

BRUCE LEE: The Art of Expressing the Human Body.

Брюс Ли: Искусство выражения человеческого тела

Compiled and edited by John Little.

Перевод с английского Курчакова А. К.

ОБ АВТОРЕ

Джон Литтл - всемирно известный биограф Брюса Ли и популяризатор его методов обучения, тренировочных программ и философских принципов. Литтл - единственный человек, которому вдова Брюса Ли, Линда Ли Кэдвелл, предоставила возможность работать с полным архивом Брюса Ли, включающим все сохранившиеся документы, письма, дневники, программы тренировок, эскизы и описания упражнений, тренировочные карточки, папки с вырезками для исследовательской работы, сценарии с собственноручными пометками и комментариями, рукописи, книги и др.

Джон Литтл в течение нескольких лет кропотливо работал с архивом, систематизировал и редактировал записи и одновременно собирал информацию о жизни Брюса Ли, опрашивая его друзей, учеников и всех, кто работал с ним на съемках фильмов. В результате огромного труда была написана и начала издаваться серия книг под общим названием «Библиотека Брюса Ли», включающая 12 томов, каждый из которых раскрывает определенный аспект творчества Ли: боевые искусства, философия джит-кун-до, актерская и режиссерская деятельность и др. «Искусство выражения человеческого тела» - четвертая книга этой серии.

В настоящее время Джон Литтл является соиздателем «Библиотеки Брюса Ли», а также главным редактором «Знаний не бывает достаточно» - официального информационного бюллетеня Института Джун Фан джит-кун-до. Статьи Литтла появляются во многих журналах, посвященных боевым искусствам и общему физическому развитию. Он - автор книги «Философия Брюса Ли» и соавтор книг «Развитие фактора мощи», «Двухминутная разминка игрока в гольф» и «Статические тренировки для культуристов».

ПРЕДИСЛОВИЕ

Посвящается Терри Литтл и Брюсу Кэдвеллу — замечательным людям, без терпения, понимания, помощи, поддержки, участия и любви которых эта книга никогда не увидела бы свет.

Аллен Джо

Когда мне предложили написать предисловие для этой всеохватывающей книги Джона Литтла о жизни, искусстве и философии Брюса Ли, я спросил себя: с чего же начать?

Какие подобрать слова, чтобы достоверно выразить сердечную теплоту и переполняющие меня эмоции, которые я испытываю к человеку, знакомому мне вот уже более тридцати лет? Как мне рассказать о человеке, который был - и продолжает оставаться - таким значимым в моей жизни и столь близким для меня и моей жены Энни, что мы считаем его членом нашей семьи? В самом деле, Брюс был для меня настолько близким другом, что я и по сей день продолжаю хранить в бумажнике его фотографию - вот уже более двух десятилетий после его смерти. Я считаю для себя большой честью получить возможность сказать несколько слов о моем друге, Брюсе Ли.

Пожалуй, лучше всего начать с ответа на вопрос, который мне задают чаще других: как я познакомился с Брюсом Ли. Впервые я увидел Брюса в Сиэтле в 1962 году, куда мы с семьей

приехали на Всемирную Ярмарку. Джеймс Ли, мой друг с детских лет (и всего лишь однофамилец Брюса), услышал от своего брата о боевом мастерстве и умении Брюса танцевать ча-ча-ча. Джеймс попросил меня взглянуть на «этого котенка» и определить, чего он стоит. Сказать, что меня ждал сюрприз, будет слишком слабо.

Я узнал, что в Сиэтле Брюс работает в китайском ресторане «Руби Чжоу», вошел в зал, заказал скотч и стал ждать его прихода. Через некоторое время в ресторан вошел хорошо одетый молодой человек; в его движениях сквозила уверенность, даже какая-то дерзость.

«Так это и есть тот самый Брюс Ли», - подумал я. Когда нас представили друг другу, Брюс попросил меня показать ему какой-либо прием кунг-фу из тех, что я выучил в Калифорнии. Я продемонстрировал выпад в стиле сам-синг-кун (кулак трех линий), и Брюс заметил: «Очень хорошо, Аллен». Затем он предложил мне попытаться нанести ему удар кулаком и, когда я проделал это, просто схватил меня за руку и дернул вперед с такой силой (применив технику кунг-фу под названием лоп сао), что моя рука чуть было не выскочила из сустава. Вот так и началась наша крепкая многолетняя дружба.

Разумеется, я немедленно сообщил Джеймсу, какое впечатление произвели на меня таланты и способности Брюса. И вскоре Джеймс пригласил Брюса в гости в Окленд, где мы оба жили. У меня хранятся наши фотографии того времени, когда Брюс впервые приехал в Окленд и познакомился с Джеймсом. В другой свой приезд Брюс пришел ко мне домой, и мы полностью освободили комнату от всей мебели... но не для тренировок кунг-фу, а для того, чтобы Брюс показал, как он танцует ча-ча-ча! Чувство ритма и такта у Брюса было потрясающим. Несколько раз побывав у нас в гостях, в 1964 году Брюс решил перебраться в Окленд. Он принял приглашение Джеймса остановиться у него. Жена Джеймса недавно скончалась, так что невеста Брюса, Линда, могла присматривать за двумя малышами вдовца.

В то время Джеймс и я - вместе с оклендским студентом и нашим общим другом Джорджем Ли - «таскали железо», наращивая мышечный объем и силу. До знакомства с Брюсом я уже принимал участие в конкурсах бодибилдеров и тренировался у Эда Ярика вместе с выдающимися атлетами того времени - такими как Стив Ривз, Джек Лейлан, Клэнси Росс, Джек Делинджер и Рой Хиллиган. Когда Брюс переехал в Окленд, он был довольно тощим. Но увидев наши фигуры - фигуры трех китайцев, заметьте! - Брюс, видимо, почувствовал яростную вспышку страсти соперничества, которая и заставила его заняться строительством собственного тела. Не могу не подчеркнуть, что именно я подарил Брюсу его первый набор гирь, и он возился с ними, не зная усталости. По результатам, наглядно представленным в фильмах Брюса, можно с уверенностью сказать, что его занятия не пропали даром.

Первый ребенок Брюса и Линды, Брендон, родился, когда они уже жили в Окленде. Но еще когда Линда была беременна Бренденом, у Брюса состоялся его знаменитый поединок с представителем кунгфуистов, которые пытались запретить ему обучать своему искусству не китайцев. Хотя Брюс и выиграл схватку, он был очень недоволен ее ходом. (Это было характерным и типичным для него - всегда искать пути усовершенствования уже, казалось бы, идеального и отточенного мастерства). Когда я поинтересовался причинами его недовольства, Брюс ответил, что ему потребовалось «слишком много времени», чтобы победить противника. В тот день были посеяны семена, которые впоследствии проросли в его искусстве джит-кун-до. Недовольство собой заставило Брюса напряженно трудиться, развивая себя физически и духовно, тщательно изучая тактику и стратегию рукопашных схваток с целью найти наиболее эффективные и действенные пути подавления сопротивления противника. Обнаружив, что он чрезвычайно устал после того знаменитого поединка, Брюс многократно увеличил объем тренировок, направленных именно на физическое развитие.

Переехав годом позже в Лос-Анджелес, Брюс периодически продолжал навещать нас в Окленде, иногда беря с собой своих лос-анджелесских учеников Теда Вонга и Дэна Иносанто. А по особым поводам, таким как, например, дни рождения Брюса и Линды, Джеймс, Джордж и я ездили в Лос-Анджелес, и «четыре мушкетера» (Брюс, Джеймс, Джордж и я) вновь собирались вместе. Помню, как однажды на съемочной площадке «Зеленого шершня» нам пришлось спать рядышком с Бо, догом Брюса. Другое воспоминание относится ко времени, когда у Брюса и Линды родилась дочь Шеннон. К тому моменту Брюс уже давно и серьезно занимался силовыми упражнениями, и тело его выглядело просто потрясающе. Именно в ту нашу встречу Брюс отвел меня в сторону и показал ныне широко известную программу «Моя главная и основная цель», которую написал специально для собственного стимулирования.

Многие считают, что Брюс значительно опередил свое время. Но не настолько, чтобы казаться эксцентричным или не принадлежащим этому миру. По моему мнению, лучше сказать так: он

находился в такой тонкой гармонии с самим собою и окружающей его действительностью, что этим и определялось его опережение своего времени. Он со вкусом одевался, чутко относился к людям и их нуждам. Кроме того, Брюс точно знал, что ему нужно в жизни. Его упорство и целеустремленность помогли ему подняться до тех высот успеха, которых он достиг в своей короткой жизни.

Тогда у меня была бакалейная лавка в Окленде, и Брюс часто заходил в нее. Помню, как-то Брюс провел в ней целых восемь часов, готовя сюрприз к дню рождения Линды. Прямо на оберточной бумаге он принялся рисовать потрясающие картинки, изображающие бойцов кунг-фу. А в конце дня он просто собрал их и выбросил. Я теперь готов локти себе кусать, сожалея, что не достал их тогда из мусорного ведра! Они были бы для меня бесценным сокровищем - и вовсе не из-за той неистовой лихорадки коллекционирования имевших к нему отношение предметов, которая вспыхнула после смерти Брюса, а как частичка памяти о времени, проведенном мною тогда с моим другом.

Брюс говорил мне, что его имя станет всемирно известным — как «Кока-кола» - и ведь так и случилось! В своих путешествиях по свету я убедился, что имя Брюса Ли знают везде, от Северной Америки до любого уголка Европы и Азии. Трудно представить, какими заслугами нужно обладать, чтобы тебя знали в таких закрытых для остального мира странах как, например, Китай, но если я произносил имя Брюса Ли в Шанхае, в глазах уроженцев этого города мгновенно и автоматически вспыхивал огонек узнавания.

Вспоминая Брюса, я с удивлением обнаруживаю, как легко и просто мне рассказывать о нем. И причиной тому он сам. Время буквально останавливалось, когда мы были вместе. Он был ядром, притягивающим к себе всех окружающих. Когда я бывал в дурном настроении, Брюс всегда поднимал мой дух, и я возвращался в норму. В один момент он мог быть очень серьезным, а в следующий - шокдным и проказливым. Ни разу не ушел он из нашего дома, не похваставшись перед моей женой своим твердым и плоским животом, похожим на стиральную доску. А своим чувством юмора и непередаваемыми шутками он буквально доводил нас до колик. Очень надеюсь, что те немногие воспоминания, которыми я поделился с вами, помогут вам представить, каким был Брюс, и какой восторг испытывали все мы от общения с ним.

Не могу не отметить Джона Литтла, совершившего колоссальную работу по систематизации записей Брюса и подготовке к выходу в свет этой книги. Джону пришлось жертвовать многим и многим, чтобы дать нам всем возможность узнать и осмыслить наследие Брюса. В своем двенадцатитомном труде Джон Литтл со всей убедительностью показывает, что Брюс был человеком, достойным эпохи Возрождения - мыслителем, философом, творцом, сумевшим реализовать себя в полной мере. Джон предлагает нам уникальную возможность составить целостное представление о многогранной и разносторонней личности Брюса Ли. Во многих отношениях той целеустремленностью и усердием, которые проявил Джон, раскрывая перед нами богатый мир вдохновившего его на этот труд человека, он напоминает мне самого Брюса.

Должен сказать я и несколько слов о Линде, жене Брюса. Когда Брюс и Линда поженились, она была совсем молоденькой девчушкой двадцати с небольшим лет, которая даже не умела готовить. В их первый приезд к нам в Окленд я научил ее готовить некоторые из наиболее любимых Брюсом китайских блюд. Позже она превратилась в одну из самых замечательных женщин, каких мне доводилось встречать. Я знаю, Брюс считал, что своими достижениями он во многом обязан Линде. И именно благодаря упорству и настойчивости Линды была образована Джун Фан джит-кун-до - организация, объединившая многих учеников и последователей Брюса в деле сохранения и распространения его искусства и философии. Брюс гордился бы Линдой.

Шеннон, дочь Брюса и Линды, была совсем ребенком, когда ее отца не стало. Но с образованием Джун Фан джит-кун-до она узнавала о нем все больше и больше из воспоминаний его многочисленных учеников и близких друзей. Эти знания о личной жизни и профессиональной деятельности ее отца помогают Шеннон живо представить его рядом с собой, нежно обнимающего ее, ласково похлопывающего по плечу и называющего ее своей маленькой девочкой.

Завершая сказанное, я рекомендую вам прочесть эту книгу и использовать ее для достижения любых целей, какие вы ставите перед собой в жизни. Это рассказ о человеке, который преодолел множество препятствий и достиг высшего успеха исключительно благодаря вере в собственные силы. Возможно, его сила духа вдохновит вас на борьбу с обстоятельствами и поможет одержать личные победы. Даже сейчас я ощущаю присутствие Брюса, и его пример по-прежнему является для меня жизненным стимулом. И сегодня, взясь с «железом» (чем я продолжаю заниматься два-три раза в неделю), я сверх тренировочной нормы, «через не могу» делаю одно лишнее повторение за «старикана над нами» и еще одно - за Брюса. И у меня получается!

Окленд, Калифорния, 1998

ПОДГОТОВКА К РЕАЛИЗАЦИИ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Линда Ли Кэдвелл.

Позвольте рассказать вам об одном дне из жизни Брюса Ли - дне, когда он не смог достичь ожидаемого удовлетворения, дне, ставшем поворотным в его жизни.

Место действия неожиданной драмы — Институт Ц Джун Фан кунг-фу на Бродвее в Окленде, Калифорния, тренировочный зал, оборудованный Брюсом и Джеймсом Й. Ли. Так как тогда я была приблизительно на восьмом месяце беременности Бренденом, то довольно точно помню, что имевшие место события произошли или в конце декабря 1964, или в начале января 1965 года. Свидетелями исторического момента были Джимми Ли и я, а также несколько специалистов в восточных единоборствах из Сан-Франциско, имен которых я и тогда не знала, хотя они являлись признанными мастерами своего дела. Главными действующими лицами выступали Брюс и его китайский оппонент, который, будучи моложе сопровождавших его лиц, несомненно, был специально выбран ими, чтобы представлять интересы прибывшей из Сан-Франциско делегации.

Дискуссия, приведшая к этому противостоянию, сама по себе достойна быть темой отдельного повествования, особенно если рассматривать ее в перспективе китайского противоборства Западу, корни которого уходят, по меньшей мере, в Боксерское Восстание 1900-1901 гг. Здесь же ограничусь тем, что в данном случае воспитанные на исторических традициях восточные кунгфу-исты неодобрительно отнеслись к желанию Брюса обучать их искусству представителей Западного полушария или, скорее даже, любого, кто не был китайцем.

Они оказались столь привержены исторически сложившейся процедуре, что прислали Брюсу официальный вызов, в котором предлагали принять участие в поединке, исход которого и решит, вправе ли Брюс продолжать обучение «чужеземных дьяволов». Брюс же в этом вопросе придерживался мнения Конфуция: «В учении не может быть классовых различий». Короче говоря, без колебаний и сомнений Брюс принял вызов, и дата поединка была назначена.

Как выяснилось, состоявшаяся схватка оказалась более значимой не из-за своего итога, разрешившего спор, а по тому влиянию, которое она оказала на всю дальнейшую жизнь Брюса. Однако, вкратце я все же опишу, что происходило в зале. Не успели соперники обменяться несколькими ударами в первые секунды поединка, как китаец обежал зал по периметру, выскочил через дверь в меньший зал, а затем через другую дверь снова вернулся к исходной точке своего марафона. Таким образом он проделал несколько кругов, затылком ощущая горячее дыхание спешившего за ним Брюса. Наконец Брюс догнал его, повалил на пол, прижал беспомощно обмякшее тело к татами и прокричал по-китайски: «Сдаешься?!» Ему пришлось повторить свой вопрос два или три раза, только тогда его противник признал себя побежденным, и сан-францисская компания поспешно ретировалась.

Все это действие от начала до конца продолжалось около трех минут, и мы с Джеймсом были просто в восторге от того, что столь важный бой оказался таким непродолжительным. Мы - да, но только не Брюс. Я вижу его так ясно, как будто это случилось только вчера - вот он сидит на заднем крыльце зала в отчаянии уронив голову на руки и сокрушается, что не смог повергнуть противника эффективным техническим приемом, и переживает, что ему не хватало выносливости в погоне за ним из зала в зал. Ибо, наверное, впервые в жизни Брюс чувствовал себя выдохшимся и уставшим.

Вместо душевного подъема, который, казалось бы, должна была вызвать в нем победа, он чувствовал разочарование в своем физическом состоянии и техническом мастерстве, не оправдавшими его ожиданий. Это важное событие в его жизни явилось импульсом для эволюции джит-кун-до и появления новой методики тренировок.

Хочу подчеркнуть, что на мой - или, если хотите, чей угодно - взгляд в начале 1965 года Брюс был в превосходной физической форме. Выросший в Гонконге, Брюс не обладал какой-либо природной предрасположенностью к физическому совершенству. Более того, его мать рассказывала мне, что в детстве Брюс был очень худым, и его обычный режим, когда днем он ходил в школу, а по вечерам часто допоздна задерживался на киносеансах, никак нельзя было назвать здоровым образом жизни. Однако, с тринадцати лет, когда он начал изучать Винг-Чун под руководством Мастера Ип-Маня, Брюс стал тренироваться ежедневно, доводя себя до полного изнеможения, и в 1963 году, когда я познакомилась с ним, его физическое состояние было отличным. Но после памятного боя в Окленде и

этого оказалось мало Брюсу - он понял, что должен тренироваться еще больше и упорнее, чтобы быть готовым к полной реализации своих намерений, когда такая необходимость возникнет.

Для Брюса это не означало просто пробежать лишние мили, сделать большее количество повторений каких-либо упражнений или повесить лишний блин на штангу. Он подошел к решению своей «проблемы» с научной основательностью: 1) ставил перед собой новые цели в достижении физического совершенства и полного оздоровления организма; 2) искал наилучшие пути для достижения желаемых перемен; 3) применял новые методы, используя научный подход, документировал ход и результаты тренировок и совершенствовал методику по мере необходимости. В системе занятий Брюса не было ничего случайного, ни в коем случае нельзя назвать его и «везучиком», который приступил к тренировкам, обладая определенной природной базой. Его самыми великими талантами, которые он привлек для воплощения своих устремлений, были интеллект и любознательность (мощная сила, когда они сопутствуют друг другу), самоотверженность и настойчивость (способность не останавливаться перед возникающими на пути препятствиями) и умение получать удовольствие от самого процесса, а не только от его результата.

Иногда меня спрашивают: как ему хватало времени, чтобы так много тренироваться? Ответ прост — он решил вести такой образ жизни. Несколько часов ежедневно он посвящал тренировке тела и духа, чтобы быть лучшим, чтобы максимально проявить свой потенциал. В этом большую помощь ему оказывала его богатая фантазия. В дополнение к регулярным тренировкам по строгому графику для Брюса было вполне естественным одновременно проделывать несколько действий: например, читать книгу, поднимать гиру и напрягать мышцы на ноге; играть с детьми в игры, требующие физических затрат; вести машину, выполнять разнообразные изометрические упражнения. В детстве у него было прозвище «Непоседа». Таким он остался и в зрелые годы.

Те шаги, которые предпринял Брюс для достижения своей цели идеального физического развития, и составляют содержание книги «Искусство выражения человеческого тела». В этом названии, придуманном самим Брюсом, точно выражается его понимание сущности восточных единоборств. Разработанный Брюсом стиль, джит-кун-до, являясь всеобъемлющим жизненным принципом, требующим максимального раскрытия потенциала от каждого индивидуума, естественно предполагает и идеальное физическое развитие. Наиболее подходящим описанием достижений Брюса в его искусстве будет утверждение, что в нем он достиг пика функциональной красоты.

Читая предлагаемый вашему вниманию том, основное внимание следует обращать на саму предложенную Брюсом систему, нежели на конкретное описание специфических упражнений и расписание тренировок. Следует не слепо копировать то, что делал Брюс на своих занятиях, а обращать внимание на многочисленные источники, теоретические и практические, которыми пользовался Брюс в своих изысканиях, и продолжать искать научные пути решения встающих перед вами задач. Интенсивная вспышка интереса к физическому совершенствованию в последние десятилетия стимулировала появление литературы, которая способна дать увлеченному ученику любой объем интересующей его информации. Брюс, будь он жив, несомненно, продолжал бы свои исследования и поощрял бы каждого, ставшего на этот путь. Всегда в поисках нового, никогда не достигая вершины, но не переставая стремиться к ней, Брюс получал истинное наслаждение от этого бесконечного путешествия к физическому совершенству. Другими словами, средства были для него не менее важны, чем цель, которая состояла в подготовке к возможности проявить свое «искусство выражения человеческого тела». Документальное подтверждение его «готовности к возможности» содержится, конечно же, в его классических фильмах, а также в оставленных им конспектах тренировок, многие из которых включены в настоящий том.

Лично для меня Брюс был и остается наглядным примером жизненной активности и здорового образа жизни. Вся нашу совместную жизнь он был для меня не только мужем, другом и отцом моих детей, но и учителем. И сегодня я во всем продолжаю следовать его примеру. Теперь, благодаря этой книге, и у читателя появилась реальная возможность приобщиться к искусству и высокому духу Брюса.

Перефразируя Аристотеля, отличительным признаком совершенных знаний является талант учителя. Читатель сам убедится, что Брюс обладал всесторонними знаниями тренировочного процесса для совершенствования физического состояния тела. И очень важно не выхватывать отдельно каждый кусочек информации, помещенной в настоящем томе, а понять и оценить сам метод. Тогда каждый из нас сможет воздать должное Брюсу, с благодарностью принять его дар - полученную нами способность определять «пути» достижения максимального раскрытия своего потенциала и всегда быть готовыми к реализации своих возможностей.



ПРОЛОГ

Все виды знания в конечном итоге ведут к самопознанию. Таким образом, когда ко мне приходят люди и просят научить их, только на первый взгляд может показаться, что они хотят научиться защищаться или побеждать в схватках. На самом же деле, они скорее хотят научиться самовыражаться через движение, будь то гнев, решимость или что угодно. Другими словами, мне платят за то, чтобы я научил их - посредством поединка - искусству выражения человеческого тела.

Брюс Ли



Долгие годы ходило множество предположений о том, как тренировался великий боец и философ Брюс Ли, совершенствуя собственное тело. Я говорю «предположений» по той простой причине, что все сведения по данной теме относились либо к слухам, либо предъявлялись не совсем заслуживающими доверия источниками, такими, как, например, бывшие ученики, занимавшиеся у него несколько десятилетий назад и пытавшиеся потом припомнить, как же именно тренировался Ли, чтобы развиться до таких физических кондиций, и как ему удалось довести свой двигательный потенциал до столь невероятного уровня.

Существовало два препятствия, мешавших установлению истины: 1) большинство из его учеников просто не обращало внимания на методику личных тренировок Ли, полностью сосредоточившись на технике исполнения конкретных боевых приемов, и 2) не многим из его учеников предоставилась реальная возможность наблюдать за его тренировками на протяжении относительно продолжительного периода времени, так как Ли предпочитал тренироваться в одиночестве.

Усугублял проблему и тот факт, что Ли постоянно экспериментировал с новыми тренажерами и менял методику тренировок, так что если кому-то из учеников и удавалось наблюдать за ним в процессе

занятий, то их воспоминания скорее походили на единственный кадр, вырезанный из тысячи футов киноленты. И как по одному кадру невозможно судить о сюжете фильма, так и одно отрывочное воспоминание о тренировке, виденной около двадцати лет назад, не может дать реального представления о тренировочной методике Брюса Ли. Как однажды заметил сам Ли, «нет такого понятия, как важнейшая часть целого».

Вскоре после смерти Брюса Ли, когда мне исполнилось тринадцать - а в этом возрасте мальчишки находятся в лихорадочном поиске кумиров, которые стали бы для них примерами для подражания, - я, как мне помнится, был просто потрясен физическими данными Ли и в равной степени расстроен полным отсутствием всякой информации о том, как он их достиг. Родиться с таким телосложением он не мог, не обладал он изначально какими-то особенными природными дарованиями. Значит, он сам построил себе такое тело - но как? Если это просто результат его боевых тренировок, тогда, по определению, любой, кто занимается боевыми искусствами, а в особенности изучающий джит-кун-до - стиль, в котором работал Ли, - должен иметь подобное, если не идентичное, телосложение. Но это никак не походило на правду.

Фотографии Ли в подростковом возрасте и даже вскоре после двадцати подтверждали, что тело его не всегда было столь развитым, то есть, он не был генетическим феноменом. Несомненно, он сам создал свое тело. И опять передо мной вставал вопрос: «как»? И опять я не находил на него ответа. Один из источников, в которых я надеялся разыскать истину - восточные единоборства - включал в себя массу журнальных статей и даже книг, написанных, предположительно, о «тренировочных методах» Брюса Ли, однако, в них не содержалось ни грама информации о том, как он занимался именно телом. Все, чем они располагали, было слишком туманным и (как я позже выяснил) не соответствующим действительности.

Люди, лично знавшие Ли и даже утверждавшие, что тренировались с ним, в лучшем случае, давали весьма противоречивую информацию. Один ученик вспомнил, что Ли «ежедневно пробегал по пять миль» (а это не так), другой столь же уверенно заявлял, что «очень редко его пробежки превышали две мили». Такие же расхождения возникали и в вопросе отношения Ли к силовым упражнениям. Годы развивалось и крепло расхожее мнение, что в тренировках Ли отдавал предпочтение как можно большему количеству повторений каждого упражнения (вплоть до 25 повторений за подход), но, изучая его записи и личные дневники при подготовке данной книги, я не обнаружил ни одного доказательства, которое подтверждало бы такое предположение (количество повторений, записанное его рукой, выглядит значительно скромнее - от 6 до 12 за подход).

Далее, никто из так называемых авторитетов не смог объяснить или хотя бы намекнуть, что и как делал Ли для превращения себя в - как его однажды назвали - «человека с самым идеальным телосложением на планете». Просто сказать, что он «поднимал тяжести и бегал», было бы в высшей степени непрофессиональным объяснением. Какую пользу может принести такой ответ (часто именно в этой форме даваемый опрашиваемыми) человеку, стремящемуся воспользоваться методами Ли для развития собственной фигуры? В конце концов,

он просто не может называться ответом, так как главным в вопросе является не «что?», а «каким образом?». Как Брюс Ли поднимал тяжести? Какие упражнения он применял? Сколько подходов он делал? Сколько повторений осуществлял в каждом подходе? Сколько дней в неделю он тренировался? И что наиболее важно, была ли у Брюса Ли какая-нибудь особенная тренировочная методика?

И наконец я получил ответы. Через двадцать пять лет после смерти Ли его вдова Линда Ли Кэввелл великодушно открыла дверь в доселе никому не известный мир Брюса Ли. Всеобщим достоянием стали личные записи, заметки, комментарии, дневники, содержащие бесценную информацию для всех жаждущих знать, что Брюс Ли считал важным, а что - второстепенным в своих занятиях. Более того, записи Ли, объединенные в этой книге под названием «Искусство выражения человеческого тела», дали нам возможность узнать истинные методы, которые использовал Брюс Ли для формирования, развития и совершенствования собственного тела.

Некоторые полагают, что, не обладая такими же как у Брюса Ли физическими характеристиками, бесполезно применять на практике его тренировочные методики. На это я могу возразить, что подобная точка зрения противоречит мнению самого Ли и, более того, законам человеческой физиологии. Те стимулы, которые способствовали тому, что мышцы Брюса Ли стали крупнее, рельефнее и сильнее, на ваши мышцы окажут точно такое же действие - такова природа человеческой физиологии.

Брюс Ли был искренне убежден на протяжении всей своей жизни, что анатомически и физиологически

все человеческие особи практически идентичны. Именно поэтому, считал он, каждый может достичь успехов в восточных единоборствах, придерживаясь определенных тренировочных принципов. Разумеется, определенные анатомические и физиологические черты у разных индивидуумов могут быть различными, но эти различия столь мизерны и незначительны, что ни в коей мере не могут повлиять на факт общности основных физических параметров, не могут изменить законов и сути человеческой физиологии.



Любой здоровый человек может пользоваться методами, предложенными в данной книге, и систематически применять их на практике. Как делал сам Брюс. Только не ожидайте таких же, как у него, результатов, если не будете тренироваться с его настойчивостью и продолжительностью. Ли говорил: «Одного знания мало, нужно применять это знание. Одного желания мало. Нужно работать».

Изучение, систематизация и редактирование оставленных Брюсом Ли записей его тренировочного процесса явились для меня кульминацией всех моих двадцатипятилетних поисков. Я смог, наконец, получить ответы на вопросы, которые давно уже привык считать неразрешимыми. К счастью не только для моей любознательности, но и для потомков, Брюс Ли оказался крайне скрупулезным не только в ведении тренировочных дневников, но и в освещении собственной жизни и философии.

«Искусство выражения человеческого тела» представляет собой изложение индивидуальных тренировочных принципов Брюса Ли. В каждой главе содержится материал, полученный не на основе слухов или воспоминаний забывчивых «коллег» и доморощенных «гуру», а предоставленный самим Брюсом Ли в его записях, комментариях, письмах, дневниках и интервью. Только в тех немногочисленных случаях, когда в повествовании Ли обнаруживались какие-либо пробелы, я позволил себе использовать воспоминания тех, кто «там присутствовал» или тренировался вместе с ним, но и тогда я опрашивал только тех, кто провел с Ли много времени. Затем я сравнивал их воспоминания с известными фактами, с воспоминаниями других людей, которые подтверждали или опровергали услышанное мною ранее. Когда какие-либо воспоминания поддерживались единогласно, я принимал их во внимание. Если же возникали разногласия, я отбрасывал их как недостоверные.

Цель настоящей книги - дать знания о методах приобретения мышечной силы и развития тела и всех его подсистем с целью достижения абсолютного здоровья и идеального телосложения. Поскольку мышцы являются тем инструментом, который управляет движениями тела, для каждого человека (а для изучающего восточные единоборства - в особенности) чрезвычайно важно максимально наращивать их. Прошу не понимать меня буквально - я не призываю каждого стремиться выглядеть как принимающие участие в конкурсах бодибилдеры - в нашем случае это излишне.

Мышцы, сформировавшие телосложение Брюса Ли, явились результатом тренировок, направленных на достижение функциональных целей. То, что они выглядят столь впечатляюще, всего лишь благоприятный побочный эффект. Как ни парадоксально, но мышцы, развиваемые исключительно ради их внешней привлекательности, редко бывают функциональными, разве что только для самих стимулирующих их упражнений. Таким образом, если по роду вашей деятельности вам не приходится многократно поднимать тяжелые предметы (как при тренировочных «подходах» и «повторениях»), вряд ли вы станете делать это специально, чтобы затем принять участие в конкурсе культуристов.

Содержащиеся в «Искусстве выражения человеческого тела» программы способны сделать вашу

фигуру близкой к совершенству. И не только ее. Вы почувствуете себя лучше, здоровее, энергичнее по мере того, как ваше тело будет наливать силой и приобретать отточенные формы. А лично от себя с удовольствием добавлю, что эта книга положит конец беспочвенным слухам о какой-то якобы «природной одаренности» Брюса Ли, которому не приходилось трудиться - трудиться усердно и регулярно, - наращивая каждую унцию своих великолепных мышц. Я надеюсь, что по прочтении книги для вас станет очевидным, какой огромный объем исследовательской работы провел Брюс Ли, какие необъятные массивы информации изучил он. чтобы достичь высокого уровня физического развития, и стать таким, каким мы его запомнили.

Брюс Ли, проведший тысячи и тысячи часов в тренировках, дал нам яркий пример высокого человеческого потенциала, раскрыв который, каждый из нас мог бы оптимально развиваться и физически, и духовно. И этот пример пережил его земное бытие. Он продолжает жить в его записях, фотографиях, в памяти знавших его людей. Линда Ли Кэдвелл выразила эту мысль более емко, написав в специальной книге, хранящейся у его надгробия: «Сила твоего духа и сейчас продолжает указывать нам путь к нашему освобождению».

Мое глубочайшее уважение к памяти Брюса Ли и его вкладу в искусство физического развития было основной движущей силой в моей работе над этой книгой.

Джон Литтл Июнь, 1998 г.

МНЕНИЯ ЗНАМИТОСТЕЙ О ТЕЛОСЛОЖЕНИИ БРЮСА ЛИ

Я знаю, миллионы его поклонников считают, что Брюс родился с каким-то особенным телом; они были очевидцами его невероятной силы, свидетелями его ловкости, восхищались, когда он напрягал все мышцы своего некрупного, но удивительно гармоничного тела. Многие просто отказываются верить, когда я пытаюсь объяснить, что Брюс сам был творцом своего уникального сложения, исключительно благодаря собственным стараниям и силе воли, благодаря постоянным и неустанным тренировкам.

Линда Ли Кэдвелл

Брюс Ли обладал исключительным, я подчеркиваю — исключительным, телосложением. В его теле содержался минимум жира. По этому показателю он, пожалуй, был чемпионом среди всех известных мне спортсменов. И, вероятно, именно поэтому его тело казалось таким естественным. Многие люди делают те же самые упражнения, обладают достаточными навыками и мастерством, но визуально они не выглядят такими естественными и, одновременно, впечатляющими, как Брюс Ли. Он был единственным в своем роде. Он был кумиром миллионов. Неоценимую заслугу Брюса Ли я вижу в том, что он вдохновил миллионы и миллионы мальчишек пойти по его стопам. Они хотят стать искусными бойцами, хотят сниматься в кино. Для этого они записываются в секции, тренируются часами и часами напролет. Жизнь Брюса Ли является вдохновляющим примером, которому стремятся следовать мальчишки во всех уголках земного шара. Он буквально всколыхнул весь мир, и еще долгие годы люди будут восхищаться им.

Арнольд Шварценеггер

Брюс снял футболку, и его вид опять поразил меня, как было каждый раз, когда я видел его сложение; это был сплошной узел мышц.

Чак Норрис, «Тайная внутренняя сила»

Он сам создал себя. Он вылепил себя, как скульптор; каждый его мускул был идеален как по форме, так и по функциональности. Когда я видел его в последний раз, он был в блестящей форме; кожа его была бархатистой, мышцы играли и переливались под ней — это была фантастика.

Джеймс Коберн

Весил он не так много, но лишь потому что в теле его не было ничего лишнего. Он был очень силен, и весь вес его тела складывался из веса мускулов. Сложение его было поразительным, просто потрясающим.

Карим Абдул-Джаббар

Когда он снял рубашку... Господи!.. да это же сам Атлант!
Таки Кимура

ВВЕДЕНИЕ

Вот уже около тридцати лет существует байка, служащая наглядной иллюстрацией состояния мускулатуры, украшавшей фигуру покойного мастера восточных единоборств, актера и философа Брюса Ли. В этой истории фигурирует дама по имени Энн Клауз, жена Роберта Клауза, режиссера последнего фильма Ли «Остров Дракона» кинокомпании «Уорнер Бразерс». Рассказывают, что миссис Клауз явилась на съемочную площадку фильма и, увидев Ли, раздетого по пояс, обливающегося потом под жаркими лучами гонконгского солнца, полностью поглощенного постановкой боевых сцен картины, была просто сражена его сложением.

Когда Ли сделал короткую передышку, она подошла к молодой суперзвезде и попросила разрешения «пощупать его бицепс». «Пожалуйста», - ответил Ли, давно уже успевший привыкнуть к подобным проявлениям интереса к собственной персоне. Подняв руку, он согнул ее в локте и напряг. «Господи! - воскликнула женщина, отдернув едва успевшие прикоснуться к его руке пальцы. - Я как будто дотронулась до теплого мрамора!»



Удивительно - более четверти века минуло со дня смерти Брюса Ли от кровоизлияния в мозг в июле 1973 года, а люди до сих пор не перестают обсуждать телосложение человека, рост которого был всего лишь пять футов и семь с половиной дюймов, а вес в лучшие времена приближался к 135 фунтам (1 фут == 30, 48см, 1 дюйм = 2, 54 см, 1 фунт = 453, 59 г). Я говорю «удивительно», имея в виду нашу западную культуру, стандарты выдающегося физического развития которой формировались на примерах раздувшихся от стероидов «качков» ростом за шесть футов и весом под 300 фунтов. Еще более удивительно то, что каждый вынес что-то свое из очного или заочного общения с Брюсом Ли, будь то личные встречи, просмотры его фильмов, чтение газетных и журнальных публикаций или изучение оставленных им видеоматериалов. Мастера восточных единоборств продолжают восхищаться его ловкостью, силой и скоростью, равно как и тем фактом, что он первым использовал научный подход к практике рукопашных схваток. Любители кино находятся под неизгладимым впечатлением его животного магнетизма и того, что он собственноручно создал новый жанр боевиков, распахнув двери перед многочисленными Сильвестрами Сталлоне и Арнольдами Шварценегерами последовавшими по его стопам. Философов удивляет, с какой легкостью и изяществом он перебрал мостик через философскую пропасть, испокон веков разделявшую Восток и Запад, и как умело свел воедино две, казалось бы, противоположные и несовместимые точки зрения на природу вещей.

Еще один из, условно говоря, пластов, составляющих человечество, - культуристы и прочий народ, обращающий внимание на внешний вид человеческого тела; и они находят в Ли нечто свое. И опять же удивительно, или даже парадоксально, что Брюс Ли, никогда не считавший себя культуристом в традиционном понимании этого слова, был и остается вдохновителем и примером для множества атлетов со всех континентов. Культуристы, начинающие и опытные, бросив единственный взгляд на его сложение, мгновенно понимают, сколько труда было вложено в создание этого тела, и надолго остаются под впечатлением от увиденного. Всемирно признанные лидеры культуризма - Лу «Гора Мышц» Ферриньо, Рейчел Маклиш, Флекс Уилер, Шон Рей, Ленда Мюррей, Дориан Йейтс и Ли Хейни - то есть, лучшие из лучших, не перестают повторять, какое мощное влияние оказало сложение Брюса Ли на их выбор деятельности и дальнейшую карьеру. Даже Шварценеггер, находясь под глубоким впечатлением от качества мускулатуры Ли, сказал мне недавно: «Брюс Ли обладал исключительным, я подчеркиваю - исключительным, телосложением. В его теле содержался минимум жира. Поэтому показателю он, пожалуй, был чемпионом среди всех известных мне спортсменов. И, вероятно, именно поэтому его тело казалось таким естественным (в фильмах). Многие делают те же самые упражнения (в восточных единоборствах), обладают достаточными навыками и мастерством, но визуально они не выглядят такими естественными и, одновременно, впечатляющими, как Брюс Ли. Он был единственным в своем роде». Высокая оценка, не правда ли?

Согласен, многим будет трудно в это поверить. В конце концов, по североамериканским стандартам Ли не дотягивал до идеала физического развития. Что же такие киты, как, например, Шварценеггер или Ферриньо, смогли увидеть в Ли, чтобы отзываться о нем со столь глубоким уважением?



Ответить можно одним словом - качество. Редко нам удается видеть - признаемся в этом! — такое сочетание идеальных линий, радующих глаз форм и отточенной завершенности в мужской фигуре. Его грациозность вызывала благоговение. Его движения гипнотизировали, а в покое он был изящен и элегантен. Когда культуристы или футболисты отдыхают, многие из них менее всего похожи на атлетов - Когда же они движутся, туши, которые они вырастили на себе, движутся вместе с ними. не создавая впечатления силы, они так и остаются просто движущимися (и часто нескоординированными) тушами, похожими на начинающее таять желе. А вот сложение Ли, напротив, всегда было емким, компактным, изящным, отточенным и грациозным - как в движении, так и в состоянии покоя.

Одна из причин, по которым мускулатура Брюса Ли отличалась от мускулатуры типичного культуриста, состояла в том, что Ли никогда не развивал мышцы с целью их демонстрации, что является главной задачей участвующих в шоу атлетов. Цитируя его первого американского ученика из Сиэтла Джесси Гловера, «Ли всегда в первую очередь заботила функциональность». Впечатляющее

сложение, которого достиг Ли, было только побочным продуктом, следствием его основной задачи. Его способность подпрыгнуть вверх на восемь футов, чтобы разбить ногой лампочку (как он проделывал в фильмах «Марлоу» и «Путь Дракона»), или нанести с расстояния в три фута удар, занимающий по времени пять сотых секунды, стала возможной благодаря, соответственно, силе и скорости, которые развивал в себе Ли долгими и упорными тренировками. Тот факт, что его мускулатура приобрела столь привлекательный и совершенный вид, сам по себе примечателен, но второстепенен.

Никогда ранее - да и с тех пор - ни в одном человеке не находило своего выражения столь гармоничное слияние доведенных до высшей степени совершенства физических данных. Ли обладал молниеносной реакцией, невероятной гибкостью, поразительной силой, кошачьей грациозностью и мускулатурой, гармонично дополняющими друг друга в одном теле. Более того, его сложение было удивительно пропорциональным; если далеко не каждому по вкусу созерцать массивную мускулатуру претендента на звание «Мистер Вселенная», то буквально каждый, с кем я разговаривал - от тех же культуры-стов-конкурсантов и до простых людей, не имеющих к спорту никакого отношения, - буквально каждый с восхищением отзывался о физическом сложении Брюса Ли.



Тот факт, что своим примером он вдохновил многих ставших чемпионами культуристов, еще более примечателен, если учесть, что сам Ли ни разу в жизни не участвовал в каких-либо конкурсах. Он никогда не стремился превратить себя в гору мышц. Как вспоминает Тед Вонг, один из ближайших друзей и наиболее преданных учеников Ли, «Брюс тренировался исключительно для развития силы и скорости». Все, кому посчастливилось знать его, от голливудских продюсеров до спарринг-партнеров, отмечают, что мышцы Ли обладали мощнейшим импульсом. Но это совсем не подразумевает, что Ли был принципиальным противником впечатляющей фигуры. По воспоминаниям Таки Кимура, пожалуй, ближайшего друга Ли (и свидетеля со стороны жениха на свадьбе Ли в 1964 году), Брюс никогда не упускал случая снять рубашку и продемонстрировать результаты своих кропотливых трудов в тренировочном зале - часто просто для того, чтобы понаблюдать за реакцией окружающих. «У него были невероятно развиты мышцы плечевого пояса, я такого ни у кого больше не видел, - рассказывает Ки-мура, - и одной из любимых шуток Брюса была такая: он вставлял в рот большой палец, как будто это был шланг, и делал вид, что надувает через него мышцы плечевого пояса- Тогда он как две капли воды был похож на настоящую кобру!»

Функциональная направленность и выдающаяся сила

Дэн Иносанто, еще один близкий друг Ли и человек, которого тот выбрал своим помощником для преподавания курса восточных единоборств в своей лос-анджелесской школе с 1967 по 1970 годы, рассказывает, что Ли интересовала только такая сила, которую мгновенно можно было бы использовать. «Помню, как однажды мы с Брюсом гуляли по пляжу в Санта-Монике, неподалеку от «Подземелья» (тренировочного зала, когда-то принадлежавшего легендарному Вику Танни по прозвищу «Пляжный Силач»), когда вдруг из зала вышел громадный, чудовищной комплекции «качок», - вспоминает Иносанто. - «Господи! Ты только посмотри что у него за руки!» - воскликнул я. Никогда не забуду реакцию Брюса. «Да, большой парень, - ответил он, - но сильный ли он? Умеет ли он пользоваться своими перекачанными мышцами?» Сила, по мнению Ли, проявляется в способности человека применять развитую в спортивном зале мускулатуру в любой жизненной ситуации.



Многие из достижений Ли давно уже стали легендарными: это и его способность отжиматься на указательных или больших пальцах, и держать перед собой на вытянутых руках 75-фунтовую штангу, зафиксировав на несколько секунд прямые локти, и нанести такой удар сопернику, превосходящему его в весе на 100 фунтов, что тот до приземления пролетал по воздуху до 15 футов. Сила, которой он обладал при собственном весе от 127 до 135 фунтов, была просто невероятной - обычным боковым ударом ноги Ли заставлял врезаться в потолок 300-фунтовую боксерскую грушу.

Сила и ее практическое применение были основными целями физических упражнений Ли. Со временем его силовые тренировки развились до высших границ интуитивного знания, до такой степени, которую в культуризме часто называют «инстинктивной». По воспоминаниям тех, кто тренировался и работал с ним время от времени, как, например, известный мастер восточных единоборств и актер Чак Норрис, в своем весе Ли был, вероятно, самым сильным человеком в мире.

Путь Ли к развитию тела

Постоянное и систематическое изучение анатомии и физиологии позволило Ли с легкостью разделять упражнения на полезные и непродуктивные; это означает, что в тренировках он никогда не тратил время попусту и каждое из его занятий было направлено на достижение конкретного результата. Ли был убежден, что приступать к тренировкам следует, лишь поставив перед собой цель достичь физического совершенства, что включает в себя гармоничное сочетание большой силы, ловкости, быстроты, безупречного здоровья и красоты мускулатуры. Ли считал, что каждый день несет в себе возможность для физического и умственного развития, и только от нас самих зависит, воспользуемся ли мы ею, чтобы сделать еще один маленький шаг в сторону прогресса и максимального раскрытия собственного потенциала, или же, отвергнем ее и сами обречем себя на застой и регресс.

Ли давно понял что для наиболее полного раскрытия физических возможностей следует постоянно увеличивать объем нагрузок и бороться с желанием поставить крест на своих планах и провести жизнь на диване перед телевизором, где можно укрыться от «долга» самореализации, отдавшись его противоположности -приговорить разум и мышцы к атрофии. Ли стремился знать о разуме и теле все. Он хотел выяснить, на что в действительности он способен, а не останавливаться на уже известных ему собственных возможностях. С этой точки зрения, в каждой тренировке он видел обучающий момент, возможность перехода на качественно новый уровень. В результате постоянного самоанализа, он приобрел способность определять людей, вольно или невольно обманывающих самих себя, которые или без должного усердия относятся к тренировкам, или занижают свои истинные возможности.

Один из учеников Ли, Стерлинг Силлифант, вспоминает интересную историю, превосходно иллюстрирующую отношение Ли к тренировкам направленным на развитие сердечно-сосудистой системы, а также его способ воздействия на людей - в данном случае, на Силлифанта, - занижающих свои физические возможности:

Мы с Брюсом пробегали по три мили в день в довольно приличном темпе. На эти три мили у нас уходило обычно двадцать одна - двадцать две минуты. То есть, меньше восьми минут на милю. (Тренируясь в одиночестве в 1968 г., Брюс с пробегал милю за шесть с половиной минут). И вот как-то утром он говорит мне: «Сегодня бежим пять миль*. Я отвечаю: «Брюс, пять я не потяну. Я намного старше тебя, пять миль для меня перебор*. Тогда он говорит: «Пробежим три, переключим передачи, и останутся какие-то несчастные две - ты справишься^». «Ладно, черт с ним, - говорю я, — давай попробуем*. Пробегаем три мили, пошли на четвертую, минуты три-четыре я чувствую себя ничего, а потом резко начинаю выдыхаться. Сил нет, сердце выпрыгивает из груди, шагу, кажется, уже не могу

сделать, тогда я и говорю ему: «Брюс, если я не остановлюсь, — а бежать мы при этом не прекращаем! — если я не остановлюсь, то получу разрыв сердца и подохну прямо здесь». «Ну и подыхай», -отвечает он. Это так взбесило меня, что я пробежал все пять миль на одном дыхании. Уже потом, после душа, я подошел к нему поговорить об этом. Спрашиваю: «Почему ты так сказал мне?» А он говорит: «Потому что ты тогда в любом случае умер бы. Seriously, если ты сам очерчиваешь границы того, что можешь сделать, физически или как угодно, это потом распространяется на всю твою жизнь. На работу, на мораль, на всю твою сущность. Границ не существует. Есть преграды, но ты не должен останавливаться перед ними, ты должен их преодолевать. Или они убьют тебя, или ты их. Человек должен постоянно повышать свой уровень*. Этот тезис - «Границ не существует» - несомненно, является основополагающим в философии и стиле джит-кун-до, разработанных Ли. Даже вокруг эмблемы джит-кун-до он поместил написанный китайскими иероглифами девиз: «Нет бесполезных путей/Нет непреодолимых преград» (На кантонском наречии это звучит: «Йи мо фаат вай йао фаат/Йи мо хаан вай йао хаан»). А в письме основателю школы таэ-квон-до на американском континенте Джуну Ри Ли предупреждал, что «самым большим грехом человека является занижение целей», развивая далее свою точку зрения на возможные последствия такого скептического к себе отношения - и в физическом развитии, и в любых других областях жизни.



Брюс Ли был крайне настойчив в своих поисках способов раскрытия физического потенциала. Лично убедившись в том физиологическом факте, что с увеличением объема мышц возрастает их сила, он обратил свое внимание на бодибилдинг как средство достижения идеального здоровья и совершенных физических форм. Однако, впереди его ждала огромная работа по преобразованию физических упражнений тяжелоатлетов для достижения необходимых ему результатов.

Поворотный момент

Согласно воспоминаниям вдовы Ли, Линды Ли Кэдвелл, однажды, когда они жили в Окленде, Калифорния, ее муж получил разукрашенный свиток, содержащий ультиматум, старательно написанный жирными китайскими иероглифами. В нем говорилось: или он прекратит преподавать «гунг-фу» (кантонское произношение «кунг-фу») не-китайцам, или ему придется сразиться -в условленном месте и в условленное время - с лучшим бойцом приславшей ультиматум школы. В окленд-ском «Китайском квартале» в начале шестидесятых годов обучение китайским «секретам» не-китайцев расценивалось как низшая ступень предательства.

При всех своих положительных качествах, дураков Ли на дух не выносил. Он решил не идти на поводу у расистов, а принять вызов. Его слова и манера поведения были в равной степени эффективны, когда он в ответ так же бросил перчатку к ногам своего будущего соперника. Позже на той же неделе, в назначенное время, в окленд-скую школу Ли явилась группа китайских мастеров восточных единоборств, во главе которой важно шествовал их лидер и лучший боец. Тому, что случилось позже,

свидетелями были Линда, находившаяся тогда на восьмом месяце беременности Брендоном, их первым ребенком, и один из учеников Ли, Джеймс Йимм Ли.

Начался бой, и через несколько секунд Ли заставил только что такого надменного и самодовольного «мастера» кунг-фу в панике искать ближайший выход из зала. После довольно продолжительной погони Ли все же удалось повалить противника на пол и заставить признать себя побежденным. Такое развитие событий вынудило гостей спешно покинуть зал. Ли, однако, был неприятно удивлен тем, что эта дуэль отняла у него массу энергии. «Он был совершенно озадачен и разочарован тем физическим состоянием, в котором тогда находился, - вспоминала позже Линда. - Хотя вся схватка заняла около трех минут, он посчитал, что это слишком много, и единственную причину тому видел в своей неудовлетворительной физической готовности. Чувствовал он себя как никогда уставшим».

Это происшествие заставило Ли полностью пересмотреть свое отношение к физической подготовке, и он понял, что одних только технических упражнений далеко не достаточно для последовательного развития и наращивания силы. Ли пришел к выводу, что он нуждается в целенаправленных тренировках мышечной силы и сердечно-сосудистой системы, если собирается достичь полного раскрытия своего физического потенциала.

Поскольку специализированные журналы для культуристов в то время были единственным источником информации по методике силовых тренировок, Ли немедленно подписался на все издания, которые только смог разыскать. Он выписывал из журналов тренировочные курсы и проверял их теоретическую и практическую обоснованность в лаборатории которой было его собственное тело. Кроме того, он регулярно посещал букинистические лавки в поисках книг о развитии тела и мышечной силы ~ среди его находок были даже раритеты, написанные в прошлом веке (например, «Сила и как достичь ее» Юджина Сэндоу, увидевшая свет в 1897 году).



Жажда знаний у Ли была так велика, что он скупал буквально все, что попадалось ему на глаза — от еще благоухающих типографской краской тренировочных курсов до старинных классических изданий по физическому развитию. И эти знания нашли свое практическое воплощение в его неуклонно возрастающих силе, скорости, мощи и выносливости.

Результаты исследований Ли подробно излагаются в последующих главах. В них рассказывается, как тренировался Ли, чтобы развить каждую мышцу и группу мышц своего тела, какие виды тренировочных упражнений он считал наиболее эффективными, какие программы (общие и специализированные) он разработал для своих личных тренировок и для занятий своих учеников.

В двух приложениях содержится информация о физических параметрах тела Ли и описание восстановления его тренажера. Материал данной книги основан на собственноручных записях Ли, а не на вызывающих сомнения мифах, окружавших его имя. Наконец, после долгого ожидания, читатель может узнать о том, как создавалась мускулатура, ставшая образцом для подражания, разговоры о которой не затихают вот уже несколько десятилетий.



1. В ПОИСКАХ СИЛЫ

Тренироваться ради силы и гибкости обязательно. Вы должны делать это, чтобы совершенствовать свою технику. Сама по себе техника ничего не стоит, если вы не поддерживаете ее силой и гибкостью.
Брюс Ли



Незадолго до окончания последнего фильма Брюса Ли «Остров Дракона» ветеран китайского кинематографа Шек Киен произносит замечательный монолог (на самом деле принадлежащий мастеру китайских единоборств Кею Люку). Это происходит в тот момент, когда герой Киена - злодей по имени Хан - устраивает Роперу, которого играет Джон Саксон, небольшую экскурсию по своему

«музею» средневекового оружия. Прогуливаясь среди экспонатов, Хан говорит:

Трудно связать эти ужасы с гордыми цивилизациями, которые создали их. Спарта, Рим, рыцари Европы, самураи ... у них у всех был один идеал - культ силы, поскольку именно сила делает возможным существование всех прочих ценностей. Без нее ничто не выживает. Кто знает, каких и скольких чудес мы лишились только потому, что они исчезли из мира из-за недостатка силы для самосохранения.

В копии сценария Брюса Ли сохранилось продолжение этого монолога, отсутствующее в окончательном варианте фильма:

Высший идеал цивилизации — справедливость - не может существовать без поддержки и защиты сильных личностей. В самом деле, что такое цивилизация. как не просто культ силы? Нынешнюю молодежь совсем не учат уважать силу. Восприятие жизни как чего-то эпического, героического, как чего-то такого, за что нужно сражаться - все это глупо с их точки зрения. Величие у них не в чести. Молодые разучились мечтать.

Эти слова, произносимые по сюжету злодеем Ханом, имеют самостоятельную ценность. По сути. Хан объясняет извечное страстное стремление рода человеческого к силе.

Поиски силы ни в коем случае не старомодны; она существует и сейчас во множестве форм: сила характера, сила воли, сила духа, сила преодоления невзгод, сила веры, сила терпения и, конечно, физическая сила. В каждом из ее проявлений есть чему поучиться у Брюса Ли. В этой книге освещаются методы, которые использовал Ли для развития своей легендарной физической силы.

В то время, как большинство его современников занимались тренировкой только для развития техники рукопашного боя, занятия Брюса Ли содержали все компоненты для общефизического развития. Вне зависимости от своих ежедневных занятий боевыми искусствами, Ли занимался дополнительными тренировками для развития скорости, выносливости, силы, гибкости, координации, ритма и синхронности движений. В книге, написанной одним из его учеников, Дэном Инсанто, перечислено не менее 41 типа различных упражнений, которые использовал Ли для модификации своего стиля джит-кун-до.

Еще в самом начале своей карьеры Ли понял, что сила имеет жизненно важное значение во всех областях выбранной им деятельности; сила важна не только сама по себе (для развития мышц, сухожилий и связок), но и потому, что увеличению мышечной силы сопутствует повышение технического мастерства, увеличение скорости и выносливости, улучшение мышечного тонуса и оптимизация функций всего организма. Однако Ли не считал тренинг с грузами «волшебным ключиком» к успеху. Он был убежден, что это лишь важная составная часть общего комплекса, которая только во взаимодействии с другими тренировками способствует развитию техники, скорости, ловкости и т.д.



Увеличение скорости посредством тренировки силы

Особое впечатление на Ли произвел тот факт, что тренировка силы, заключающаяся в основном в поднятии тяжестей, могла увеличить скоростные возможности человека и его выносливость. Общеизвестным в то время было мнение, что силовые тренировки приводят только к увеличению мышечной массы. Однако, изучая литературу по физиологии, Ли случайно наткнулся на аннотацию книги заведующего отдела аспирантуры Спрингфилдского колледжа Г. Кларка «Применение измерений в здравоохранении и физическом воспитании». В этой аннотации утверждалось: «Скорость также зависит от силы ... чем сильнее человек, тем быстрее он бежит ... более того, выносливость

основана на силе».

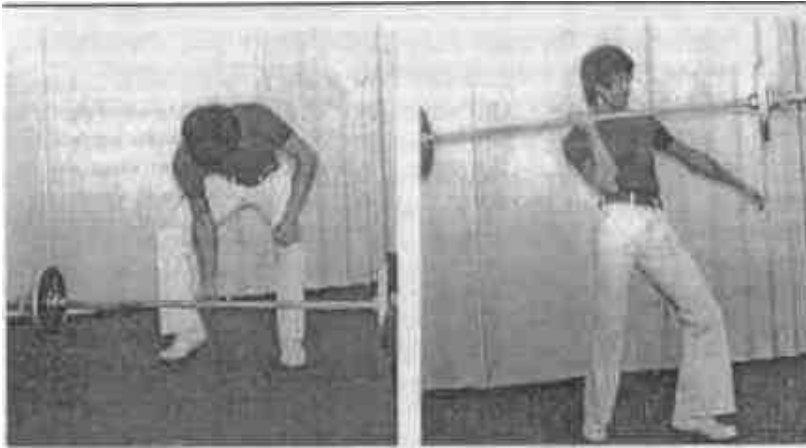
Эти заявления не были голословными, они основывались на результатах научных экспериментов, проведенных Карповичем (заведующим кафедрой физиологии Спрингфилдского колледжа в 1951 г.) и Пестряковым. Полученные графики и диаграммы однозначно указывали на то, «что сила является предпосылкой развития выносливости». Эта информация подстегнула интерес Ли к изучению сферы силы. Простудировав множество книг и научных статей, Ли пришел к выводу, что сила -это основа всей физической активности, и что она должна играть главенствующую роль в развитии мастерства бойца джит-кун-до.

О значении силовых тренировок

Стойкое убеждение Брюса Ли в том, что мастер восточных единоборств должен использовать в своих тренировках заимствованные в других видах спорта методики, основывалось на строго научных предпосылках. К примеру, в одном исследовании, на которое Ли наткнулся в поисках дополнительных упражнений, описывалась методика тренировок спортсменов-пловцов. В начале 1950-х американские тренеры, главным образом из Йельского университета, обнаружили, что мышцы, задействованные в плавании, развивались в недостаточной степени во время собственно плавательных тренировок из-за того, что сопротивление, оказываемое водой, было незначительным. Чтобы изменить сложившуюся ситуацию, в тренировки пловцов были введены силовые упражнения. Тренеры мудро проигнорировали критические высказывания своих оппонентов о том, что излишнее развитие мышц пойдет во вред их подопечным, и вскоре убедились, что тренинг с грузами не только не оказывал отрицательного воздействия, но резко увеличил у пловцов силу мышц предплечья, плеча и спины, тем самым дав возможность значительно улучшить стиль. Ли сразу же провел параллель между пловцом в воде и сухопутным бойцом, который наносит удары ногой и рукой по воздуху, не встречая сопротивления. Он отметил, что эти движения имеют свои достоинства, являясь частью физической подготовки, но не приводят к существенным результатам, поскольку при этом мышцы не преодолевают прогрессирующего сопротивления, от которого они и должны становиться сильнее. Выводы Ли были такими же, как и у йельских тренеров по плаванию: пришло время ввести в систему тренировки силовые упражнения.

Преимущества упражнений на сопротивление

Ли особенно понравился тот факт, что движения со штангой и гантелями представляют собой естественные движения тела, которые можно использовать и для усиления конечностей. Упражнения со штангой по сути являются простейшими движениями, которые требуют совсем малых навыков и способностей. В дальнейшем Ли обнаружил, что упражнения со штангой и гантелями можно прекрасно адаптировать для развития всех групп мышц. Более того, упражнения на сопротивление можно регулировать, изменяя вес, количество повторений и подходов в зависимости от индивидуальных возможностей человека. Другим привлекательным моментом был тот факт, что на начальном этапе тренировки Ли силовые упражнения занимали от 15 до 30 минут и проводились трижды в неделю (или, по изометрической программе - 96 секунд в день). Несмотря на свою краткость, эти занятия привели к значительному прогрессу в скорости, силе, мышечном объеме и общем физическом развитии; эти результаты оставили далеко позади любые другие, которых он добивался при других методиках тренировок за такой же отрезок времени. Кроме того, Ли обнаружил, что силовые упражнения были той формой двигательной активности, которой он мог постоянно заниматься с огромной пользой для всего организма.



Скорость - забытый фактор развития силы

Ли полагал, что, наряду с весом и количеством повторений, скорость также можно измерять количественно. Увеличение скорости - скорости движений или скорости восстановления — считал он, должно быть планируемой частью системы тренировок любого серьезного мастера единоборств. Ли временно перестал увеличивать вес грузов или количество повторений каждого упражнения, а вместо этого добивался сокращения продолжительности выполнения упражнений за счет увеличения скорости движений. Ли тщательно измерял время своих тренировок, стремясь выполнять каждый подход так быстро, как это только возможно. При этом также измерялось время восстановления различных групп мышц, и, если одной из целей в каком-то упражнении было приобретение выносливости, то все внимание Ли было сосредоточено на том, чтобы уменьшить время восстановления между подходами.

Самостоятельно занимаясь тренингом скорости, вы убедитесь, что невозможно работать с таким же весом, как если бы упражнения проводились в обычном режиме; однако вес должен быть достаточным, чтобы в последних движениях последнего подхода пришлось приложить значительные усилия. Как Ли, вы должны поставить перед собой задачу выполнить заданное число повторений за определенное время и не изменять груз или количество движений, пока не достигнете поставленной цели.

Раскройте ваш собственный уникальный потенциал

Важно осознать, что единственный человек, с которым можно достоверно сравнивать свои результаты и успехи, достигнутые при тренировке силы - это вы сами. Из-за генетических различий между людьми (например, в длине костей, мышечно-волокнуистой плотности, нейро-мышечной эффективности и т.д.), результаты которые показывает один человек, могут быть физиологически невозможными для другого. Однако, поскольку вы прогрессируете в количестве подходов и повторений или в выполнении упражнений за определенный промежуток времени, то можете быть уверены, что в результате тренировок ваши мышцы становятся сильнее.



Чтобы в полной мере оценить успехи, которых вы добились благодаря программе тренировки силы, необходимо помнить о подлинной роли различных физических факторов. Известно, что игроки в гольф мощного сложения часто недоумевают, каким образом их заведомо более слабым соперникам удастся посылать мяч на большие расстояния; это действительно трудно объяснить, если не принимать во внимание синхронность и координацию движений. Это – хороший пример ситуации, когда сила и мощь, важные сами по себе, оказываются менее значимыми, нежели другие физические и психологические качества. Обратите внимание, я сказал «менее значимы». Некоторые люди придерживаются мнения, что сила не имеет никакого значения в подобных видах спорта, однако это нельзя считать справедливым. Если физически менее развитым игрокам добавить к своему арсеналу силу, скорость и мышечную выносливость, то при том же уровне технического мастерства качество их игры значительно улучшится благодаря возросшим физическим возможностям. Здесь на память приходит древнее изречение: «Сильный атлет — лучший атлет». Короче говоря, развитие мышц и силы должно быть разумным и целенаправленным. Брюс Ли был уверен, что сила без мастерства однобока, поскольку навыки и умения являются существенной частью физического развития человека.

Роль перегрузок в силовых тренировках

Если человек не имеет каких-либо физических дефектов и патологических состояний, его физическая форма не является чем-то неизменным и постоянным. Она просто отражает специфическую адаптацию организма к вашей повседневной жизни. Другими словами, вы натренированы для той деятельности, которой занимаетесь, и не более того. Тем не менее, ваше физическое состояние можно изменить. Мышцы можно укрепить посредством силовой тренировки. От тренировки выносливости сердце начнет работать более эффективно, а подвижность суставов возрастет, если специально тренировать их гибкость. Однако, если вы хотите добиться улучшения своего состояния в одной или всех областях, вам надо следовать принципу перегрузок, предполагающему либо увеличение ежедневных нагрузок, либо выполнение соответствующих упражнений. Какой бы путь вы ни избрали, перегрузки должны быть постепенными, чтобы дать возможность организму приспособляться и привыкать к ним без чрезмерного напряжения.



Сильная усталость или болевые ощущения в мышцах из-за перегрузки не являются необходимостью. Между тем, в начале тренировок совершенно нормально в определенной степени испытывать эти ощущения. Более того, боль в мышцах может отражать эффективность тренировок. Вот пример: представьте человека, который в виде дневной нагрузки поднимает максимальный вес 60 фунтов (27 кг). Если он хочет без нежелательного напряжения увеличить силу своих мышц, задействованных в этом движении, тренировки он должен начинать, поднимая 70 (31,5) или 75 фунтов (33 кг), но не 100 (45) или 120 (54 кг), даже если прогрессировать он будет быстрее при большей нагрузке. Если нетренированный человек может с крайним напряжением поднять определенный вес максимум десять раз, а хочет достичь большего, он должен сначала снизить вес штанги, и только привыкнув толкать ее необходимое количество раз, переходить к повышенным нагрузкам. Тогда принцип перегрузок можно применять без излишнего перенапряжения сил.

Учитывая природу перегрузки, необходимо помнить, что сила мышц определяется исключительно той работой, которую они выполняют в ежедневных упражнениях. К примеру, если максимальная нагрузка, прилагаемая к мышце во время ежедневных упражнений, не превышает 60 фунтов, то это и есть сила данной мышцы. Ваша мышечная сила приспособлена к вашим потребностям. Если вы хотите иметь большую силу, необходимо будет сделать так, чтобы мышца сокращалась при большем сопротивлении до тех пор, пока она не привыкнет к перегрузке. Таким образом, важными компонентами тренировки являются перегрузки и адаптация (привыкание).



Что такое силовые тренировки?

Что же именно называют силовыми тренировками? Означают ли они борьбу со все более возрастающим весом, чтобы узнать, сколько фунтов железа вы можете оторвать от земли или

поднять над головой в одной единственной удачной попытке? Не только. Поднятие тяжестей представляет собой один из аспектов силовых тренировок, которые делятся на четыре основных вида:

1. Тяжелая атлетика

Тяжелая атлетика по праву является самостоятельным видом спорта, в котором соревнующиеся предпринимают попытки поднять максимальный вес, используя специально разработанную для этого технику.

2. Бодибилдинг

В бодибилдинге небольшие отягощения используются во множестве упражнений, через многократное повторение которых спортсмены стремятся развить свое телосложение. Главной целью обычно является увеличение объема мышц, исправление физических дефектов или пропорциональное и гармоничное развитие тела в целом.

3. Поднятие тяжестей

Поднятие тяжестей является тренировкой с небольшими отягощениями, также состоящей из многократных повторений множества упражнений, но с несколько иными целями, такими как улучшение физического состояния или здоровья, а также для приобретения необходимых физических кондиций в таких видах деятельности, какими являются восточные единоборства.

4. Изометрия

Изометрия - особый вид тренировок без отягощения. В таких тренировках максимальное напряжение мышц вызывается взаимодействием с неподвижными зафиксированными предметами, такими как, например, закрепленный на стойке гриф штанги.

Запись хода и результатов тренировок

Независимо от того, какие из видов силовых упражнений вы используете в своем тренировочном процессе, если вашей целью является развитие силы, очень важно проявлять системный подход к занятием. Записывайте весь ход тренировок и тот прогресс, которого вы достигаете, наглядно убеждаясь в постоянном увеличении объема проделываемой вами работы. Так же, как в дневнике, где вы записываете свои мысли, находки, технические тренировки и выступления, вы должны регистрировать все изменения, происходящие в ваших занятиях силовыми упражнениями. Вы убедитесь (особенно при занятиях бодибилдингом и поднятием тяжестей), что письменное свидетельство постоянного увеличения вашей силы является крайне стимулирующим фактором. Очень удобно делать такие записи на специальных карточках, которые имеются в большинстве атлетических клубов, какой пользовался и Брюс Ли в Гонконге (см. гл. 3). Такая карточка, всегда находясь под рукой, выполняет роль отличного справочника, в котором легко и быстро можно получить любые сведения о количестве, объеме и времени выполнения различных силовых упражнений. Сам Брюс Ли наряду с ежедневником использовал и записные книжки, где фиксировал все нагрузки и отмечал достигнутый прогресс.

Использование исследований в силовых тренировках

Изучая влияние силовых тренировок на организм, Ли пришел к выводу, что занятия с подмаксимальным весом (составляющим две трети максимальных нагрузок) дважды в неделю и с максимальным весом раз в неделю дают такие же результаты в силовом развитии, как и занятия с максимальным весом трижды в неделю.

Различия между поднятием тяжестей и изометрией

В равной степени используя и поднятие тяжестей, и изометрию в общем комплексе упражнений, Брюс Ли ясно представлял, что эти два вида силовых тренировок различны по своей направленности, значимости и результатам. Не вызывает сомнений, что оба типа упражнений развивают силу. Но существуют определенные различия в их специфике и результатах. Изометрия, быстро развивая и укрепляя мышцы, не оказывает существенного влияния на мышечную выносливость. Следовательно, изометрия не может рассматриваться как полный комплекс упражнений, ее необходимо комбинировать с аэробикой и тренингом гибкости. Поднятие тяжестей, с другой стороны, ведет к увеличению размеров мышц, что может быть желательным или нежелательным фактором для тренирующегося. Поскольку совершаемые движения заставляют мышцы снова и снова проделывать ту же работу

(ввиду многократных повторений упражнения), это, наряду с развитием силы, может привести и к увеличению гибкости, мышечного тонуса и выносливости.



Результаты изометрических упражнений, выполняемых традиционным способом - то есть, без сопротивления - невозможно замерить без специального оборудования. Работа с поднятием тяжестей определяется точным весом, который вы поднимаете в каждом конкретном упражнении, и количеством повторений. С недавнего времени, после изобретения прибора «Пауэр Фактор Тренинг», стало возможным измерять силовые нагрузки в единицах работы, совершенной за определенный отрезок времени.

Различные сочетания веса и повторений приводят к различным результатам. Это можно проиллюстрировать тремя возможными программами. 1. Работа с тяжелым весом при небольшом количестве повторений даст приближенные к изомерии результаты: большие нагрузки в сочетании с минимумом движений влекут за собой увеличение силы, но не выносливости. 2. Средний вес и среднее количество повторений в равной степени развивают силу и выносливость. 3. Небольшой вес в сочетании с большим количеством повторений делает возможным развитие, в первую очередь, выносливости, но не силы, что приближает эту программу к общефизической подготовке. Другими словами, тренируясь в поднятии тяжестей, можно добиться широкого спектра результатов: от максимального развития силы (как в изомерии) до максимального развития мышечного тонуса и выносливости (как в общефизической подготовке). Формула проста: больше веса и меньше повторений дают силу; меньше веса и больше повторений дают тонус и выносливость.

ИЗОМЕТРИЯ	ПОДНЯТИЕ ТЯЖЕСТЕЙ
Кратчайший путь к развитию силы	Способствует увеличению силы
Упражнения можно выполнять каждый день, семь раз в неделю	Упражнения можно выполнять только через день
Оборудование отсутствует или незначительно, стоимость его относительно низка	Полная тренировочная программа требует соответствующего оборудования или доступа в спортивный зал
Требует минимума времени, перерывы между упражнениями короткие	Временные затраты велики, перерывы между упражнениями значительны

Можно заниматься дома или на работе, нет необходимости переодеваться	Занятия проводятся в местах, где имеются штанги и т.д., необходимо переодеваться в тренировочную форму из-за обильного потовыделения
Ограниченное увеличение мышечного объема	Значительное увеличение мышечного объема
Развивает мышцы только в одном положении	Развивает мышцы в полном объеме движений
Не может составлять полную тренировку, должна сочетаться с общефизическим развитием	Может составлять полную тренировку (если применяется малый вес с большим количеством повторений)
Прогресс в развитии силы должен измеряться специальной тестирующей аппаратурой либо посредством периодического поднятия тяжестей	Развитие силы легко измеряется по постепенному увеличению поднимаемого веса

2. ТРЕНИРОВКА БЕЗ ДВИЖЕНИЙ: 8 ОСНОВНЫХ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Как уже отмечалось ранее, в процессе поиска и изучения всего доступного ему материала по мышечному и силовому развитию Брюс Ли прочитал все журналы для культуристов, которые можно было разыскать в газетных киосках с середины 60-х по начало 70-х годов. Он тщательно штудировал все издания, отсеивая заведомо лживую рекламу и по крупницам отбирая ту полезную информацию, которая была бы полезна для него в тренировочном процессе, как, например, о наращивании мышечной массы, укреплении предплечий или каких-либо отдельных мышц. Найдя интересующую его статью, он вырезал ее и хранил в соответствующей папке. И первой тренировочной методикой, привлечшей его внимание на пути к развитию силы, была революционная в то время изомерия, или метод статического противодействия.



Брюс Ли был стойким приверженцем изометрических тренировок и усиленно занимался ими с середины 60-х и до самого конца десятилетия- Методу изомерии уделялось огромное внимание

тогдашней прессы. особенно примечательными были репортажи о тяжелоатлетах и культуристах из Йорка, Пенсильвания, в которых ежемесячно описывались потрясающие результаты, показанные на соревнованиях тяжелоатлетами, включившими эту тренировочную методику в свои программы.

Журналы, однако, умалчивали о том, что, кроме изомерии, те же самые атлеты включили в свой тренировочный процесс еще и лекарственные препараты, известные как анаболические стероиды. Как только это стало достоянием широкой публики, изометрия тут же подверглась резкой критике как бесполезный метод, действенный лишь в сочетании с синтетическим тестостероном. Ребенка чуть было не выплеснули вместе с водой, не обратив внимание на ту действительно реальную пользу, которую оказывает изомерия в развитии силы.

Наиболее яростным защитником изомерии (поверив которому в конечном итоге, Брюс Ли и включил ее в свою программу общего физического развития) был Боб Хоффман, человек, по общему мнению, сделавший себе состояние на пропаганде данной системы. Хоффман, являясь тренером американских тяжелоатлетов с 1932 по 1954 г., не был дилетантом в вопросах развития силы. На Олимпиадах 1948 и 1952 годов возглавляемая им команда тяжелоатлетов Соединенных Штатов стала первой в неофициальном зачете.

Точка зрения Хоффмана была предельно простой - сила, считал он, является наиболее важной составной частью любой формы атлетической или физической деятельности. Выносливость (способность сохранять силу в течение длительного периода времени), координация, равновесие, чувство пространства и расстояния, являющиеся следствием силовых упражнений, - все это пути к наивысшим достижениям в любых видах спорта. Большая сила, рассуждал он, и способность правильно контролировать эту силу, приобретенная путем тренировок в определенном виде спорта, дают возможность одному атлету превзойти другого.

В связи с этим Хоффман разработал серию из восьми основных упражнений, выполняемых в методике изомерии на специальном тренажере, названном им силовой стойкой. Многие удивляются, как единственное упражнение без движений может дать аналогичные - а часто и более впечатляющие - результаты по сравнению с упражнениями с движением. Давайте рассмотрим движения, совершаемые при выжимании штанги. Всего лишь одна-две секунды требуется, чтобы поднять штангу от уровня бедер до уровня подбородка. Наиболее трудная часть жима приходится не на начало или конец его, а на середину, когда мышцы испытывают максимальное напряжение. И в этом положении мышцы находятся какие-то доли секунды. В изометрическом противодействии мышцы испытывают максимальное напряжение в течение двенадцати секунд, следовательно, теоретически, одно усилие в изомерии прибавляет такое же количество сил, что и двенадцать с лишним повторений традиционного упражнения по выжиманию штанги.

Хоффман подчеркивал, что при изометрических упражнениях тренирующийся должен сознательно прилагать максимально возможное и постоянное давление на неподвижную перекладину. Поскольку в упражнении отсутствует реальное движение, во время его выполнения невозможно наглядно оценить результаты, поэтому существует риск подсознательного ослабления усилий. Брюс Ли также считал необходимым стопроцентное усилие в каждый момент выполнения упражнения, поэтому в своих изометрических тренировках он добивался полной концентрации всех сил.



В изометрических упражнениях имитируются три основных положения при выжимании штанги: 1) около трех дюймов над начальным положением штанги, 2) около трех дюймов под конечным положением штанги и 3) промежуточное. В традиционном выжимании штанги сопротивление веса в каждом положении продолжается доли секунды, тогда как в практике изометрического противодействия сопротивление прилагается с максимальным усилием в течение девяти-двенадцати секунд. Это и есть главная причина быстрого наращивания силы путем изометрических упражнений и один из стимулов, побудивших Брюса Ли включить их в практику своего тренировочного процесса.

В дополнение к занятиям на силовой стойке Ли также любил работать на специальном портативном изометрическом тренажере, который изготовил для него один из его учеников, Джордж Ли. На этом неподвижном аппарате Ли мог выполнять самые разнообразные тренировочные упражнения. Фотография на предыдущей странице показывает, как Ли присоединяет перекладину к цепи, которая другим концом закреплена на деревянном брус; став на этот брус ногами, Ли тем самым делает тренажер неподвижным.

Некоторые советы для выполнения изометрических упражнений

1. Не занимайтесь слишком много! Вполне достаточно по одному разу выполнить каждое из восьми упражнений.
2. Сознательно стремитесь прилагать максимальное усилие в каждом упражнении от 6 до 12 секунд.
3. Вы должны совершить весь курс из восьми упражнений за 15-20 минут. Старайтесь отдыхать не слишком долго между упражнениями.
4. Всегда записывайте ход тренировок и достигнутый в них прогресс.

8 основных изометрических упражнений.

1. Жим вверх

Установите перекладину в силовой стойке на три дюйма ниже вытянутых вверх рук. Возьмитесь за перекладину, руки на ширине плеч, смотрите прямо перед собой, напрягите ноги, бедра и спину и выжимайте перекладину со всей возможной силой от 6 до 12 секунд.

2. Давление вперед

Установите перекладину на уровне подбородка. Захват как в Упражнении 1. Напрягите ноги, бедра, спину, смотрите прямо перед собой и давите на перекладину со всей возможной силой от 6 до 12 секунд.

3. Поднимание на носочки

Установите перекладину чуть выше уровня плеч, когда вы стоите перед ней с прямой спиной- Бедра и колени сомкнуты, спина прямая, голова чуть отклонена назад. Руки на перекладине в удобном положении. Приподнимаясь на носочки, давите на перекладину со всей возможной силой от 6 до 12 секунд.

4. Тяг снизу

Установите перекладину на высоте 6-7 дюймов ниже линии талии. Захват тот же, что и в Упражнениях 1 и 2. Голова немного приподнята, руки согнуты в локтях, чуть приподнимаясь на носочки, вытягиваете перекладину со всей возможной силой от 6 до 12 секунд.

5. Параллельное приседание

Установите перекладину в силовой стойке так, чтобы она лежала у вас на плечах, когда вы находитесь под ней в приседе с параллельными полу бедрами. Удобно возьмитесь за перекладину и приподнимайтесь, отталкиваясь ногами со всей возможной силой от 6 до 12 секунд.

6. Выжимание плечами

Установите перекладину в силовой стойке так, чтобы она оказалась у вас в полностью опущенных вниз руках. Возьмитесь за перекладину, расстояние между ладонями приблизительно равно ширине плеч. Отводите плечи вверх и назад со всей возможной силой от 6 до 12 секунд. В каждый момент выполнения упражнения руки и ноги должны быть прямыми.

7. Нижнее выжимание

Установите перекладину в стойке на два дюйма ниже колен. Возьмитесь за перекладину, ладони на ширине плеч, голова запрокинута назад, бедра опущены, спина прямая. Упираясь ногами, тяните перекладину вверх со всей возможной силой от 6 до 12 секунд.

8. Четверть приседа

Установите перекладину в стойке на четыре дюйма ниже уровня плеч и подсядьте под нее. Удобно возьмитесь за перекладину руками и выталкивайте ее вверх, напрягая мышцы бедер, со всей возможной силой от 6 до 12 секунд. Голова запрокинута назад, спина прямая, пятки не отрываются от пола.

Лягушка

После всего комплекса изометрических упражнений Брюс Ли любил делать еще одно, которое называл «лягушкой». Это упражнение служит для растяжения мышц спины, полезно для брюшных и бедренных сгибателей, а также является эффективным охлаждающим мышцу средством.

Непосредственно после четверти приседа Ли устанавливал перекладину в максимально высоком положении на стойке и, схватившись за нее руками, подтягивал колени к груди от 10 до 20 раз.

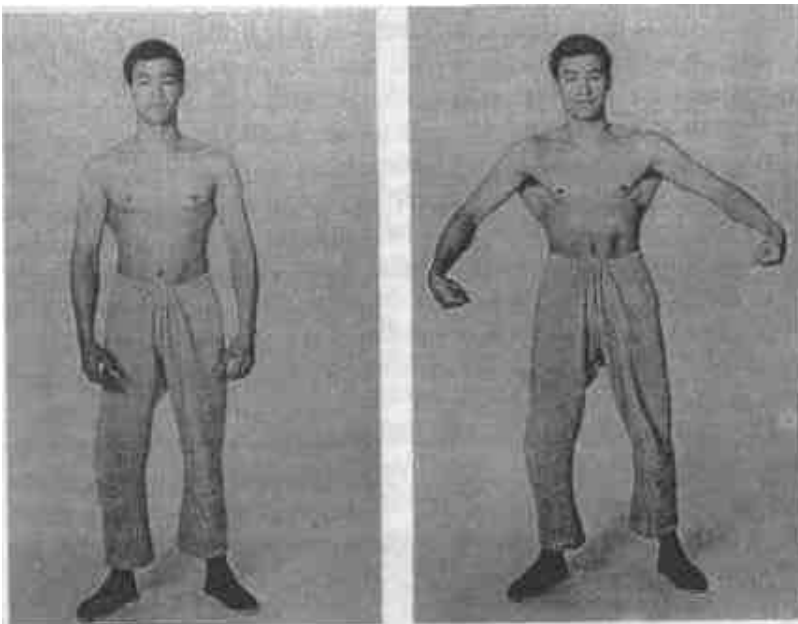
Описанный выше изометрический комплекс является именно тем, который использовал Брюс Ли в своей тренировочной программе. Ли выполнял каждое упражнение по одному разу в день. Он считал, что большее количество повторений замедлит или совсем остановит прогресс. Почувствовать эффект изометрических упражнений вы сможете только через одну-две недели после начала занятий, поэтому не прекращайте заниматься ими в первые дни, даже если вам покажется, что они не оказывают на ваш организм никакого благоприятного действия. А через месяц-другой вы уже полностью будете уверены в их несомненной и конкретной пользе.

Кроме того, Ли использовал изометрические упражнения для повышения своего мастерства в чи сао (проникающие руки). Для этого он устанавливал перекладину на уровне нижней границы груди, отступал на два шага и, прижав предплечья к перекладине, давил на нее с максимальной силой до двенадцати секунд. Это позволяло ему «пропускать энергию» через предплечья и помогало развивать их удивительную силу и чувствительность.

Для развития силы Ли использовал не только всевозможные физические упражнения, но и разнообразные тренажеры и аппараты, способствующие формированию различных групп мышц. Он был твердо убежден, что есть множество путей, ведущих к развитию силы. Как и все, имеющее отношение к обучению и самопознанию, сила является фактором личного роста и может быть приобретена только со временем и посредством упорной работы.



3- ЗНАКОМСТВО СО ШТАНГОЙ: КОМПЛЕКС БОДИБИЛДИНГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Вскоре после поединка с китайским мастером боевых искусств в Окленде Брюс Ли начал искать новые пути развития силы - не только для выносливости и поддержания запаса жизненных сил, но и для наращивания общей мышечной мощи. В этом плане большую помощь ему оказали два человека, бывшие не только его учениками, но - что более важно - и друзьями: Джеймс Йимм Ли и Аллен Джо.

И Джеймс, и Аллен были к тому времени опытными культуристами, развившими впечатляющее телосложение благодаря своей приверженности к «качанию железа». Аллен Джо, к примеру, успел уже завоевать многочисленные турнирные титулы и тренировался вместе с легендарным культуристом Стивом Ривзом под бдительным оком знаменитого хозяина тренировочного зала Эда Ярика.

Аллен Джо вспоминает: «Джеймс Ли и я познакомили Брюса с основными видами техник. Мы делали базовые упражнения, такие как приседания, толчки, жимы, подхода по три в каждом виде. Ничего особенного, но нужно ведь было с чего-то начинать. Мы просто обучили его базовой программе». Занимаясь этой самой базовой программой, Брюс Ли скоро обнаружил, что его тело быстрыми темпами приобретает силу, а мышцы торса заметно натягивают ткань футболки. Убедившись в результативности своей новой тренировочной программы, Брюс сделал «качание железа» частью своей жизни. Сохранившаяся карточка, которую он заполнил, посетив в 1965 г. в Гонконге тренировочный зал «Хак Кеунг Джинназмум», подтверждает его увлеченность силовыми занятиями в тот период времени.

Ли не только консультировался с друзьями, но и жадно читал всю периодическую литературу по интересующему его вопросу, проверял на практике найденные теории и формулировал собственную систему развития тела. Ли сделал определенные фундаментальные выводы об искусстве построения тела, которые остались в его записях:

Это (силовые тренировки) вызывает большую мышечную стимуляцию, заставляя мышцы увеличивать собственные размеры и силу. Вот почему силовые тренировки часто называют упражнениями по «строению» тела.

Так как силовые тренировки предполагают многократные повторения одних и тех же движений, они приводят к большим энергетическим затратам. Таким образом, силовыми тренировками следует заниматься не чаще, чем через день.



Ли был очень предусмотрителен и осторожен в силовых занятиях. Он не хотел просто развить более крупные мышцы, которые функционально не были важны для него как для мастера боевых искусств. Поэтому он делал записи, в которых напоминал себе о необходимости сочетать культуризм с развитием других физических качеств:

Атлет, строящий мускулатуру посредством силовых тренировок, обязательно должен в то же время предпринимать адекватные усилия для развития скорости и гибкости.

Мои мускулы развились главным образом из тренировок рукопашных боев, которые отличны от тренировок ради больших, предельно выраженных мышц.

В связи с этим Ли разработал для себя простую программу, которая, занимая у него три дня в неделю, была направлена в основном на развитие тех групп мышц, которые наиболее часто использовались им как бойцом: ноги, трицепсы, бицепсы и предплечья. К глубокому удовлетворению Ли, его программа оказалась крайне эффективной. Насколько? Всего лишь за 44 дня (с 27 мая 1965 г. по 10 июля 1965 г.) за 14 тренировок Брюс Ли достиг следующих результатов:

- увеличение объема груди в покое на 4 дюйма;
- увеличение объема шеи на 1/4 дюйма;
- увеличение правого и левого бицепсов на 3/4 дюйма;
- увеличение объема левого предплечья на 3/4 дюйма;
- увеличение объема правого предплечья на 1/2 дюйма;
- увеличение правого и левого запястий на 1/2 дюйма;
- увеличение объема левого бедра на 1/2 дюйма;
- увеличение объема правого бедра на 1/4 дюйма;
- увеличение объема левой голени на 5/8 дюйма;
- увеличение объема правой голени на 1/2 дюйма;
- увеличение объема талии на 1/2 дюйма.

1967	
BRUCE LEE 28 1/2 M.	
Weight	156 158
Height	5'8" 5'9"
Arm	39 41 1/2
Forearm	13 13 1/2
Hand	11 11 1/2
Wrist	11 12
Shin	13 14
Heel	11 11 1/2
Instep	11 12
Foot	6 6 1/2
Instep	6 6 1/2
Shin	30 29 1/2
Instep	21 21 1/2
Foot	21 22 1/2
Instep	12 12 1/2
Foot	12 13
Instep	14 14
Foot	5 1/2 5 1/2

Эти впечатляющие результаты не зависят от стартового уровня физического развития. Новичок, занявшийся этой программой без какой-либо предварительной атлетической базы, вправе ожидать от нее весьма эффективных результатов (насколько «эффективных» - зависит от конкретной генетической предрасположенности), так как движение от «нуля» мышечных нагрузок к тем, что требует данная программа для своего выполнения, влияет на организм тренирующегося в физиологическом плане, что дает резкий количественный скачок. Однако, принимая во внимание те факты, что Брюс Ли, занявшись этой программой, уже был опытным атлетом, привыкшим к физическим нагрузкам, и что достигнутые им результаты были показаны менее чем за два месяца тренировок, можно оценить все ее достоинства и эффективность. Ниже вашему вниманию предлагаются те самые упражнения, которые привели Брюса Ли к этим удивительным результатам.

Силовая тренировка для увеличения мышечной массы

Каждое из этих упражнений подробно разбирается в последующих главах, здесь же представлены их основные характерные особенности.

光 復 運 力 / 舉 重
HAK KEUNG GYMNASIUM
運動秩序
Exercise List

學生姓名: Name: BRUCE LEE 日期: Date: 2017.27.1965

運動名稱 EXERCISE	組數 SET	磅 LBS	次數 REPS	運動名稱 EXERCISE
1. SQUAT	3	95	10	SQUAT
2. FRENCH PRESS	4	64	6	FRENCH PRESS
3. INCLINE CURL	4	35	6	FRENCH PRESS
4. FRENCH PRESS 2	4	64	6	PUSH UP
5. YOKO CURL	4	35	6	ROCK STATION
6. PUSH UP	3	70-80	10	INCLINE CURL
7. TWO HAND CURL	3	70-80	8	YOKO CURL
8. ROCK STATION	3	3	800	TWO HAND CURL
9. DUMBBELL CURL	4	14	100	INCLINE CURL
10. INCLINE CURL	4	64	6	DUMBBELL CURL
11. YOKO CURL 1	4	64	100	YOKO CURL
12. YOKO CURL 2	4	70	100	YOKO CURL
SIT UP	5	R.W	12	SIT UP
CALF RAISE	5	R.W	20	CALF RAISE

請在運動後簽名 - Please do not take it away

1. Приседания: 3 подхода по 10 повторений (вес: 95 фунтов)

Приседания развивают четырехглавую мышцу бедра, бедренные сгибатели, подколенные сухожилия, икроножные мышцы, поясничные мышцы, трапециевидные мышцы, прямые мышцы живота (в качестве стабилизаторов) и плечи. Четырехглавые мышцы бедра наиболее мощные в теле и могут выдерживать очень большой объем работ. Это упражнение не только делает их более крупными и мощными, но и благодаря глубокому дыханию, необходимому при его выполнении, оказывает благотворное влияние на весь организм в целом, насыщая его кислородом. Положите штангу на плечи и полностью опуститесь на корточки. Из этого положения снова поднимитесь в полный рост. Выполняются 3 подхода по 10 повторений.

2. Французский жим: 4 подхода по 6 повторений (вес: 64 фунта)

Французский жим развивает трицепсы, расположенные на задней стороне руки между плечом и локтем. Это упражнение можно выполнять стоя или сидя, как вам более удобно. Положите руки на гриф штанги на расстоянии в две ширины ладони одна от другой. Поднимите штангу над головой, а затем занесите ее за шею. Следите, чтобы локти не расходились в стороны. Сгибаются только локти. Из нижнего заднего положения усилием предплечий поднимите штангу над головой до полного выпрямления локтей.

3. Наклонный жим: 4 подхода по 6 повторений (вес: 35 фунтов)

Наклонное положение тела направляет основные усилия, необходимые для выполнения этого упражнения, на бицепсы, расположенные на передней стороне рук между плечом и локтем. Лягте на наклонную скамью, держа по гантели в каждой руке. Позвольте рукам под воздействием веса вытянуться в естественное висячее положение. Теперь, сгибая руки в локтях, поднимайте вес к плечам. Возвращайтесь в исходное положение и повторяйте упражнение, пока не будут выполнены 4 подхода по 6 повторений.

4. Жим с концентрацией: 4 подхода по 6 повторений (вес: 35 фунтов)

Жим с концентрацией развивает бицепсы (передняя сторона руки между плечом и локтем). Возьмите гантель в правую руку, сядьте на скамью и примите такое положение, чтобы локоть правой руки располагался напротив внутренней поверхности правого бедра. Сгибая локоть, поднимите вес к плечу. Делайте это движение медленно и наблюдайте за бицепсом во время его выполнения. Сделайте 6 повторений. Затем перенесите вес в левую руку, расположите левый локоть напротив внутренней поверхности левого бедра и сделайте еще 6 повторений. И так, попеременно меняя руки, сделать 4 подхода по 6 повторений каждой рукой.

5. Отжимания: 3 подхода по 10 повторений (вес: 70-80 фунтов закрепляется на спине)

Отжимания очень полезны для груди, плеч и задней поверхности рук от плеча до локтя (трицепсов). Расположите руки приблизительно на ширине плеч. Держите тело совершенно прямо и выдыхайте, поднимая тело, пока руки не выпрямятся. Пауза. Вдыхайте, опуская тело к полу, но коснуться его может только грудь. Живот должен находиться в дюйме или двух от пола, когда вы касаетесь его грудью, так как пальцы ног несколько приподнимают тело над полом. Сделайте 3 подхода по 10 повторений.

6. Жим двумя руками: 3 подхода по 8 повторений (вес: 70—80 фунтов)

Это основное упражнение со штангой, обеспечивающее бицепсам максимальные размеры и силу. В исходном положении руки опущены вниз. Выжимайте штангу, стараясь поднести ее как можно ближе к плечам. Допускается легкий наклон торса. Сделайте 3 подхода по 8 повторений.



7. Растяжение трицепсов: 3 подхода по 6 или 8 повторений (вес: 3 фунта)

Растяжение трицепсов представляет собой версию французского жима, выполняемую одной рукой. В исходном положении гантель находится в вытянутой вверх руке. Опускайте гантель за затылок, стараясь держать бицепс как можно ближе к уху. (В этом положении напряжение руки от плеча до локтя будет максимальным, так что положительные результаты достигаются в минимальные сроки). Затем снова поднимите гантель на вытянутую руку вверх. Поднимайте руку вверх энергичным сокращением трицепса. Опустите гантель за голову и повторите все опять, пока не будут выполнены 3 подхода по 6 или 8 повторений.

8. Вращение гантелей: 3 подхода с максимальным количеством повторений (вес: 16 фунтов)

Это упражнение укрепляет запястья, предплечья, бицепсы, трицепсы и локтевые мышцы. Две гантели одновременно вращаются в вертикальной плоскости перед телом, причем запястья поворачиваются вверх при движении по внешней дуге и вниз — по внутренней дуге. Сделайте 3 подхода с максимально возможным количеством повторений (как писал Брюс Ли, «с бесконечным количеством повторений»).



9. Обратный жим: 4 подхода по 6 повторений (вес: 64 фунта)

Обратный жим воздействует на верхние внешние мышцы предплечья, локтевые мышцы и бицепсы. Возьмитесь за гриф штанги, держа руки на ширине плеч, ноги также находятся на ширине плеч. Станьте прямо, опустив руки вниз, удерживая штангу на уровне бедер. Локти прижмите к бокам. Сохраняя торс неподвижным, медленно поднимите штангу вверх полукруглым движением от бедер к точке прямо под подбородком. На мгновение максимально напрягите мышцы предплечья и плеча, затем так же медленно и тем же полукруглым движением опустите штангу в исходное положение. Сделайте 4 подхода по 6 повторений.

10. Жим запястьями (сидя): 4 подхода с максимальным количеством повторений (вес: 64 фунта)

Жим запястьями развивает сгибатели предплечья. Расположите предплечья на бедрах так, чтобы ладони были обращены вверх и свешивались с колен. Возьмитесь за гриф штанги пальцами. Медленно выжмите вес, перенеся его на ладони, а затем согните руки в запястьях (на себя) как можно больше. Снова опустите вес на пальцы и сделайте 4 подхода с максимальным количеством повторений.

11. Обратный жим запястьями (сидя):

4 подхода с максимальным количеством повторений (вес: 10 фунтов)

Обратный жим запястьями воздействует на разгибатели предплечья. Положите предплечья так, чтобы ладони были обращены вниз. Возьмитесь за штангу и выгните запястья назад (к себе) как можно больше. Как и в предыдущем упражнении, очень важно следить за работой рук. Сделайте 4 подхода с максимальным количеством повторений в каждом.

12. Положение сидя: 5 подходов по 12 повторений (вес: только собственный вес тела)

Это упражнение является отличной тренировкой для всех брюшных мышц. Лягте на пол, согнув колени (чтобы предотвратить помощь мышц бедер при движении) и положив ладони за шею, поднимайте торс, пока голова не коснется коленей. Сделайте 5 подходов по 12 повторений.

13. Подъем голенью: 5 подходов по 20 повторений (вес: только собственный вес тела)

Подъем голенью увеличивает размеры и силу икроножных мышц. Станьте пальцами ног на брусок, который должен быть достаточной высоты, чтобы максимально растягивать икроножные мышцы. Не сгибая колен, поднимайте тело усилием икроножных мышц, пока не встанете на носочки. Сделайте 5 подходов по 20 повторений.

Выполняя эти упражнения трижды в неделю, Брюс Ли увеличил свою мышечную массу и приобрел форму, которую позже он оттачивал в тренировках, описанных в последующих главах. Эти упражнения бесценны для начинающих атлетов, они как никакие другие быстро и эффективно

увеличивают размеры и силу мышц.



4. ОБЩАЯ (ПОЛНАЯ) ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Если говорить о спорте, то это одно дело. Но если говорить о бое как таковом... да, тут уж вам лучше тренировать каждую мышцу вашего тела.

Брюс Ли

Вскоре после того, как Брюс Ли на собственном опыте убедился в достоинствах атлетических и силовых тренировок, он пришел к выводу о необходимости уравнивания мышечного развития и силы путем специальных упражнений для каждой мышечной группы. Как он сказал однажды в интервью гонконгскому журналисту, «мои мышцы развились в результате занятий боевыми искусствами, а это несколько иной тип тренировок, чем тот, которым занимаются исключительно для формирования крупной мускулатуры^А. Очевидно, что Брюс Ли рассматривал дополнительные тренировки, включая сюда и все виды силовых упражнений, как неотъемлемую часть своих «занятий боевыми искусствами». В то же время, включив силовые упражнения в свой тренировочный процесс, Ли редко выполнял какие-либо отдельные упражнения для конкретных мышц, как это практикуется у культуристов, за исключением разве что «жима Зоттмана» (см. стр. 144) для укрепления предплечий, который он делал, читая за столом или смотря телевизор.



Разрабатывая развивающие мышцы программы для себя или своих учеников, Ли всегда особое внимание уделял составным упражнениям, то есть, тем, которые задействуют одновременно несколько мышечных групп. Причина этого проста: он стремился к мышечной гармонии, к способности мышц работать слаженно, действовать как единое целое, будь то нанесение удара рукой или ногой, проведение эффективной комбинации или же уклонение от удара противника. Твердо определившись в своих целях, Ли разработал такую атлетика-силовую тренировочную программу, которая комплексно воздействовала на целые группы мышц, заставляя их взаимодействовать в различных режимах, и это взаимодействие, укрепившись в подсознании, превратилось в привычку мышц работать слаженно и эффективно.

Эта система - общая (полная) программа физического развития - разработанная Ли для занятий трижды в неделю (по вторникам, четвергам и субботам), состоит из упражнений, которые он считал наиболее благоприятными для каждой из главных мышечных групп. Хотя Ли и не оставил точных указаний веса, количества подходов и повторений, которые он использовал в каждом конкретном упражнении, таких сведений более чем достаточно в его записях силовых тренировок, которые подтверждаются воспоминаниями его учеников о том, что наиболее популярной формулой у самого Ли были 2 подхода от 8 до 12 повторений в каждом. Единственное исключение делалось для тренировок ног, которые,



по его мнению, требовали большего количества повторений (от 12 до 20).

Общая (полная) программа физического развития

1. Руки

а. Выжимание штанги: 2 подхода от 8 до 12 повторений

Это упражнение было одним из главных в силовых тренировках Брюса Ли, когда он жил в Бель Эйр. Оно чрезвычайно эффективно, так как воздействует на каждую мышечную группу тела (а в особенности - на плечи, бицепсы и трицепсы). Ли обнаружил, что выжимание штанги оказывается настолько удобным для разогревания всех мышц, что стал начинать с этого упражнения практически каждую свою тренировку. Благодаря этому, он не только намеренно нагружал руки и плечи, но и разогревал те части тела, которые затем подвергались специальному воздействию в последующих упражнениях.

Для правильного выполнения выжимания штанги ноги следует поставить приблизительно на ширине плеч, так как именно в этом положении ноги создадут надежную опору, когда вы возьмете вес на грудь. Ступни находятся под штангой, а ноги немного согнуты, но не настолько, чтобы бедра оказались параллельными земле. Спина прямая. (Это не означает ее вертикального или горизонтального положения, просто линия спины должна быть прямой, а не закругленной). Ладони захватывают гриф штанги на расстоянии немного превышающем ширину плеч, а сами руки прямые, так как первый рывок осуществляется мышцами ног и спины. Оторвав штангу от земли, вы должны равномерно распределить ее вес на обе ноги и не заносить вперед или назад. Первое движение очень резкое, ноги и спина выпрямляются быстро. Оторвав штангу от земли, быстро поднырните под нее, чуть согнув колени, чтобы принять вес на грудь. Когда штанга плотно ложится на верхнюю часть груди, ноги моментально выпрямляются. Все эти действия выполняются в одном быстром непрерывном движении. Выпрямив ноги, подайте бедра вперед и приподнимите грудь, отводя плечи назад и вниз. Подбородок нужно прижать к груди по двум причинам: во-первых, когда вы будете выжимать штангу вертикально вверх, вы нанесете подбородку травму, если не прижмете его, и, во-вторых, прижав подбородок и подняв грудь, как рекомендовано, вы тем самым создаете отличный жесткий каркас для работы, так как именно в этом положении позвоночный столб оказывается наиболее устойчивым. Подпирая гриф штанги ладонями и установив предплечья в вертикальное положение, выжимаете штангу над головой до полного выпрямления рук. После этого одним движением опускаете штангу на грудь, а затем и на пол. Делаются 3 подхода от 8 до 12 повторений.

б. Выжимание для бицепсов: 2 подхода от 8 до 12 повторений

Это упражнение является базовым для формирования бицепсов, однако очень немногие - включая сюда и некоторых культуристов-чемпионов - знают, как оно выполняется правильно. Повернув ладони вперед, вы должны взяться за гриф штанги, так чтобы ладони были на ширине плеч (не настолько близко, чтобы они касались одна другой, но и не настолько далеко, чтобы лишить себя естественности в движениях), и стать прямо, опустив вытянутые руки перед бедрами. Заняв это исходное положение, медленно поднимайте вес к плечам, сгибая локти, но сохраняя вертикальное положение рук от локтей до плеч. Донесите штангу до подбородка и зафиксируйте ее на две секунды в неподвижном состоянии, затем медленно опустите в исходное положение. Вдыхать нужно, когда поднимаете штангу, и выдыхать - когда опускаете. Сделайте 2 подхода от 8 до 12 повторений.



2. Плечи

а. Выжимание за шеей: 2 подхода от 8 до 12 повторений

Брюс Ли часто использовал в своих тренировках «выжимание за шеей» для укрепления дельтовидных и плечевых мышц. Упражнение можно выполнять стоя или сидя, и Ли, как известно, пользовался обеими версиями: стоя, если тренировался со штангой, и сидя, когда занимался в Гонконге на тренажере «Марси Секит». Так как Ли подробно описал ход выполнения этого упражнения на «Марси», мы в данной главе предложим вашему вниманию его версию со штангой.

Взявшись за гриф штанги на ширине плеч, одним движением донесите ее от пола до плеч и зафиксируйте в верхней части груди, где соединяются грудина и ключицы. Держа торс идеально прямо, выжмите штангу полукруглым движением мимо лица над головой на высоту выпрямленных рук. Затем опустите штангу за затылок до касания грифом трапециевидных мышц (в основании шеи), после чего снова поднимите над головой. Опускайте и поднимайте штангу одним непрерывным движением. Сделайте два подхода от 8 до 12 повторений.

б. Вертикальная гребля: 2 подхода от 8 до 12 повторений

«Вертикальная гребля» в первую очередь развивает трапециевидные и передние дельтовидные мышцы, но она также очень полезна для смежных с ними верхних мышц спины и рук. Возьмитесь за гриф штанги ладонями, обращенными к телу. Станьте прямо, удерживая штангу в выпрямленных руках напротив бедер. Сгибая руки так, чтобы локти были выше уровня штанги, поднимайте ее вдоль живота и груди к горлу или подбородку. Ноги и туловище остаются прямыми в любой момент упражнения. Все упражнение заключается в подтягивании штанги из «свободного» положения напротив бедер к горлу. Сделайте это упражнение 2 раза от 8 до 12 повторений.

3. Ноги

а. Приседания: 2 подхода от 12 до 20 повторений

Наиболее важным упражнением для ног Брюс Ли считал приседания со штангой - и тому были веские причины. Приседания не только укрепляют все мышцы бедер, но и оказывают благоприятное воздействие на дыхательную систему, а значение для любого атлета здоровых сердца и легких трудно переоценить. Таким образом, приседания развивают ноги, грудь и повышают выносливость. Поставьте ноги приблизительно на ширину плеч носками вперед. Удерживая штангу на плечах за шеей, сгибайте колени и приседайте» пока бедра не окажутся параллельными полу. Сразу же вернитесь в вертикальное положение. Перед сгибанием колен сделайте глубокий вдох, а выдох - приняв вертикальное положение. Перед каждым повторением делайте два глубоких вдоха. Важно постоянно держать спину прямой и не позволять ягодицам подниматься в первую очередь. (Ни в коем случае не прогибайте спину). На протяжении всего упражнения не отрывайте пятки от пола. Если этого трудно добиться подложите под пятки деревянный брусок. Сделайте 2 подхода от 12 до 20 повторений.

б. Дыхание

Брюс Ли считал что правильное дыхание во время приседаний увеличивает их эффективность. В его записях сказано, что глубокий вдох следует делать непосредственно перед сгибанием колен и задерживать дыхание вплоть до принятия вертикального положения. После возвращения в вертикальное положение нужно сделать несколько быстрых глубоких вдохов и только потом приступить к следующему повторению. Чем с большим весом вы приседаете, тем большее количество вдохов делается между повторениями. Ли не считал, что дышать можно только носом. Шире открывайте рот и набирайте полные легкие воздуха.

4. Спина

а. Гребля: 2 подхода от 8 до 12 повторений По воспоминаниям Теда Вонга и Херба Джексона, часто тренировавшихся с Брюсом Ли, одним из его наиболее любимых упражнений для мышц спины была "греб-ля нагнувшись над штангой". Для выполнения этого упражнения возьмитесь за гриф штанги, как

будто хотите оторвать ее от пола и выжать над головой, но вместо этого встаньте прямо, держа штангу в вытянутых руках перед бедрами. Поставьте ноги на ширине приблизительно в 8 дюймов и наклонитесь вперед в поясе, сохраняя спину прямой. Зафиксируйте данное положение. Поднимите штангу к нижней части груди, сгибая руки и отводя локти назад как при гребле на лодке. Поднимайте штангу, пока она не коснется нижних ребер. Вдыхайте во время подъема штанги и выдыхайте, когда вес опущен. Сделайте 2 подхода от 8 до 12 повторений.

5. Грудь

а. Жим на скамье: 2 подхода от 6 до 30 повторений



Одним из главных упражнений в общей атлетической и силовой программе Брюса Ли был жим на скамье. Это упражнение можно выполнять и на полу, но все же лучше делать его на скамье, когда руки и грудь оказываются максимальное давление и движения не затруднены. Для правильного выполнения упражнения лягте на горизонтальную скамью так, чтобы плечи плотно прижимались к ней. Возьмитесь за гриф штанги широким хватом. Опустите штангу на грудь, затем выжмите ее вверх на длину вытянутых рук, следя, чтобы она находилась прямо над грудью и не отклонялась в сторону живота, когда вы ее опускаете. Делайте глубокий вдох, опуская штангу на грудь, и выдох - когда она находится на вытянутых руках. Можно делать от 6 до 10 повторений. Это отличное упражнение для всех грудных мышц, трицепсов и некоторых мышц спины. Это одно из базовых упражнений, используемых во всех видах спорта. Обратите внимание, что во многих упражнениях, выполняемых на скамье, ступни ног следует держать плотно прижатыми к полу, а не на скамье для лучшего сохранения равновесия.

б. Занос за голову: 2 подхода от 8 до 12 повторений

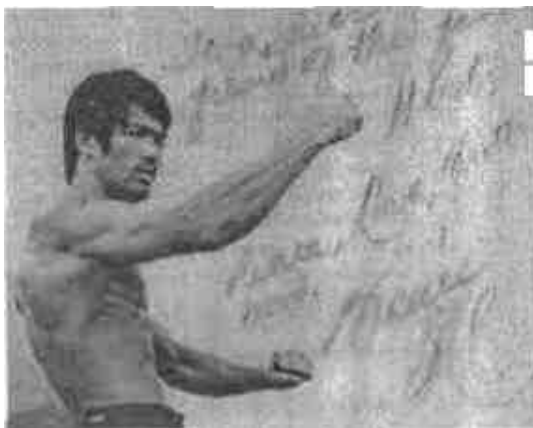
Занос штанги за голову - одно из наиболее эффективных упражнений для всех групп спинных и грудных мышц. Для правильного выполнения этого упражнения лягте на горизонтальную скамью и возьмите штангу. Держите штангу над грудью в вытянутых руках, чуть согнув их в локтях. Из этого положения опускайте руки вниз, занося их за голову, по-прежнему чуть согнув в локтях, до тех пор, пока не почувствуете полного натяжения спинных мышц. Затем верните штангу в исходное положение над грудью. Вдыхать рекомендуется, когда штанга опущена, а выдыхать - когда она поднята над грудью. Сделайте 2 подхода от 8 до 12 повторений.

5. 20-МИНУТНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СИЛЫ И ФОРМЫ

Кроме всего прочего, не пытайтесь обмануть сами себя в любом упражнении; работайте только с тем весом, с которым будете обращаться без излишнего напряжения.

Брюс Ли

Продолжая исследования мышечной физиологии и наблюдая за реакцией собственного тела на физические упражнения. Ли постепенно оттачивал ту общую тренировочную программу, что была описана в главе 4. Следуя своей философии джит-кун-до, Ли приступил к процессу отшелушивания, отказываясь от тех упражнений, в которых, по его мнению, не было необходимости, с целью получить максимум из минимума - что и было его определением «простоты». Ли снизил интенсивность занятий силовыми упражнениями и потребление белковых напитков, доведя свой вес до требуемых 136 фунтов.



Через некоторое время Брюс Ли остановился на новой программе, которой придерживался, практически не меняя ее, до последних дней своей жизни. В этой программе силовые тренировки занимали меньше времени, чем на начальных этапах работы со штангой. Основной упор теперь делался на сложные, многоцелевые упражнения. Нынешняя программа также была рассчитана на трехразовые занятия в неделю, что Ли считал наиболее приемлемым для себя графиком, но так как теперь он стал больше сниматься в кино, программа была направлена в новое русло, способное придать его мышцам более сбалансированное развитие и форму. Кроме того, поскольку в новой программе использовались исключительно сложные упражнения (другими словами - работа с более тяжелым весом, требующим больших энергетических затрат), крайней необходимостью стали восстановительные или выходные дни между тренировочными. Как писал Ли, «поскольку силовые тренировки предполагают многократные повторения, высвобождается огромное количество энергии. Таким образом, силовыми тренировками следует заниматься не чаще, чем через день».

По тренировочному графику «через день», который оставил для себя Ли, он работал с отягощениями по вторникам, четвергам и субботам, оставляя понедельники, среды, пятницы и воскресенья на отдых и восстановление сил. Так как силовые тренировки требуют большого количества энергии, между ними необходимо устраивать восстановительные или выходные дни, чтобы дать телу возможность полностью компенсировать энергетические затраты.

Ли таким образом распределил свои атлетические занятия, чтобы они не приходились на дни, когда он развивал выносливость или проводил требующие большого напряжения боевые тренировки. И одно из достоинств этой новой программы - не говоря уже об очевидных ее результатах - состояло в том, что выполнение всех упражнений занимало лишь двадцать минут!

В свою атлетическую программу Ли ввел три основных принципа общего физического развития: растяжение для гибкости, тренировки с весом для силы и сердечно-сосудистая активность для сердца и дыхательной системы. Другими словами, он стал сам для себя многофункциональным и разноплановым тренером. И эта 20-минутная программа сформировала и создала ту внешность Ли, которую мы видели в его фильмах «Большой босс» («Кулаки ярости» в американском прокате), «Кулак ярости» («Китайский связной» в американском прокате) и «Путь Дракона» («Возвращение Дракона» в американском прокате).

20-минутная программа для силы и формы

1. Жим: 2 подхода по 8 повторений

Возьмитесь за гриф штанги, держа руки на ширине плеч. Согнув колени, сядьте на корточки перед

штангой, а затем быстрым рывком рук и толчком ног вырвите штангу на грудь и примите вертикальное положение. После короткой паузы вытолкните штангу вверх на высоту вытянутых рук, после еще одной короткой паузы верните штангу на верхнюю часть груди. Еще одна короткая пауза - и вы возвращаете штангу на пол. Ни секунды не отдыхая, делаете второе повторение и продолжаете делать их до тех пор, пока все восемь не будут выполнены. С наибольшей пользой для сердечно-сосудистой и дыхательной систем второй -и последний - подход выполняется после очень короткого отдыха.

2. Приседания: 2 подхода по 12 повторений

Это одно из базовых атлетических упражнений было краеугольным камнем всех тренировок Ли со штангой. В свое время он собрал более 20 статей, описывающих приседания, и испробовал множество разных вариантов. В этой программе приседания представлены в своем классическом виде. Уложив штангу на плечи, поставьте ноги приблизительно на ширину плеч. Убедившись, что надежно сохраняете равновесие, медленно опуститесь на корточки. Без всякой паузы в нижнем положении, используя силу бедер, ягодиц, подколенных сухожилий, икроножных мышц и четырехглавых мышц бедер, поднимитесь в вертикальное положение, после чего сразу же совершайте второе повторение, и так далее, пока не сделаете все двенадцать. Перед вторым подходом допускается только очень короткий отдых.

3. Занос за голову: 2 подхода по 8 повторений

Хотя не существует письменных свидетельств, указывающих на то, что Брюс Ли объединял «приседания» с «заносами за голову», многочисленные воспоминания очевидцев и разнообразные косвенные данные позволяют сделать вывод, что дело обстояло именно так. Во-первых, в журнальных статьях, которые Ли читал в то время, очень часто предлагалось объединение этих двух упражнений в одно, и, во-вторых, это объединение удовлетворяло желание Ли выжать максимум пользы из одного тренировочного времени, выполняя без перерыва два упражнения, в то время как любой другой челленджер был бы доволен одним. Приседания были (и остаются) базовым упражнением для общего наращивания мышц, в то время как занос за голову считался расширителем грудной клетки, то есть упражнением дыхательным. В тренировочной практике конца 60-х -начала 70-х гг. было принято совершать «заносы за голову сразу после выполнения «приседаний». Для правильного выполнения данного упражнения следует лечь на горизонтальную скамью, взяться за гриф штанги на ширине плеч и выжать штангу на всю длину рук над грудью. Из этого положения опустите штангу за голову (локти должны быть чуть согнуты, чтобы не подвергать излишнему напряжению локтевые сухожилия), пока она не коснется пола и вы не почувствуете натяжения спинных мышц. Из этого положения усилием спинных мышц и трицепсов медленно верните штангу в вертикальное положение над грудью. Сделайте 8 повторений данного движения, а затем, после короткой паузы, сделайте второй подход.

4. Жим на скамье: 2 подхода по 6 повторений

Брюс Ли развил поразительную грудную мускулатуру. И что интересно - его личные записи указывают, что единственным упражнением со штангой для грудных мышц того периода был старый добрый жим на скамье. Для выполнения этого упражнения лягте на горизонтальную скамью, возьмитесь за гриф штанги руками на ширине плеч, снимите штангу с держателей и поднимите над грудью на вытянутые руки. Из этого положения опустите штангу на грудь, а затем, выдыхая, снова поднимите ее вверх. Повторите эти движения 6 раз и верните штангу на держатели. Затем, после короткого отдыха, сделайте второй - и последний - подход.

5. «Доброе Утро. (наклоны со штангой): 2 подхода по 8 повторений

Перед описанием этого упражнения следует сделать одно важное предупреждение. Брюс Ли выполнял его для укрепления поясницы, но однажды - в начале 1970 г. -он без разогрева сделал 8 повторений со штангой весом 135 фунтов (что практически равнялось его собственному весу). При последнем повторении он почувствовал резкий приступ боли в пояснице, сопровождаемый глухим хлопком. Позже выяснилось, что он повредил четвертый крестцовый нерв. В результате, до конца дней он испытывал мучительные боли в спине. Это отнюдь не говорит о том, что данное упражнение опасно и лучше его не делать — просто не забывайте хорошенько разогреться перед его

выполнением. Позже Ли говорил своему другу и ученику Дэну Иносанто: «Это упражнение можно делать совсем без веса, достаточно одного лишь грифа штанги без блинов». Однако, если вы желаете действительно укрепить поясницу, вес все же нужно использовать, но с большой осторожностью. Положите штангу на плечи, а ноги поставьте на ширину плеч. Все время держась за гриф штанги руками, сгибайтесь в поясе до тех пор, пока угол между торсом и бедрами не станет равным 90 градусам, затем вернитесь в вертикальное положение. Сделайте 8 повторений. После короткого отдыха сделайте второй подход.

6. Жим для бицепсов: 2 подхода по 8 повторений

Жим для бицепсов, оказывает мощное воздействие на двуглавые мышцы. Именно благодаря этому упражнению бицепсы Ли являли собой столь впечатляющее зрелище - не говоря уже о мощи рук (лоп сао), которую он не раз с успехом демонстрировал в многочисленных спаррингах. Для правильного выполнения этого упражнения возьмитесь за гриф штанги руками на ширине плеч, обратив ладони вперед. Чуть согнув ноги в коленях для равновесия, усилием бицепсов выжимайте штангу вверх, пока она не окажется на уровне верхнего края грудных мышц. Сделав короткую паузу со штангой в верхнем положении, медленно опустите ее в исходное положение, затем сделайте оставшиеся 7 повторений. После короткого отдыха сделайте второй — и последний - подход.



За границами "программы"

Брюс Ли выполнял не только описанные выше упражнения, но и пользовался многими другими видами силовых нагрузок в своем тренировочном процессе.

Иносанто вспоминает: Иногда Брюс боксировал с тенью, нагрузив руки небольшими гириями, причем это упражнение состояло из выполнявшихся подряд 12 серий, по 100 ударов в каждой серии, по пирамидальной системе:

1-фунтовое отягощение, 2-х, 3-х, 5-ти, 7-ми и 10-фунтовое, затем вся пирамида выполнялась в обратном порядке: 7 фунтов, 5, 3, 2, 1 фунт и последняя серия без веса. Однажды он предложил мне проделать вместе с ним все упражнение... Господи! У меня чуть не отвалились дельтовидные и плечевые мышцы!»



Когда Ли не занимался силовыми упражнениями в процессе своих боевых тренировок, а также в свободные от атлетических нагрузок дни он часто упражнялся с 35-фунтовой гирей, которую держал в кабинете дома в Бель Эйр. Линда Ли Кэдвелл, одна из первых учениц своего мужа, вспоминает: «Он постоянно выжимал эту гирю, главным образом, для укрепления предплечий».

Интерес Ли к дополнительным тренировкам предплечий (см. главу 10) возник еще в ту пору, когда он изучал систему Винг-Чун. Вот что рассказывает об этом Линда;

В практике чи сао (проникающей руки) системы Винг-Чун или в работе с деревянной куклой очень многое зависит от состояния предплечий. Да и все приемы, которые разучивал Брюс в то время, требовали сильных предплечий. К счастью, у Брюса была уникальная способность заниматься несколькими делами одновременно. Например, для него совершенно обычным было смотреть трансляцию бокса по телевизору, сидя в полном шпагате, с книгой, которую он читал, в одной руке, и с гирей — в другой.

20-минутная тренировочная программа для силы и формы и дополнительные атлетические упражнения, введенные Ли в боевые тренировки, еще более развили его и без того внушительную мускулатуру. Однако, он не мог остановиться на достигнутом и не стремиться к самосовершенствованию. Ли решил разработать такую тренировочную программу, которая, сохраняя все достоинства силовых упражнений, была бы направлена еще и на развитие его уже к тому времени завидной сердечно-сосудистой системы.

6. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ



Одним из любимых журналов Ли, посвященных силовым тренировкам и культуризму, был «Айронмен», во времена расцвета популярности Ли принадлежавший Пири и Мейбл Рейдерам. Рейдеры постоянно публиковали актуальную тренировочную информацию, избегая рекламного мусора, которым часто грешили конкурирующие издания. Журнал предложил много интересных тренировочных принципов, таких как Гигантское Строение, Расцвет, Отдых/Пауза. Но Ли все больше и больше углублялся в изучение эффективности совершенно новой тогда системы силовых тренировок, о которой прочел в «Айронмене», - системы Периферийной Сердечной Деятельности.

Система Периферийной Сердечной Деятельности (ПСД)

Система ПСД представляла собой диаметрально противоположную популярным в то время, так называемым, системам насоса и прилива. В конце шестидесятых главным пропагандистом системы ПСД был молодой культурист Боб Гажда, объяснявший в серии статей в «Айронмене» (которые Ли вырезал и сохранил), что в ПСД акцент делается на «постоянную циркуляцию крови». Из статей Гажды (которые, в свою очередь, были основаны на изучении им работ пионера в области физиологии доктора Артура Штайнхауса) Ли сделал вывод, что, если ему удастся поддерживать циркуляцию крови на повышенном уровне на протяжении всей тренировки, это в значительной степени повлияет на мышечную силу, выносливость и - если проводить упражнения с максимальной двигательной активностью - гибкость, другими словами, на все три «столпа» общего физического развития.

Главная идея Гажды заключалась в том, что не следует переполнять кровью какую-либо одну область тела или отдельную мышечную группу; вместо этого в каждый момент, на протяжении всей тренировки, нужно заставлять кровь двигаться по нескольким мышечным группам. Упражнения систем, подобных ПСД, стали предвестниками тренировочных программ, которые теперь широко известны как круговые. «Круговая» тренировка подразумевает выполнение целого комплекса движений (обычно это пять или шесть различных упражнений), каждое из которых воздействует на различные части тела. Основная идея такой тренировки - никогда не упражнять одну и ту же мышечную группу дважды подряд, а немедленно переходить к другой мышечной группе или части тела. Вот что говорит об этом сам Гажда в одной из вырезанных Ли статей;

Если, вы, например, совершаете два или больше подходов последовательно в жиме штанги, вы пользуетесь системой насоса или прилива. В круговой системе вы должны сделать один подход в жиме, затем перейти к упражнению для икроножных мышц или для брюшного пресса, или для спины. Другими словами, не выполняйте один за другим два подхода для одной группы мышц. Даже не делайте последовательно несколько подходов для бицепсов и трицепсов. Этим самым вы перегружаете всю руку. Переходите к какой-либо другой части тела. А потом - к следующей. В системе ПСД действие упражнений должно равномерно распределяться по всему телу.

В системе ПСД наблюдается повышенная мышечная стимуляция и постоянный ток крови по всему телу, так как все части тела участвуют в тренировке. А вследствие того, что между упражнениями нет пауз, повышенный ток крови сохраняется, задерживая наступление усталости на продолжительный отрезок времени.

Во всех своих начинаниях опережавший время. Ли сразу увидел, какую пользу могут принести круговые тренировки (помимо их основной направленности, ради которой они, собственно, и рекламировались, а именно - наращивания массивной мускулатуры), объединяющие в одну программу упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой системы, гибкости и силы. В связи с этим Ли разработал собственную программу, в которой, придерживаясь обоих принципов ПСД, сделал акцент на эти три основных элемента общего физического развития.

Программа последовательной тренировки Брюса Ли (для общего физического развития)

Брюс Ли проводил последовательные тренировки шесть раз в неделю, используя поочередно две программы. Для большего воздействия на сердечно-сосудистую систему эти программы дополнялись ежедневными беговыми упражнениями.

Последовательность 1а (понедельник, среда, пятница)

1. Скакалка (1 минута)

Прыжки со скакалкой в быстром Темпе 1 минуту. Сразу перейти к следующему упражнению.

2. Наклон вперед (1 минута)

Из вертикального положения, держа ноги вместе и не сгибая их, наклониться вперед, постаравшись коснуться головой голени. Зафиксировать это положение на все время упражнения. Сразу перейти к следующему упражнению.

3. Кошачье потягивание (1 минута)

Кошачье потягивание - одно из двух упражнений, популяризатором которого был человек по имени Гама, известнейший индийский борец. Ли, прочтя две статьи о Гаме и о том, как тот выполнял свои упражнения для развития ставшей легендарной силы, сразу же включил их в собственный арсенал. Кошачье потягивание, известное также как «данд», представляет собой по сути вариант отжимания.



Опуститесь на четвереньки, упираясь в пол кистями и ступнями и образовав телом от плеч до бедер прямую линию. В североамериканской версии упражнения эта прямая линия сохраняется, пока вы сгибаете руки в локтях, касаясь грудью пола, а затем выпрямляете их. В индийском варианте вы поднимаете как можно выше ягодицы, а потом резко опускаетесь на бедра. Затем сгибаете руки и толкаете ногами все тело вперед, касаясь грудью пола, после чего выпрямляете руки. Поднимаете ягодицы. Повторяете все действия. Это и есть классический индийский «данд». Сразу же переходите к следующему упражнению.

4. Прыжок с хлопком (1 минута)

Прыжок с хлопком также известен как «прыжок марионетки». Станьте ровно, ноги вместе, руки опущены, чуть касаются бедер. Затем подпрыгните вверх, разводя ноги в стороны (колени при этом слегка сгибаются, чтобы обеспечить мягкое приземление) на 6 дюймов шире плеч; одновременно с этим вскиньте руки (оставляя их по-прежнему прямыми) и сделайте хлопок ладонями над головой. Как только ладони коснутся одна другой, все движения проделываются в обратном порядке, то есть, руки и ноги возвращаются в исходное положение. Сделайте как можно больше повторений в течение 60 секунд. Затем сразу же перейдите к следующему упражнению.

5. Приседания (1 минута)

Свободное или неотягощенное приседание было вторым упражнением, которое Ли перенял из тренировочных программ индийского борца Гамы. В Индии оно называется «байтак» и представляет собой всего-навсего обычное глубокое приседание - руки на бедрах, согнули ноги, полный присед, встали, присели, встали и так далее. Выполняйте приседания в течение одной минуты. Сразу же переходите к следующему упражнению.

Благодаря «данду» и «байтаку» объем груди Гамы составлял 56 дюймов, рук — 17 дюймов, а бедер - 30 дюймов. Секрет заключается в том, как Гама выполнял эти два упражнения. Согласно статье о его тренировочных методах, сохраненной Ли, 12-, 13- и 14-летние мальчишки в Индии выполняют ежедневно по 1000 "байта-ков" и 500 «дандов», тогда как профессиональные борцы, и Гама в том числе, встают в три часа ночи, чтобы

наняться «байтаками» — глубокими приседаниями. Гама делал 4000 "байтаков" по утрам, до завтрака, 2000 «дан-дов" после обеда, совершал пешую прогулку или пробежку на 4 мили, а вечером занимался борьбой 3-4 часа без перерыва.

6. Высокий удар ногой (1 минута)

Если вы видели, как разогревался Брюс Ли перед боем с Ча-ком Норрисом в фильме «Путь Дракона», то вспомните это упражнение. Сохраняя ударную ногу идеально прямой, Ли выбрасывал ее перед собой как можно выше (в его случае, передняя поверхность бедра касалась груди), а затем возвращал в исходное положение. Он повторяя это движение несколько раз — сколько успевал сделать за 60-секундный отрезок. Во время выполнения этого упражнения допускается чуть согнуть колено опорной ноги. Завершив движение, поменяйте ноги и повторите упражнение.

Последовательность 1б (понедельник, среда, пятница; акцент на предплечья и талию)

1. Вращение в талии (1 минута)

Стоя прямо, возьмите деревянную палку или посох (можно использовать и гриф штанги без блинов) и положите его на плечи. Поставьте ноги на ширину плеч и поворачивайте торс как можно дальше вправо, а затем - как можно дальше влево. За 1 минуту сделайте максимальное количество повторений. Немедленно переходите к следующему упражнению.



2. Жим кистью (.1 минута)

Сядьте на скамью и возьмитесь за гриф относительно тяжелой штанги так, чтобы ладони были обращены вверх. Тыльные стороны запястий расположите на коленях. Костяшки пальцев должны быть обращены к полу. Напрягайте сгибательные мышцы предплечий до тех пор, пока костяшки пальцев не будут обращены к потолку (или, по меньшей мере, к противоположной стене). Опустите штангу в исходное положение и сделайте как можно больше повторений в течение 1 минуты. Сразу же переходите к следующему упражнению.

3. Римский стул (1 минута)

«Римский стул» является вариантом поднимания «из положения лежа в положение сидя», позволяющим опустить торс ниже уровня бедер. Для выполнения этого упражнения лучше использовать специальный тренажер, как это делал Брюс Ли, но можно обойтись и скамьей и каким-либо приспособлением (например, штангой) для фиксации ног. Прочно укрепив ноги под грифом штанги или специальной перекладиной тренажера, сложите руки на груди или заложите их за голову. Из положения сидя наклоняйте торс назад до тех пор, пока голова не приблизится к полу, затем вернитесь в исходное положение. За 1 минуту сделайте как можно больше повторений. Сразу же переходите к следующему упражнению.



4. Подтягивание колен (1 минута)

Это упражнение можно выполнять или лежа на спине на полу, или на специальном тренажере. При занятиях на полу, ложитесь на спину и подложите кисти рук ладонями вниз под ягодицы. Абсолютно прямые ноги поднимите на три-четыре дюйма над полом. Одним движением согните колени и подтяните бедра к животу, затем снова выпрямите ноги в трех-четырёх дюймах над полом. За 1 минуту нужно совершить как можно больше повторений. Немедленно переходите к следующему упражнению.

5. Наклоны в сторону (1 минута)

Станьте прямо, поставив ноги на ширину плеч, опустив руки и взяв в правую или левую руку легкую гантель. Не сгибая ног в коленях, наклоняйте торс в ту сторону, с которой держите гантель, до тех пор, пока ладонь не опустится до коленного сустава. Затем вернитесь в исходное положение, при этом торс может слегка качнуться в противоположную наклонную сторону. Во время выполнения упражнения локоть отягощенной руки и колени должны быть совершенно прямыми. Сделайте как можно больше повторений за 30 секунд. Затем возьмите гантель в другую руку и также за 30 секунд сделайте максимальное количество повторений наклонов в другую сторону. Сразу же перейдите к следующему упражнению.

6. Жим ладонями вниз (1 минута)

Сядьте на ту же скамью, на которой вы выполняли ним ладонями вверх (жим кистью), и возьмите легкую штангу так, чтобы ладони были обращены вниз. Внутреннюю сторону запястий расположите на коленях и расслабьте кисти рук, обратив костяшки пальцев к полу. Напрягая мышцы предплечий, поднимаете кисти как можно выше, не позволяя при этом предплечьям отрываться от бедер. Возвращаете кисти в исходное положение и совершаете как можно больше повторений за 1 минуту.



Последовательность 2а (вторник, четверг, суббота)

1. Растяжение паха (1 минута)

Сидя на полу, подтяните колени к себе и соедините подошвы ног вместе. Возьмитесь руками за ступни, локти расположите на внутренней стороне коленных суставов и осторожно надавливайте локтями в стороны так, чтобы колени опускались к полу. При этом не должно возникать чувства сильного дискомфорта. Не прилагайте излишних усилий. Задержитесь в этом положении на 60 секунд, затем немедленно перейдите к следующему упражнению.

2. Поднятие ног в стороны (1 минута)

Стоя прямо и не сгибая в колене правую ногу, поднимите ее в сторону как можно выше. Оставайтесь в этой позе 30 секунд, контролируя мышечным усилием положение ноги. Опустите ногу и повторите то же движение левой ногой, зафиксировав ее в верхнем положении на 30 секунд. Опустите ногу и сразу же перейдите к следующему упражнению.

3. Прыжок из приседа (1 минута)

Из вертикального положения, поставив ноги на ширину плеч, опуститесь в полный присед, а затем выпрыгните из него вверх, приземлившись на выпрямленные ноги. Сделайте как можно больше повторений за 60 секунд. Немедленно переходите к следующему упражнению.

4. Вращение плечами (1 минута)

Это еще одно разогревающее упражнение, которое выполнял Брюс Ли перед схваткой с Чаком Норрисом в фильме «Путь Дракона». Стоя прямо, поставив ноги на ширину плеч и положив руки на бедра, начинайте вращать плечами спереди назад по окружности, поднимая плечи вверх, отводя их назад, опуская вниз и снова поднимая максимально вверх. Сделайте за 30 секунд как можно больше повторений, затем измените направление вращения и вращайте плечами вперед еще 30 секунд. Сразу же переходите к следующему упражнению.

5. Попеременный шпагат (1 минута)

Из исходного положения (ноги на ширине плеч, руки на бедрах) одновременно резким движением переместите правую ногу вперед, а левую - назад (совсем немного согнув их в коленях), приняв положение полушпагата. В то же время протяните левую руку вперед на высоте плеча, а правую — назад. Поменяйте по-ложение конечностей, перенеся левую ногу и правую руку вперед, а правую ногу и левую руку - назад. Сделайте за 1 минуту как можно больше повторений этого попеременного шпагата. Сразу же переходите к следующему упражнению.

6. Растягивание ног (А, Б) (2 минуты)



Для выполнения этого упражнения вам понадобится стул или низкая горизонтальная перекладина. На спинку стула или перекладину поместите пятку правой ноги. (Высота должна быть такой, чтобы ступня располагалась ниже уровня пояса). (А) Стойте лицом к перекладине или стулу, нога прямая, пальцы обращены вверх. Зафиксируйте это положение на 30 секунд. (Б) Поверните правую ногу в положение бокового удара вращением бедер влево так, чтобы на спинке стула или перекладине оказалась внутренняя поверхность лодыжки. Зафиксируйте это положение на 30 секунд. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

Последовательность 26 (вторник, четверг, суббота)

1. Поднимание ног (.1 минута)

Лежа на спине на горизонтальной скамье или на полу, возьмитесь руками за перекладину над скамьей или положите ладони на пол под ягодицы. Не сгибая ноги в коленях, поднимите ступни на три-четыре дюйма над полом. По-прежнему не сгибая коленей и не разводя лодыжки, поднимайте ноги, пока угол между ними и торсом не будет равен 90 градусам, затем опустите их в исходное положение в трех-четырёх дюймах над полом. За 60 секунд сделайте как можно больше повторений. Сразу же переходите к следующему упражнению.

2. Обратный жим (1 минута)

Возьмите штангу так, чтобы ладони были обращены к полу. Стоя прямо, ноги на ширине плеч, локти прижаты к бокам, сокращением мышц предплечий поднимайте штангу из исходного положения перед бедрами к плечам. После короткой фиксации в верхнем положении верните штангу в исходное положение. Сделайте как можно больше повторений за 60 секунд. Немедленно переходите к следующему упражнению.

3. Вращения сидя (1 минута)

Лежа на спине и закрепив ноги (под грифом штанги или, если вы лежите на скамье, в петле на ее конце), согните их в коленях так, чтобы пятки почти касались ягодиц. Положите кисти рук за голову, переплетя пальцы. Теперь поднимайте торс вверх к коленям, стараясь коснуться левого колена правым локтем. Вернитесь в исходное положение, поднимая из которого торс, теперь старайтесь коснуться правого колена • левым локтем. Примите исходное положение и попытайтесь выполнить как можно больше поочередных повторений за 60 секунд. Сразу же переходите к следующему упражнению.

4. Вращение односторонней штанги (1 минута.)

Возьмите а правую руку свободный конец односторонней штанги (короткий гриф с блинами, закрепленными на одном конце). Опустившись на одно колено, положите руку с односторонней штангой на другое колено ладонью вниз. Вращая штангу по часовой стрелке, старайтесь отвести ее как можно дальше и возвращайте в исходное положение. Сделайте максимальное количество повторений за 15 секунд. Далее, переложите руку так, чтобы о колено опиралась тыльная сторона предплечья, и вращайте штангу против часовой стрелки, снова стараясь отводить ее как можно дальше и опять возвращая в исходное положение. За 15 секунд сделайте максимальное количество повторений. Поменяйте руки и проделайте оба движения, отведя на каждое по 15 секунд, стараясь сделать как можно больше повторений. Сразу же переходите к следующему упражнению.

5. Попеременное поднимание ног (1 минута)

Лежа на спине на полу, положите ладони под ягодицы. Не сгибая ног в коленях, поднимите обе ступни на три-четыре дюйма от пола. Из этого исходного положения поднимите одну ногу приблизительно на 12 дюймов, а затем верните ее в исходное положение. По мере того, как одна нога опускается, начинайте поднимать другую ногу приблизительно на те же 12 дюймов. Продолжайте попеременно поднимать ноги, стараясь сделать как можно больше повторений за одну минуту. Сразу же переходите к следующему упражнению.

6. Вращение запястьями (1 минута)

Это последнее упражнение было одним из наиболее любимых у Брюса Ли благодаря колоссальной пользе, которую оно оказывало на развитие предплечий. Так называемый «запястный вращатель» (короткая и толстая рукоятка, к одному концу которой прикреплен шнур с небольшим грузом) - очень эффективный инструмент для тренировки предплечий. Для извлечения из упражнения максимальной пользы держите рукоятку прямо перед собой. Повернув костяшки пальцев вверх, запястьями вращайте рукоятку, полностью наматывая на нее шнур. Совершая вращательные движения, направляйте конец рукоятки в противоположную от себя сторону. Не сгибайте руки в локтях, иначе

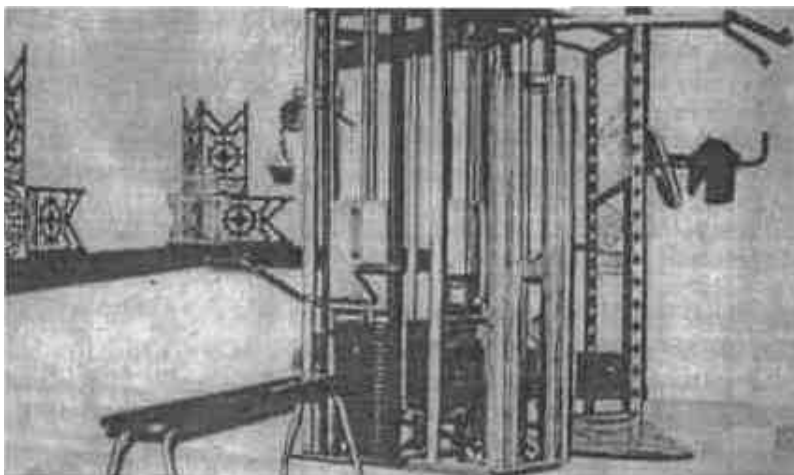
действие упражнения распределится между предплечьями, бицепсами и плечами. Намотав шнур на рукоятку, поверните ее конец к себе и размотайте шнур. На протяжении всего упражнения не сгибайте руки в локтях и старайтесь держать рукоятку горизонтально. При каждом вращении рукоятки старайтесь описывать кистью как можно большую дугу, а само вращение осуществляйте плавными и размеренными движениями. Вес должен быть достаточно легким, чтобы за одну минуту вы могли намотать и размотать шнур четыре раза.

Результат тренировок по этой модифицированной программе ПСД был именно тот, которого ожидал Брюс Ли: у него повысилась мышечная выносливость, улучшилось общее физическое состояние и значительно укрепились различные группы мышц.

7. ПРОГРАММА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МУСКУЛАТУРЫ



Конечно, каждому поклоннику таланта Брюса Ли известно, что его мускулатура выглядела наиболее четко очерченной (или, как говорят культуристы, «рельефной») во время съемок фильма «Остров Дракона». Нельзя сказать, что она стала больше или выразеннее, чем прежде, но ее четкость ко времени съемок фильма была просто удивительной.



Даже такой столп культуризма как Джо Уэйдер, повидавший все и вся, имеющее отношение к мышечному развитию, и благодаря которому в нашу страну переселился Арнольд Шварценеггер, сказал мне недавно, что никогда не видел такого уровня мышечной отточенности, как на фотографиях Брюса Ли из фильма «Остров Дракона». Речь совсем не о том, что до фильма его физическое состояние было хуже; но несомненно, что во время съемок его мышечное совершенство поднялось до небывалых высот. Конечно, он что-то предпринял для этого, но что именно? Разумеется, физически

он был очень активен в этот период жизни, занимался постановкой многочисленных дублей в боевых сценах, пробегал до двух миль в день, совершенствовал технику боевых искусств и регулярно выполнял физические упражнения, описанные в предыдущих главах. Вся эта деятельность и создала то телосложение, которое Брюс Ли продемонстрировал в фильмах «Большой босс», «Кулак ярости» и «Путь Дракона». Но почему же мускулатура Ли выглядела более отточенной и совершенной, почему же настолько рельефно выражалась каждая мышечная группа в его последнем фильме «Остров Дракона»? Единственным дополнительным фактором (вспомните, что диета, гимнастические и физические нагрузки Ли не изменились) явилось приобретение им в декабре 1972 г. и последующее включение в ежедневные тренировочные программы многофункционального силового тренажера под названием «Марси Секит».

Этот тренажер, с серийным номером 2175, был изготовлен в Глендейле, Калифорния, и отправлен Ли океанским грузовым судном «Лекса Маерск», прибывшим в гонконгский порт «Виктория» 25 декабря 1972 г. Груз состоял из одного большого ящика, который таможенные власти Гонконга отправили домой Ли 6 января 1973 г.

Переезд в Гонконг

По счастливому стечению обстоятельств, за несколько дней до этого в Гонконг прибыли два любимых ученика и ближайших друга Брюса Ли, Тэд Вонг и Херб Джексон; именно последний, кстати, мастер на все руки, расписался за получение груза в порту Гонконга, перевез тренажер в дом Ли и там полностью собрал его и привел в рабочее состояние.

Джексон и Вонг привезли с собой полные тренировочного оборудования чемоданы, так как Ли очень переживал, что, переезжая, оставил все в Калифорнии. Друзья приехали в те дни, когда в Гонконге шел пре-мьерный показ фильма «Путь Дракона». Ли сказал им: «Ребята, вы как раз вовремя! Мы только что закончили съемки «Игры под названием смерть» (в этом фильме, работа над которым продолжалась два месяца и завершилась перед самым приездом в Гонконг Джексона и Вонга, в эпизодических ролях снялись два других ученика Ли - Карим Абдул-Джаббар и Дэн Иносанто), и теперь у меня небольшой отпуск перед следующим фильмом». Им, как оказалось, стал «Остров Дракона».

Джексону и Вонгу удалось немного потренироваться с Ли в Гонконге, но из-за его нового жесткого расписания эти тренировки были случайными и непродолжительными, состоявшими из коротких пробежек, растяжек и необременительных технических упражнений. Ли был очень рад, что Джексон смог собрать для него тренажер, а случилось это в начале января 1973 г., через неделю после того, как Вонгу пришлось вернуться в Лос-Анджелес. Вообще, в течение многих лет дружбы с Джексонем Ли во многом полагался на его помощь: в свое время Джексон собрал мойку и сушилку для семьи Ли, обрезал сухие ветви деревьев в их владениях, конструировал новое тренировочное оборудование по чертежам Ли, он же отвез жену Брюса, Линду, в больницу, когда она рожала второго ребенка, дочь Шеннон, а Ли был занят на постановках боевых сцен фильма, снимавшегося в Теннесси.

Ли был тренером Джексона, инструктором и, что самое главное, другом. Очень часто они обедали вместе, беседовали и делились жизненным опытом. Джексон был также ключевой фигурой в приобретении тренажера «Марси Секит», именно он познакомил Ли с Уолтером Марсианом, президентом и владельцем Компании гимнастического оборудования «Марси», 7 ноября 1972 г. Джексон, которому теперь за семьдесят, с улыбкой вспоминает это событие:

Видите ли, Уолтер Марсиан был моим дядей, и как-то раз я повез Брюса к нему на завод «Марси» в Глендейле, Калифорния. Я рассчитывал добиться для Брюса скидки, так как все-таки был племянником владельца фирмы, и Уолтер согласился. Я сказал ему: «Дядя, вы знаете, мой друг - самый знаменитый в мире мастер боевых искусств, но у него мало денег, в общем, я буду вам очень признателен, если вы согласитесь снизить цену». Я посмотрел на Брюса, который, если вы не знали, был очень большим мастером торговаться. Так тот просто глаза закатил - настолько убогими ему показались мои попытки. И тем не менее, я своего добился. Дядя дал ему скидку, которую обычно предоставлял только организациям, - 15 процентов.

Ли сразу же понравился тренажер «Марси» и он без сожалений выложил за него 500 долларов. В конце концов, каждая деталь аппарата была для Ли функциональна и полностью отвечала его требованиям. Базы тренажере (которых всего было девять) разрабатывались не культуристами, то есть, не теми людьми, основной и единственной задачей которых было бы простое развитие обильной мышечной массы, а опытными физиологами, стремившимися создать аппарат для тренировки отдельных мышечных групп с функциональными целями. Да, эта машина, являясь прогрессивным для

того времени изобретением, развила мускулатуру Ли, и, что более важно, позволила ему, как он сам говорил, «выразить» свой общий физический потенциал в максимальной степени.

Тренажер «Марси Секит» состоял из следующих девяти баз или станций:

- скамья для отжимания;
- тяга для развития спинных мышц;
- два высоких блока;
- два низких блока;
- изометрическая стойка;
- база для подтягивания колен и поднимания ног;
- тяга для плечевого пояса;
- горизонтальная перекладина;
- база для выжимания/растяжения ног.

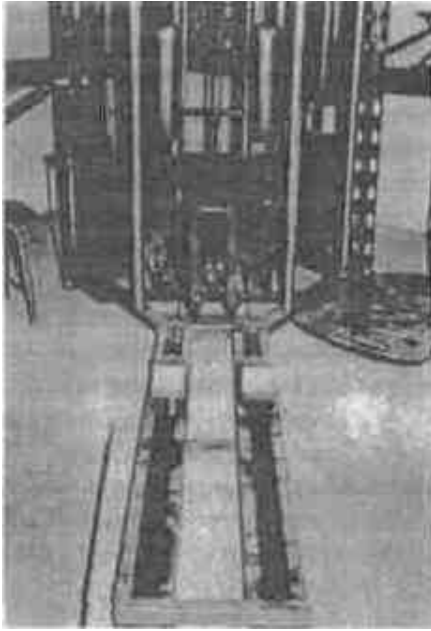
База для выжимания/растяжения ног имела особое значение: во многих смыслах она явилась предвестницей широко известного сегодня тренажера «Нордив Трак». Из основания тренажера выходят два полоза, на каждом из которых находится колодка, подобная тем, которыми пользуются спринтеры при забегах с низкого старта. Эти колодки соединены попарно с грузом, который может варьироваться от 10 до 220 фунтов.

Согласно прилагавшейся к тренажеру инструкции, на каждой базе следовало проводить 30 секунд, стараясь выполнить за это время максимальное количество повторений упражнения. Затем, ни секунды не отдыхая, для поддержания повышенного уровня сердечной деятельности, переходить от базы к базе, выполняя упражнения последовательно на всех девяти.

Ко времени начала съемок «Острова Дракона» Ли включил свой новый тренажер в ежедневные тренировки. В июне 1973 г. он сказал в одном из интервью: «Ежедневно я тренируюсь минимум по два часа. Сюда входят пробежка на три мили, специальные силовые упражнения, отработка ударов ногами и работа с легкой и тяжелой грушами».

Под «специальными силовыми упражнениями» и подразумевались занятия на тренажере «Марси Секит». Вот что вспоминает Боб Уолл, калифорнийский бизнесмен и чемпион мира в тяжелом весе по каратэ 1970 г., сыгравший у Ли эпизодическую роль в «Острове Дракона»: «Когда я увидел, как он тренировался во время съемок «Острова Дракона»... Брюс был в непрерывной работе - то он что-то тянул, то выжимал, то растягивал. Он был в постоянном движении, и эти движения не повторялись. Он все время искал какие-то новые пути и способы выполнения упражнений. То бицепсы качал, то трицепсы и тому подобное».

Еще одного мастера боевых искусств, который снялся в «Острове Дракона» и был свидетелем занятий Ли на тренажере, звали Янг-тзе (или, как он стал известен после выхода фильма в Штатах, Боло Юнг). Боло вспоминает: «Дома у Брюса было специальное помещение с тренажером «Марси», сразу за кухней. Брюс любил качать мышцы. Работал на нем каждый день. То стоя выжимал, то лежа, в общем, как только мог».



Кислород - внутренний огонь

Когда вы принимаете пищу, она сохраняется в организме в виде жира и/или перерабатывается в белок. Жир служит для выработки энергии, а белок используется для строительства и увеличения мышечной ткани. Для окисления или сжигания жира в целях получения энергии необходим кислород. Таким образом, чем больше кислорода поглощается организмом во время Тренировки, тем быстрее и полнее сгорает в нем жир.

У легких существует естественная, произвольная потребность в дыхании (то есть, в непрерывном поступлении определенного количества воздуха). Эта естественная потребность стимулируется длительными активными упражнениями или быстрыми движениями.

Следовательно, жир не будет сгорать в достаточной степени, пока этому не будет способствовать постоянная и активная работа дыхательной системы. Чем больше кислорода доставляется кровью в отдаленные участки тела, содержащие жировые отложения, тем больше подкожного жира сгорает, рельефнее обозначаются очертания мышц.

Что такое круговая тренировка?

Круг составляют от 8 до 12 баз. Каждая база предназначена для одного упражнения. На каждой базе выполняется особое упражнение, со своим особым отягощением, с особым количеством повторений, которые должны быть выполнены за отрезок времени от 30 до (максимум) 60 секунд. Без отдыха между упражнениями нужно переходить от одного упражнения к другому (от базы к базе), пока не будет завершен полный круг.

Хронометраж круга

Следует записывать время, которое вам требуется для прохождения полного круга. Когда весь цикл упражнений вы сможете выполнять за меньшее, чем первоначальное, количество времени, увеличьте отягощение в каждом упражнении и установите для себя новый временной ориентир. Таким образом, вся тренировка превратится для вас в игру. Вы будете соревноваться с самим собой и, строя мышцы и развивая выносливость, внесете в свои тренировки необходимую долю азарта и разнообразия.

Выбор правильного веса

Если вы хотите воспользоваться программой круговой тренировки Ли, но не знаете, какое отягощение применять, следуйте простой формуле: работайте с весом вдвое меньшим того, какой вы обычно использовали при единичной попытке. Например, если лежа на скамье вы в состоянии выжать один

раз вес в 400 фунтов, значит, в круговой тренировке используйте вес в 200 фунтов для многократного выжимания его в отрезок времени от 30 до 60 секунд. Чтобы усложнить для себя каждый подход, можно также:

увеличивать вес отягощения;

увеличивать продолжительность подхода (количество повторений);

увеличивать скорость выполнения повторений.

Однако, форма не должна приноситься в жертву скорости. Не выполняйте больше 30 повторений в каждом из упражнений. Смысл круговой тренировки - развитие выносливости посредством повышения интенсивности дыхания, а не просто увеличение силы. Тем не менее, она может быть использована и для этой цели путем увеличения количества повторений, выполняемых с большей скоростью.

Три переменные круговой тренировки

Метод круговой тренировки Ли имеет три переменные величины:

1. вес (используемое отягощение);
2. повторяемость (количество подходов и повторений);
3. время (продолжительность прохождения всего круга и скорость выполнения повторений).

Другие виды тренировок, как, например, тяжелая атлетика, включают в себя только две переменные:

1. вес (работа с ограниченным отягощением);
2. повторяемость (малое количество повторений и акцент на единичные попытки).

В индивидуальных видах тренировок, таких как прерывистая, также используются две переменные:

1. повторяемость (быстрое выполнение);
2. время (переменные временные отрезки для бега/ходьбы или спринта/трусцы).

Все три основные функции задействованы в круговой тренировке, и фактор времени имеет среди них первостепенное значение. Постоянно повышающиеся потребности дыхательной системы сопоставимы с процессом мышечного роста, вызванного увеличением используемого в тренировке веса и, следовательно, с развитием силы, выносливости и дыхательной активности.

Таким образом, преимущества круговой тренировки для желающих добиться более отточенного телосложения состоят в том, что, кроме развития выносливости При помощи дыхательной системы, тренировки проводятся с отягощениями, что способствует дальнейшему формированию выраженной мускулатуры и приданию ей твердости, четкости и филигранности (что на языке культуристов называется «мышечной плотностью» или «компактностью») - то есть, такие тренировки одновременно развивают идеальную мускулатуру и повышают выносливость.

Кто и почему должен заниматься круговыми тренировками?

Любой желающий может извлечь пользу из программы круговой тренировки Брюса Ли. Эта программа повышает возможности атлетов в любом виде спорта, а ее главная отличительная черта состоит в формировании идеального телосложения. Однако дыхательную круговую тренировку нельзя приравнивать просто к бегу (что часто позволяют себе делать некоторые мастера боевых искусств). Еще со времен Ли опытные бойцы осознавали ценность бега для легочной и сердечной деятельности и в то же время не желали утрачивать тяжким трудом накачанных мышц. Другими словами, мастера боевых искусств не хотели внешне походить на бегунов- Вот почему метод круговой тренировки Ли полезен для бойцов: добавляя круговую тренировку к основным физическим и техническим упражнениям (пусть даже она состоит из ограниченного количества упражнений), можно добиться развития дыхательной системы, сердечно-сосудистой деятельности и выносливости вместе с параллельной шлифовкой мускулатуры.

Отложения подкожного жира окисляются, очертания мышц становятся более четкими, и потеря лишнего жира значительно облегчает работу сердца, в то время как мышечная выносливость заметно повышается. Желающие быстрее приобрести требуемую форму могут увеличить количество кругов в каждой тренировке, те же, чьи физические кондиции находятся на достаточно высоком уровне, не должны затрачивать на всю тренировку больше 20 минут. Однако, предложенные здесь нормы не включают в себя завершающую тренировку пробежку и упражнения по отработке техники.



Как получить максимальную пользу от круговой тренировки

Если у вас лишний вес, круговая тренировка должна стоять на первом месте во всем тренировочном комплексе. Если вы в хорошей физической форме, проводите ее после обычной силовой и технической тренировки, затрачивая основную энергию на совершенствование техники. Оставшуюся энергию можно употребить на круговую тренировку.

Некоторые советы занимающимся круговой тренировкой

1. Занимайтесь в специальной тренировочной одежде, так как цель круговой тренировки — заставить вас потеть, принуждая дыхательную систему к более полному и глубокому дыханию.
2. Не отдыхайте между базами (упражнениями). Быстро переходите от одной базы к другой, но следите, чтобы скорость не препятствовала качеству выполнения упражнений.
3. Старайтесь сократить время прохождения полного круга. Другими словами — ускоряйте выполнение повторений. Не останавливайтесь без необходимости. Сознательно пытайтесь пройти каждый следующий круг быстрее предыдущего.
4. Дышите ртом, вдыхайте как можно больше воздуха. В круговой тренировке необходимо поглощать максимальное количество кислорода.
5. После того, как вы привыкните к круговой тренировке и установите свой тренировочный ритм, каждые две недели добавляйте по несколько фунтов веса к отягощению в каждом упражнении.
6. Не выполняйте каждое упражнение дольше 60 секунд.
7. Полный тренировочный круг должен занимать не менее 8-12 минут. Независимо от цели, которую вы перед собой поставили, старайтесь выполнить по меньшей мере один полный круг.

Ниже приводится тренировочная программа (с кратким описанием упражнений), прилагавшаяся к тренажеру «Марси Секит», которой придерживался Ли в первые месяцы 1973 г.

Программа круговой тренировки Брюса Ли

1. Подтягивание

Сгибайте руки в локтях, пока подбородок не окажется над перекладиной. Опуститесь и проделайте за 30 секунд максимальное количество повторений, сразу же переходите к следующему упражнению.

2. Жим ногами сидя

Сядьте в кресло для жима ногами и упритесь ступнями в стойки. Наклоните торс вперед и силой ног отталкивайтесь от тренажера. Сделайте от 8 до 12 повторений за 30 секунд. Немедленно переходите к следующему упражнению.

3. Попеременное вытяжение бедер/коленей (растяжка ног стоя)

Упритесь плечами в вертикальные стойки базы для растяжки ног стоя, а ступни расположите на укрепленных в полозьях колодках. Вытяните одну ногу назад. При каждой растяжке ног держите спину прямой, меняя ноги в определенном ритме в течение 30 секунд. Сразу же переходите к следующему упражнению.

4. Плечевой жим

Возьмитесь за перекладину плечевого жима и поднимите ее над головой на высоту вытянутых рук. Следите, чтобы торс при этом не прогибался вперед. Опустите перекладину и за 30 секунд выполните от 8 до 12 повторений. Сразу же переходите к следующему упражнению.

5. Качание икроножных мышц, стоя на базе плечевого жима

Установите перекладину плечевого жима в верхнее положение. Поставьте маленькую скамеечку прямо под перекладиной и, взявшись обеими руками за ее рукоятки, встаньте на скамеечку, расположив ступни параллельно. Сокращая икроножные мышцы, поднимайтесь как можно выше, стараясь сделать максимальное количество повторений за 10 секунд. Сразу же после этого расположите ступни пальцами в стороны и снова сделайте как можно больше повторений за 10 секунд. После этого, не отдыхая, расположите ступни пальцами вовнутрь и за оставшиеся 10 секунд сделайте максимальное количество повторений. Сразу же переходите к следующему упражнению.

6. Попеременный жим на блоке

Возьмитесь каждой рукой за рукоятки блока и попеременно подтягивайте их к подбородку, используя только силу бицепсов. Не помогайте себе мышцами спины. За 30 секунд сделайте от 8 до 12 повторений каждой рукой. Немедленно переходите к следующему упражнению.

7. Одностороннее горизонтальное приведение руки стоя

Возьмитесь за одну из рукояток блока, станьте от тренажера на расстоянии вытянутой руки и притягивайте рукоятку к груди до полного приведения руки. Верните рукоятку в исходное положение и сделайте за 30 секунд максимальное количество повторений. Поменяйте руки и повторите упражнение. Сразу же переходите к следующему.

8. Жим на скамье

Лягте на горизонтальную скамью и возьмитесь за расположенную над ней перекладину. Выжмите перекладину на высоту вытянутых рук, следя, чтобы спина не отрывалась от скамьи. За 30 секунд сделайте от 8 до 12 повторений, сразу же переходите к следующему упражнению.

9. Приседания с использованием блока

Установите перекладину плечевого жима в нижнее положение и подставьте под нее маленькую скамейку. Станьте на скамейку. Полностью присев, возьмитесь за перекладину, шею не сгибайте, смотрите прямо вперед;

бедра и колени напряжены, ягодицы опущены. Только при помощи силы ног встаньте в вертикальное положение. Вернитесь в полный присед и сделайте за 30 секунд максимальное количество повторений. Немедленно переходите к следующему упражнению.

10. Жим вниз за шеей (стоя на коленях)

Встаньте на колени перед перекладиной и возьмитесь за нее широким хватом. Притяните перекладину вниз, опустив ее за голову, затем, после короткой паузы, верните перекладину в исходное положение (т.е. на высоту вытянутых рук). За 30 секунд сделайте максимальное количество повторений. Немедленно переходите к следующему упражнению.

11. Жим вниз трицепсами

Находясь в положении стоя, возьмитесь за перекладину верхним хватом (ладони обращены вниз). Подтяните перекладину близко к груди, затем давите на нее вниз, опуская на длину вытянутых рук. Верните перекладину в исходное положение и сделайте за 30 секунд как можно больше повторений. Сразу же переходите к следующему упражнению.

12. Бег для сердечно-сосудистой деятельности

На открытом воздухе короткую дистанцию следует пробежать в достаточном темпе, чтобы в конце пробежки дыхание ощутило участилось. При беге по наклонной плоскости вниз шаг должен быть коротким, по ровной поверхности — удлиненным, и по наклонной поверхности вверх — укороченным. Сделайте пробежку на максимальное расстояние и с максимальной скоростью и полторы минуты.

Сразу же переходите к следующему упражнению.

13. Вращение запястьем стоя

Возьмитесь за рукоятку запястного вращателя (односторонней гантели с грузом на противоположном конце). Держите вращатель с весом на уровне плеча. Накручивайте шнур с грузом на вращатель сгибателями предплечья, а раскручивайте разгибателями. На полное накручивание и раскручивание должно уйти не более 1 минуты. Сразу же переходите к следующему упражнению.

14. Сгибание/разгибание шеи

Закрепите на голове шейную упряжь с небольшим весом. Приняв устойчивое положение (упершись руками в бедра и чуть согнув ноги в коленях), полностью гните шею, а затем так же полностью разогните. Вращайте

головой сначала по часовой стрелке, а потом — против. Сделайте от 8 до 12 повторений сгибаний, разгибаний и вращений, стараясь уложиться в 1 минуту.

Хотя это была всего лишь одна из тренировочных программ Брюса Ли, она оказала самое эффективное влияние на развитие и формирование его мускулатуры и на общую сбалансированность телосложения,

8- ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ПЕРИОДА «ОСТРОВА ДРАКОНА»

Привыкнув к описанной выше тренировочной программе круговой тренировки, Ли стал разрабатывать новую программу, которая, по его мнению, должна была еще лучше соответствовать нуждам постоянно развивающегося бойца.

К мышечным группам, на которые Ли решил обратить повышенное внимание в новой программе силовых тренировок, относились верхние и нижние мышцы спины, передние и задние сгибатели бедер, икроножные мышцы, малые и большие круглые мышцы, плече-лучевые мышцы и плечи. Кроме того, он присоединил нижний блок от тренажера «Марси Секит» к специально сконструированной петле, которую затем надевал на лодыжку для тренировки трех видов ударов ногами: прямого, хука и бокового. Это позволяло Ли не только развивать силу мышц, задействованных в выполнении этих технических приемов, но и обратить внимание на часто игнорируемый аспект равновесия при выполнении ударов ногами, а также на способность мышц возвращаться в исходное состояние немедленно после их напряжения (что необходимо при выполнении удара). Далее, тренируясь с петлей и блоком при отягощении, Ли значительно повышал силу мышц нижних конечностей, укрепляя отвечающие за равновесие мышцы, развивая их гибкость и способность к быстрому восстановлению функций.

Поскольку эта тренировка проводилась, главным образом, на нескольких базах тренажера "Марси Секит", Ли ввел в него несколько дополнительных приспособлений для упражнений с изменяющимся весом. Ли записал эту тренировочную программу на страницах блокнота, где содержались постановочные наброски боевых сцен «Острова Дракона», поэтому с достаточной долей уверенности мы можем сделать вывод, что он использовал новую программу, возможно, параллельно с описанной в главе 7 программой круговой тренировки во время съемок фильма и, после него, до самого конца своей жизни. Во время своей последней поездки в Лос-Анджелес в мае-июне 1973 г. Ли виделся с некоторыми из своих учеников, в том числе, с Ричардом Бустильо, который вспоминает:

В последний раз я видел Брюса за два месяца до его смерти, и тогда я спросил его: «Ты по-прежнему тренируешься каждый день?» Брюс вскочил на ноги и говорит: «.Конечно! Смотри!» Он напряг четырехглавую мышцу, и та мышца, что входит прямо в тазобедренный сустав, так, и выскочила наружу. "Ударь по ней», - сказал Брюс. Я ударил - Господи! Это было все равно что бить по доске! Я таких твердых мышц раньше не видел. «А для чего эта мышца?» - спросил я. Он ответил: «Вот эта мышца, что выскочила, она как раз для обратного удара ногой». А потом сказал, что для ее развития он выполнял специальные силовые упражнения.

Эти «специальные силовые упражнения», в число которых входит и отработка ударов ногой на блоке с петлей, представлены в предлагаемой ниже программе.



А. Спина

1. Гребля с гирями (25, 50, 75 и 100 фунтов)

Специальные гири представляют собой гантели с рукоятками (подобными тем, которые делаются на чемоданах), соединенными с перекладинами гантелей, на обоих концах которых расположен одинаковый вес. Гири позволяют совершать упражнения для гантелей, не перенапрягая запястья и увеличивая амплитуду движений. Как и большинство гребных упражнений, гребля с гирей одной рукой (это упражнение может выполняться и с гантелями) оказывает прямое воздействие на широчайшую мышцу спины, трапециевидные мышцы, задние дельтовидные мышцы, большие ромбовидные мышцы, сгибатели предплечья и косвенное воздействие на все остальные мышцы спины. Для выполнения этого упражнения положите относительно тяжелую гирю на пол рядом с горизонтальной скамьей. Взяв гирю в левую руку, правой упритесь в скамью так, чтобы торс оказался в параллельном полу положении (это положение вы должны сохранять все время выполнения упражнения). Выставьте правую ногу вперед, а левую отведите назад, выпрямите руку и поднимите гирю на 1-2 дюйма над полом. Не отводя локоть в сторону, медленно поднимайте гирю вверх, пока ее внутренние пластины не прикоснутся к боковой поверхности торса. Оставаясь в этом положении, сделайте плечом вращательное движение вверх. Сделайте обратное движение, а затем медленно верните гирю в исходное положение. Сделайте от 8 до 12 повторений, поменяйте положение тела, перенесите гирю в правую руку, и проделайте такое же количество повторений. Затем увеличивайте вес, используя каждый раз более тяжелую гирю, и повторяйте с ней все упражнение.



2. Отрыв штанги от пола

Это одно из наиболее полезных упражнений для наращивания спинной мышечной массы и общего укрепления всех мышц тела. Под прямым воздействием оказываются выпрямляющие мышцы спины, ягодицы, четырехглавые мышцы бедер, сгибатели предплечий и трапецевидные мышцы. Косвенное воздействие испытывают буквально все остальные группы мышц тела, но в особенности, оставшиеся мышцы спины и подколенные сухожилия. Для выполнения этого упражнения нагрузите штангу блинами и установите ее на полу. Поставьте ноги на ширину плеч, расположив ступни параллельно одна другой и касаясь голеньями грифа штанги. Наклонитесь вперед и возьмитесь за гриф руками на ширине плеч. Руки должны быть прямыми в любой момент выполнения упражнения. Выпрямите спину и опустите таз, приняв правильное для тяга положение, при котором плечи располагаются непосредственно над бедрами, а бедра - над голеньями. Медленно поднимите штангу над полом к верхней части бедер, сначала выпрямив ноги, а затем - торс, и примите вертикальное положение, при котором штанга находится перед бедрами в вытянутых по сторонам туловища руках. Совершая движения в обратном порядке, медленно верните штангу в исходное положение на пол. Сделайте от 8 до 12 повторений упражнения.



3. Обратное прогибание спины на тренажере

Это упражнение оказывает прямое воздействие на коленные сухожилия и выпрямляющие спину мышцы. Минимальное вторичное воздействие оказывается на все мышцы спины. Для выполнения

этого упражнения нужно лечь на скамью для прогибания лицом к полу так, чтобы бедра опирались на большую подушку, а пятки касались расположенных сзади маленьких подушек. На протяжении всего упражнения ноги должны быть прямыми. Заложите руки за затылок. Торс расслаблен, свободно провисает, опора только на бедра. Напряжением мышц спины и коленных сухожилий поднимите торс как при обратном движении упражнения «из положения лежа в положение сидя». Медленно вернитесь в исходное положение и сделайте от 8 до 12 повторений. В том случае, если вы не располагаете специальной скамьей для прогибания спины, это упражнение можно выполнять с помощью партнера. Просто лягте ногами на высокую скамью или крепкий стол. Ваш партнер держит вас за ноги, прижимая к столу лодыжки, пока вы выполняете упражнение. Для дополнительного сопротивления можно воспользоваться пустым грифом (или блином от штанги), удерживая его за затылком.



Б. Бедра

1. Растяжение ног на тренажере стоя

Это упражнение для растяжения мышц бедер и подколенных сухожилий. В исходном положении туловище должно быть наклонено вперед. Поставьте ступню на колодку одного из полозов базы для растяжки ног. Приняв устойчивое положение, возьмитесь за одну из вертикальных рукояток на передней панели базы и с силой толкните ногу назад (имитируя задний удар ногой). Сделайте от 12 до 20 повторений, затем поменяйте ноги и повторите все упражнение.

2. Вытяжка ног

Это упражнение можно выполнять или на специальном тренажере для вытяжки ног, или при помощи кожаной петли, один конец которой соединяется с блоком базы, а второй вы надеваете на ступни, после чего садитесь на горизонтальную скамью и выполняете упражнение. В любом из вариантов следите, чтобы торс располагался строго вертикально, не позволяйте ему отклоняться вперед или назад. Полностью выпрямляйте ноги, а затем сокращением мышц снова сгибайте их в коленях, возвращая в исходное положение. Сделайте 3—4 подхода по 12-15 повторений.

3. Толчок ногами сидя

Это упражнение существенно влияет на развитие подвижности тазобедренных суставов. При его выполнении основная нагрузка приходится на четырехглавые мышцы бедер. Торс следует держать вертикально, чуть подав вперед. Сначала положите на базу тренажера для растяжения ног мягкое сиденье и сядьте на него, установив ступни ног на педалях. Во время выполнения упражнения сидите прямо и держитесь руками за края сиденья у бедер, чтобы предотвратить смещение тела. Выпрямляя ноги; отталкивайтесь от педалей как можно дальше, а затем медленно возвращайтесь в исходное положение, следя, чтобы блоки с грузом лишь едва касались друг друга. Сделайте 4 подхода от 12 до 20 повторений в каждом.

В. Икроножные мышцы

1. Подъем на икроножных мышцах

Подъем на икроножных мышцах считается одним из лучших упражнений для развития их и других разгибателей ног. Кроме того, оно укрепляет сухожилия, окружающие лодыжечный сустав. Для

выполнения упражнения встаньте пальцами ног, слегка расставив их в стороны, на деревянный блок (две толстые книги или два кирпича - любой подходящий предмет, который поднят бы пальцы ног на 3-4 дюйма над полом). Пятки располагаются на полу, чем создается максимальное напряжение мышц ног. За шеей на плечах держите штангу, или можно взяться за рукоятки базы для выжимания штанги лежа тренажера «Марси Секит». В размеренном темпе поднимайте и опускайте пятки, стараясь вытянуться как можно выше на носках ног. В первый месяц занятий не применяйте отягощение, выполняйте 3 подхода по 8 повторений, затем постепенно переходите к 3 подходам по 10 повторений. Начиная со второго месяца, вводите в упражнение дополнительные отягощения.

Г. Блок (рука)

1. Обратный жим

Выполнение обратного жима на блоке оказывает постоянное воздействие на всю группу тренируемых мышц (в данном случае, на мышцы верхней части руки). Все варианты выполнения обратного жима (с хватом ладонями вниз) влияют, в первую очередь, на верхние внешние мышцы предплечья и бицепсы, а второстепенному воздействию подвергаются сгибатели предплечья. Для выполнения этого упражнения возьмитесь обеими руками за две рукоятки, соединенные с нижним блоком тренажера «Марси Секит». Поставьте ноги одну от другой на удобном для вас расстоянии и в 6-8 дюймах от блока и станьте прямо, вытянув руки от плеч по прямой линии в сторону блока. Находясь в этом положении, прижмите локти к бокам и не отрывайте их в течение всего подхода, следя при этом, чтобы руки в запястьях были прямыми. Не отклоняя торс вперед или назад, полукруглым движением медленно подтягивайте рукоятку в правой руке вверх из исходного положения к подбородку. Зафиксировав на несколько секунд руку в этом положении, максимально напрягите мышцы предплечья и бицепсы, затем, начав возвращать правую рукоятку тем же полукруглым движением в исходное положение, одновременно притягивайте к подбородку левую рукоятку. Продолжайте выполнять попеременные движения, пока не сделаете от 8 до 12 повторений. Количество подходов - 3-4.

Д. Блок (нога)

1. Поднять колено и с силой выпрямить ногу в передний удар.
2. Поднять колено и с силой выпрямить ногу в хук.
3. Поднять колено и с силой выпрямить ногу в боковой удар.



Это упражнение оказывает мощное воздействие на мышцы таза и бедер. Кожаная петля для голени соединяется с нижним блоком тренажера «Марси Секит» (или с низким стенным блоком через крюк). Наденьте другой конец петли на правую голень. В идеале, вы должны стоять опорной ногой на деревянном бруске (что позволит свободно вращаться на ноге, не ударяясь пяткой об пол) в 2,5—3 футах от блока спиной к отягощению.

Возьмитесь за жестко закрепленные поручни, чтобы торс сохранял постоянное положение во время выполнения упражнения. Пусть вес на блоке отведет вашу правую ногу назад на максимально возможное расстояние, перед началом выполнения упражнения держите обе ноги относительно

прямыми. Усилием тазовых сгибателей и четырехглавой мышцы полукруглым движением выносите ногу вперед, поднимая ее из исходного положения как можно выше перед торсом. Это движение требует больших усилий: сначала поднимается бедро, а затем выпрямляется нижняя часть ноги для нанесения переднего удара. Опустив ногу в исходное положение, при следующем поднимании ее одновременно поворачивайте бедра так, чтобы, выпрямляя нижнюю часть ноги, вы симитировали удар хуком. Снова опускаете ногу в исходное положение и меняете стойку для выполнения бокового удара. Возвращаете ударную ногу в исходное положение и выполняете от 8 до 10 повторений каждого удара. Затем надеваете петлю на левую лодыжку и проделываете все упражнение снова.

Е. Плечи

1. Жим плечами



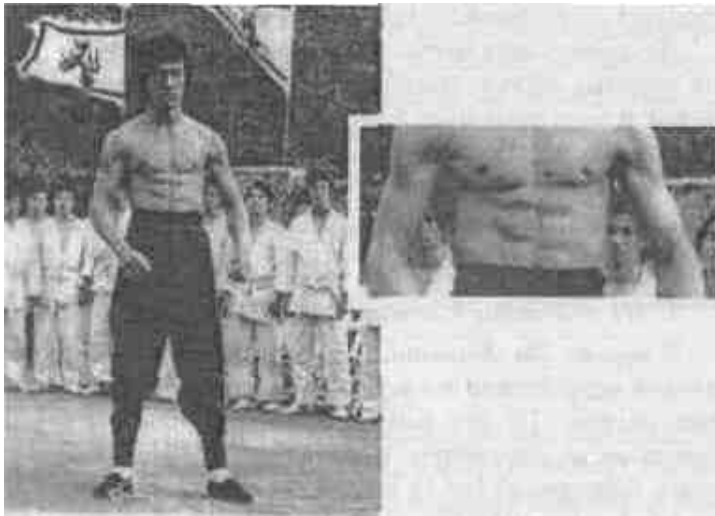
Это упражнение, как и жим штанги стоя, оказывает большое воздействие на передние и средние дельтовидные мышцы, трицепсы и верхние мышцы спины, сообщающие вращательное движение лопаткам. Для правильного выполнения этого упражнения поставьте табурет между рукоятками базы для жима плечами тренажера «Марси Секит». Сядьте на табурет лицом к грузу, зафиксировав ноги ножками табурета для сохранения неподвижного положения торса (в альтернативном варианте садятся спиной к грузу). Возьмитесь за рукоятки базы для жима плечами. Отталкивая рукоятки от себя, медленно разгибайте руки до полного их выпрямления над головой. После короткой паузы так же медленно верните руки в исходное положение. Сделайте 3 подхода по 10-12 повторений.

Следует подчеркнуть, что эта программа была одной из многих, с которыми экспериментировал Брюс Ли в своих стремлениях расширить границы собственных физических возможностей. На каждом этапе этого пути он отказывался от упражнений и тренажеров, которые, по его мнению, уже исчерпали свои возможности и утратили эффективность. Вера Ли в неограниченные возможности самосовершенствования стала основой его личной философии джит-кун-до. Брюс утверждал: «Путь - не самоцель, а средство преодоления границ». Поэтому естественно, что он отказывался ограничивать себя какой-либо одной тренировочной программой. Вместо этого он всегда старался разнообразить свои упражнения и тренировки, что способствовало достижению поставленных им на каждом этапе целей и не давало его организму привыкнуть к однообразным тренировочным нагрузкам. Постоянные изменения, которые он вносил в тренировочные программы, не только уменьшали вероятность возникновения мотивационного однообразия, но и всегда поддерживали его мускулатуру в состоянии полной готовности к новым и часто меняющимся требованиям.

9. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: БРЮШНЫЕ МЫШЦЫ

Вся моя сила исходит от живота. Это ~ центр тяжести и источник, реальной силы.

Брюс Ли



Из всех идеально развитых частей тела Брюса Ли, пожалуй, самое яркое впечатление производили мышцы его живота. Он обладал осиной талией, совершенными брюшными мышцами, ярко выраженными передними зубчатыми и межреберными мышцами. Ли по праву гордился развитием своих брюшных мышц, так как они в полной мере свидетельствовали о том, каким ограничениям ему пришлось подвергать себя за обеденным столом и каким трудом они были сформированы в тренировочном зале. Педантичный во всем, что вызывало его интерес. Ли тщательно изучал любую информацию о развитии брюшных мышц. ••

В дополнение к книгам по культуризму, физиологии и анатомии у Ли была специальная папка с вырезками из многочисленных журналов, в которых описывались тренировочные принципы культуристов-чемпионов, добившихся впечатляющего развития брюшных мышц. Ли тщательно проводил собственные исследования, отбирая то, что отвечало его интересам, отсеивая то, что он считал второстепенным, в результате чего и родилась серия упражнений и методов их выполнения, удовлетворяющая необходимым требованиям.

Ли ограничился пятью основными упражнениями, три из которых обычно выполнял каждый день (только изредка в один день выполнялись все пять, когда это позволял его энергетический настрой). Ниже приводятся описания этих пяти упражнений.

Пять основных упражнений для брюшных мышц

1. Из положения лежа в положение сидя

В версии Ли основной целью этого упражнения является воздействие на верхние брюшные и межреберные мышцы. По его мнению, любое упражнение для брюшных мышц следует выполнять с большим количеством повторений (от 15 до 20 за подход) для получения максимального эффекта. Для выполнения упражнения «из положения лежа в положение сидя», как это делал Ли, вам понадобится специальная наклонная доска. Лягте на доску, закрепив ступни ног в специальных петлях. чуть согните ноги в коленях и поднимайте торс до тех пор, пока он плотно не прижмется к коленям. Задержитесь в этом положении на 1-2 секунды, а затем медленно возвратите торс в исходное положение. Ли, кроме того, обычно закладывал ладони за затылок и, поднимая торс, вращал им, касаясь левым локтем правого колена, а в следующем повторении - правым локтем левого колена. Это вращение торсом, по мнению Ли, повышает эффективность обычного выполнения.

2. Поднимание ног

Ли нравился эффект, производимый этим упражнением на нижние брюшные мышцы. Лягте на горизонтальную скамью и возьмитесь руками за перекладины, поддерживающие штангу в стойке. Поднимите ноги на 18 дюймов от уровня пола, затем медленно опустите их в исходное положение. (Скамья необходима для того, чтобы с самого начала ноги в исходном положении не касались пола, создавая тем самым самую большую амплитуду движения.) Сделайте как можно большее количество повторений упражнения. Ли также выполнял это упражнение в висячем положении, подтянувшись на перекладине до подбородка: из вертикального положения прямых ног он поднимал их, не сгибая в коленях, до угла в 90 градусов относительно торса, а затем медленно возвращал в исходное положение. Иногда в последнем повторении Ли задерживал ноги в горизонтальном положении и делал ими, как

ножницами, пересекающие движения В горизонтальной плоскости.

3. Вращение

Это упражнение можно выполнять сидя или стоя, но сам Ли предпочитал последний вариант, считая, что таким образом достигается более широкая амплитуда движения. Ли ввел вращение в программу тренировок для развития косых мышц живота, расположенных по обеим сторонам талии, и для формирования четкой и твердой линии талии. Для выполнения этого упражнения станьте прямо, поставив ноги на ширине плеч и не сгибая их в коленях. Положив прямую палку или легкий гриф штанги на плечи за головой, наклонитесь в поясе вперед как можно ниже. Из этого положения вращательным движением в талии (сохраняя бедра в неподвижности) постарайтесь дотронуться левым концом перекладины до правой ступни. Затем немедленно выпрямитесь и повторите упражнение, на этот раз стараясь

дотронуться правым концом перекладины до левой ступни. Ли полагал, что 50 повторений этого движения являются необходимым минимумом для каждого тренирующегося.



4. Лягушка

Это то самое упражнение, которое уже было описано в главе 2. Его изобретение приписывается доктору Джону Циглеру, в шестидесятые годы работавшему в Атлетическом Клубе Йорка, Пенсильвания. Лягушка придает необходимую форму линии талии и в то же время устраняет жировые отложения на нижних брюшных мышцах. Выполняется это упражнение просто: подтянувшись на горизонтальной перекладине до подбородка, поднимайте колени, касаясь ими груди. Количество повторений - от 15 до 20. Упражнение простое, но крайне эффективное — говорят, оно творит чудеса со слабой спиной.

5. Наклоны в стороны

Как и вращение стоя, наклоны в стороны воздействуют на косые мышцы живота- Поставьте ноги шире плеч, руки опустите вниз и в одну из них возьмите гантель. Следя за тем, чтобы ноги оставались прямыми в коленях, наклоните торс в ту сторону, где у вас находится отягощение, до тех пор, пока гантель не достигнет уровня коленного сустава. Затем медленно верните торс в вертикальное положение, позволив ему немного отклониться от перпендикуляра в противоположную сторону. Во время выполнения упражнения локоть руки с отягощением и оба колена должны быть совершенно прямыми. После выполнения от 2 до 4 подходов по 15-20 повторений в каждом, возьмите гантель в другую руку и совершайте наклоны в другую сторону. Ли советовал делать выдох в момент наклона тела в сторону и вдох — во время возвращения в вертикальное положение.

Об улучшении состояния области брюшных мышц

Ли считал, что от характера питания целиком и полностью зависит толщина и плотность внешней ткани, покрывающей брюшные мышцы, и, если вы избавились от жировой прослойки с помощью низкокалорийной диеты и соответствующих физических упражнений, то можете просто выполнять свою ежедневную тренировочную программу и придерживаться правильной диеты. Ли каждый день

тренировал брюшные мышцы, добившись в результате их идеального внешнего вида и чрезвычайно тонкой (26 дюймов в нижней части!) талии. Ли всегда употреблял только «правильные» продукты, предпочитая богатые белками. Он полагал, что потребление крахмалов, Сахаров и жиров нужно свести к минимуму - в конце концов, следует ли усугублять проблему, работая над ее разрешением? Иногда, тренируя брюшные мышцы или занимаясь такими упражнениями как езда на велосипеде, Ли надевал на талию неоприновый согревающий пояс. Повышая таким образом температуру в области брюшных мышц, он добивался интенсивного потоотделения, вывода из организма лишнюю воду и уменьшая объем талии.

Некоторые советы по тренировке брюшных мышц

1. Работайте быстро, но концентрируйтесь на своих действиях.
2. Если вы не можете больше выполнить полные повторения, продолжайте делать их короткими «вспышками» для дальнейшего развития и обособления мышц.
3. В конце каждой тренировки полезно будет несколько раз напрячь брюшные мышцы (так называемое «статическое сокращение»).
4. В тренировке брюшных мышц не делайте больше подходов и повторений упражнения, чем вы делали бы, развивая какие-либо другие группы мышц. Талия не уменьшается от количества выполняемых упражнений - это могут сделать правильное питание и тренировки с минимальным отдыхом между подходами. Брюс Ли предупреждал своих учеников об ошибочности мнения, согласно которому тренировка брюшных мышц может, якобы, вывести из организма жир, Она просто не способна на это. Тренировка брюшных мышц только строит мускулатуру. Для того, чтобы избавиться от жировых отложений, нужно уделять пристальное внимание своему рациону и скорости выполнения упражнений.

Записи и мысли Ли о тренировке брюшных мышц



Брюшные и поясничные мышцы координируют все движения корпуса (торса), являясь его центром и генератором. С их помощью можно контролировать все действия тела усилием своей воли.

Сейчас я выполняю очень мало упражнений, но для живота — в обязательном порядке.

Тренировать брюшные мышцы ежедневно и терпеливо. Результат не заставит себя ждать.

Правильно выполнять упражнение «из положения лежа в положение сидя» означает не просто садиться и ложиться, а накручивать себя вперед, раскручивать себя назад, как сворачивают и разворачивают рулон бумаги.

Ежедневная программа Брюса Ли для брюшных мышц

Упражнения для живота

1. Вращение в талии - 4 подхода по 70 повторений.
2. Из положения лежа в положение сидя с вращением — 4 подхода по 20 повторений.
3. Поднимание ног - 4 подхода по 20 повторений.
4. Вращение с прогибанием - 4 подхода по 50 повторений.
5. Лягушка - 4 подхода с максимальным количеством повторений.

Упражнения для живота/талии (2 подхода) 1. Из положения лежа в положение сидя на «римском стуле».

2. Поднимание ног.
3. Наклоны в стороны.

или

1. Из положения лежа в положение сидя - 4 подхода по 20 повторений.
2. Поднимание ног - 4 подхода по 20 повторений.
3. Наклоны в стороны - 4 подхода по 15-20 повторений.

10. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: ПРЕДПЛЕЧЬЯ



Никогда не обманывайте сами себя; используйте только тот вес, с которым можете работать без излишнего напряжения.

Брюс Ли

Брюс Ли был ярким сторонником тренировок предплечий для усиления хватки и ударов руками. «Он был просто каким-то фанатиком, - смеясь, вспоминает Линда Ли Кэдвелл. - Стоило кому-нибудь принести новую программу тренировок предплечья, как Брюс сразу же забывал обо всем остальном».



Ли даже уговорил своего старого друга из Сан-Франциско Джорджа Ли, приходившегося ему всего лишь однофамильцем, изготовить несколько приспособлений для тренировок предплечий, к которым можно было бы присоединять груз для получения дополнительного сопротивления. «Он посылал мне чертежи собственных изобретений, - рассказывает Джордж Ли, - и я собирал ему тренировочное оборудование в соответствии с его пожеланиями». Боб Уолл считает, что именно та увлеченность, с которой относился Ли к тренировкам предплечий, и явилась решающим фактором в развитии его мускулатуры. «У Брюса были самые крупные, но пропорциональные телу мышцы предплечья из всех,

что я когда-либо видел, - говорит Уолл. - Seriously, они были просто огромными! У него были невероятно сильные запястья и пальцы, да и в целом его руки — это что-то потрясающее!»

Ли часто побеждал своих соперников по борьбе на руках - армрестлингу — когда двое соревнующихся, захватив одноименными руками кисти друг друга, стремятся прижать руку соперника к столу. Ли не только увлекался этой борьбой, но, согласно воспоминаниям Херба Джексона, близкого друга семьи Ли, также помогавшего ему в конструировании тренировочного оборудования, «хотел быть в ней чемпионом».

«Взяться за предплечье Брюса было все равно что держать в руках бейсбольную битую», - говорит Таки Кимура, один из ближайших друзей Ли, который и сейчас продолжает давать частные уроки искусства Ли в Сиэтле, Вашингтон. Ли был настолько увлечен укреплением предплечий, что тренировал их ежедневно. «Он говорил, что мышцы предплечья очень плотные, поэтому нужно нагружать их каждый день, чтобы сделать сильнее», - вспоминает Дэн Иносанто.

Как и все члены его тела, предплечья Ли обладали колоссальной мощностью, результатом которой и являлась его сокрушительная техника работы руками. (Обратите внимание на разгибатель его правого предплечья на помещенной здесь фотографии!) Эта глава посвящена любимым упражнениям Ли для предплечий и методике их выполнения.

Упражнения для предплечий и кистей

Вращение запястьем



Одним из любимых приспособлений Брюса Ли для тренировок предплечий был обычный запястный вращатель. Этот очень полезный в тренировках предмет представляет собой толстую рукоятку, на одном конце которой - на коротком шнуре — висит груз в несколько фунтов. Для извлечения из упражнения максимальной пользы вытяните рукоятку перед собой, крепко сжав ее а ладони, на всю длину руки. Затем, вращая запястьем, наматывайте шнур с грузом на рукоятку. Наматывая шнур, направляйте верхушку рукоятки в противоположную от себя сторону, не сгибайте руку в локте, иначе нагрузка на предплечье уменьшится и эффект упражнения будет сведен к минимуму. Разматывайте шнур, поворачивая верхушку рукоятки к себе. Наматывая и разматывая шнур, для достижения максимального эффекта соблюдайте следующие правила:

1. В любой момент выполнения упражнения держите руки выпрямленными. Постоянно старайтесь держать рукоятку в горизонтальном положении. При каждом вращении рукоятки старайтесь добиваться максимальной амплитуды ее движения. Запястья будут менять свое положение при каждом вращении рукоятки. Совершайте вращения равномерными движениями. Используйте достаточно легкий вес, чтобы вы могли намотать и разматать шнур четыре раза, а затем еще два.
2. Постепенно увеличивайте используемый в упражнении вес. Однако вес должен быть ограничен из-за производимого им эффекта усталости. Так как запястья и предплечья устают во время упражнения, вы будете пытаться уменьшить амплитуду вращения. Но для максимальной пользы следует сохранять амплитуду как можно большей.

Альтернативный метод выполнения этого упражнения — лежа на высоком ящике или стуле с

опущенными вниз руками. Возьмите рукоятку так же, как описано выше, и выполняйте упражнение. В этом случае руки устают не так быстро, как при горизонтальном положении (по причине несколько иного воздействия упражнения на мускулы). Этот метод более легок для выполнения, но не менее эффективен. Можно сначала выполнить упражнение с горизонтальными руками, а затем - с вертикальными". Можно также чередовать оба метода. Вращение запястьями - отличное упражнение для развития предплечий и запястий, которое обязательно должно быть включено в вашу тренировочную программу. Многие выдающиеся культуристы выполняют его годами.

Отжимание на пальцах



Отжимание на пальцах — идеальное упражнение для развития и укрепления пальцев. Примите положение, как при обычном отжимании от пола, только упирайтесь в пол не ладонями, а пальцами. Сначала для поддержки тела вам придется пользоваться всеми пальцами, но по мере их укрепления вы постепенно будете использовать на один палец меньше, чем раньше — это значительно разовьет их силу. Ли выполнял это упражнение, отжимаясь только на указательном и большом пальцах одной руки!

Обратный жим

Обратный жим укрепляет разгибатели на внешней стороне предплечий. Возьмитесь за гриф штанги, расположив кисти ладонями вниз, и станьте прямо, чтобы штанга находилась на высоте бедер в вытянутых руках. Сохраняя верхние части рук неподвижными, сгибайте руки в локтях и поднимаете штангу, пока предплечья не примут горизонтальное положение. Зафиксируйте это положение на 2 секунды, затем продолжайте движение, поднося штангу к груди. Опустите штангу с той же скоростью, с какой поднимали ее, снова выдержав двухсекундную паузу с предплечьями в горизонтальном положении. Вдыхайте, поднимая штангу, выдыхайте - опуская.

Обратный жим на блоке (тренажера «Марси Секит»)

Выполнение обратного жима на нижнем блоке тренажера с начала и до конца упражнения оказывает постоянное напряжение на тренируемую группу мышц. Вообще все упражнения с хватом ладонями вниз в очень большой степени воздействуют на бицепсы. Все варианты выполнения обратного жима в первую очередь направлены на развитие верхних внешних мышц предплечий и бицепсов, а во вторую - на укрепление сгибателей предплечий.

Для выполнения этого упражнения возьмитесь обеими руками за две рукоятки нижнего блока тренажера «Марси Секит». Ноги расположите на удобном для вас расстоянии в 6-8 дюймах от блока, станьте прямо, руки свободно вытянуты в сторону блока. Находясь в этом положении, прижмите локти к бокам и не отрывайте их на протяжении всего упражнения, одновременно следя за тем, чтобы руки не сгибались в запястьях. Не отклоняя торс вперед или назад, медленно выжимайте рукоятку в правой руке полукруглым движением из исходного положения к подбородку. Находясь в этом положении, на мгновение максимально напрягите плечевые мышцы и мышцы предплечья, затем, начав возвращать правую рукоятку в исходное положение тем же медленным полукруглым движением, начинайте точно так же выжимать к подбородку левую рукоятку. Продолжайте

попеременные движения до выполнения от 8 до 12 повторений.

Аппарат для развития хватки



Это уникальное приспособление для тренировки предплечий было изготовлено специально для Брюса Ли его другом и учеником Джорджем Ли. Брюс Ли сам сделал эскизы аппарата в соответствии с собственными требованиями, а Джордж Ли, искусный слесарь, воплотил замыслы Брюса в жизнь. Этот аппарат Брюс держал в кабинете своего дома в Бель-Эйр, чтобы в любое время иметь возможность тренировать хватку, то есть, сгибатели предплечий. Изобретение представляло собой зафиксированную верхнюю перекладину и нижнюю рукоятку, которую можно было поднимать до соприкосновения с перекладиной. На специальной плите под нижней рукояткой помещалось несколько блинов (в некоторых случаях их общий вес превышал 100 фунтов!), которые создавали сопротивление, необходимое Ли для тренировки предплечий с прогрессивными нагрузками. Суть данного упражнения в раскрытии ладони и закрытии ее в кулак, когда при каждом движении кисть руки подвергается максимальным нагрузкам. Ли совершал от 8 до 20 повторений упражнения, повернув большой палец от себя, а затем еще от 8 до 20 повторений - повернув большой палец к себе.

Жим Зоттмана

Как вспоминает Линда Ли Кэдвелл, Брюс Ли постоянно выполнял жим Зоттмана, главным образом, когда читал в кабинете. В кабинете у него были гантели, и как только появлялось настроение, Ли брал их и тренировал жимом Зоттмана предплечья. Для правильного выполнения этого упражнения поставьте ноги на ширину плеч и возьмите в каждую руку по гантели (упражнение можно выполнять и с одной гантелью, поочередно меняя руки). Прижав локти к бокам, выжимайте гантель левой рукой, поднося ее к левому плечу, причем в своем движении рука отклоняется к правой стороне туловища. Когда рука оказывается полностью согнутой в локте, переворачиваете кисть ладонью вниз и опускаете гантель в исходное положение, отводя ее при этом как можно дальше влево от туловища, но не отрывая локтя. В момент переворачивания левой кисти и начала движения гантели вниз начинайте поднимать гантель в правой руке через левую сторону туловища к правому плечу. Гантель в левой руке начинает подниматься, а правая кисть в этот момент переворачивается ладонью вниз, и правая гантель начинает движение вниз. Каждая гантель совершает полукруговые движения, которые должны выполняться плавно и в равномерном темпе.

Жим штанги запястьями (сидя)



Жим штанги запястьями воздействует на сгибатели нижней стороны предплечья. Обратите внимание на правое предплечье Брюса Ли на фотографии - кадр из фильма "Игра под названием смерть", - где он вращает нунчаки. На ней ясно видно, какое впечатляющее зрелище могут являть собой сгибатели предплечья.

Для выполнения этого упражнения возьмитесь за гриф штанги ладонями вперед, расположив руки на ширине плеч. Сядьте на стул или табурет и положите предплечья на бедра так, чтобы кисти на 2-3 дюйма выступали за уровень колен. Сохраняя такое положение предплечий, разогните запястья, опустив штангу как можно ниже, затем согните запястья, поднимая штангу только силой предплечий. Вернувшись в исходное положение, повторите все движения. Гриф следует держать жесткой хваткой; во время выполнения упражнения движения совершают только кисти рук.

Обратный жим запястьями (сидя)

Обратный жим запястьями часто незаслуженно игнорируется, однако он может увеличить размеры и силу многих мышц верхней части предплечий. Возьмитесь за гриф облегченной штанги обращенными вниз ладонями - Руки нужно расположить несколько уже ширины плеч. Сядьте на стул или табурет и положите предплечья на бедра так, чтобы кисти на 2-3 дюйма выступали за уровень колен. Сохраняя такое положение предплечий, согните запястья, опустив штангу как можно ниже, затем напряжением сгибателей поднимите штангу только силой предплечий. Вернитесь в исходное положение и повторите. Как и в предыдущем упражнении, гриф нужно держать жесткой хваткой и выполнять все упражнение только движениями кистей рук.

Упражнения с рычагом

Рычагом может служить что угодно. Возьмите любую палку немного в стороне от центра - и вот у вас рычаг. Брюс Ли очень часто выполнял упражнения с рычагом: делал серию разгибаний запястий вверх, потом перехватывал рычаг и делал серию сгибаний вниз. Затем вращал рычаг по часовой стрелке и против, воздействуя на каждую группу мышц предплечья. И не может быть двух мнений о том, каких результатов он достиг этими упражнениями!

Поднятие тяжестей отдельными пальцами

Этот тип упражнений, часто выполняемый только одним пальцем, является превосходным средством для развития мертвой хватки. Выдающийся немецкий куль-турист Герман Горнер часто выполнял это упражнение различными пальцами, чтобы они могли выдерживать громадный вес, который ему приходилось поднимать в основных силовых упражнениях. Существует множество самых разных способов выполнения этого упражнения: подтягивание, поднятие штанги, гантелей, гирь и т.д.

Изометрическая хватка



Прелесть этого упражнения состоит в том, что для его выполнения вам нужно всего лишь что-нибудь сжать (например, пружинный эспандер или теннисный мяч) и сохранить силу сжатия на несколько секунд. Постарайтесь максимально сжимать любой предмет секунд 10-15. Единственный недостаток этого упражнения в том, что оно может показаться неинтересным, поскольку вы не сможете следить за результатами, которые оно дает. Впрочем, здесь вам сможет помочь динамометр. Можно использовать и медицинские весы, но все же динамометр предпочтительнее, так как его стрелка остается в максимальном положении после прекращения давления.



На что обратить внимание при выполнении упражнений:

- сгибание и разгибание суставов и сокращение мышц должно осуществляться полностью и до конца;
- все упражнения выполняйте с умеренной скоростью, не давая мышцам остыть;
- не обманывайте сами себя при выполнении упражнений;
- не позволяйте грузу скатываться с пальцев;
- держите пальцы сжатыми вместе и крепкой хваткой сжимайте гриф штанги на протяжении всего упражнения.

Советы и дополнительные программы

Любое движение, при котором полностью сгибаются и разгибаются отягощенные весом запястья, обязательно развивает силу, размеры и форму предплечий. В начале занятий, которые должны проводиться приблизительно три раза в неделю, выберите по одному упражнению для внутренней и

внешней стороны предплечий. Начинайте с упражнения для внутренней стороны, выполняя 3 подхода по 10 повторений. После короткого отдыха переходите к упражнению для внешней стороны предплечий, выполняя также 3 подхода по 10 повторения. Каждую неделю добавляйте по одному подходу для каждой мышечной группы, пока их не станет шесть. Если используемый вес по мере занятий станет для вас легким, время от времени добавляйте к нему несколько фунтов, чтобы последние повторения в каждом подходе приходилось выполнять с усилием.

Программа увеличения силы

Программа увеличения силы начинается с любого веса, с которым вы можете сделать 5 подходов по 15 повторений. Каждую неделю старайтесь добавлять по 5 фунтов веса, сохраняя неизменным количество подходов и повторений.

Программа развития мускулатуры



Программа развития мускулатуры зависит от количества повторений, а не от увеличения веса, и может использоваться как вариация программы увеличения Силы. Начните с 6 подходов по 20 повторений и добавляйте каждую неделю по 5 повторений в каждом подходе. Через месяц вы будете выполнять по 40 повторений за подход.

Программа увеличения размеров мышц

Если вас не удовлетворяют небольшие размеры мышц ваших предплечий и вы хотите увеличить их, то после окончания обычной тренировки уделите дополнительное внимание внутренним сторонам предплечий. Пока мышцы ваших предплечий не обретут необходимых вам размеров, выберите два упражнения для внутренней стороны предплечий и выполняйте по 4 подхода каждого из них, то есть, всего 8 дополнительных подходов. В зависимости от своих нужд во время выполнения упражнений можно самостоятельно экспериментировать с разным весом и количеством повторений.

Необходимость разнообразия

В процессе тренировок полезно менять упражнения, то есть, использовать попеременно жим запястьями, аппарат для развития хватки, запястный вращатель и т.д. Разные упражнения воздействуют на мышечные группы под разными углами, что благоприятно сказывается на общем физическом развитии.

Использование гантелей и штанг с толстыми рукоятками



Так как гантели и штанги с толстыми рукоятками бывает трудно найти, просто оберните рукоятку обычной гантели или гриф обычной штанги толстым слоем резины или изоленды в том месте, где вы беретесь за них руками. Таким образом вы сможете получить любую необходимую вам толщину рукоятки. После нескольких тренировок с такими штангами и гантелями вы почувствуете, насколько тесно вам станет в привычной тренировочной одежде.

Заметки Брюса Ли о тренировках предплечий

Делайте упражнения с максимальным сгибанием и разгибанием, постоянно крепко удерживая штангу в руках. Для повышения эффекта сделайте гриф толще, обмотав что-нибудь вокруг него. Никогда не обманывайте сами себя; используйте только тот вес, с которым можете работать без излишнего напряжения.

Носите с собой губчатый эспандер и ежедневно занимайтесь с ним как можно больше.

(Джорджу Ли) Кстати, тот аппарат для развития хватки, что ты сделал для меня, чертовски хорош, и он здорово помогает мне в тренировках.

(Джорджу Ли) Должен еще раз поблагодарить тебя за аппарат для развития хватки (не говоря уже о перекладинах, блинах и прочем). Если ты за что-то берешься, то все получается на высшем уровне... И хватка, и сами предплечья у меня стали сильнее - и все благодаря твоему запястному вращателю.

Программа Брюса Ли для тренировки предплечий /хвата

Упражнения для предплечий

1. Жим запястьями с захватом снизу — 4 подхода по 17 повторений.
2. Жим запястьями с захватом сверху — 4 подхода по 12 повторений.
3. Жим рычага (А) - 4 подхода по 15 повторений.
4. Жим рычага (Б) — 4 подхода по 15 повторений.
5. Обратный жим — 4 подхода по 6 повторений.
6. Запястный вращатель - 4 полных цикла.
7. Вращение рычагом - 3 подхода по 10 повторений.

Тренировка хвата (ежедневно при каждой возможности)

1. Аппарат для развития хватки - 5 подходов по 5 повторений.
2. Хват щипком — 5 подходов по 5 повторений.
3. Хват пальцами — 5 подходов по 5 повторений.

Поднимание груза пальцами

1. Всеми пятью (левой и правой).

Тренировка запястий

1. Вращение штанги - 5 подходов по 5 повторений.
2. Рычаг - 3 подхода по 10 повторений.
3. Длинный рычаг - 3 подхода по 5 повторений.

Тренировка предплечий

1. Обратный жим - 3 подхода по 10 повторений.
2. Жим запястьями с ладонями вверх — 3 подхода по 12 повторений.
3. Жим запястьями с ладонями вниз — 3 подхода по 12 повторений.
4. Запястный вращатель — намотать и размотать один раз.

(Примечание: иметь с собой губчатый эспандер и заниматься с ним ежедневно как можно больше.)



1. Обратный жим - 3 подхода по 10 повторений.
2. Жим сгибателями запястья (штанга или гантели) -3 подхода по 10 повторений.
3. Жим разгибателями запястья (штанга или гантели) -3 подхода по 10 повторений.
4. Запястный вращатель - как можно больше.

Упражнения для предплечий, хватки, и запястий

1. Палец - поднятие груза пальцем.
2. Хватка - хватка щипком, хватка пальцами, аппарат для развития хватки.
3. Предплечье - ладони вверх, ладони вниз, обратный жим.
4. Запястье — рычаг, вращение штангой.



11. 7 ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ БРЮСА ЛИ ДЛЯ ШЕИ И ПЛЕЧ

Нельзя пренебрегать тренировкой шейных мышц. Брюс Ли



Каждый, кто видел Брюса Ли в фильме «Путь Дракона» и помнит его феноменальные вращения плечами, остается под неизгладимым впечатлением совершенства контроля, которым может обладать человек над такой массой мышц. Дельтовидные и шейные мышцы Ли были плотными и четко очерченными - в основном, благодаря многочасовым боевым тренировкам, таким как отработка ударов на тяжелой груше, высокой и низкой, быстрой груше, практике чи сао и. конечно, более специализированным упражнениям. Ли только единственный раз публично высказался о важности тренировки шейных мышц - в интервью, которое он дал в 1972 г. гонконгской телекомпании ТВ-Б: Нельзя пренебрегать тренировкой шейных мышц. Этот вид тренировок важен для любого вида спорта. В тренировках шейных мышц можно использовать метод «жима» или «тяга шеей». В этой

методике вы привязываете к шее груз и, подняв его, затем раскачиваете влево и вправо. Со временем шейные мышцы становятся более крепкими и сильными. Кроме того, эти упражнения укрепляют пищеварительный тракт и бронхиальный нерв.

Далее в том же интервью Ли высказался о тех причинах, которые могут побудить человека к развитию шейных мышц:

Если у человека сильная шея, то он, скорее всего, обладает и мощностью. Эта тренировка также укрепляет ткани головы. Человека с сильной шеей не просто сбить с ног. У любого приличного атлета должна быть сильная шея. И, конечно, боксеры, если хотят чего-нибудь добиться, должны тренировать шею. Все занимающиеся боевыми искусствами должны уделять тренировкам шеи большое внимание.

Ниже предлагаю вашему вниманию упражнения для шеи и плеч, которые Брюс Ли считал наиболее эффективными.

1. Борцовский мостик.

Одним из фундаментальных упражнений, наиболее эффективных, по мнению Брюса Ли, для развития и укрепления шейных мышц, является борцовский мостик. Для правильного выполнения этого упражнения лягте



на пол на спину, подложив под плечи подушку или матрас. Подтяните ступни ног ближе к ягодицам. Помогая себе руками, выгните спину так, чтобы вес тела держался только на ногах и макушке головы (оказавшейся теперь на подушке или матрасе), но не на плечах. Сохраняя это положение, возьмите облегченную штангу руками на ширине плеч, и пронесите ее мимо лица к груди, затем выжмите на высоту вытянутых рук. Удерживая штангу в этом положении, усилием только шейных мышц опустите плечи, почти коснувшись ими пола. Затем, также только силой шейных мышц, снова поднимите плечи, чтобы упор опять пришелся на макушку. (Первые две недели упражнение лучше выполнять без штанги.) Это упражнение очень эффективно для развития сильных шейных мышц. Ли рекомендовал выполнять сначала по 8-10 повторений, используя стартовый вес в 15 фунтов.

2. Гребля с верхним хватом

Гребля с верхним хватом оказывает первостепенное воздействие на трапециевидные и передние дельтовидные мышцы, но также полезна и для близких к ним верхних задних мышц рук. Возьмитесь за гриф Штанги узким хватом, развернув ладони в сторону туловища. Опустите руки, чтобы штанга оказалась перед передней поверхностью бедер. Во время всего движения локти должны быть выше уровня штанги. Поднимайте штангу вдоль живота и груди к горлу и подбородку. Во время выполнения упражнения ноги и торс остаются совершенно прямыми. Все упражнение заключается в поднятии веса из «висящего» положения до уровня горла. Сделайте от 8 до 12 повторений.

3. Жим штанги стоя («военный»)

Взявшись за гриф штанги расположенными на ширине плеч руками, поднимите ее на плечи. Затем поднимите (или «выжмите») ее над головой до полного выпрямления рук. Сделайте от 8 до 12 повторений. Это упражнение очень полезно для развития плеч, некоторых верхних мышц спины и разгибателей (трицепсов) рук.

4. Рывок и жим.



Для правильного выполнения рывка с жимом ноги должны быть поставлены приблизительно на ширину плеч; в этом положении они создают надежную опору, когда вы поднимаете вес на грудь. Ступни располагаются непосредственно под грифом штанги, ноги согнуты в коленях, но не до такой степени, чтобы бедра оказались параллельными полу. Спина прямая. Это не значит, что она располагается вертикально или горизонтально, линия спины представляет собой прямую, а не кривую. Возьмитесь за гриф штанги, расположив ладони несколько шире плеч, руки совершенно прямые. так как первое движение совершается усилием мышц ног и спины. Оторвав штангу от пола, следите, чтобы ее вес равномерно распределился на обе ноги и не отклонял вас вперед или назад. Движение совершается резко, быстрым выпрямлением ног и спины. Энергично вырвите штангу вверх и, согнув колени, быстро подсядьте под нее, приняв гриф на грудь. Штанга прочно ложится на верхнюю часть груди, и в этот момент ноги быстро выпрямляются. Все эти действия совершаются одним быстрым, непрерывным движением. Выпрямив ноги, подайте бедра вперед и приподнимите грудь, отведя плечи назад и вниз. Гриф штанги опирается на основания ладоней, предплечья расположены вертикально, вы готовы выполнить жим (как в описанном выше «военном» жиме). Сделайте от 8 до 12 повторений.

5. Жим за шеей



Время от времени Ли выполнял один из вариантов «военного» жима, который называется жимом за шеей. Это упражнение выполняется точно так же, как «военный» жим, с единственной разницей, что, когда штанга взята на грудь, она затем выжимается вверх и опускается за голову, оказываясь на плечах за затылком. Постоянно сохраняя вертикальное положение торса, вы выжимаете штангу на высоту рук над головой, затем с такой же скоростью опускаете ее за голову. Крайне важно в любой момент упражнения сохранять вертикальное положение торса. Вдох делаете, выжимая штангу, а опуская ее — выдох. Сделайте от 8 до 12 повторений.

6. Жим плечами сидя (на тренажере «Марси Секит»)



Как и жим штанги стоя, жим плечами сидя очень эффективен для развития передних и средних дельтовидных мышц, трицепсов и верхних задних мышц, сообщающих вращательный момент лопаткам. Для правильного выполнения этого упражнения поставьте табурет между рукоятками базы для жима плечами тренажера «Марси Секит». Сядьте на табурет лицом к грузу, обхватив ногами

ножки табурета для сохранения неподвижного положения тела. (В альтернативном варианте выполнения упражнения можно сесть спиной к грузу.) Хватом сверху возьмитесь за рукоятки базы. Медленно разгибая руки, вытягивайте рукоятки на высоту рук над головой. После короткой паузы так же медленно возвращайте рукоятки в исходное положение, сделайте от 8 до 12 повторений.

7. Боковое поднятие гантелей стоя

Боковое поднятие гантелей является эффективным упражнением для боковой головки дельтовидных или плечевых мышц. Его можно выполнять сидя или стоя, но сам Ли отдавал предпочтение второму варианту. Для получения максимальной пользы от упражнения станьте прямо, слегка расставив ноги и удерживая гантели в «висячем» положении перед бедрами. Не сгибая рук в локтях, не отклоняясь назад в поясе, поднимайте гантели по бокам от туловища (кисти костяшками вверх) пока руки не достигнут уровня плеч. Зафиксируйте это положение на 2 секунды, одновременно развернув кисти ладонями вверх. Продолжайте поднимать гантели, сохраняя руки прямыми, пока они не окажутся над головой. Выполняя все движения в обратном порядке, с той же паузой на уровне плеч, верните гантели в исходное положение. Делайте вдох, поднимая гантели, а выдох — опуская их. Сделайте от 8 до 12 повторений.



12. 10 ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ БРЮСА ЛИ ДЛЯ ГРУДИ



Брюс Ли не намеревался создать себе громадные, как у культуристов, мышцы груди по той простой

причине, что это не отвечало его практическим требованиям. Более того, он считал, что чрезмерно развитая грудь может стать помехой в отражении ударов среднего уровня. Но тем не менее, Ли отчетливо понимал важность обладания сильными мышцами груди. Он знал, что любое движение руки в среднем уровне для блока удара требует сокращения грудных мышц. Грудные мышцы вовлечены в выполнение любых ударных приемов; апперкотов, хуков и кроссов, но их основная функция состоит в приведении руки из вытянутого положения к центральной линии туловища. Ли сузил обширный набор упражнений для груди до нескольких вариаций жима на скамье и пары отдельных упражнений. Приводимые ниже рекомендации были написаны им для его ученика Дэна Иносанто. Они достоверно отражают осведомленность Ли в вопросах тренировки грудных мышц и развития их посредством специальных упражнений.

1. Жим на скамье

Для правильного выполнения жима на скамье лягте на горизонтальную скамью так, чтобы плотно прижать к ней плечи. Взяв штангу широкой хваткой, поднимите ее на высоту вытянутых рук. Опустите штангу к груди, затем снова выжмите ее на высоту рук и верните в исходное положение, следя, чтобы при опускании она не отклонялась слишком далеко в сторону живота. Делайте глубокий вдох, опуская штангу на грудь, а во время завершения жима — выдох. Сделайте от 6 до 12 повторений.

2. Жим на скамье (на тренажере «Марси Секит»)



Это упражнение, как и подобное ему со штангой, выполняется в трех вариантах: на горизонтальной скамье, на скамье, наклоненной в сторону головы, и скамье, наклоненной в сторону ног. Жим на скамье тренажера «Марси Секит» воздействует на всю массу грудных мышц, хотя среди культуристов бытует мнение (не подтвержденное фактами), что жимы на скамье, наклоненной в сторону ног, развивают в основном верхние грудные мышцы, в то время как жимы на скамье, наклоненной в сторону головы, воздействуют на нижние и внешние отделы грудного комплекса. Все три варианта развивают передне-средние дельтовидные головки, трицепсы и верхние мышцы спины. Поскольку Брюс Ли на тренажере «Марси Секит» выполнял жим на горизонтальной скамье, и мы сосредоточим свое внимание на этом варианте.

Поставьте короткую скамью между рукоятками базы для жима на скамье тренажера «Марси Секит». Скамья должна быть расположена так, чтобы ваши плечевые суставы находились строго под рукоятками, когда вы лежите на скамье. Поднимите руки и возьмитесь за рукоятки хватом сверху, расположив ладони приблизительно по центру рукояток. Выпрямляя руки, выжмите рукоятки от себя на высоту вытянутых рук, держа их прямо над плечами. Следите, чтобы во время движения локти были отведены назад, когда вы будете, медленно сгибая руки в локтях, опускать рукоятки до уровня плеч. Не давая весу коснуться платформы, снова начинайте выжимать рукоятки до полного выпрямления рук. Сделайте от 6 до 12 повторений.

3. Жим на скамье, наклоненной в сторону головы



Жим на скамье с наклоном в сторону головы должен присутствовать в арсенале каждого культуриста, потому что никакое другое упражнение не оказывает такого сильного влияния на развитие четкой линии под грудной мышцей. Для выполнения этого упражнения вам понадобится специальная скамья с наклоном в сторону головы и креплениями для ног, чтобы зафиксировать тело в нужном положении. Снимите штангу со стоек вытянутыми руками и задержите ее над грудью, пока не почувствуете, что она находится в равновесии. Затем медленно опустите штангу к нижней части груди. После короткой паузы снова медленно и равномерно выжмите штангу в исходное положение. Сделайте от 6 до 12 повторений.

4. Жим на скамье, наклоненной в сторону ног

Жим на скамье, наклоненной в сторону ног, можно выполнять с гантелями или штангой; это основное упражнение, развивающее сильные и рельефные, как у Брюса Ли, дельтовидные мышцы. Для его выполнения необходима специальная наклонная скамья с креплениями для веса. Лягте на скамью и возьмитесь за штангу, расположив руки на ширине плеч. Полностью выпрямив руки, снимите штангу с держателей. Выдержите короткую паузу в положении с выпрямленными руками для установления полного равновесия. Затем медленно и размеренно опустите штангу к верхней части груди. После короткой паузы снова выжмите штангу в исходное положение. Сделайте от 8 до 12 повторений.



5. Жим на скамье с близким хватом

Жим на скамье с близким хватом выполняется, когда ладони на грифе штанги расположены близко одна от другой. Кроме этого различия, все остальное делается как при обычном жиме на скамье. Это упражнение придает значительную толщину грудным мышцам, делая их ярко выраженными. Однако, если ладони касаются друг друга, большее воздействие оказывается не на грудные мышцы, а на трицепсы. Сделайте от 6 до 12 повторений.

6. Жим гантелями

Еще одним вариантом жима штанги на скамье является жим двумя руками гантелей. Причем, если жим на скамье выполняется гантелями, а не штангой, достигается более сильное напряжение мышц. Локти могут выступать вперед, благодаря чему увеличивается эффективная амплитуда сокращения мышц. Сделайте от 8 до 12 повторений.

7. Занос за голову согнутыми руками

Для правильного выполнения этого упражнения лягте спиной на горизонтальную скамью и возьмите в руки штангу. Штанга находится над грудью на высоте рук, чуть согнутых в локтях. Из этого положения руки опускаются за голову, оставаясь несколько согнутыми в локтях, до ощутимого напряжения мышц спины. Затем штанга возвращается в исходное положение над грудью. Вдох рекомендуется делать, когда штанга опускается за голову, а выдох - когда она поднимается над грудью. Сделайте от 8 до 12 повторений.

8. Занос за голову согнутыми руками на скамье, наклоненной в сторону головы

Этот вариант заноса штанги за голову идеально очерчивает область вокруг и под грудными мышцами. более, чем какие-либо другие грудные упражнения, если верить мнению такого авторитета как Джо Вейдер. Выполняется это упражнение точно так же, как обычный занос за голову; разница заключается лишь в положении скамьи, на которой производится действие. Сделайте от 8 до 12 повторений.

9. Летящие гантели

Это основное упражнение для грудных мышц с гантелями. Лягте спиной на горизонтальную скамью, поднимите гантели в вытянутых руках над грудью. Согнув ноги в коленях, подтяните ступни к ягодицам. Немного согнув руки в локтях, медленно опускайте гантели, пока не почувствуете напряжения в грудных мышцах. Затем медленно поднимаете гантели в исходное положение широким полукруглым движением (как будто обнимаете широкий ствол дерева), только лишь сокращением грудных мышц. Не превращайте это движение в жим! Сделайте от 8 до 12 повторений.

10. Одностороннее пересечение на блоке

Получив в Гонконге тренажер «Марси Секит», Ли стал активно использовать блоки для совершенствования своего физического развития. Блоки позволяли ему более эффективно напрягать грудные мышцы, создавая постоянное противодействие от начала и до конца упражнения. Возьмитесь обеими руками за две рукоятки верхнего блока, слегка наклонившись вперед. Вытяните руки в стороны. Затем руки совершают встречное движение, пересекаются перед грудью и продолжают двигаться в противоположные стороны до ощущения полного напряжения грудных мышц. Зафиксируйте руки в этом крайнем положении, а затем ослабьте хватку и позвольте им разойтись в исходное. Ли часто выполнял это упражнение, так как оно развивало силу мышц, необходимых для нанесения самых разнообразных ударов руками, и кроме того, благодаря упражнениям на блоке его грудные мышцы приобрели еще более четкие очертания. Сделайте от 6 до 12 повторений.



13. 11 ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ БРЮСА ЛИ ДЛЯ СПИНЫ

Мне было шестнадцать лет, когда я В первый и единственный раз в жизни услышал восхищенный вздох толпы При виде того физического совершенства, которого может достичь человек. Я сидел в переполненном кинотеатре и смотрел, как Брюс Ли с обнаженным торсом рано утром выполнял разогревающую серию упражнений в фильме «Путь Дракона». Во время этой зарядки, происходившей на балконе многоквартирного дома, после изометрического напряжения Ли развернул во всю ширину плечи и в этот момент из тренированного атлета превратился в Супермена! Зал в один голос восторженно ахнул при виде этой трансформации, и тот образ Ли навсегда запечатлелся в моей памяти.



У Ли были самые выдающиеся У-образные спинные мышцы, когда-либо возникавшие на киноэкране. Бесспорно, что этому были генетические предпосылки — Брюс от природы был широкоплеч и обладал относительно узким тазом, что само по себе подчеркивало форму его сужавшейся к бедрам фигуры. И тем не менее, формирование и развитие таких спинных мышц требовало долгих и упорных тренировок. Вот те упражнения, которыми пользовался Ли для развития мышц спины.

Упражнения для верхних мышц спины

1. Гребля (согнувшись над штангой)

Для выполнения этого упражнения возьмитесь за гриф штанги, как будто вы хотите оторвать ее от пола и выжать над головой, но вместо этого встаньте прямо, удерживая штангу в вытянутых руках перед бедрами. Поставьте ноги на ширине около 8 дюймов и подайте вперед бедра, сохраняя спину прямой. Зафиксируйте это положение. Поднимите штангу к нижней части груди, сгибая руки и отводя локти вверх и назад в подобном гребле на лодке движению. Поднимайте штангу, пока не коснетесь ею нижних ребер. Делайте вдох во время подъема штанги, а выдох - когда штанга опущена.

2. Гребля на нижнем блоке одной рукой



Это упражнение великолепно развивает верхние мышцы спины, хотя некоторые эксперты полагают, что напряжение более ощутимо в нижней области, в месте прикрепления мышц. Это упражнение, кроме того, воздействует на задние дельтовидные мышцы, бицепсы и сгибатели предплечий. Для выполнения этого упражнения нужно соединить рукоятку с тросом нижнего блока. Возьмитесь за рукоятку правой рукой и отступите от блока на 2,5-3 фута. Выставьте правую ногу в сторону блока и согните ее под углом в 30 градусов. Левую ногу отведите в противоположную сторону и держите ее относительно прямо. Опустите правую кисть на правое колено, а левую руку вытяните в сторону блока. В начале движения кисть обращена ладонью к полу, медленно подтягивайте ее к себе до касания бока, одновременно с этим разворачивая кисть, чтобы в конце движения она была обращена ладонью вверх. Выполняя движения в обратном порядке, медленно верните рукоятку в исходное положение. Сделайте от 8 до 12 повторений, затем переложите рукоятку в левую руку и повторите упражнение. Каждой рукой обязательно делайте одинаковое количество подходов и повторений.



3. Гребля гантелью (гирей) одной рукой

Специальная гиря представляет собой гантель с рукояткой (как на чемодане), соединенной с перекладиной гантели, на обоих концах которой располагается вес. Такая гиря позволяет выполнять упражнения для гантелей без излишнего напряжения в запястьях, а также увеличивать эффективную амплитуду движений во многих упражнениях с гантелями. Как и в большинстве гребных упражнений, гребля одной рукой - выполняемая как с гирей, так и с гантелью — в первую очередь воздействует на широчайшие мышцы, трапециевидные, дельтовидные задние, бицепсы и сгибатели предплечий, и

дополнительно - на все остальные мышцы спины. Для выполнения этого упражнения положите относительно тяжелую гантель на пол рядом с горизонтальной скамьей. Взяв гантель в левую руку, правой упритесь в скамью, чтобы поддерживать торс в параллельном полу положении (которое должно сохраняться на протяжении всего упражнения). Правую ногу выставьте вперед, а левую отведите назад, выпрямите руку и поднимите гантель на 1-2 дюйма над полом. Отводя локоть назад, медленно поднимайте гантель, пока она не коснется вашего бока. Находясь в этом положении, сделайте вращательное движение плечом вверх, а затем медленно верните гантель в исходное положение. Сделайте от 8 до 12 повторений, а потом, изменив положение тела, перенесите гантель в правую руку и выполните такое же количество повторений.



4. Удары руками с отягощением



Брюс Ли часто отрабатывал удары руками с использованием легких гантелей. По его мнению, такие тренировки не только развивали необходимую для ударов силу, но и эффективно подчеркивали верхние мышцы спины. Станьте, выпрямив спину, и поднесите пару гантелей к груди. Делая шаг вперед правой ногой, в тот же момент наносите удар левой рукой. Затем, делая шаг вперед левой ногой, резко выпрямляйте правую руку. Это, конечно, всего лишь один способ выполнения

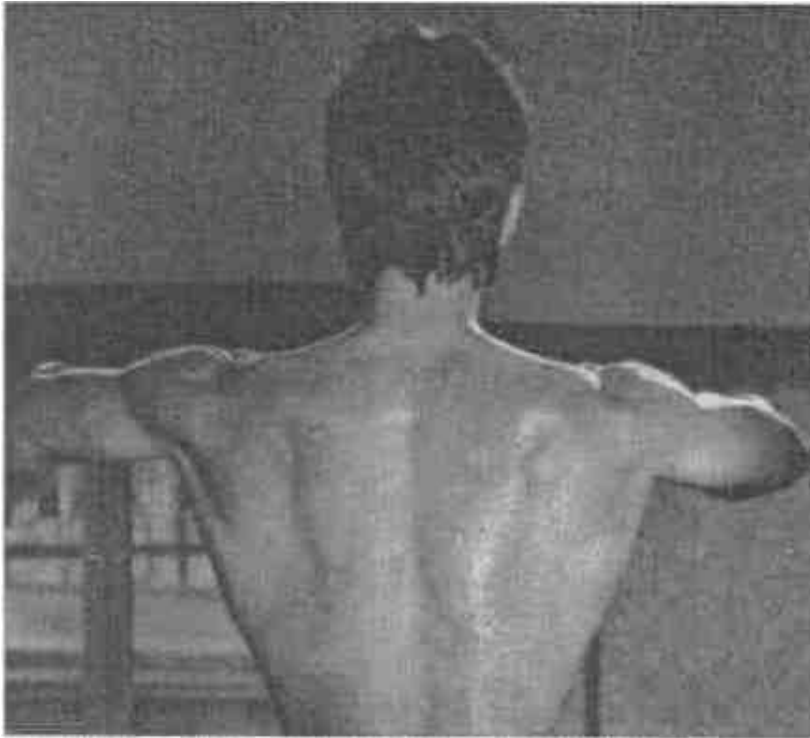
упражнения; можно проделывать до 100 повторений любых видов ударов, которые вы намерены отработать. (Смотрите комментарии Дэна Иносанто на стр. 90.)

5. Жим вниз за шею



Это упражнение Ли выполнял регулярно после покупки в январе 1973 г. тренажера "Марси Секит". В упражнении задействован верхний блок и изогнутая перекладина, позволяющая совершать движения с более широкой амплитудой. Жим вниз за шею воздействует на верхние и все прилегающие к ним мышцы спины. Он развивает силу и сгибателей рук, приводящих мышц и внутренних вращателей. В начале движения основное напряжение приходится на верхние части трапециевидных мышц, а в конце - на ромбовидные и средние и нижние трапециевидные мышцы. Для выполнения этого упражнения встаньте на колени перед базой для тренировки плечевых мышц. возьмите перекладину широким хватом сверху и позвольте ей полностью поднять руки над головой. Из этого положения медленно выжимайте перекладину вниз, заносая ее за шею и глядя прямо перед собой. Задержите перекладину в нижнем положении на 1-2 секунды максимальным напряжением мышц, а затем медленно верните перекладину в исходное положение, полностью выпрямив руки. Согласно прилагаемой к тренажеру «Марси Секит» инструкции, за 30 секунд вы должны совершить как можно больше повторений этого упражнения.

6. Подтягивание (с верхним хватом)



Одним из любимых упражнений Ли для мышц спины, не требовавшим каких-либо специальных приспособлений, было подтягивание. Ли выполнял это упражнение долгие годы в двух вариантах: подтягивание за затылок, при котором перекладина касается основания черепа, и переднее подтягивание, когда над перекладиной поднимается подбородок. Согласно воспоминаниям Джорджа Ли, его старого друга и партнера по тренировкам в Окленде, Брюс Ли выполнял и другие варианты этого упражнения: «Брюс был невероятно силен. Я лично видел, как однажды в Окленде он сделал подряд 50 передних подтягиваний на одной руке! Это было уму непостижимо! А в другой раз он сделал сразу 50 передних и 50 задних подтягиваний с широким хватом сверху!» Естественно, что такие упражнения требуют исключительной силы, но, как и все атлеты, Ли наращивал силу постепенно, долгими годами упорных тренировок. И обычное подтягивание было тем упражнением для спины, которое Ли выполнял постоянно. Обычно при подтягивании он пользовался верхним хватом, при котором ладони обращены вперед, а костяшки пальцев - вверх, руки на расстоянии несколько шире плеч. Сохраняя тело в неподвижности, он только усилием рук подтягивался вверх и, коснувшись перекладины грудью, опускался в исходное положение. Если вам удастся сделать 3 подхода от 8 до 10 повторений, считайте, что это отличный результат. Если упражнение покажется вам легким, дополнительное сопротивление можно получить, расположив отягощение на поясе или позади коленей.

7. Подтягивание за затылок



Часто выполняемым Ли вариантом подтягивания было подтягивание за затылок. Это упражнение несколько сложнее обычного подтягивания. Перекладина при таком подтягивании заносится за затылок и должна коснуться основания черепа- Оба варианта очень полезны для развития спинных мышц, особенно верхних. Сделайте от 8 до 12 повторений.

Упражнения для нижних мышц спины.

8. «Доброе утро»

Хотя Брюс Ли серьезно повредил спину, выполняя это упражнение (см. главу 5), несчастный случай явился следствием недостаточного разогрева мышц перед упражнениями, а не механики самого движения. И тем не менее, прежде чем приступить к выполнению этого упражнения, не лишним будет обратить внимание на воспоминания Ли о том, как это случилось и какие уроки он вынес из полученной травмы:

Делать «доброе утро» с отягощением в качестве разминки было глупостью с моей стороны. Вполне достаточно было перекладины без веса.

Несмотря на травму, "доброе утро" было одним из основных упражнений Брюса Ли в его программе силовых тренировок. Для безопасного выполнения упражнения следует сначала хорошенько разогреться с более легким весом, чем вы намереваетесь использовать в тренировке. Когда мышцы спины будут готовы к нагрузкам, можно - если захотите — добавить небольшой вес для усиления воздействия на нижние мышцы. Станьте прямо, ноги на ширине плеч, штанга лежит на плечах за головой. Наклоните торс вперед, подняв при этом голову вверх, чтобы штанга не скатилась с плеч на пол. Старайтесь наклонить торс до угла в 90 градусов относительно ног. Вернитесь в вертикальное положение и сделайте 8 повторений. Выдох делайте, опуская торс, а вдох — поднимая. Это отличное упражнение для нижних мышц спины и чрезвычайно полезное для осанки, так как растягивает длинные сухожилия, расположенные на задней поверхности бедер. Начальное отягощение может равняться 20 фунтам (Ли получил травму, работая с отягощением в 135 фунтов, что в тот момент равнялось его собственному весу).

9. Гиперрастяжение

Гиперрастяжение оказывает прямое воздействие на подколенные сухожилия и выпрямляющие туловище мышцы. Минимальное вторичное воздействие оказывается на все остальные мышцы спины. Лягте на специальную скамью для гиперрастяжения так, чтобы таз оказался на большой подушке. Подавшись вперед, расположите пятки за маленькими подушками. Во время всего упражнения держите ноги прямыми. Кисти рук заложите за голову. Торс должен свободно свешиваться вниз, согнувшись в поясе. Напряжением нижних мышц спины и сухожилий поднимайте

торс вверх, как при обратном движении упражнения «из положения лежа в положение сидя», пока он не окажется выше воображаемой линии, параллельной полу. Медленно вернитесь в исходное положение и сделайте от 8 до 12 повторений. Если у вас нет специальной скамьи, это упражнение можно выполнять при помощи партнера. Просто лягте ногами на высокую гимнастическую скамью или крепкий стол. Партнер может зафиксировать вам ноги, прижав их к столу в лодыжках. Для получения дополнительного сопротивления во время выполнения упражнения за головой можно держать блин от штанги. Сделайте от 8 до 12 повторений.

10. Тяжелая штанга



Это одно из наиболее эффективных упражнений для наращивания массы спинных мышц и развития общей физической силы. Прямое воздействие осуществляется на выпрямляющие мышцы спины, ягодицы, четырехглавые мышцы, сгибатели предплечий и трапециевидные мышцы. Вторичное воздействие направлено буквально на все оставшиеся группы мышц тела, но в особенности на мышцы спины и подколенные сухожилия. Для выполнения этого упражнения нагрузите штангу и разместите ее на полу. Поставьте ноги на ширину плеч, направив носки прямо вперед и касаясь грифа передней частью лодыжек. Наклонитесь вперед и возьмитесь за гриф, держа руки на ширине плеч. Во время выполнения упражнения сохраняйте руки прямыми. Выпрямите спину и опустите таз, приняв положение для жима — плечи при этом должны располагаться над бедрами, а бедра — над голенищами. Медленно поднимите штангу от пола к бедрам, выпрямив сначала ноги, а затем и торс, и станьте прямо, держа штангу в вытянутых по сторонам туловища руках на уровне верхней части бедер. Также медленно, выполняя движения в обратном порядке, верните штангу в исходное положение. Сделайте от 8 до 12 повторений.

11. Наклоны со штангой

Брюс Ли активно выполнял наклоны со штангой на протяжении всего 1969 г. По его мнению, это был эффективный способ развития силы нижних мышц спины для техники бросков, используемых в дзюдо, борьбе и джиу-джитсу. Для выполнения этого упражнения крепко возьмитесь верхним хватом за гриф штанги и поднимите ее до уровня бедер. Сохраняя руки и ноги прямыми, наклонитесь вперед, едва не касаясь штангой пола. Без пауз, сразу же вернитесь в вертикальное положение, отводя при этом плечи назад. Сделайте от 8 до 12 повторений. Это упражнение воздействует практически на все мышцы спины. Делайте вдох, поднимая штангу, а выдох - опуская.

14. 11 ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ БРЮСА ЛИ ДЛЯ РУК



Как мы все хорошо знаем, руки Брюса Ли были чрезвычайно мускулистыми. Стоило ему сделать какое-либо движение или провести прием, как мышцы на руках тут же вздувались и бугрились. Его бицепсы были крупными и твердыми, а трицепсы (особенно их боковые головки) рельефно выделялись на всей верхней части руки. Ли не тренировал руки для красоты, их внешний вид был дополнительным эффектом от его тренировок для развития функциональной силы. Ли разделил программы тренировок рук на две категории — для бицепсов и трицепсов. Данная глава посвящена упражнениям, которые, на его взгляд, были наиболее эффективными для развития мышц в обеих категориях.

Упражнения для бицепсов

1. Подтягивание (ладони вверх)

Являясь, по общему мнению, упражнением для спинных мышц, подтягивание также очень полезно для развития бицепсов. Для максимального воздействия на бицепсы ладони во время выполнения упражнения должны быть обращены к вам, и хватка должна быть относительно близкой. Подпрыгнув, схватитесь за перекладину узким нижним хватом (расстояние между кистями должно быть от 6 до 8 дюймов). Полностью выпрямите руки. Ноги можно держать прямыми, но можно их и согнуть или переплести. Сгибая руки в локтях, медленно поднимитесь к перекладине. В верхней точке подбородок должен располагаться над перекладиной. Задержитесь на мгновение в этом верхнем положении, затем медленно опуститесь в исходное.

2. Стандартный жим штангой

Взявшись за гриф штанги обращенными вперед ладонями, помещенными на ширине плеч, примите вертикальное положение, удерживая штангу на уровне бедер и выпрямив руки в локтях. Сохраняя вертикальное положение, медленно выжимайте вес к плечам, сгибая локти и сохраняя верхнюю часть рук неподвижной. Поднесите штангу к подбородку и задержите ее на две секунды, максимально напрягая мышцы, затем медленно верните в исходное положение.



3. Концентрированный жим

Многие полагают, что более интенсивное напряжение бицепсов возможно при использовании гантелей, и Такое напряжение достигается при выполнении концентрированного жима одной рукой. Ли выполнял это упражнение дома, обычно в кабинете, где у него были 35-фунтовые гантели, как только появлялась такая

возможность. С помощью гантелей он тренировал бицепсы, наращивал ИХ размеры и силу, выполняя множество подходов с огромным числом повторений. Чтобы правильно выполнить это упражнение. наклонитесь в поясе вперед, пока торс не расположится почти параллельно полу, затем возьмите гантель. Сохраняя торс в наклонном положении, выжимайте гантель как обычно, следя за тем, чтобы в конце движения кисть у плеча поворачивалась ладонью внутрь. Зафиксировав гантель в верхнем положении на две секунды, медленно возвращайте ее в исходное. Это очень трудное упражнение, но усилия того стоят - благодаря ему развиваются самые крепкие и сильные руки.

4. Жим на блоке стоя

(на тренажере «Марси Секите»)

Как только Ли установил тренажер «Марси Секит» в своем доме в Коулун-Тонге. Гонконг, одним из его любимых упражнений стал жим на блоке стоя. Преимущество использования нижнего блока для этого упражнения состоит в том, что оказываемое бицепсам сопротивление сохраняется постоянным (то есть, неизменным) в любой момент движения, в то время как при занятиях с гантелями или штангой эффективное сопротивление бицепсам меняется в зависимости от изменений длины рычага (от нуля в начале движения до нуля в конечной его точке, когда штанга опускается на плечи). Это упражнение влияет, в первую очередь, на бицепсы, оказывая второстепенное воздействие и на сгибатели предплечий. Присоединив две рукоятки к концам двух тросов, пропущенных через нижний блок тренажера «Марси Секит», Ли принимал вертикальное положение, позволив рукам свободно

свешиваться по сторонам туловища. Ноги он ставил на ширине плеч, приблизительно в 1-1,5 футах от базы блока. Прижав верхнюю часть рук к бокам туловища, он сохранял такое их положение все время упражнения, равно как и неподвижное положение торса. Используя только силу бицепсов, он выжимал рукоятку в правой руке вверх полукруглым движением от передней поверхности бедер к точке под подбородком. Левая рука оставалась неподвижной до момента возвращения правой в исходное положение; тогда она начинала движение вверх, повторяя действия правой руки. Ли продолжал попеременный жим до выполнения от 8 до 12 повторений каждой рукой.

5. Вращение гантелями.



Дополнительно к развитию бицепсов, вращение гантелями воздействует на предплечья, запястья и трицепсы. Гантели попеременно вращаются по полным плоским окружностям перед телом, причем запястья поворачиваются вверх в нижней части внешней окружности, а во внутренней окружности - вниз. Для получения впечатляющих результатов достаточно самого-небольшого веса. Если вы решите накачать руки после окончания своей обычной тренировки, выполняйте по 3 подхода с максимальным количеством повторений в каждом.

6. Вертикальная гребля



Это упражнение считается одним из наиболее полезных для дельтовидных мышц, но оно также и очень эффективно для развития бицепсов. Взявшись за гриф штанги (расстояние между кистями от 6 до 8 дюймов), станьте прямо и равномерно поднимайте штангу вверх вдоль тела, пока не коснетесь подбородка серединой грифа. На мгновение зафиксируйте это положение, а затем верните штангу в исходное. Сделайте от 8 до 12 повторений.

Упражнения для трицепсов

Трицепсы, как следует из их названия, представляют собой трехглавые мышцы на задней стороне верхней части руки. Если вы хотите иметь крупные руки, этой группе мышц нужно уделять особое внимание.

7. Жим трицепсами вниз (на блоке)

Жим трицепсами вниз эффективен для развития всего комплекса этой мышечной группы, но в особенности - для внешних или боковых головок трицепсов. Для выполнения этого упражнения возьмитесь за перекладину для жима вниз, трос которой пропущен через верхний блок тренажера. (Можно использовать просто переброшенный через блок трос с грузом на одном конце и рукояткой — на другом). При хвате сверху расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать 3—4 дюйма. Станьте прямо приблизительно в 6 дюймах от базы блока, полностью согните руки в локтях и прижмите верхние части рук к сторонам торса. Сохраняя неподвижными верхние части рук и туловище, медленно выпрямляйте руки до полного напряжения трицепсов. Так же медленно верните перекладину в исходное положение и сделайте от 8 до 12 повторений.

8. Отжимание

Старое доброе отжимание не только отлично развивает грудные мышцы, но и является очень эффективным упражнением для трицепсов. Существует очень много вариантов отжимания, выбор которых зависит от вашей силы и уровня подготовленности. Это упражнение можно выполнять, упершись пальцами ног в пол, можно расположить ноги на стуле, можно отжиматься, стоя на руках и прижав ступни к стене для равновесия. Только в каждом варианте следите за тем, чтобы в нижнем положении касаться грудью пола, а в верхнем — полностью выпрямлять руки.

9. Французский жим

Для этого упражнения, направленного исключительно на развитие трицепсов, вполне подойдет обычная штанга. Выполнять его можно стоя или сидя, как вам будет удобно. Возьмитесь за гриф штанги, расположив руки на ширине двух кистей. Поднимите штангу над головой, затем опустите ее за шею. Следите, чтобы верхние части рук располагались близко к голове - Руки сгибаются только в локтях. Из нижнего заднего положения штанги поднимаете ее над головой движением предплечий до полного выпрямления рук. Сделайте от 6 до 8 повторений. Ли также выполнял это упражнение на

тренажере "Марси Секит», используя вместо штанги базу блока.

10. Поднимание трицепсами (штанга за спиной)

Стоя прямо и держа штангу за спиной так, чтобы она касалась задней поверхности бедер, напряжением рук поднимайте штангу вверх, одновременно с этим наклоняя торс вперед до тех пор, пока он не окажется почти параллельным полу. Поднимите штангу как можно выше, а затем, в конце движения, еще дерните вверх для полного напряжения внутренних головок трицепсов. Сделайте от 6 до 8 повторений.

11. Жим гантелями назад

Жим гантелями назад является очень продуктивной формой упражнения для трицепсов, хотя многие находят ее не совсем удобной. Взяв гантели в обе руки, наклоните торс в поясе вперед. Сохраняя наклонное положение, согните руки в локтях и отведите их назад и вверх на максимально возможное расстояние. Из этого положения резко выпрямляйте руки, имитируя удары назад. Конечное положение рук можно не фиксировать, но нужно добиваться максимального напряжения мышц, чувствовать, что трицепсы «горят». Сделайте от 6 до 8 повторений.

15. 11 ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ БРЮСА ЛИ ДЛЯ НОГ И ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

Тренируйте ноги, развивая их максимальную силу и гибкость.

Брюс Ли



Если брюшные мышцы Брюса Ли были наиболее впечатляющей частью его тела, то ноги - наиболее функциональной. Ли очень серьезно относился к тренировкам ног, тем или иным образом занимаясь ими ежедневно. Ноги, по мнению Ли, представляют собой один из наиболее важных источников, откуда происходит вся сила. При ударах руками, например, начальный импульс для генерирования максимальной ударной мощи исходит из приподнятой пятки задней ноги. В ударах ногами полная мощь может быть достигнута только при выверенном положении ног, таза и торса. Опорная и бьющая ноги должны достигать точек назначения (земли и цели, соответственно) одновременно для получения максимальной ударной мощи.

Ли отмечал, что наиболее слабым звеном в оборонительной системе большинства бойцов являются их нижние конечности:

В схватке колени и лодыжки являются самыми слабыми местами, лишенными адекватной защиты. Стоит нанести им травму, и боец оказывается не в состоянии продолжать поединок. Поэтому так важно уделять особое внимание тренировкам коленей и защищать их от ударов противника,

В поисках способов развития абсолютной силы и гибкости ног Ли проанализировал все существующие типы упражнений и остановился на следующих:

Упражнения для тренировки ног

1. Приседания

Станьте прямо, поставив ступни приблизительно на ширину плеч носками строго вперед. Положив штангу на плечи за затылок, сгибайте ноги в коленях и опускайтесь вниз, пока бедра не окажутся параллельными полу. Немедленно возвращайтесь в исходное положение. Сделайте глубокий вдох перед тем, как сгибать колени, а приняв вертикальное положение - выдох. Пару раз глубоко вдохните перед каждым повторением. При выполнении упражнения спина должна оставаться прямой, и ягодицы нельзя поднимать в первую очередь. Спину нельзя прогибать ни в коем случае. Во время всего упражнения пятки не отрываются от пола.

2. Прыжок из приседа



Время от времени Ли выполнял один из вариантов приседаний - прыжки из приседа. Хотя это упражнение и представляет собой некоторую опасность, подвергая атлетов возможности получить травму, оно, несомненно, является эффективнейшим вариантом обычного приседания. Положите штангу на плечи за затылок и опуститесь в полный присед как при обычном приседании. Из этого положения теперь нужно очень быстро подняться, чуть подпрыгнув в конце движения. Ли находил это упражнение очень полезным для развития мышц, участвующих в нанесении ударов ногами.

3. Приседания с передышкой

Для стимуляции обмена веществ и дополнительного развития мышц ног Ли выполнял вариант приседаний, известный как приседания с передышкой. Предварительно разогрев колени и спину приседаниями с облегченным весом, поставьте штангу на стойку и нагрузите ее дополнительным весом. (Ли отмечал, что, если вы сможете найти штангу с немного изогнутым грифом, вам будет легче удерживать ее на плечах). Положите на плечи мягкую ткань или оберните ею гриф и подсядьте под штангу. Выпрямитесь. Отступите на два-три шага. Не надо отходить от стойки дальше необходимого; вам нужно видеть ее прямо перед собой во время приседа. Поднимите голову вверх и распрямите спину. Зафиксируйте взгляд на какой-либо точке на стене немного выше уровня головы. Это поможет вам сохранять спину прямой.

Сделайте три глубоких вдоха, вбирая в себя как можно больше воздуха. Вдохнув третий раз, задержите дыхание и присядьте в положение, чтобы ваши бедра оказались параллельными полу, а затем сразу же выпрямитесь как можно резче и быстрее. Не задерживайтесь в нижнем положении. Почти окончательно выпрямившись, с силой выдохните воздух. Опять три раза глубоко вдохните. После третьего вдоха задержите дыхание и присядьте. Таким образом проделайте 20 повторений. Вес должен быть достаточно большим, чтобы после 15 приседаний вы почувствовали, что сил у вас больше не осталось, но заставьте себя выполнить еще пять. Закончив подход, вы почувствуете себя совершенно выжатым. Это самое тяжелое упражнение, но и польза от него максимальная.

4. Подъем Джефферсона (приседание верхом)

Еще одним упражнением для ног, которое часто выполнял Ли, был «подъем Джефферсона» или «приседа-ние верхом». Сядьте верхом на тяжелую штангу, выставив вперед правую ногу и выдержав расстояние между ступнями приблизительно в 24 дюйма. Хватом несколько шире плеч возьмитесь за гриф штанги правой рукой перед собой, а левой — позади. Торс держите прямо, ноги сгибаются в тазобедренных суставах и коленях. Встаньте со штангой с прямыми в локтях руками, выпрямив ноги в коленях и бедрах и сохраняя вертикальное положение. Затем согните ноги в коленях, чтобы опустить тело приблизительно на 4 дюйма, и тут же без паузы снова выпрямите их. Во время приседания сгибаются только колени, даже малейший наклон торса вперед снизит эффективность упражнения. Движения должны совершаться ритмично и довольно быстро. «Приседание верхом» особенно ценно для развития мышц бедер и ягодиц. Очень важно постоянно сохранять позвоночник прямым и сгибать ноги в коленях так, чтобы тело опускалось всего лишь на 4 дюйма. В этом упражнении очень скоро вы сможете использовать довольно большой вес. Сделайте от 8 до 10 повторений в каждом из двух подходов (меняя расположение рук и ног). Приблизительный стартовый вес — 90 фунтов.

5. Растяжение ног



Ли выполнял это упражнение (требующее специального тренажера для растяжения ног), тренируясь на киностудии «Парамаунт» (где он давал частные уроки таким ученикам, как, например, кинорежиссер Роман По-лански) или на киностудии «Голден Харвест» в Гонконге. Для выполнения этого упражнения сядьте на тренажер для растяжения ног, расположив заднюю поверхность коленей на краю обитой подушки. Зацепитесь пальцами ног и ступнями за нижние подушечки (если на тренажере два набора подушечек). Для фиксации торса во время упражнения возьмитесь за рукоятки по бокам около бедер или за край обитой подушки тренажера. Разгибая колени, выпрямите ноги, преодолевая создаваемое тренажером противодействие. Задержитесь на Пару секунд в этом максимально напряженном положении (с прямыми ногами), а затем верните ступни в исходное положение. Сделайте от 12 до 20 повторений.

6. Растяжение назад стоя (на тренажере "Марси, Секит")

В этом упражнении к растяжению бедер добавляется напряжение, направленное на подколенные сухожилия. В исходном положении тело наклонено вперед от вертикальной линии торса и бедер. Стоя перед базой для растяжения, поставьте одну ногу на колодку, расположенную на полозе базы. Расположив ногу так, чтобы тело находилось в полном равновесии, и взявшись руками за одну из двух вертикальных стоек, с силой толкайте ногу назад, имитируя задний удар ногой. Сделайте от 12 до 20 повторений и поменяйте ноги.

7. Жим ногами сидя (на тренажере «Марси Секит»)



Жим ногами сидя стабилизирует движения таза и оказывает особенное воздействие на все отделы четырехглавых мышц. Торс должен сохранять вертикальное положение с легким наклоном вперед. Поставьте маленькую скамью перед тренажером для растяжки ног и, сев на нее, расположите ступни на педалях.

Сохраняя вертикальное положение торса, возьмитесь обеими руками за края скамьи у бедер, чтобы зафиксировать на ней тело во время выполнения упражнения. Выпрямив ноги, оттолкнитесь как можно дальше от педалей, а потом медленно вернитесь в исходное положение, следя, чтобы блоки с грузом лишь едва коснулись друг друга. Сделайте от 12 до 20 повторений.

8. Принудительное одностороннее сгибание тазобедренного сустава и колена (передний удар, хук, боковой удар)

Это упражнение развивает мощь, резкость и внезапность подъема бедра и голени. Кожаная петля надевается на нижний блок тренажера «Марси Секит» или на крюк стенового нижнего блока. Застегните другой конец петли на правой лодыжке. Станьте в 2,5-3 футах от блока спиной к нему (в идеале, ваша опорная нога должна располагаться на деревянном бруске, что позволило бы вам свободно вращаться на нем, не ударяясь пяткой об пол). Возьмитесь за поручни для сохранения положения тела во время выполнения упражнения. Под воздействием веса на конце троса отведите

правую ногу назад к блоку как можно дальше. Перед началом упражнения держите обе ноги относительно прямо. Используя силу только сгибателей тазобедренного сустава и четырехглавых мышц, выбрасывайте ногу полукруглым движением вперед из исходного положения в как можно более высокую точку перед вашим телом. Движение должно выполняться с усилием; сначала поднимается бедро, затем нижняя часть ноги выпрямляется и наносит передний удар. Опуская ногу в исходное положение, разворачиваетесь бедром вперед и наносите удар хуком. Снова опускаете ногу в исходное положение и одновременно с этим разворачиваетесь для нанесения бокового удара. Опять возвращаете ударную ногу в исходное положение и делаете от 8 до 10 повторений каждого удара. Застегиваете петлю на левой лодыжке и выполняете все упражнение левой ногой. Можно также выполнять по 8—10 повторений ударов одного типа, а затем переходить к другим.

Упражнения для икроножных мышц



Брюс Ли считал икроножные мышцы «капризными», имея в виду, что их нужно тренировать ежедневно и выполнять как можно больше повторений каждого упражнения, чтобы достичь ощутимых результатов.

1. Поднимание пяток

Цель упражнения «поднимание пяток» состоит в развитии пружинистого толчка. Сама механика толчка - с пятки - на подошву — на пальцы - зависит главным образом от силы выпрямления стопы из согнутого положения. Чем сильнее мышцы, управляющие выпрямлением стопы, тем эффективнее действие. Это упражнение является одним из лучших для увеличения силы икроножных мышц и других разгибателей ног. Кроме того, оно укрепляет окружающие голеностопный сустав сухожилия. Для выполнения этого упражнения нужно, раздвинув носки на несколько дюймов в стороны, стать ими на деревянный брусок или две толстые книги, или два кирпича (любой подходящий предмет, который сможет поднять пальцы ног на 3-4 дюйма выше уровня пяток). Опуститесь на пятки так, чтобы ощутить полное напряжение икроножных мышц. За затылком на плечах расположите штангу. В равномерном ритме поднимайте и опускайте пятки, стараясь подниматься как можно выше на носочки для достижения максимальной амплитуды движения лодыжек. В качестве отягощения сначала используйте вес одного грифа и в первый месяц занятий делайте 3 подхода по 8 повторений. Затем постепенно переходите к 3 подходам по 10 повторений. После этого добавьте к штанге 10 фунтов и начинайте все сначала.



2. Варианты поднимания пяток

Выполняя это упражнение, Ли в обязательном порядке поднимал пятки как можно выше и задерживался в высшей точке на пару секунд перед возвращением в исходное положение. Прилагаемое при подъеме усилие - наиболее важная часть упражнения. Проблема состоит в том, что это усилие не направляется вертикально вверх; некоторые культуристы чуть наклоняются вперед, но даже малейшее отклонение от вертикали снижает эффект упражнения. Как только вы наклоняетесь вперед, вес тела переносится на пальцы ног, и поднимание пяток утрачивает свое воздействие на икроножные мышцы. Ли читал, что, если выполнять это упражнение, расположив ступни параллельно, его эффект будет несколько иным, чем при расположении пальцев наружу или вовнутрь. Ли делал несколько подходов с пальцами внутрь, Затем несколько подходов с пальцами наружу И завершал упражнение несколькими подходами с пальцами строго вперед. Количество повторений варьируется от 10 до 20.

3. Поднимание пяток сидя



Ценным упражнением для развития икроножных мышц Ли считал «поднимание пяток сидя». Оно выполняется в сидячем положении с расположенным на коленях — прямо над ступнями — весом. Это упражнение оказывает сильное воздействие на переднюю большую берцовую мышцу, длинную малую берцовую мышцу, а также на внутренние мышцы ног, подчеркивающие их массу и форму. Под пальцы ног кладется деревянный БРУСОК, чтобы они располагались выше пяток. Опираясь на пальцы ног, поднимите стопы так, чтобы теперь пятки оказались выше пальцев. Задержитесь на несколько секунд в этом верхнем положении, а затем верните пятки в исходное положение - ниже уровня пальцев. Сделайте от 10 до 20 повторений.

Методы тренировки ног Брюса Ли

Для силы

1. Бег.
2. Ритмика (зашагивание на скамью, попеременный шпагат¹).
3. Велосипед².
4. Силовые тренировки (приседания, растяжения).

¹ Термин «попеременный шпагат» в данном случае не имеет отношения к растяжениям. Ли подразумевал под ним изменение положения ног вперед/назад стоя. Почти не сгибая колени, вы выставляете правую ногу вперед, а левую отставляете назад. Затем меняете положение ног. Ли также ввел в это упражнение движения рук, выставляя правую руку вперед синхронно с левой ногой, а левую руку - назад синхронно с правой ногой.

² Ли обычно пользовался велотренажером. Однако для развития силы ног подходит любая форма тренировки на велосипеде.

Система отягощения и облегчения

Одним из принципов, которым руководствовался Брюс Ли в тренировке ног, была система отягощения и облегчения. Из-за плотности тканей нижних конечностей, большинству мышц ног для их развития требуется большое количество повторений. Ли считал, что число повторений каждого упражнения должно быть от 12 и больше. Используя систему отягощения и облегчения, вы выполняете подход из, скажем, 15 повторений, затем добавляете вес и выполняете второй подход из 10-12 повторений. Еще добавив вес, третий подход выполняется с 8 повторениями и так далее. Однако, если вы выполняете больше одного упражнения, то 10—12 повторений для каждого будет вполне достаточно.

16. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ



Одной из наиболее важных составных частей тренировочной программы любого мастера восточных единоборств является развитие гибкости. Брюс Ли постоянно изобретал новые методики, которые помогли бы ему сделать свое тело еще более гибким. Он взял себе за правило и советовал своим ученикам приступать к боевым тренировкам только после тщательной разминки.

Друг и ученик Ли, Херб Джексон, вспоминает, что единственным неизменным элементом в тренировочном режиме Брюса Ли были упражнения для гибкости, в основном — растяжения; Единственными упражнениями, которые он делал постоянно, были упражнения для растяжки - он выполнял их в качестве разминки перед каждой тренировкой или перед боем. Одно из таких упражнений, которое я больше ни у кого не встречал, состояло в том, что он садился с напарником на пол спинами друг к другу и давил плечами на плечи напарника так, что в конечном положении голова напарника буквально касалась пола. Это упражнение очень развивает гибкость ног. Мы выполняли его по очереди, соревнуясь, у кого давление получится глубже. Отличная растяжка для сухожилий.



Даже когда Ли озвучивал диалоги для фильмов, обычным делом было увидеть его стоящим перед

микрофоном с одной ногой, поднятой на спинку студийного стула, и равномерно наклоняющимся вперед для натяжения подколенных сухожилий. И в домашнем кабинете у него была специально оборудованная стойка, горизонтальная планка которой могла подниматься на требуемый уровень и закрепляться там при помощи двух болтов. На этом приспособлении Ли мог выполнять всевозможные растяжки, читая книгу или смотря телевизор. Не будет преувеличением сказать, что в тренировочной программе Брюса Ли развитию гибкости придавалось внимания не меньше, чем аэробике. Нет нужды оспаривать значимость гибкости для атлета, особенно занимающегося боевыми искусствами. В конце концов, сама притягательность действий практиков боевых искусств для неискушенной публики объясняется во многом зрелищностью поединков и, прежде всего, той гибкостью, благодаря которой атлеты взлетают высоко в воздух и в полете наносят впечатляющие удары в верхние уровни тела противника. Однако, в отличие от джит-кун-до, каратэ, саватэ и некоторых северных стилей кунг-фу, развитие гибкости не входит в основные тренировочные программы большинства боевых искусств.



Ли осознавал, что гибкость зависит от подвижности суставов и от эластичности и прочности связок, равно как и от состояния хрящей, покрывающих концы костей и служащих буферами для снижения трения. Всегда основываясь в своих изысканиях на законах анатомии и физиологии, Ли отлично представлял себе, что объем движений, доступный определенной части тела, зависит от природы сустава, который его производит. Шаровой сустав, как, например, в плече или бедре, обеспечивает значительно большую свободу движений, нежели шарнирный сустав локтя или колена. Скользящий сустав лодыжки в значительной степени ограничен движениями вперед и назад, тогда как большой палец, располагаясь в седельном суставе, может двигаться относительно свободно вперед, назад и в стороны.

Результаты, которых достиг Ли в развитии собственной гибкости, очевидны и впечатляющи, стоит лишь взглянуть на кинокадры или фотографии его боя с суперзвездой НБА Каримом Абдул-Джаббаром. На этих фотографиях отчетливо видно, как Ли, рост которого был всего лишь пять футов и семь с половиной дюймов, наносит ногой Джаббару — ростом выше семи футов — удар в подбородок. Для такого достижения ему пришлось сделать полный шпагат в сторону, причем обе ноги образовали вертикальную линию. Эти фотографии, сделанные на съемочной площадке фильма «Игра под названием смерть», и те невероятные растяжки в разминочных упражнениях, которые мы видим в фильме «Путь Дракона» (перед тем как в древнеримском Колизее Ли вступает в гроссмейстерскую схватку с Чаком Норрисом), демонстрируют такую поразительную гибкость, которой позавидовал бы любой гимнаст, выступающий на Олимпийских играх.

Ли был убежденным сторонником развития гибкости еще в 1963 г., когда посвятил этой теме (с приложением описания нескольких базовых упражнений) несколько страниц в изданной им книге «Китайское кунг-фу - философское искусство самозащиты». Даже тогда его знания специфических упражнений, направленных на развитие гибкости, на многие годы опережали соответствующие взгляды его современников.

Зачем нужно заниматься растяжкой

Вот пять наиболее важных причин необходимости введения программы развития гибкости в ваш тренировочный комплекс;

1. Растяжка благоприятно сказывается на здоровье и Общем физическом состоянии. В сочетании с правильными силовыми упражнениями и тренировками сердечно-сосудистой системы, такими как бег, растяжения являются третьим необходимым элементом для обеспечения общего и полного физического здоровья.

2. Растяжения снижают риск несчастных случаев. Несчастные случаи в быту и спорте (т.е. падения, дорожные происшествия, столкновения с другими людьми) зачастую сопровождаются травмами, вызванными перенапряжением сустава, мышцы или соединительной ткани, результатами чего могут быть растяжения и даже разрыв мышц, связок и суставов. Мастера боевых искусств, регулярно и на прогрессивном уровне выполняющие программы растяжек, подвержены риску травмы от перенапряжения на 50% меньше, чем те, кто игнорирует такие программы.

3. Растяжки являются отличным разогревающим и охлаждающим средством для любых других типов тренировочных упражнений. Кроме того, программа растяжек, выполненная перед тренировкой в боевых искусствах, повышает

нейромышечную регуляцию. А выполненные сразу же после тренировки, упражнения на растяжку предупреждают возможные мышечные боли и обеспечивают более быстрое физиологическое восстановление.



4. Растяжка благоприятно сказывается на общих результатах выступлений. Более гибкий мастер боевых искусств является и более подготовленным бойцом, равно как любой более гибкий атлет имеет больше шансов победить своего менее гибкого соперника. Можете ли вы, например, представить себе гимнаста с тугими мускулами? Любой спортсмен, который более гибок, нежели его соперник, обладает неоспоримым физиологическим и психологическим преимуществом.

5. При правильном выполнении растяжка доставляет удовольствие. Вспомните, как просыпаясь по утрам, вы, еще находясь в постели, медленно потягиваетесь всем телом. Отличное ощущение, не правда ли? В действительности же полная программа растяжки (см. «Утренний комплекс», глава 24), основанная на сериях статических задержек (т.е. напряжении мышечной группы в полностью вытянутом или сжатом состоянии), может выполняться каждое утро в постели! Это отличный способ подготовить собственное тело к дневным нагрузкам.

Когда заниматься растяжкой

Любой человек, заинтересованный в развитии собственной гибкости, должен выполнять упражнения на растяжку ежедневно как минимум 10-15 минут. Если ваши возможности позволят вам заниматься растяжкой три-четыре раза в неделю, то уже это существенно повысит гибкость ваших суставов и мышц, тогда как ежедневные растяжки дадут еще более поразительные результаты. Для сохранения формы Брюс Ли занимался растяжкой в обязательном порядке по утрам, а затем по возможности еще несколько раз в течение дня.

Лучшее время для растяжки для большинства мастеров боевых искусств — непосредственно перед началом тренировки. Выполнение разогревающих упражнений перед большими нагрузками должно быть правилом, а не носить случайный характер. Перед началом активной деятельности большинство людей обычно совершают несколько быстрых и резких движений, которые заканчиваются столь быстро, что едва ли успевают разогреть сухожилия и связки, не говоря уже о том, чтобы как-то положительно повлиять на улучшение гибкости. Вам наверняка приходилось видеть бегуна, поспешно потягивающего мышцы голени перед принятием старта, или баскетболиста, быстренько разминающего подколенные сухожилия перед вступлением в игру, однако такие усеченные действия не приносят никакой пользы тем, кто действительно стремится повысить собственную гибкость. Программа растяжки, в полной мере эффективная в качестве разогревающего упражнения, должна продолжаться не менее 10—15 минут и включать в себя упражнения для каждой части тела. Та же тренировка гибкости является превосходным способом охлаждения после изматывающей боевой тренировки или силовых упражнений. Вы сами поразитесь, насколько быстро восстановите собственную работоспособность после 10—15 минут упражнений для гибкости, выполненных по окончании основной тренировки.

Для большинства из нас наиболее оптимальным временем для занятий растяжкой является вечер, за час-два перед тем, как ложиться спать (которые можно выполнять параллельно с просмотром телевизионных программ, как это делал Брюс Ли). Такие занятия очень помогут освободиться от излишнего напряжения, скопившегося за день. Кроме того, вы можете испытать ощущение, которое кто-то назвал «возбуждением от растяжений», сходное с приливом эндорфина при более широко известном «возбуждении бегуна» или чувством «насоса», которое испытывают культуристы. В любом случае, после эффективно проведенной вечерней тренировки гибкости вы почувствуете приятное расслабление во всем организме и забудете о том, что такое бессонница.

Не совершайте резких, движений!

Большинство спортсменов, занимающихся боевыми искусствами, стремятся выполнять растяжки слишком активно и резко, что в значительной степени снижает ценность этих упражнений. Правильно выполняемые растяжения должны совершаться медленно и плавно, в противном же случае вы рискуете потерять значительную часть пользы, которую могли бы из них извлечь.

Поскольку очень легко нанести себе травму чрезмерным увеличением амплитуды движения сустава или мышцы, природа снабдила наше тело двумя защитными механизмами. Оба они представлены особыми типами нейронов (нервных клеток). Один тип задействуется, когда мышца испытывает излишнее растяжение, и посылает в мозг сигналы боли. Второй тип нейронов является частью защитного механизма, который называется «рефлексом растяжения». Когда растяжение осуществляется слишком быстро, мозг посылает сигналы для рефлекторного сокращения растягиваемой мышцы, действующего в качестве амортизатора, который замедляет, а затем и полностью прекращает растяжение, чтобы предохранить мышцу от повреждения. Это в какой-то степени похоже на то, как рефлекторно сокращаются мышцы бедра, амортизируя сотрясение при приземлении после прыжка на пол со скамейки или какого-либо другого возвышения.



Если какая-то мышечная группа подвергается резкому растяжению, тут же задействуется рефлекс растяжения. и нейроны, обслуживающие эту мышечную группу, посылают в мозг сигналы, требующие прекратить растяжение. Так что при кажущемся впечатлении, что резкие движения могут повысить гибкость или привести к более быстрым результатам, такие растяжения, напротив, оказывают прямо противоположный, эффект. Из-за рефлекса растяжения растягиваемые мышцы в действительности сокращаются, препятствуя достижению полностью вытянутого их состояния. Для того, чтобы полностью растянуть мышцу или сустав, следует проделывать это медленно и осторожно, чтобы не допустить возникновения рефлекса растяжения. Другими словами, просто не торопитесь, выполняя растяжение. В течение 30-40 секунд медленно осуществляйте растяжение до момента, когда начнете ощущать легкий дискомфорт в растягиваемой мышце. Это максимальная точка, до которой вам следует растягивать мышцу. Если вы попытаетесь растянуть ее за пределы этого болевого порога, вы фактически начнете растягивать и тончайшую мышечную ткань, повреждая тем самым мышцу.

Теперь вы обладаете достаточной физиологической информацией для понимания механики правильного растяжения. Независимо от того, которое из упражнений вы выберете, внимательно следите за тем, чтобы процесс каждого растяжения занимал у вас от 30 до 40 секунд. Затем, достигнув болевого порога, чуть ослабьте растяжение до исчезновения боли. Зафиксируйте мышцу в этом положении на 20-30 секунд, пытаясь со временем довести продолжительность выполнения упражнения до 1-2 минут. Дыхание должно быть поверхностным, хотя и в нормальном ритме, когда вы находитесь в положении максимального растяжения. Наконец, выйдя из состояния растяжения, повторите попытку через минуту или перейдите к другому упражнению на растяжение.

Для получения максимальной пользы от программы развития гибкости вы должны четко определить свой собственный диапазон безболезненных растяжений. Только находясь в положении растяжения в этом диапазоне, вы сможете извлечь максимальную пользу из своей программы развития гибкости.



Будьте осторожны!

Приступая к выполнению программы растяжения, независимо от своего настоящего физического состояния, вы должны выполнять упражнения очень медленно, так как всегда существует опасность повредить мышцы или испытать сильные боли, если выполнять эти упражнения без надлежащей осторожности.

Советы начинающим



Начинающие во время первых тренировок не должны доводить растяжение до болевого порога и удерживать его более 20 секунд. Им следует также выполнять только одно повторение растяжения для каждой мышечной группы. С этого исходного момента можно постепенно и медленно увеличивать продолжительность каждого растяжения (доведя ее до одной минуты) и нагрузку каждого растяжения (приближаясь к верхним границам зоны растяжения, близким к болевому порогу).

Достигнув данного уровня, можно либо добавлять повторения к каждому растяжению (то есть, выполнять второе повторение продолжительностью в 20 секунд, постепенно доводя его до одной минуты), либо добавить другое упражнение на растяжение той же части тела (обязательно начиная с продолжительности упражнения в 20 секунд). Из рассказов учеников Брюса Ли я сделал вывод, что сам Ли выполнял данные упражнения в интервале от 30 секунд до одной минуты.

Упражнения для развития гибкости

Знания Ли в области упражнений постоянно расширялись, и нигде это не проявлялось с большей очевидностью, чем в его поисках новых упражнений для гибкости. Каждый год (а по мнению некоторых - на каждой тренировке) в арсенале Ли появлялось несколько новых растяжек, увеличивающих гибкость его тела под разными углами и, соответственно, улучшающих его общую гибкость. Ниже приводится описание некоторых упражнений для развития гибкости, которые Ли считал наиболее эффективными.

Растяжение подколенных сухожилий

Акцент: Мышцы задней поверхности бедра.

Исходное положение: В базовом растяжении подколенных сухожилий ноги сведены вместе, руки подняты над головой, кисти сомкнуты.

Положение растяжения: Сохраняя ноги прямыми, наклониться вперед и коснуться кистями ступней. После многократного выполнения упражнения в этом положении вы будете касаться торсом бедер.

Вариации: Существуют три варианта выполнения данного упражнения. В первом варианте ноги расставлены в стороны, и вы, наклоняясь вперед, касаетесь каждой ноги отдельно. Во втором варианте вы наклоняетесь чуть в сторону и касаетесь лодыжки каждой ноги Обеими руками, осторожно опуская при этом торс.

В третьем варианте из вертикального положения наклоняетесь вперед в пояснице, пока подбородок не окажется напротив голеней.

Растяжение подколенных сухожилий (с напарником)



Fig. 6. Place leg on leg with knee locked and feet
together on the floor. The feet should be
should be straight, knee facing down. Both hands
placed on the knee, reach forward with
your head and in so doing bring your
abdomen close to your thigh. Stay for
a few seconds and return back up to
starting position. Do four sets
of ten.

D- side stretch
Place leg on leg with knee locked and
abdomen to floor. Both hands reach toward your
knee. The foot is straight with toe
pointing forward. The one arm is by the
side of the inner thigh, while the other
is resting on the hip. At the end of one
stretch lower down, aiming to touch fingers
of both hands to the floor.



Акцент: Мышцы задней поверхности бедра. Исходное положение: Сохраняя обе ноги прямыми, стойте на одной ноге, а вторую вытяните, чтобы ее взял напарник, или положите ее на столешницу или на какую-либо другую относительно высокую и плоскую поверхность. Херб Джексон разработал специальную стойку, на которую Ли мог класть ногу и выполнять растяжение, даже читая при этом. В этом упражнении торс располагается относительно вертикально, а руки вытянуты вперед.

Положение растяжения:

Медленно наклонитесь вперед и попытайтесь прижать торс к бедру. Обе ноги на протяжении всего упражнения должны оставаться прямыми.

Растяжение барьериста

Акцент: Подколенные сухожилия и паховые мышцы. Исходное положение: Сидя на полу, вытяните правую ногу вперед и сохраняйте ее прямой на протяжении всего упражнения. Левая нога расположена под углом 90 градусов к правой, согнута в колене, ступня лежит на полу у вас за спиной. Торс расположен вертикально, руки вытянуты вперед и параллельны полу. Положение растяжения: Медленно наклонитесь вперед над правой ногой и возьмитесь за лодыжку. Осторожно наклоните торс, чтобы коснуться им правого бедра. После выполнения упражнения с вытянутой вперед правой ногой повторите равное количество растяжений с вытянутой вперед левой ногой.



Вариации: Это упражнение также может выполняться с одной ногой, вытянутой вперед, а другой — прямой - вытянутой в сторону под углом в 90 градусов. В одном из вариантов Ли помешал подошву левой ноги на внутреннюю сторону правого бедра.

Паховое растяжение сидя

Акцент: Все мышцы паха и внутренней стороны бедра.

Исходное положение: Сядьте на пол и согните ноги как только можно (в идеале пятки должны упираться в переднюю область таза), колени держите вместе. Возьмитесь за колени руками. Следите за тем, чтобы на протяжении всего упражнения торс сохранял вертикальное положение.

Положение растяжения: Руками медленно разводите колени в стороны, пока они не окажутся как можно ближе к полу.



Растяжение бедра стоя

Акцент: Мышцы бедра и ягодиц.

Исходное положение: Станьте прямо. Стоя на правой ноге и сохраняя ее прямой на протяжении всего упражнения, согните левую ногу и поднимите колено, чтобы обхватить его руками.

Положение растяжения: Осторожно подтягивайте колено вверх до достижения максимального натяжения мышц бедра и ягодиц. Сделайте равное количество растяжений с обеими ногами.

Растяжение на блоке стоя

Поскольку для выполнения данного упражнения требуется определенное оборудование, необходимо сделать некоторые предварительные пояснения. Подвесьте к потолку один или два блока (если вы пользуетесь двумя блоками, они должны располагаться на расстоянии 5 футов один от другого) и пропустите через них тонкую, но прочную веревку так, чтобы оба ее конца свешивались до пола. Далее, оборудуйте ее концы таким образом, чтобы в них можно было удобно расположить ноги.

Акцент: Полезно для растяжения мышц паха, бедра и подколенных сухожилий. Кроме того, это оборудование можно использовать для тренировки мышц при нанесении удара ногой.

Исходное положение: Устройте одну ногу на одном конце веревки, а другой ее конец натяните обеими руками.



Положение растяжения: Медленно натягивая веревку руками, продолжайте растягивать ногу вверх, прямо или в сторону, увеличивая или ослабляя нагрузку по мере необходимости.

Вариации: Натягивая веревку одной рукой, можно отрабатывать правильное положение для ударов ногой.

Растяжение в выпаде

Акцент: Мышцы ягодиц, передней и задней поверхности бедра.



Исходное положение: Стоя прямо, руки на бедрах. Положение растяжения: Сделайте вперед шаг любой из ног и согните ее полностью, сохраняя другую ногу прямой. Задержитесь в данном положении необходимое время, а затем повторите упражнение, поменяв ноги местами.

Вариации: Растяжение в выпаде можно выполнять, делая шаг не вперед, а в сторону, в результате чего непосредственное воздействие растяжения будет ощущаться мышцами внутренней поверхности бедра.

Растяжение бедра

Акцент: Четырехглавые мышцы (на передней поверхности бедер).

Исходное положение: Станьте прямо на левой ноге, не сгибая ее в колене. Потянитесь за спину и схватитесь правой рукой за правую лодыжку.

Положение растяжения: Осторожно притягивайте лодыжку вверх до ощущения натяжения мышц бедра.

Вариации: Это же упражнение можно выполнять стоя на коленях, отводя корпус назад и поддерживая его руками. В этом варианте интенсивность растяжения легко увеличивается небольшим сгибанием рук, однако будьте аккуратны, чтобы не нанести себе травму.

Растяжение лодыжек.

Акцент: Растягивает и тонизирует все мышцы задней поверхности нижней части ноги.

Исходное положение: Станьте лицом к напарнику или к стене и расположите ладони на плечах напарника или упритесь ими в стену на высоте плеч. Отступите правой ногой назад так, чтобы она,

торс и руки составляли прямую линию. Левая нога при этом сгибается в колене.

Положение растяжения: Осторожно опустите пятку на пол. Когда пятка займет устойчивое положение на полу, отодвиньте ступню назад еще на 4-6 дюймов для большего растяжения. Прделайте равное количество растяжений с каждой ногой.

Растяжение нижней части спины с напарником

Акцент: Мышцы нижней части спины. Исходное положение: Сядьте лицом к напарнику. Раздвиньте ноги в стороны так, чтобы напарник прижал

подшвы своих ступней к вашим лодыжкам. Наклонитесь вперед и крепко сцепитесь руками с напарником.



Положение растяжения: Один из участвующих в упражнении притягивает к себе руки напарника или отклоняется назад, заставляя второго тянуться вперед, осторожно растягивая при этом все верхние и нижние мышцы спины. Затем напарники меняются ролями, совершая действия в обратном порядке.

Боковое растяжение



Акцент: Растягиваются боковые мышцы туловища. Исходное положение: Станьте прямо, смотрите перед собой, ноги прямые, ступни вместе, руки опущены вдоль тела.

Положение растяжения: Подняв вверх и полностью выпрямив правую руку, не сгибая при этом ног, наклонитесь как можно дальше влево, стараясь правую прямую руку занести как можно дальше за голову, выполните это упражнение несколько раз, попеременно наклоняясь вправо и влево.

Заднее растяжение

Акцент: Мышцы спины и передней поверхности бедер.

Исходное положение: Станьте прямо, смотря перед собой, ноги прямые, ступни вместе, руки вытянуты вверх и расположены близко к голове.

Положение растяжения:

Удерживая вес тела на левой ноге, выдвиньте правую ногу вперед, не отрывая пятки от земли. Не сгибая обеих ног, наклоняйтесь в поясе назад как можно дальше. Вернитесь в вертикальное положение и поставьте правую ногу рядом с левой, сохраняя руки в вытянутом положении над головой. Выполните упражнение несколько раз, по переменно выставляя вперед то левую, то правую ногу.

Переднее и заднее растяжение

Акцент: Мышцы спины и сухожилия ног. Исходное положение: Станьте прямо, смотря перед собой, ноги прямые, ступни вместе, руки вытянуты вверх над головой.

Положение растяжения: Сохраняя ноги прямыми, наклонитесь в поясе вперед так, чтобы голова коснулась коленей, отводя руки в стороны, чтобы они расположились под углом 90 градусов к торсу. Вернитесь в вертикальное положение, сохраняя ноги прямыми, и наклонитесь в поясе назад как можно дальше, затем снова вернитесь в вертикальное положение. Выполните упражнение несколько раз.

Тренировка гибкости для отдельных частей тела

Для гибкости запястий

Согните руки в локтях так, чтобы предплечья оказались параллельными полу, затем сведите кисти перед собой, чтобы между ними остался небольшой промежуток. Вращайте запястьями, сохраняя ладони обращенными к телу. Легко встряхните запястьями, теперь - более энергично. Движения выполняйте свободно и непринужденно. Повращайте запястьями к себе и от себя. Это упражнение значительно увеличит их гибкость, что является немаловажным фактором для достижения максимальной силы в любом метании, а также для любых ударов в гольфе и бейсболе.



Развитие гибкости плечевых мышц

Удерживая голову прямо, поднимите плечи повыше, как будто пытаетесь коснуться ими ушей. Поднимая локти (при свободно свисающих предплечьях), можно добиться значительно более высокого поднятия плеч. Пусть ноги будут чуть согнуты в коленях при выполнении движения плечами — это необходимо для правильного выполнения следующего движения. Теперь голова и плечи пусть безвольно рухнут вниз так, чтобы руки оказались полностью вытянутыми, а предплечья повисли между согнутыми коленями. В то же время пусть все ваше тело, включая голову, свободно повиснет, "обмякнет". Торс и ноги движутся так, как будто вы садитесь на стул, но не сгибаясь в поясе. В нижней точке движения руки висят свободно, вытянутые на полную длину, но кончики пальцев не касаются пола. Вернитесь в

вертикальное положение. Это упражнение незаменимо для снятия напряжения с плечевых мышц. Кроме того, оно очень эффективно в качестве разминочного.



Упражнение для. шеи

При расслаблении мышц очень важно снять напряжение и с мышц шеи. Вращайте головой медленно круговыми движениями, сначала влево, а затем вправо.

17. «ИСТИННАЯ СИЛА»: ТРЕНИРОВКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Вы думаете, поединок, — это единственный взрыв? Единственный удар? Пока не научитесь проводить серии комбинаций, не задумываясь, пока не научитесь пребывать в постоянном движении, пока не выработаете в себе выносливость, лучше наймите телохранителя или ведите более спокойный образ жизни. Брюс Ли



Это высказывание Брюса Ли летом 1971 года услышали миллионы американцев. Оно прозвучало перед премьерным показом фильма «Лонгстрит», телесериала о слепом частном детективе, которого сыграл Джеймс Францискас. Сам фильм, а также созданный Брюсом образ Ли Тсунга, инструктора Лонгстрита по джит-кун-до, стали настолько популярными, что Ли - как и в случае с вышедшим за пять лет до этого сериалом «Зеленый шершень» - получил больше писем от поклонников, чем исполнители главных ролей.

Я упомянул об этом не из чувства ностальгии, а для того, чтобы проиллюстрировать то внимание, которое Ли уделял выносливости или, как теперь чаще говорят, комплексу упражнений ритмической

гимнастики. Хотя автором сценария «Лонгстрита» был Стерлинг Силлифант, многочисленные примечания, написанные рукой Ли на полях его копии первого варианта, показывают, что в сценарии он проделал массу изменений, внесенных впоследствии в финальный эпизод, и включил в него ремарку о крайней необходимости сохранять подвижность на протяжении продолжительного отрезка времени, то есть, быть выносливым.



Помню, как Брендон, сын Брюса и Линды, однажды сказал мне, что он считает аэробику - или тренировки сердечно-сосудистой системы - «истинной силой», поскольку состояние сердечно-сосудистой системы для нас значительно более важно в нашей повседневной жизни,

нежели способность поднимать тяжелые предметы (то есть, тренировки силы). Как объяснил это Брендон, «Если мы с вами выйдем на трехминутный раунд в тайском боксе, мне все равно, насколько большие у вас мускулы — если ваша сердечно-сосудистая система не в отличном состоянии, через сорок пять секунд вы мне не соперник, и я сделаю с вами, что захочу».

И насколько он был прав! Припоминаю, что после разговора с Бренденом я попытался провести трехминутный раунд в спарринге и после этого чувствовал себя так, будто из меня вытекли последние жизненные силы. Причина? Мне не хватило выносливости.

Чудеса, которые проделывает с организмом тренировки выносливости, постоянно расхваливаются во всех посвященных боевым искусствам пособиях, но, как это ни парадоксально, очень и очень немногие инструкторы рукопашных боев включают развитие сердечно-сосудистой системы в свои планы тренировок. Существуют, конечно, исключения, но сплошь и рядом такие упражнения по развитию выносливости как, например, бег отдаются в жертву тренировкам чистой техники и изучению ката- И это печально, так как техника бесполезна, если у вас не хватает выносливости, чтобы использовать ее. Не секрет, что бег был любимым занятием Брюса Ли по развитию выносливости. Для поддержания физической формы он бегал каждый день, в жару и дождь. (Его блестящее телосложение и отличное здоровье были естественным следствием безукоризненной работы сердечно-сосудистой системы.) Ли считал, что орудия боя, доступные любому мастеру, универсальны -это две руки и две ноги. И именно от того, насколько тщательно отлажен ваш «механизм» в целом, будет зависеть, с какой эффективностью вы сможете воспользоваться своими орудиями. Вот цитата из самого Ли:

Пока не родились люди, с тремя руками и четырьмя ногами, пока нет на земле структурно отличающихся от нас существа в бое не может быть какого-либо другого стиля. Почему? Потому что у нас две руки и две ноги. Главное то, как нам максимально использовать их. По траекториям движения (то есть, по геометрии направления атакующей конечности) это может быть прямая линия, кривая, вверх, вниз, по окружности. Движения могут быть медленными, а иногда, в зависимости от обстоятельств, не очень. Возьмем, к примеру, ногу: вы можете ударить ею вверх, вперед - получается то же самое, правильно? Значит, вы должны задать себе вопрос: «Как мне развить координацию?» А это означает, что вы должны стать всесторонне развитым атлетом, занимающимся и бегом, и всеми прочими основными физическими упражнениями.

Это замечание абсолютно верно! А поскольку Брюс Ли был и остается недостижимым специалистом в боевых искусствах, его понимание предмета и собственная методика тренировок являются образцом

и примером для подражания.

Ли придерживался мнения, что все упражнения, направленные на развитие выносливости (а сам он выполнял их очень много: от занятий бегом и велосипедом до работы с тяжелой грушей), должны протекать с постоянным повышением нагрузок. Подобно тому, как вы увеличиваете вес на штанге, когда ваша мышечная сила достигла определенного уровня, так и нагрузка при развитии выносливости увеличивается по мере того, как ваша сердечно-сосудистая система привыкает к определенному объему работ. Ли писал:

Для достижения этой цели есть два пути. Первый — ровный бег, но в этом случае вы должны увеличивать дистанцию каждый день, пока она не удовлетворит вас. Второй - бег с ускорением: начинаете медленно, а затем постепенно наращиваете скорость по мере улучшения своего физического состояния. Каждый из этих способов тренировок приведет к увеличению частоты дыхания и сердцебиения. И (во время интенсивных, тренировок.) вы можете почувствовать себя невыносимо, но не следует этого бояться. Этот момент будет максимальной границей вашей, выносливости. Если вы не страдаете сердечными заболеваниями, то полностью восстановитесь после непродолжительного отдыха. Только путем таких принудительных тяжелых тренировок можно постепенно увеличивать свою выносливость.

Идея о наращивании нагрузок была для Ли первостепенной, особенно по отношению к аэробным упражнениям. Например, едва разработав две вышеупомянутых методики по увеличению дистанции бега и ускорения, Ли тут же стал использовать при беге отягощения, чтобы довести развитие выносливости до максимума. Вот что говорит об этом сам Ли:

Эти два метода общие и базовые. Если вы хотите перейти на более высокий уровень, вам придется привлечь дополнительные физические нагрузки. Например, взбегать на холм с грузом за плечами. Для этих целей лучше всего изготовить специальный ремень, вес которого можно было бы менять, и надевать его на лодыжки, запястья или пояс. Начать можно с восьми-десяти фунтов - намечаете дистанцию и бежите как обычно, но каждый день эту дистанцию вы обязаны преодолеть. Когда вы почувствуете, что она дается вам легко, добавляете один-два фунта, и так до тех пор, пока на вас не будет двадцати фунтов дополнительного веса. После этого программа может считаться завершенной. Такие тренировки улучшат ваше физическое развитие, повысят выносливость и разовьют волю.

Эти находки Ли были предшественниками таких теперь широко известных упражнений, как ходьба с отягощением и тренировки с «тяжелыми руками», когда занимающиеся выполняют обычные в аэробике упражнения с дополнительным весом на конечностях или поясе с целью дальнейшего улучшения своего физического развития.

Советы начинающим

Как несомненно, что наилучшие результаты - не только в физическом развитии, но и в любых областях человеческой деятельности (о чем, как уже упоминалось, говорил Ли Стерлингу Силлифанту) — достигаются только в том случае, когда человек отказывается признавать границы собственных возможностей и целеустремленно использует, например, каждый выход из дома для развития выносливости, так верно и то, что нужно с чего-то начинать. Другими словами, нельзя просто выскочить из постели, выбежать на улицу и нестись по ней сломя голову пока не упадете, выбившись из сил. В этом случае вы превзойдете свои физиологические возможности и в бессознательном состоянии попадете в ближайшее отделение «скорой помощи».



Ли считал, что для развития выносливости двигательная активность должна быть настолько интенсивной и продолжительной, чтобы несколько превзойти «нормальные» границы, постепенно подталкивая организм к достижению максимальной реализации своего потенциала. В процессе тренировки дыхание должно учащаться, но ее не следует прекращать, пока занимающийся не начнет «задышаться». Любые упражнения, приводящие к учащенному дыханию и ускоренному пульсу, неизбежно развивают выносливость, если продолжаются некоторое время после появления этих симптомов.

Упражнения для развития выносливости

Шагание

Простейшим способом развития выносливости, по мнению Ли, является шагание. Оно осуществляется путем вставания на стул (скамейку, табуретку) и спуска с него на пол. (Стул должен быть высотой 17 дюймов для мужчин и 14 - для женщин.) В течение одной минуты, начиная с левой ноги, всходите на стул, затем одну минуту начинаете с правой ноги. Сделайте паузу, потянитесь, глубоко дыша, проделайте упражнение для рук или брюшного пресса, после этого повторите упражнение со стулом. На протяжении недели постепенно увеличивайте количество повторений, пока не будете в состоянии совершать их 30 минут подряд.

Бег трусцой



Если какое-то упражнение и можно назвать «страстью» Брюса Ли, то это бег трусцой. Однажды он сказал в интервью журналу «Файтинг Старс»: «Я получаю удовольствие от тренировок. Когда я бегаю рано по утрам - Господи, какое это наслаждение!»

Всегда и везде Ли брал с собой пару кроссовок, чтобы быть уверенным, что не проведет без бега ни одного дня. Бег трусцой привлекал Брюса Ли по нескольким причинам. Во-первых, он заметил, что многие виды физической активности и спорта сопряжены с разнообразными препятствиями, такими

как дороговизна, отсутствие удобств, затраты времени, недостаток тренировочного инвентаря, нехватка навыков и невозможность заниматься каким-либо видом регулярно. Другие виды деятельности не предполагают продолжительных нагрузок или требуют частого отдыха, как только занимающийся чуть устал или сбил дыхание- А в результате - организм испытывает недостаточно нагрузок, чтобы повышать свой уровень физического развития и, в особенности, тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.



Лично Ли получал удовольствие от бега трусцой по той причине, что это самое простейшее из упражнений. В отличие от поднятия тяжестей, изометрии и тому подобных упражнений, которыми он занимался на протяжении всей своей жизни, и главным назначением которых является строение мускулатуры, бег трусцой направлен на улучшение работы сердца, легких и системы кровообращения. Ли осознавал, что все мышцы тела также работают во время бега, но главная его польза все же состоит в воздействии на сердце и легкие. В конце концов, когда вам за тридцать, бугристые бицепсы и выраженные грудные мышцы могут потешить ваше самолюбие, однако ваше здоровье и сама жизнь зависят от того, в каком состоянии у вас сердце и легкие.

Причины, по которым нужно бегать трусцой

Когда Брюса Ли спрашивали, почему он так много времени уделяет бегу трусцой, обычно он в качестве ответа приводил один из восьми нижеследующих вариантов:



1. «Это быстро». День состоит из 1440 минут. Для начинающих бег занимает по 30 минут три раза в неделю, то есть, всего лишь 90 минут из составляющих неделю 10080. Если вам за тридцать, и вы не хотите уделить такой минимум времени собственному здоровью, то будьте готовы к тому, что значительно больше его уйдет на болезни.
2. «Это безопасно». Нагрузки в беге трусцой нарастают постепенно. Вы не перенапрягаете силы. И начинаете тренировки с любого подходящего вам уровня.
3. «Это развивает сердце и легкие». Бег трусцой развивает сердце и легкие, а также систему кровообращения, постоянно увеличивая их способность усваивать кислород и справляться со стрессами. Бег трусцой благотворно влияет на весь организм в целом, но главное его достоинство состоит в тренировке сердца и легких. Когда-нибудь ваша жизнь может зависеть от их состояния.



4. «Это заставляет вас выглядеть и чувствовать себя лучше». Бег трусцой стимулирует кровообращение, мышечный тонус и эффективно сказывается на внешнем виде. Бег трусцой устраняет жировые отложения на бедрах, укрепляет дряблые мускулы и развивает брюшной пресс. Ли также рассматривал бег трусцой как форму отдыха, так сказав об этом в одном из интервью в 1972 г.: «Бег трусцой для меня не только тренировка, но и отдых. Каждое утро этот час принадлежит

только мне, когда я могу побыть наедине с собственными мыслями». В тот же год он пишет в письме одному из друзей: «Надеюсь, ты по-прежнему занимаешься бегом трусцой - для меня это сейчас единственный вид отдыха».

5. «Это помогает сбросить вес». Бег трусцой является большим подспорьем при похудении.

Благодаря занятиям бегом можно значительно сократить количество жира и увеличить мышечную массу. Бег трусцой в сочетании со здоровой диетой приведут к благоприятной потере веса.

6. «Это уменьшает объем талии». Бег трусцой помогает перераспределить вес. Результаты занятий показали, что почти у всех бегунов уменьшается объем талии, а бегуньям требуется одежда меньшего размера.

7. «Это повышает выносливость и уверенность в собственных силах». Бег трусцой делает вас более пригодным к физическим нагрузкам. Вы с уверенностью беретесь за любую работу, увеличиваете ее объем, а активный отдых не вызывает в вас страха перенапряжения.

8. «Это прибавляет здоровья». Занятия бегом должны быть постоянной и неотъемлемой частью ваших тренировок. Важно, чтобы они не прекращались год за годом. Непродолжительные тренировки могут дать только непродолжительные результаты.

Как бегать трусцой

Ли считал, что не столь важно то, как вы бегаєте, главное, чтобы вы бежали. Сама двигательная активность более важна, чем применяемая при этом техника. Однако, определенные советы могут пойти вам на пользу.

Прямая стойка. Исследования техники бега показывают, что и для ходьбы, и для бега большое значение имеет правильное положение туловища; в этом случае достигается большая свобода и легкость движений. Правильное положение тела означает сохранение спины в естественно выпрямленном состоянии. Смотрите прямо вперед, держите голову ровно, не наклоняя ее ни вперед, ни назад. Ягодицы «подобраны». В этом положении воображаемая линия, проведенная от головы через плечи к бедрам, представляет собой прямую или близкую к ней. Однако, не старайтесь принять армейскую стойку «смирно», требующую отведения плеч назад и выпячивания груди. В противном случае вы наверняка испытаете мышечное напряжение между лопатками и неприятные ощущения в пояснице. Кроме того, много дополнительной энергии вам потребуется для управления мышцами спины.

Ноги. При прямом положении туловища ноги должны двигаться свободно от бедра. Движения легкие, без принудительных усилий. Подъем стоп осуществляется сгибанием колен, лодыжки остаются расслабленными.

Дыхание. Линда Ли Кэдвелл приводит следующее высказывание Брюса Ли на этот счет: «В молодости человек дышит животом, в среднем возрасте - диафрагмой, а в старости - только горлом и ртом. Для сохранения жизненных сил следует учиться постоянно дышать животом». Достижение этой цели обеспечивается беговыми занятиями, так как бег требует глубокого - а не поверхностного - дыхания диафрагмой, способствуя развитию выносливости.

Варианты бегового шага

С пятки, на носок; Большинство бегунов сначала опускают ногу на пятку, затем наклоняются вперед и отталкиваются пальцами. Приземление на пятку сначала смягчает контакт с землей, а затем, по мере продвижения ноги вперед, перераспределяет давление на нее. Исследования показывают, что при этом стиле у бегуна хватает сил на преодоление более длинных дистанций и меньше нагрузок приходится на все тело. Около 70% бегунов на длинные дистанции пользуются именно этой техникой.

Плоская стопа. Этот способ является разновидностью варианта «с пятки на носок». Нога опускается не на пятку, а касается поверхности земли сразу всей стопой. Большая площадь соприкосновения делает касание мягким и удобным для всего тела. В технике «плоской стопы» движения ноги ниже колена быстрые и легкие. Не опускайте ногу вниз с силой. Просто пронесите над ней тело и быстро переставляйте ногу для следующего шага. Около 20% бегунов на длинные дистанции используют эту технику.



С носка на пятку. Этим способом Брюс Ли пользовался в своих одно-и двухмильных пробежках. Бегун опускает ногу сначала на носок, а затем ставит ее на пятку перед следующим шагом. Не удивляйтесь, если вы инстинктивно начнете бегать именно этим способом, особенно если в последний раз бегали в детстве. Беговые игры, с которыми вы были хорошо знакомы в юном возрасте, почти все без исключения основывается на резком рывке, а для быстрого старта необходимо постоянно находиться на носочках. Стиль «с носка на пятку» может иногда вызвать боли, так как мышцы ног остаются в более продолжительном напряжении, чем при двух описанных выше стилях. Некоторые бегуны видят в этом стиле нежелательное постоянное напряжение мышц в отличие от попеременного напряжения и расслабления в методах "с пятки на носок" и "плоской стопы". Чуть больший сгиб колена при каждом шаге позволит вам наступать на землю всей стопой.

Бег можно рассматривать как многочисленные повторения упражнения с малым весом. Позвольте мне прокомментировать этот тезис, сравнив бег с поднятием тяжестей- Поднимая тяжелый вес один раз, вы перемещаете большой груз, совершая одно повторение, — тренировочным эффектом является увеличение силы. Но тренировка выносливости не предполагает занятий с тяжелым весом при однократных повторениях. При беге мы посредством ног перемещаем только вес своего собственного тела. Чтобы пробежать одну милю, мы делаем около тысячи движений ногами. В беге на длинную дистанцию мы проделываем многократные повторения одного и того же упражнения с легким весом, и это развивает выносливость.

Ли множество раз упоминал свои беговые тренировки в письмах друзьям и в интервью:

Конечно, я бегаю каждый день. Тренирую свои инструменты (ноги, руки и т.. д.). Я должен ежедневно повышать свой потенциал.

Буквально на днях я купил дом в Бель-Эйр на участке площадью в пол-акра... масса свежего воздуха... как будто города и близко нет, вот только икроножным мышцам приходится туго, когда я бегаю по холмам.

Бегаю каждый день. Иногда по шесть миль.

Вчера заехал на машине в поле и дал Бо (собака Брюса) немножко побегать... сам бегал вместе с ней и несколько раз в быстром темпе обежал все поле.

Весь день с Бо на свежем воздухе. Привожу ее в поле и бегаем наперегонки.

Сегодня обязательно буду бегать, хотя чувствую себя неважно.

Больше чем когда-либо занимаюсь бегом. Значительно труднее бегать по холмам вверх и вниз, но

мне нравится, это намного полезнее. Бежать вверх тяжело, но хорошо развиваются сила ног и выносливость. Но насколько это легче, чем бежать вниз! От бега вниз очень устают ноги, так как все время приходится тормозить. Да и пользы меньше.

Если при беге получается поднимать колени повыше, результаты будут еще лучше.

Каждый день в 16.00 я пробегаю две мили при любой погоде. Если на это время у меня назначена какая-нибудь действительно важная встреча, я переношу занятия бегом, но обязательно на тот же самый день.

У прессы, разумеется, было свое мнение по поводу любимого вида отдыха Ли, которым поделилась с читателями гонконгская газета «Чайна мейл»: «Брюс ежедневно занимается бегом. У него привычка в 16.00 бегать две мили вверх и вниз по холму Ватерлоо. На это у него уходит около 14 минут».

Кроме аэробики: прерывистые тренировки

Еще одним предпочитаемым видом тренировок до развития выносливости для Брюса Ли были прерывистые тренировки. Главный принцип таких тренировок простой: работа с нагрузкой, отдых, работа с нагрузкой, отдых, и т.д.

Например, в тренировках в беге на милю вы пробегаете 440 ярдов за 60 секунд, после этого делаете паузу, скажем, на пять минут, в течение которых совершаете легкий бег или переходите на шаг. Через пять минут такого отдыха снова пробегаете 440 ярдов за те же 60 секунд, затем следуют очередные пять минут легкого бега или ходьбы, потом еще 440 ярдов, и так до тех пор, пока вы не выполните намеченное количество повторений.

Конечно, вместо такого упражнения можно, например, пройти спокойным шагом милю, пробежать милю, пройти четверть мили, ускориться на двустах ярдах и еще пройти полмили. И так каждый день. Во время пауз следует делать глубокие вдохи, максимально расширяя грудную клетку. Однажды Ли сказал журналисту: «Вначале вы должны заниматься только легкой трусцой, затем постепенно увеличивать дистанцию и скорость, и только после этого включать резкие ускорения для развития дыхательной системы».

Для своего ученика Ларри Хартселла Ли разработал специальную тренировочную программу, в которой рекомендовал такую последовательность упражнений: «Бег трусцой (1 минута) - спринт (по возможности долго) — спокойная ходьба (1 минута): максимально возможное количество повторений».

Другой ученик Брюса Ли, Ричард Бустильо, вспоминает, что в прерывистых тренировках Ли был крайне требователен:

Однажды я бегал с ним, и мне совсем не понравилось, как он бежит, потому что, когда я бегаю, я люблю отдыхать и не торопиться. Я думаю о своей сердечно-сосудистой системе. Раньше я занимался боксом, отсюда и пришла моя манера бега, когда я только время от времени делал незначительные ускорения. Когда я тренировался с Брюсом, никто и не подозревал о том методе, который теперь называется прерывистыми тренировками. Брюс давно уже применял их, прежде чем они стали популярными. И вот что он делал: некоторое время бежал трусцой, потом резко ускорялся, потом опять переходил на трусцу, потом бежал спиной вперед, потом опять трусцой, он даже бежал с перекрещиваниями, заносил левую ногу перед правой и наоборот, потом снова бежал трусцой, поворачивался на бегу вокруг своей оси и опять возвращался к бегу трусцой. Он бегал спиной вперед для тренировки ног и координации, понимая, что одного бега трусцой для единоборств мало, иногда в бою приходится быстро разворачиваться или отскакивать в сторону. Вот так он это тренировал и так бегал. Веселого в этом мало! Господи, что касается меня, я люблю чем-то заниматься для своего удовольствия. А это была еще та тренировка!

18. ПРИМЕНЕНИЕ МОЩИ: ТРЕНИРОВКА С ТЯЖЕЛОЙ ГРУШЕЙ

Я расслабляюсь перед тем мгновением, когда, привожу в действие каждый мускул своего тела, и тогда я концентрирую в кулаке всю свою силу. Для выражения наибольшей мощи вы должны сначала полностью расслабиться и собраться с силами, а потом сконцентрировать весь ваш разум и все силы на поражении цели.

Брюс Ли



Брюс Ли придавал огромное значение разграничению понятий «сила» и «мощь», в это различие он включал нечто большее, чем семантические оттенки. Силу он определял как «способность тела произвести максимальное усилие».

Мощь же, по определению Ли, это «способность произвести взрывное усилие по проведению быстрого, резкого действия для необходимого перемещения тела». Кроме того, он указывал, что «понятие мощи включает в себя скорость, с которой выражается определенное усилие».

Другими словами, мощь является производением силы и скорости, нужно обладать той и другой в достаточной мере, если в каждом конкретном боевом приеме требуется высвобождение большой мощи.

Один из учеников Ли, Дэн Иносанто, вспоминает, как однажды тот спросил его: «Дэн, можешь ли ты сказать, какая разница между сильным бойцом и мощным бойцом?». Подумав, Иносанто ответил: «Боюсь, что не знаю. А какая?» Ли сказал: «Человек может быть сильным, но если он не умеет использовать эту свою силу быстро, его нельзя назвать мощным».

Ответ Ли физиологически точен. Например, в таких видах спорта как легкая атлетика тренерам часто приходится наблюдать, что физически сильные спортсмены не могут показать высоких результатов, скажем, в толкании ядра.

Согласно рассказу известного актера Джеймса Ко-берна (с которым долгое время персонально занимался Брюс), ему просто жутко было наблюдать ту мощь — «силу, проявленную в быстром движении», - которую демонстрировал Ли:

Тогда я жил на Тауэр-роуд. У меня был дом в испанском стиле с патио, где мы с Брюсом и тренировались. Так вот, как-то Брюс принес с собой такой тяжелый, большой набивной мешок — грушу, которыми часто пользуются на тренировках боксеры и футболисты. Мы подвесили эту грушу на большой железный крюк в патио и стали отрабатывать на ней боковые удары ногой. Но я сам отскакивал от груши после каждого удара, и тогда Брюс сказал: «Нет, ты бьешь неправильно. Я покажу тебе, как выполняется этот удар>>». Легко постукивая по груше, он продолжает: «Всегда направляй удар мизинцем - пух! - вот так!» А потом говорит: «О'кей, теперь смотри, как я это сделаю», и бьет ногой по груше, которая весит где-то от 100 до 150 фунтов. И буквально пробивает ногой в ней дырку! Поддерживающая ее цепь рвется, и груша летит на газон! Как сейчас помню: она была набита тряпками, которые разлетелись по всему двору. Я потом, наверное, целый месяц собирал их по всей лужайке! Ничего подобного мне в жизни не приходилось видеть.

С точки зрения физики, факторы, задействованные в развитии подобной мощи (P), включают в себя силу (F), скорость (V), работу (W), расстояние (d) и время (t). Мои коллеги, обладающие склонностью к

точные науки, определили мощь последней из формул:

$$W = F d$$

$$P = W / t$$

$$P = F d / t$$

$$d / t = V$$

$$P = F V$$

Ли, конечно, интересовало применение мощи с точки зрения боя. Он разработал список из трех пунктов тех областей, где необходимо применять мощь, и, по его мнению, с этим списком должен считаться каждый сколько-нибудь серьезный боец:

1. Мощь в атаке.
2. Мощь в обороне.
3. Мощь в комбинации.



Искусство приложения мощи: тяжелая груша

Одним из наиболее любимых Ли вспомогательных средств для тренировок была тяжелая груша. В ней нет ничего уникального; обычно она весит 70 фунтов и является неотъемлемой частью оборудования любого тренажерного зала и, уж конечно, тренировочного зала боксеров.

Используя тяжелую грушу, Ли планомерно работал над увеличением сокрушительной мощи своих ударов. Развитие силы через поднятие тяжестей - один вопрос, но способность заставить тело приложить мощь - в нужном количестве и в нужный момент — совсем другая задача, и она выполняется только путем специальных тренировок. В конце концов, рассудил Ли, не так важно знать, как что-то делать, главное - делать это. Даже самые отточенные техники боя окажутся бесполезными, если они не будут сопровождаться соответствующей мощью. Однажды, обращаясь к читателям журнала «Черный пояс», Ли сказал: «Повесьте тяжелую грушу у себя в подвале и молотите ее ногами так же, как вы делали бы это руками».

Хотя позже Ли и предостерегал от чрезмерного увлечения тяжелой грушей, все же он рассматривал ее как основной компонент в своем комплексе силовых тренировок. К тем, кто только начинает

заниматься с тяжелой грушей, обращен следующий совет Ли: «Приступайте к занятиям с 3 подходов по 50 повторений каждого типа ударов кулаком, затем сведите их вместе в комбинацию. Затем работайте над ударами каждой ногой по очереди, потом в комбинации. И наконец, работайте руками и ногами в комбинации». Ли также настоятельно рекомендовал использовать специальные перчатки и/или бинтовать ладони и запястья во избежание травм.

Хотя по всех упражнениях следует основываться на импровизации, несомненную помощь в ваших тренировках окажут специальные программы для тяжелой груши, разработанные Ли. Кроме его личных записей, в настоящую главу включен список упражнений, записанных на видеокассету, где Ли проводит показательную тренировку с тяжелой грушей во дворе своего дома в Бель-Эйр в 1968 г.

Работа с тяжелой грушей руками

1. Кросс.
2. Хук.
3. Кросс через руку.
4. Комбинация.

Отработка главного удара (комбинаций) с тяжелой грушей

1. Один-два.
2. Один-два и хук.
3. Правый в туловище - правый в челюсть - левый в челюсть.
4. Один-хук-кросс.
5. Прямой вверх/вниз.

Работа с тяжелой грушей ногами (вторник, четверг, суббота)

1. Боковой удар — правой и левой.
2. Хук - правой и левой.
3. Удар с разворотом — правой и левой.
4. Задний удар — правой и левой.
5. Удар пяткой - правой и левой.

Одна из тренировок Ли. по отработке ударов руками на тяжелой груше (Бель-Эйр, 1968 г.) Акценты: длинный правый, левый кросс, левый и правый хуки.

1. Длинный правый (верхний уровень).
2. Правый хук (средний уровень).
3. Левый кросс (верхний уровень).
4. Правый хук (верхний уровень).
5. Резкий правый (нижний уровень — в момент возвращения груши).
6. Отвлекающий резкий правый (средний уровень).
7. Левый хук (верхний уровень).
8. Правый хук (средний уровень — в момент возвращения груши).
9. Левый кросс (верхний уровень).
10. Правый главный (верхний уровень).
11. Левый хук (верхний уровень).
12. Правый хук (верхний уровень).
13. Левый хук (верхний уровень).
14. Правый хук (средний уровень).
15. Левый хук (средний уровень).

16. Правый хук (верхний уровень).
17. Левый кросс (верхний уровень).
18. Правый хук (верхний уровень).
19. Резкий левый (верхний уровень).
20. Правый хук (верхний уровень).
21. Левый кросс (средний уровень).
22. Правый хук (средний уровень).
23. Левый кросс (верхний уровень).
24. Правый хук (верхний уровень).
25. По мере возвращения груши Ли отступает назад. Он ждет, когда она полностью качнется в его сторону, а затем отклонится в противоположном направлении. при следующем возвращении он останавливает ее ударом правого локтя в нижний уровень, а затем делает ложный резкий выпад правой, за которым следует левый кросс. (Когда левая рука Брюса вступает в контакт с грушей, его правая нога расположена впереди, и удар создается вращением бедер справа налево, его левая нога при этом практически прямая.)
26. Правый хук (верхний уровень).
27. Левый хук (верхний уровень). .
28. Правый хук (верхний уровень).
29. Останавливает раскачивание груши, возвращается в защитную стойку и наносит главный удар правой.



30. Когда груша возвращается к нему, Брюс быстро отступает, уходя из пределов ее досягаемости. Продолжая фиксировать колебания груши, он принимает защитную стойку и наносит главный удар правой в верхний уровень.

31. Левый кросс (верхний уровень).

32. Правый главный (верхний уровень).

Как видите, Ли в полной мере использовал тяжелую Грушу для совершенствования (и сопоставления) различных техник боевых искусств, равно как и для определения точек приложения и кинетических принципов, которые в максимальной степени могут увеличивать мощь его ударов. Как говорил его бывший деловой партнер по гонконгской киностудии «Голден Харвест» Рэй-монд Чоу, Ли «изучал боевые искусства; он исследовал, каким образом производится удар и как можно сделать его более мощным».

Ли был убежден, что ценность тяжелой груши состоит не только в развитии силы, но также и в развитии чувства времени. Занятия с грушей могут научить наносить удар в единственно необходимый момент и с необходимого расстояния, чтобы вложить в него наибольшую мощь.

Советы по использованию тяжелой груши

Хотя Брюс Ли и не описывал специально, как лучше тренироваться с тяжелой грушей, определенные фрагменты его записей и частных бесед дают возможность составить мнение о его общем подходе к данному вопросу:

1. Всегда будьте надежно защищены и не раскрывайтесь ни на одно мгновение.
2. Мощь удара рукой или ногой происходит - вопреки общепринятому мнению - не из силы, с которой нанесен удар, а от правильного контакта бьющей руки или ноги с целью в нужной точке и в нужный момент времени, от правильного и сбалансированного положения, ног и тела.
3. Двигайтесь! Двигайтесь! Двигайтесь не переставая, отклоняясь в стороны, уворачиваясь, нанося удары в различные моменты движения.
4. Помните, что не только рука или нога, наносящая удар, но и само тело является неотъемлемой частью этого удара.
5. Занимайтесь сначала техникой, а лишь затем переходите к выработке мощи.

Ли предостерегал от излишней самоуверенности, которая может возникнуть в результате тренировок с тяжелой грушей. В особенности он критиковал тех, кто слишком долго готовится к удару, подчеркивая, что противник не будет стоять и спокойно ждать, пока вы не будете готовы к атаке. По этой же причине Ли рекомендовал даже в тренировках с грушей всегда оставаться настороже. Как он сказал однажды своему ученику Дэниелу Ли, «так ты можешь ударить грушу, но не сможешь ударить противника».

Из занятий с учениками (и собственного опыта) Ли вынес, что излишнее количество тренировок с тяжелой грушей вызывает состояние расслабленности и беззаботности, которое затем переносится в реальный бой:

так как груша никогда не даст вам сдачи, вы забываете о возможности внезапной контратаки и дольше готовите свои последующие удары, что недопустимо в бое с противником. Ли говорил: «Главный недостаток тренировок с грушей состоит в том, что она не может ответить ударом на ваш удар, вы отвыкаете от необходимости постоянно защищаться и тем самым обрекаете себя на возможное поражение».

Ли даже перечислил те ошибки, которые не следует допускать, тренируясь с тяжелой грушей;

1. Беспечность после нанесения удара.
2. Однообразный порядок нанесения ударов. Одной из техник тренировки с его любимой тяжелой грушей Ли научился, прочитав книгу бывшего чемпиона мира по боксу в супертяжелом весе Джо Луиса. «Коричневый бомбардир» советовал после отработки ударов на неподвижной груше слегка качнуть ее, придав движение. Потом, когда груша начнет отдаляться

Луис рекомендовал тренирующимся нанести по ней верхний левый или правый хук в направлении движущейся груши. Ли понравился этот совет, так как он давал возможность работать с приближающимся или удаляющимся объектом, а не противостоять неподвижной цели.

Кроме тяжелой груши

Ли полагал, что, научившись вкладывать необходимую мощь в удар на тренировках с тяжелой грушей, следует уменьшить количество отведенного на отработку мощи времени и уделить его другим компонентам технического мастерства, таким как чувство времени, координации, умение держать дистанцию, скорость и правильность выполнения приемов. В телефонном разговоре с Дэниелом Ли в середине 1971 г. он говорил:

Когда ты отрабатываешь удар ногой, очень желательно использовать гимнастический мат или что-то подобное. При боковом ударе по воздуху (тренируясь без объекта удара) будь очень внимателен, потому что можно повредить коленный сустав... если резко выпрямить ногу, не встречая препятствия в момент удара... Будь экономным в движениях.

Ли также учил своих воспитанников выработать в себе — как он это называл - «эмоционального содержания», которое должно присутствовать даже в тренировках с грушей. Нельзя бить ее просто механически, и каждый удар нужно вкладывать страсть и значение. Лучшим примером, иллюстрирующим такое отношение, служит рассказ Ричарда Бустильо, одного из лос-анджелесских учеников Брюса:

Однажды мы тренировались вместе, и Брюс работал с тяжелой грушей - он просто в зверя превратился, как будто эта груша была его личным врагом.. Он хрипел и избивал ее изо всех сил. С нами там был Тэд Вонг, я смотрю на него, а он - на меня, как будто спрашиваем друг друга: "Это ты его так разозлил? А может, это я его разозлил? Что вообще происходит?" А Брюс продолжает молотить грушу, выкладываясь на все сто и вышибая из нее все, что можно. Потом останавливается, смотрит на нас и говорит: «Ладно, ребята, теперь ваша очередь». Я спрашиваю: «Это что такое было?» А он отвечает: «Это джит-кун-до — нельзя забывать об эмоциональном моменте, когда тренируешься». И Брюс мог включать это и выключать, когда ему заблагорассудится.

Тяжелая груша может быть очень ценным инструментом для обучения приложению мощи, приобретенной на силовых тренировках. Тренировки с тяжелой грушей избавляют от стрессов, учат объединять части тела в единое и динамичное целое, развивают такие качества как ритм, равновесие, чувство времени, концентрация силы, точность и четкость. Как говорил Ли, «если иметь в виду реальный бой, то, ребята, нужно получше научиться владеть каждой частью своего тела».

Брюс Ли продолжал заниматься с тяжелой грушей вплоть до своей последней тренировки и благодаря этим занятиям многое узнал о возможностях собственного тела. В завершение главы предоставим самому Ли последнее слово по данной теме:

Больше используйте в тренировках тяжелую грушу, двигайтесь, делайте с ней все, что сможете. Вся польза идет из вашего воображения и способности нанести удар с максимальной скоростью и мощью.

19. ПРЕРЫВИСТАЯ ТРЕНИРОВКА В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ



Как уже говорилось, Брюс Ли советовал начинающим бойцам нанять личного телохранителя или вести более спокойный образ жизни, пока они не научатся проводить комбинации ударов руками и ногами и не приобретут необходимую выносливость. Какую же тренировку рекомендовал Ли для приобретения этих необходимых качеств? Ответ простой - прерывистую.

Под прерывистыми тренировками Ли подразумевал не только бег трусцой, но и удары руками и ногами, а также необходимую для поединка двигательную программу. Поэтому Ли разработал специальную развивающую умения и выносливость методику, которую может использовать каждый боец, желающий повысить свои шансы на победу в реальном сражении. Имея в виду, что прерывистая тренировка состоит из максимально физически нагруженных отрезков, перемежающихся с короткими периодами отдыха, во время которых тренирующиеся переходят от тренажера к тренажеру или совершает легкие пробежки с целью сохранения соответствующего темпа кровообращения и частоты пульса, отнюдь не удивительно, что, кроме своей основной задачи по развитию силы и техники, такие тренировки благоприятно сказываются на общем физическом состоянии и здоровье спортсмена. Если вы будете выполнять эту программу хотя бы четыре недели, у вас улучшится координация, ловкость, выносливость, мощь, скорость, точность, чувство ритма и

времени, мышечный тонус, а также исчезнут излишние жировые отложения. Не так уж мало для сорока минут тренировки!

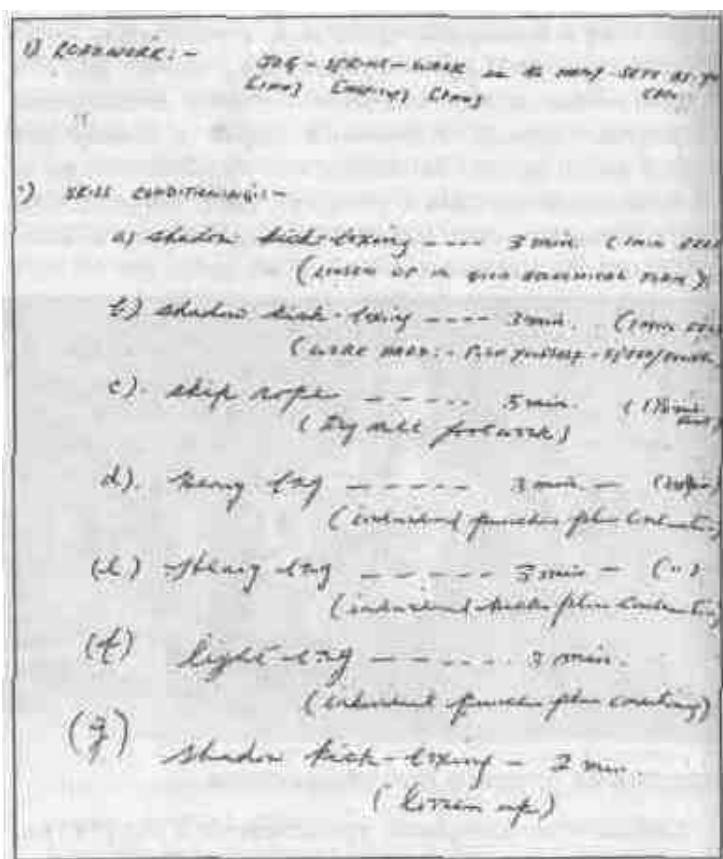
Некоторое время Ли сам пользовался такой программой, а также рекомендовал ее своему ученику Ларри Хартселлу, когда тот тренировался для участия в первом чемпионате по кикбоксингу (полный контакт) в Соединенных Штатах. Сам Хартселл считает, что результаты, которых он достиг при помощи этой программы, были впечатляющими:

Эту программу Брюс составил для меня, когда я готовился к участию в первом турнире по кикбоксингу в Штатах в 1968 году. Турнир проходил в Сан-Франциско, в «Сан-Франциско Сивик Аудиториум». Брюс сказал: «Ларри, я хочу, чтобы ты делал эти упражнения каждый день. И вкладывай в них все, что можешь». Потом добавил: «Увеличивай нагрузки, выкладывайся полностью. Особенно, в самом начале занятий». Три месяца перед этим турниром я тренировался по полной программе. Занял второе место. Все это заслуга Брюса. Я даже опротестовал свое второе место, потому что нокаутировал того парня! Во втором раунде меня дисквалифицировали, потому что я ему хорошенько врезал - трах! трах! Я сбил его ногой, когда он стоял на четвереньках. На нас были боксерские перчатки весом в восемь унций (1 унция равна 28,35 г) и боксерские кроссовки, и разрешалось все, кроме ударов в пах и в глаза. Но у парня, с которым я дрался, был покровитель — тот китаец, что устроил турнир. В третьем раунде я вообще вышиб его с ринга, он потом еле на ноги поднялся. Чуть пришел в себя и говорит: «Все, ты победил». Он занимался тайским боксом, научился ему в ВМФ. Он сам из Таиланда. Но я все же побил его.



Программа прерывистой тренировки

Каждый этап программы продолжается 3 минуты, т.е. время одного раунда в профессиональном боксе. Время отдыха (за исключением упражнений со скакалкой) продолжается одну минуту — именно столько отдыхают профессиональные боксеры между раундами. Вот программа, разработанная Брюсом Ли для Ларри Хартселла:



1. Беговые упражнения: трусца (1 минута) — спринт (как можно дольше) - ходьба (1 минута); как можно большее количество повторений.

2. Специальные упражнения:

- а) кикбоксинг с тенью — 3 минуты (1 минута отдыха); разминка в сдержанном темпе; б) кикбоксинг с тенью — 3 минуты (1 минута отдыха): с полной выкладкой, заставляя себя — скорость/мощь;
- в) скакалка - 5 минут (1,5 минуты отдыха): стараться выполнять на ходу;
- г) тяжелая груша - 3 минуты (1 минута отдыха): одиночные удары руками плюс комбинации;
- д) тяжелая груша — 3 минуты (1 минута отдыха): одиночные удары ногами плюс комбинации;
- е) легкая груша ~ 3 минуты (отдых не указан); одиночные удары руками плюс комбинации;
- ж) кикбоксинг с тенью ~ 2 минуты; в темпе разминки.

В зависимости от того, сколько времени вы будете отводить на промежуточные занятия бегом, вся тренировка займет от 32,5 минут до 47,5 минут. Вот подробная раскладка беговых упражнений:

Беговые упражнения

- Две серии по: 1 минута бега трусцой, 30 секунд спринта, 1 минута ходьбы = всего 5 минут.
- Четыре серии по: 1 минута бега трусцой, 30 секунд спринта, 1 минута ходьбы = всего 10 минут.
- Шесть серий по: 1 минута бега трусцой, 30 секунд спринта, 1 минута ходьбы = всего 15 минут.
- Восемь серий по: 1 минута бега трусцой, 30 секунд спринта, 1 минута ходьбы = всего 20 минут.

Специальные упражнения:

Пять 3-минутных циклов, один 5-минутный цикл, один 2-минутный цикл, 5,5-минутный отдых между циклами = всего 27,5 минуты.

Личная программа Ли

В собственной версии этой программы Ли не упоминает о беговых упражнениях, но, хотя он их и не записывал, зная о его беговом расписании в тот период времени, не будет ошибкой предположить, что он так или иначе включал эти упражнения в программу своих тренировок. Обычно Ли занимался

бегом ранним утром, а специальными упражнениями — ближе к полудню или после него- Вот программа личных тренировок Ли:

Кикбоксинг с тенью - 3 минуты (1 минута полного отдыха): разминка, приобретение формы, все типы.

Кикбоксинг с тенью - 2 минуты (1 минута полного отдыха): работать с нагрузкой (скорость и еще раз скорость).

Кикбоксинг с тенью - 2 минуты (1 минута полного отдыха): на пределе сил (быстрее, но экономичнее в движениях).

Скакалка - 5 минут: в движении.

Тяжелая груша - 3 минуты (1 минута отдыха):

все виды ударов ногой (боковой, хук, с вращением, прямой).

Тяжелая груша - 3 минуты (1 минута отдыха):

все виды ударов рукой (хук, прямой, тыльный).

Легкая груша - 3 минуты (1 минута отдыха).

Кикбоксинг с тенью - 3 минуты (1 минута отдыха): в темпе разминки.

Программа усложненной (раздельной) прерывистой тренировки,



Через какое-то время Ли изменил эту программу, сконцентрировав ее на отработке ударов руками и ногами и распределив на шестидневный отрезок времени. По новому расписанию он тренировал верхние конечности по понедельникам, средам и пятницам, а нижние - по вторникам, четвергам и субботам. Хотя он и не оставил записей о точном времени, которое проводил в каждом цикле или на тренажере, исходя из примера прошлой программы, можно допустить, что трехминутные «раунды» на каждом этапе чередовались с одноминутными перерывами.



Отработка ударов руками (понедельник, среда, пятница)

1. Скакалка.
 - а) Разминка.
 - б) Быстро.
 - в) Разминка.
2. Бокс с тенью.
 - а) Разминка.
 - б) Быстро.
 - в) Техника.
3. Бокс с тенью.
 - а) Разминка.
 - б) Техника.
 - в) Расслабление.
4. Тычок.
 - а) Верхний и нижний уровень.
 - б) Тяжелая груша.
 - в) Перчатка.
5. Хук.
 - а) Тяжелая груша.
 - б) Перчатка.
6. Кросс.
7. Удар с разворотом.
8. Биу джи (тычок пальцем).
9. Удар локтем.
 - а) внутрь/наружу.
 - б) вверх/вниз.

Отработка ударов ногами (вторник, четверг, суббота)

1. Скакалка.
 - а) Разогревание.
 - б) Быстро.
 - в) Расслабление.
2. Бой с тенью.
 - а) Разминка.
 - б) Быстро.
 - в) Техника.
3. Бой с тенью.
 - а) Разминка.
 - б) Техника.
 - в) Расслабление.
4. Боковой удар.
 - а) Тяжелая груша.
 - б) Перчатка.
 - в) Защита.
5. Удар хуком.
 - а) Защита.
 - б) Перчатка.
 - в) Тяжелая груша.
6. Удар с разворотом.
7. Обратный хук.
8. Удар в пах.
 - а) Скорость.
 - б) Экономичность.
 - в) Координация.
9. Удар голенью/коленом,
10. Бой с тенью.
 - а) Только последний пункт (расслабление).



20. КОРМЛЕНИЕ ДРАКОНА (ПИТАНИЕ)

Занимаясь боевыми искусствами, нужно есть только то, что пойдет вам, как бойцу, на пользу, и не увлекаться пищей, которая для этих целей бесполезна.

Брюс Ли



Увидев поразительное телосложение Брюса Ли, каждый, вероятно, подумает, что он был специалистом (кроме всего прочего) и в диетологии. Однако, правда состоит в том, что основные занятия Ли, которым он посвятил свою жизнь, отнимали у него так много времени, что вопросам питания он мог уделить лишь незначительную его часть.

Ли никогда не занимался исследованием оптимального питания при больших физических нагрузках, не выступал с лекциями по этому вопросу, не консультировался с диетологами. Впрочем, в его личных бумагах содержатся некоторые записи и пометки, которые, приобщенные к воспоминаниям тех, кто знал его близко, могут помочь раскрыть его точку зрения на данный вопрос.

Ответственность за приготовление пищи в семье Ли, а также за составление специального дополнительного рациона для Брюса была возложена на его жену Линду, Поэтому она является единственным авторитетом в вопросе о питании Брюса. Вот что говорит об этом она сама: «Я и только я занималась экспериментами в области питания, потому что Брюс - честно вам признаться ~ и воды вскипятить не мог, да и не собирался этому учиться. У него никогда не было ни интереса, ни времени, чтобы вникать в подобную ерунду. Когда я готовила, он тренировался, вот я и старалась сотворить хорошо сбалансированную пищу, которая была бы и здоровой, и полезной».



По воспоминаниям Линды, в семье Ли никогда не делалось из пищи культа; еда в ней всегда рассматривалась как «топливо», которым следует заправляться, чтобы жить. Линда прочла много книг по питанию, но на практике она следовала советам Адель Дэвис, которая рекомендовала употреблять злаки и полностью отказаться от очищенной и рафинированной пищи, равно как и от простых сахаров.

В результате поисков Линды Ли мог пользоваться всеми благами сбалансированной и калорийной диеты без ущерба для времени, отведенного им для тренировок. Это, конечно, не означает, что Ли не обращал внимания на то, чем он «заправляет» свой организм. Так же как любой автомобилист, ждущий от своей машины безупречной работы, не станет заправлять ее ничем, кроме высокооктанового бензина, так и Ли, стремясь добиться высокой функциональности собственного тела, знал, что если держать его на строгой диете из пива и пиццы, вряд ли следует ожидать каких-либо ощутимых результатов. Без качественного «топлива» ваш организм непременно будет давать сбои.

Это не означает, что, по мнению Ли, человек должен питаться исключительно орехами и ягодами, если хочет быть здоровым, однако, он был твердо убежден, что пища все же должна содержать больше питательных веществ, чем кола и хот-доги. Вот что вспоминает Линда о питании Ли:

Ли, ел очень мало печеного, главным образом потому, что эти продукты делаются из очищенной муки и состоят чуть ли не из чистых калорий. Он не намеревался накапливать калории, которые были бы бесполезны для его организма. Брюс ел от трех до пяти раз в день, но всегда небольшими порциями. Потому что весь его режим был направлен на проведение полноценных тренировок. В зависимости от расписания в каждый конкретный день — а оно все время могло варьироваться — он мог выпить пару стаканов напитка с высоким содержанием белка, мог выпить стакан сока, сходить на обед в китайский ресторан, а затем поужинать дома. Как и большинство людей, Брюс больше ел, когда больше уставал за день. Его любимыми блюдами были почти все китайские, а также спагетти и макароны.

Сбалансированная диета

Согласно воспоминаниям Линды и других, с кем я разговаривал относительно точки зрения Брюса Ли на питание, она ничем не отличалась от той, которой придерживается большинство заслуживающих доверия диетологов: хорошо сбалансированная диета является основой правильного и полноценного питания. Я не стану долго распространяться о том, что именно называется хорошо сбалансированной диетой, так как эта задача выходит далеко за рамки темы данной книги, а вместо того обращаю ваше внимание на то, что Ли подразумевал под хорошо сбалансированной диетой, то есть, какую пищу он предпочитал для достаточного насыщения организма белками, углеводами и жирами.

Полные и неполные белки

Полные белки содержатся в молоке, яйцах, сыре, мясе (включая рыбу и птицу), сое, арахисе, арахисовом масле и в некоторых орехах. Полные и неполные белки содержатся в пшенице. Неполные белки содержатся в кукурузе, ржи, фасоли, горохе, чечевице, желатине и в некоторых орехах. В яичных желтках, кстати, содержатся полные белки, в то время как в белках — неполные. Распространенные примеры сочетания полных и неполных белков — крупяные каши с молоком, хлеб с сыром или горох с мясом.

Углеводы

Крахмалы и сахара являются углеводами. Это название они получили благодаря своему химическому строению, так как состоят из углерода, водорода и кислорода. В процессе переваривания пищи крахмалы превращаются в сахара, так что в конечном итоге все углеводы поступают в кровь в виде сахаров.

В организме этот сахар медленно сгорает или соединяется с кислородом (поступающим в легкие с воздухом). В результате этого окисления вырабатывается энергия, в которой нуждается организм для собственных внутренних процессов и мышечной деятельности. Продукты, богатые крахмалом, включают в себя все крупы (пшеница, овес, ячмень, рис и рожь), крупяные завтраки, хлеб, пирожные, макароны и спагетти. Фасоль, горох и картофель тоже могут быть хорошими источниками крахмала. Продукты, богатые сахаром, это меласса, мед, сухофрукты (финики, инжир, изюм), желе, шоколад и пищевой сахар. Хорошим источником сахара могут быть и свежие фрукты. Для выработки в организме необходимой ему энергии пища, содержащая крахмалы, полезнее, чем та, в которой находится сахар.

Концентрированные виды сахара (мед, варенье, желе, шоколад и сладкие десерты) раздражают внутреннюю поверхность пищеварительного тракта и имеют тенденцию к брожению, что вызывает образование газов в желудке и кишечнике, а их сладкий вкус уничтожает аппетит, необходимый для приема полноценной и питательной пищи. Содержащие крахмал продукты, с другой стороны, могут приниматься в относительно небольших количествах без каких-либо пищеварительных проблем: они

не раздражают пищеварительный тракт, обычно не склонны к брожению, а их невыраженный вкус не сказывается негативно на аппетите. Однако, очищенные крупы, белый хлеб, полированный рис, мука, макароны, спагетти и все кондитерские изделия, в производстве которых применяется белый (рафинированный) сахар, значительно менее полезны, так как лишены важных питательных элементов, и более дороги.

Жиры

Как и углеводы, жиры снабжают организм энергией. По энергоемкости они являются наиболее ценными из всех пищевых продуктов. Так как чувство голода вызывается сокращениями пустого желудка, а жиры покидают желудок медленно, присутствие необходимого количества жиров в пище устраняет чувство голода между ее приемами. С другой стороны, большое количество жиров может привести к пищеварительным неудобствам.

Жиры являются частью каждой клетки человеческого тела. Тонкие оболочки из жиров защищают нервы, внутренние органы частично поддерживаются в своем положении жиром, а тонкая прослойка жира под кожей сглаживает контуры тела и служит изолятором, оберегающим тело от потери тепла в холодную погоду. Некоторые жирные кислоты крайне важны для жизнедеятельности, они содержатся в оливковом масле, кукурузном масле, арахисовом масле, рыбьем жире и яичных желтках. Наиболее ценными источниками жира являются те, в которых содержатся также важные минералы и пищевые гормоны. Это сливочное масло, сыр, сливки, яичные желтки, рыбий жир, авокадо, миндаль, серый орех, орех пекан, американский орех, арахис, арахисовое масло и жирная рыба (лосось, макрель, сельдь, сардины и тунец).

Пример дневного рациона

Начать Брюс мог с тарелки каши из неразваренных зерен, за которой следовали орехи и сухофрукты. В полдень ~ умеренный обед, а позже — ужин. Линда вспоминает, что на ужин она часто готовила спагетти или что-то еще из макаронных изделий, обычно с гарниром из зеленого салата, но вообще семья предпочитала пищу из риса, овощей, мяса, кур и даров моря. «Мы не ели много мяса, — говорит она, — и Брюс, конечно, вообще предпочитал китайскую и азиатскую пищу, потому что ему нравилось ее разнообразие, а также пропорции мяса и овощей. В азиатском рационе овощи часто преобладают над мясом».



Ли находил западную пищу «монотонной», поскольку она часто ограничивается одним главным блюдом, в то время как китайская может состоять из нескольких — например, креветки с овощами, цыплята с овощами, говядина в устричном соусе (как наиболее предпочитал ее Брюс), а также несколько салатов. Такое разнообразие продуктов делает питание более сбалансированным и приятным, позволяя попробовать понемногу всего и не перегружать организм большим количеством однообразной пищи. Такой способ приема пищи Ли считал наиболее приемлемым.

Это, конечно, далеко не означает, что Ли полностью отвергал западную пищу и не мог время от времени зайти в «Макдональдс» для собственного удовольствия. «Брюс очень любил бифштексы, — вспоминает Линда, — а какое-то время у нас был специальный день недели, когда мы ели печень». Однако, в целом Ли все же отдавал предпочтение более сбалансированному направлению азиатской кухни, которое, по его мнению, основывалось на разнообразии пищи и правильном соотношении белков и углеводов. А типично западный рацион, считал Ли, имеет повышенное содержание белков и жиров. Абсолютно равнодушный ко всем без исключения молочным продуктам, которые он

использовал лишь для приготовления своих белковых напитков, Ли очень редко пил молоко и в особенности не любил сыр. Как вспоминает Линда, «Брюс понять не мог, чего ради белые едят сыр». Из-за своего крайне насыщенного расписания Ли часто перекусывал между основными приемами пищи, например, это мог быть рисовый суп («конги»), который Линда готовила, разваривая рис до такой степени, что он приобретал гелеобразную консистенцию. Потом в него добавлялась печень, почки, мозги или сердце. Ли также очень любил лапшу, особенно в азиатском исполнении, которая, несомненно, является прекрасным источником углеводов, столь необходимых для выработки энергии.

Дополнительное питание

Кроме сбалансированной диеты. Ли искренне верил в особую ценность дополнительного питания. В частности, важным элементом ежедневного рациона Ли были специальные белковые напитки. Вряд ли в его жизни был такой день, когда бы он не выпил стаканчик-другой такого высокопротеинового коктейля. И опять - составлять рецептуру и готовить их было обязанностью Линды:

За протеином мы обычно ездили в магазинчик Боба Хоффмана в Санта-Монике... теперь-то его везде можно купить. Кроме того, в напитки Брюса добавляли сухое молоко, потому что оно, как я прочитала у Адель Дэвис, полезнее, так как более концентрировано. Мы пользовались им или в дополнение к белкам, купленным в магазине Хоффмана, или вместо них.

Составные части белковых напитков Ли варьировались, но в них всегда входило несколько из перечисленных ниже компонентов:

сухое молоко;

вода или сок;

кубики льда;

2 яйца, иногда со скорлупой;

1 столовая ложка пророщенной пшеницы или масла из нее;

1 столовая ложка арахисового масла;

банан (содержащий углеводы и калий) и/или другие фрукты для аромата;

1 столовая ложка пивных дрожжей;

иноцитол;

лецитин (в гранулах).



Линда говорит, что у нее никогда не было определенного рецепта для приготовления этих напитков, и теперь, за двадцать пять с лишним лет, она вряд ли сможет вспомнить точные пропорции. Однако она точно уверена, что в зависимости от тренировочных нагрузок и собственного веса, Ли обязательно пил такие напитки единожды - а чаще дважды - в день. Брюс Ли и сам оставил инструкции по применению белковых напитков для наращивания веса: «К арахису, яйцам (со скорлупой) и бананам добавить обычное и сухое молоко и смешать в миксере. Если вам требуется быстрый результат, вместо обычного молока используете пиво».

Заметьте, что приведенный выше рецепт Ли предназначен только для тех, кому требуется быстро набрать недостающий вес. Для этих целей пиво значительно предпочтительнее, чем обычное молоко. Для справки скажу, что сам Ли никогда не употреблял пива.

В дополнение к белковым напиткам Ли регулярно принимал сбалансированные порции витаминов и минералов. Брюс и Линда часто навещали продуктовый магазин Линдберга в Санта-Монике и приобретали там специальные препараты витаминов и минералов (обычно состоящие из семи таблеток, которые - в сумме — представляют собой сбалансированный набор различных витаминов и минералов). В 1971 году, когда в тайландском местечке Пакчонг Ли снимал свой первый фильм на китайском языке «Большой босс», в письмах домой он часто жаловался на недостаток нормальной пищи. «Питаются в Бангкоке отвратительно, - писал он, - а в Пакчонге и того хуже. Здесь совершенно нет говядины, почти отсутствуют цыплята и свинина. Как я рад, что взял с собой свои витамины!»

Ли, всегда следивший за тем, чтобы ежедневно принимать сбалансированное количество витаминов и минералов, особое предпочтение отдавал витамину С, доля которого в его рационе резко возрастала, когда он чувствовал, что сопротивляемость организма понижается вследствие усталости или стрессов.

Пример дополнительного питания Брюса Ли

Энерджайзер "67" (200 таблеток). Лецитин в гранулах. Витамин С.

Натуральный витамин Е. Натуральный белок. Плоды шиповника (жидкость).

Масло пророщенной пшеницы.

Натуральный белок в таблетках (шоколад).

Ацерола-С (250).

В-фолия (180).

В-фолия (360). -

А-Вег (500).

Е-Плекс (250).

Электрическая соковыжималка

Обращая внимание на свое питание, Ли быстро оценил достоинства электрической соковыжималки. Благодаря его высокой двигательной активности, основным топливом», участвовавшим в его обмене веществ, были углеводы, а самыми богатыми углеводами продуктами - если рассматривать их с точки зрения содержания витаминов и минералов - в дополнение к легко усваиваемым (естественного происхождения) крахмалам и сахарам являются фрукты и овощи. Среди всего разнообразия фруктов наиболее полезными для поддержания необходимого энергетического уровня Ли считал смеси моркови, сельдерея и яблок. Обратимся опять к Линде за информацией по данному вопросу;

Соковыжималка появилась у нас задолго до того, как они приобрели всеобщую популярность, и мы делали с ее помощью морковный сок.. овощной сок., фруктовый сок. Если. в какой-то день Брюс не пил два белковых, напитка, то пил один белковый напиток и один фруктовый сок. Наверное, одним из наших любимых напитков был тот, который мы. делали главным образом из моркови. Морковь составляла основную часть напитка, меньшая доля отводилась яблокам. А потом я добавляла еще немножко сельдерея. Часто мы бросали туда и несколько веточек петрушки, потому что петрушка очень питательна, но много ее добавлять не стоит, так как у нее очень специфический вкус, поэтому достаточно будет положить совсем чуть-чуть. Так, что, если вы хотите воссоздать наш, скажем, морковно- яблочно-сельдерейный коктейль, то половину его должен составлять морковный сок, третью часть - яблочный, а остальное - сельдерей с петрушкой... но все, конечно, зависит от ваших личных пристрастий.

Ли также пил соки из свежих овощей и фруктов, которые обычно смешивал с морковным соком для придания им большей сладости. Сок из свежих овощей и фруктов - это богатейший источник витаминов, минералов и ферментов. В течение дня человек не в состоянии съесть достаточное количество сырых овощей и фруктов, чтобы насытить организм. В наше время человек в особенности нуждается в дополнительных питательных веществах, .которые помогли бы организму освободиться от токсинов, попавших в него из окружающей среды. В большинстве случаев у вас не хватит времени, чтобы съесть пять фунтов моркови, но вы легко найдете его, чтобы принять их эквивалент в виде питательного и вкусного сока.

Такая удобная форма дополнительного питания не исчезла вместе с кончиной Ли. Использование электросоковыжималок стало популярным и повсеместным ~ и по тем же самым причинам, которые побудили Ли более двадцати пяти лет назад включить в розетку свою новую покупку. Этот вывод можно сделать из книги Чери Калбом и Морин Кин «Соки в жизни людей» (Гарден Сити Парк, Нью-Йорк: Эйвери, 1992):

Соки позволяют организму быстро усваивать множество ценных питательных веществ, содержащихся в пище. Ферменты - это органические катализаторы, увеличивающие скорость расщепления и поглощения продуктов организмом. Ферментами богаты сырые фрукты и овощи, но при варке они уничтожаются. По этой причине сырая растительная пища должна составлять по меньшей мере половину вашего дневного рациона. Быстрое и легкое переваривание пищи, которому способствуют ферменты, придаст вашему организму больше энергии и здоровья.

Мед и женьшень

Еще одним содержащим углеводы напитком (хотя количество его столь мало, что назвать этот продукт «напитком» можно только с большой натяжкой), помогавшим Ли Поддерживать энергетический уровень на должной высоте, было "Королевское Желе" - смесь, изготовленная. если верить слухам, из меда и молочке пчелиных маток. (Смесь выпускается в малейших стеклянных ампулах, верхушку которых следует срезать специальным абразивным ножиком, входящим в

комплект.) Карим Абдул-Джаббар вспоминает, что Ли часто открывал одну из таких ампул и выпивал ее содержимое во время съемок фильма «Игра под Названием смерть». По словам Херба Джексона, Ли однажды сказал ему: «Когда мне нужно продемонстрировать свои способности, я глотну заранее «Королевского Желе» и - готово! Меня просто распирает от энергии». Как говорит Линда, Брюс искренне верил, что «Королевское Желе» и женьшень пополняют запасы энергии и повышают общий уровень активности. Он очень ценил и уважал опыт четырех с лишним тысяч лет китайских экспериментов с лекарственными травами и чаем и часто говорил, что если что-то было столь эффективно для такого количества людей на протяжении нескольких тысячелетий, значит, это действительно ценно и полезно для здоровья.



Любовь к чаю

Брюс Ли никогда не пил кофе, главным образом потому, что ему не нравился его вкус, но на протяжении всей своей жизни он оставался преданным поклонником чая. По воспоминаниям Линды, особенно Брюс любил чай с медом. Когда он работал, в частности, снимал фильмы в Гонконге, Линда обычно готовила ему большой термос медового чая, чтобы он мог сделать несколько глотков между дублями. Она говорит:

«Я брала пакетик «Липтона» и заваривала его покрепче. Потом размешивала в нем столовую ложку меда. Брюсу очень нравился его вкус, и мы пили такой чай практически всегда».



Другой из предпочитаемых Ли видов чая по-китайски называется «лай-ча», что в литературном переводе означает «молочный чай». Этот напиток Ли и Линда часто пили по утрам, особенно после переезда в Гонконг в 1971 г. Линда с улыбкой вспоминает, как Бу Нган, близкий друг Ли на протяжении всей его жизни и почти бессменный дублер на съемочной площадке, живший вместе с семьей Ли в Гонконге, готовил для нее и Брюса «лай-ча» каждое утро, и однажды она спросила его, из чего же состоит этот знаменитый сорт китайского чая. Бу Нган с удивлением посмотрел на нее и ответил; «Из «Липтона», естественно!» Настоящий «ла-чай» готовят из черного чая, которому дают настояться до

приобретения необходимой крепости. Затем в него добавляются молоко и сахар, и по вкусу он становится очень похожим на английский чай.

Конечно, Ли отнюдь не ограничивался только медовым чаем и «лай-ча». По словам Линды, «существуют сотни видов китайского чая, и Брюс любил их все». когда Ли работал на съемочных площадках, друзья и сотрудники часто угощали его различными сортами чая, особенно ему нравился чай с хризантемами. Кроме приятного вкуса, Ли ценил в чае его оздоровительные качества, его пользу для всего организма в целом.

Кратко коснувшись сбалансированной диеты Ли, давайте подробнее рассмотрим ее конкретное применение на примере одного типичного дня.

День из жизни Брюса Ли: типичный рацион

Завтрак

Еда: Крупьяная каша (в то время его любимый сорт был "Фамилия»), состоящая из неразваренных зерен, орехов,

сухофруктов и 2%-ного молока.

Напитки: Апельсиновый сок и/или чай.

Второй завтрак

Сок или белковый напиток: Сухой белок, сухое молоко, смешанные с водой или соком, яйца (иногда со скорлупой), проросшая пшеница, бананы или другие фрукты; часто добавлялось арахисовое масло, а также пивные дрожжи.

Обед



Еда: Мясо, овощи и рис.

Напитки: Чай.

Полдник

Сок или белковый напиток: Тот же состав, что и для напитка во втором завтраке.

Ужин

Еда: Спагетти и салат или рис, овощи и мясо, цыпленок или рыба.

Напитки: Стакан 2%-ного молока и/или чая.

Ли был убежден, что каждый должен осознавать питательную ценность продуктов, поглощаемых за день. На страницах сценария фильма «Остров Дракона» Ли сделал пометки о том, что нужно потреблять только реально необходимые организму калории, а не предаваться гастрономическому разгулу: «Если вы занимаетесь боевыми искусствами, то должны во всем ограничивать себя. все ваши действия должны быть направлены на достижение максимальных целей. Один из путей - питаться только тем, что необходимо вашему организму, не думая об удовольствии, которое может доставить еда». Чалес он снова обращается к этому вопросу: «Занимаясь боевыми искусствами, нужно есть только то, что пойдет вам, как бойцу, на пользу, и не увлекаться пищей, которая для этих целей бесполезна».

В заключение отмечу, что Ли предостерегал от пищи, богатой калориями, но бедной питательными

веществами. Особенно вредны, по его мнению, такие продукты как рафинированный сахар, излишне жирная пища, жареные блюда и алкоголь.

21. РАЗВИТИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕТОДИК БРЮСА ЛИ



Невозможно перечислить, сколько исследований и экспериментов провел Брюс Ли за свою короткую жизнь. Вспоминает его бывший ученик Чак Норрис:

Ни один человек не тренировался так, как это делал Брюс - фанатично. Самими тренировками и мыслями о них он жил с того момента, когда вставал в шесть утра, и до тех пор, пока не ложился спать глубокой ночью. Если он не тренировался, то думал о тренировках. Мозг его постоянно находился в работе, он не знал, что такое отдых. Он все время думал, как подняться на новый уровень, какие новшества применить в тренировках. Его мозг трудился неустанно.

Известно, что Ли экспериментировал с многими видами боевых искусств и использовал дополнительные тренировочные программы. Если просмотреть его тренировочное расписание за десятилетний период, можно сделать немало интересных открытий. Во-первых, это постоянно совершенствующийся процесс, в котором Ли делает упор на изучение новых и совершенствование уже известных техник, временно откладывает практику техник, которыми уже в достаточной степени овладел, полностью отбрасывает те, которые считает ненужными или лишены практического применения, и постоянно увеличивает объем дополнительных тренировок с целью укрепления технических навыков, которые считает наиболее важными для боевых искусств.

Например, рассматривая его тренировочные записи 1963 года, мы приходим к выводу, что он занимался в, так называемом традиционном стиле — изучал блоки движений, свойственные Винг-Чун кунг-фу, классическому виду китайских боевых искусств. Он практиковал стиль «сил-лум-тао» («великая маленькая идея») и ежедневно тренировался на «моок жонге» (деревянной кукле).

Как вспоминают Гяки Кимура и Джесси Гловер, которые тренировались вместе с Брюсом в тот период, он мог работать с деревянной куклой по три и больше часов в день, несколько раз проделывать одни и те же движения из Винг-Чуна, а потом перейти к отработке ударов руками и ногами.

В 1965 г. в арсенал Винг-Чуна Ли добавил из западного бокса прием «один-два» (короткий правый и левый кросс) и технику «обратного кулака» («гва чой»),

Что более важно, в этот период он начинает тренироваться со штангой для развития предплечий, вводит беговые упражнения для выносливости и специальные упражнения для брюшного пресса.

В 1968 г. Ли отказался от «сил-лум-тао» (по крайней мере, как от главной составляющей своих тренировок), и в его занятиях становится заметным большое влияние западного бокса (хук, короткий удар, апперкот и кросс). К 1970 г. его тренировки приобретают максимальную разносторонность:

поднятие тяжестей для развития силы, бег и велосипед для сердечно-сосудистой системы, растяжка

для гибкости, тяжелая груша для чувства времени и приложения мощи, быстрая груша для ритма и времени, высокая и низкая груша для координации и точности. Далее, он начинает проводить отдельные тренировки, чтобы более сосредоточиться на каждом аспекте боевых искусств, отрабатывая удары руками по понедельникам, средам и пятницам, а ногами – по вторникам, четвергам и субботам.



Обратите внимание, что влияние классического Винг-Чуна теперь практически исчезло из его тренировок. Он не отрабатывает его движения, не работает с деревянной куклой, не наносит удары кулаками по воздуху. Удары ногами не ограничиваются нижним уровнем, на чем делается акцент в Винг-Чуне, но из этого нельзя делать вывод, что Ли забыл или отверг свои знания этого стиля. Они уже настолько глубоко внедрились в его сознание, что он всегда может воспользоваться ими, если такая необходимость возникнет. Однако, его тренировочные программы показывают, что к началу 70-х годов Ли стал отдавать предпочтение более рациональным методикам отработки ударов и увеличил объем дополнительных тренировок для более эффективного выполнения технических приемов.



Приблизительно 1963 год

Личная тренировочная программа Брюса Дж. Ф. Ли.

1 Удары руками.

а. Удары по воздуху — 3 подхода по 50 повторений. б. Мишень с песком — 3 подхода по 50 повторений. в. Висящая груша - 3 подхода по 50 повторений.

2. Растяжка ног.

а. Растяжка вперед - 3 подхода по 12 повторений. б. Растяжка в сторону - 3 подхода по 12 повторений.

3. Удары ногами.

а. Прямой удар - 3 подхода по 12 повторений. б. Боковой удар - 3 подхода по 12 повторений. в. Моделирование удара - 3 подхода по 12 повторений.

4. Деревянная кукла.

ф. Классическая форма 108.

б. Отработка индивидуальной техники.

в. Тренировка проникновения.

5. Практика движений - сил-лум-тао, техника рук, кулак Винг-Чун. 6. Отработка индивидуальной техники.

7. Тренировка пронзающей руки. 8. Практика свободного стиля.

Приблизительно 1965 год

Расписание тренировочного режима Брюса Ли

День	Время	Занятие
Понедельник	10:45-12:00 17:00-18:00	Предплечья Живот

День	Время	Занятие
Вторник	10:45-12:00	Удары руками
	13:30-14:30	Выносливость и ловкость
	17:00-18:00	Живот
Среда	10:45-12:00	Предплечья
	13:30-14:30	Выносливость и ловкость
	17:00-18:00	Живот
Четверг	10:45-12:00	Удары руками
	17:00-18:00	Живот
Пятница	10:45-12:00	Предплечья
	17:00-13:00	Живот
Суббота -	10:45-12:00	Удары руками
	12:00-14:30	Выносливость и ловкость
	17:00-18:00	Живот
Воскресенье	10:45-12:00	Отдых
	17:00-18:00	Отдых

А.

Тренировка техники

А.

1. Тычок пальцем.
2. Заманивание и удар.
3. Пак сао и прямой взрыв.
4. Внутренний пак сао и удар в правый бок противника.
5. Лоп сао.

Б.

1. Пак сао.
2. Лоп сао.
3. Обратный кулак.

4. Прямой удар - обратный кулак (левый и правый).
5. Пак сао - обратный кулак.
6. Двойной лоп сао.
7. Нижний удар - обратный кулак.
8. Нижний удар - обратный кулак - удар ногой.
9. Удар во внутренние ворота.
10. Прямой взрыв внутренних ворот.
11. Нижний удар - обратный кулак.

Оборона

1. Останавливающий удар — удар ногой и билл джи.
2. Отклонение и удар.
 1. Останавливающий удар или удар ногой.
 2. Многоцелевой удар и/или удар ногой.
3. Встречный удар с парированием на четыре стороны.
4. Отражение ногой.

Классическая техника



1. Пак сао.
2. Лоп сао.
3. Обратный кулак.
4. Нижний удар - обратный кулак (левый и правый).
5. Пак сао - обратный кулак.
6. Двойной лоп сао — обратный кулак.
7. Нижний удар - обратный кулак, лоп сао — обратный кулак.
8. Джут сао (отвести защиту противника и ударить).
9. Нижний удар - обратный кулак — удар ногой.
10. Атака внутренних ворот.
11. Внутренние ворота — нижний обратный кулак.
12. Внутренний удар - прямой взрыв.
 1. Станс.
 2. Удар правой рукой.

- а. Из станса.
- б. Резкий выброс. в. Изучать рваный ритм.
- 3. Использование левой руки из станса.
 - а. Прямой.
 - б. Подбородок вниз и в сторону. в. Правый для защиты и стратегии. г. Без колебаний и короче.
- 4. Свободное использование ударов ногой (быстрое возвращение в станс» также из движения).
- 5. Хук.
 - а. Быстрый и короткий.
 - б. Расслабленность и вращение.
 - в. Соответствующая защита руки.

Дополнительные техники

- 1. Вверх/вниз (левый и правый).
- 2. Один-два.

Сочетание техник

- 1. Удар голенью с пак сао и прямым рукой.
- 2. Тычок пальцем - нижний удар в пах - прямой рукой.
- 3. Удар ногой назад и тычок пальцем.
- 4. Отвлекающий удар ногой - тычок пальцем - прямой взрыв.

Приблизительно 1968 год

Ежедневная тренировка

- 1. Потягивание и растяжение ног.
- 2. Сила захвата.
 - а. Тренажер - 5 подходов по 5 повторений.
 - б. Захват пальцами ~ 5 подходов по 6 повторений.
 - в. Захват кистями — 5 подходов с возможно большим количеством повторений.
 - г. Поднятие пальцами - всеми.
- 3. Велосипед - 10 миль.

Шагание на скамейку - 3 подхода. Чтение.

Умственные нагрузки - думать о характере. Обо всем, что приходит в голову! Постоянный захват рукой.

• EVERY DAY

REMARKS

• A) STRETCHING & LEG EXTENSION

• (B) GRIP POWER.

1) GRIP MACHINE ----- 5 SETS OF 5

2) PINCH GRIP ----- 5 SETS OF 6

3) CLAW GRIP ----- 5 SETS OF 6

4) FINGER LIFT ----- ALL

• C) CYCLING ----- 10 MILES

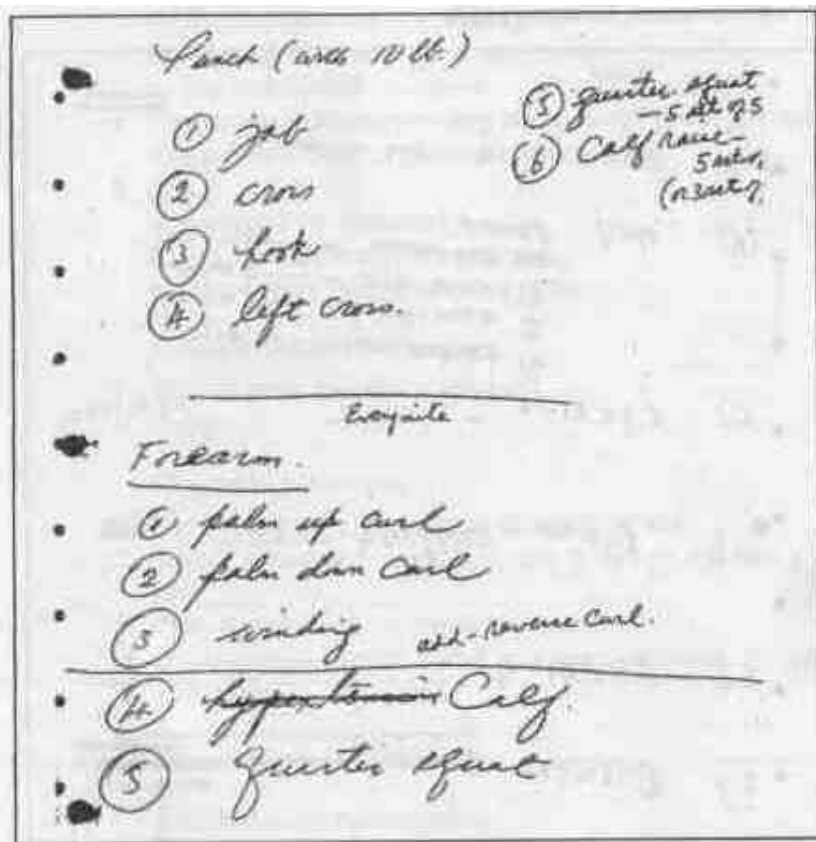
• D) BENCH STEPPING ----- 3 SETS

• E) READING.

• F) MENTAL CHARGE ----- Special - when
CORRECTLY ALWAYS
"BY CHOICE"

• 1) CONSTANT HAND GRIP.

Вечерняя тренировка



Выжимание ладонями вверх.

Выжимание ладонями вниз.

Вращения.

Обратное выжимание.

В полуприседе - 5 подходов по 5 повторений.

Икроножная мышца - 5 подходов по 5 повторений (или 3 подхода по 8 повторений).

Кулак и пальцы

1. Хук.
2. Левый кросс.
3. Тычок пальцем.

Выносливость

1. Бег трусцой.

Упражнения для ловкости/гибкости: ноги

1. Удары ногами.
2. Удары с разворота.

Техника

1. Чи сао.
2. Тренировка с партнером.
3. Рука.
4. Спарринг.
5. Живот.

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
9-9:30 - упражнения 9:30-10- бег						
10-11:30 - завтрак						
11:30 - укрепление рук — кулак, палец и чи сао						
12:30 - второй завтрак						
16-17:30	16-17:30	16-17:30	16-17:30	16-17:30	16-17:30	16-17:30
или	или	или	или	или	или	или
20-21:30	20-21:30	20-21:30	20-21:30	20-21:30	20-21:30	20-21:30
(рука и локоть)	(нога и колено)	(рука и локоть)	(нога и колено)	(рука и локоть)	(нога и колено)	(рука и локоть)

Боковые удары ногой

1. Нижний уровень — левый/правый.
2. Верхний уровень — левый/правый.

Прямые удары ногой

1. Нижний уровень - левый/правый.
2. Средний уровень - левый/правый.

Хук, ногой (из правого станса)

1. Верхний уровень - левый/правый.
2. Средний уровень — левый/правый.
 1. Прямой/боковой.
 2. Прямой/задний
 3. Нижний боковой/верхний боковой.
 4. Правый-левый.
 5. Левый-правый.
1. Главный прямой удар ногой (правой и левой). а. Начало. б. Середина. в. Около завершения.

Удары ногой по висящей доске или по макиваре

1. Хук ногой. а. Нижний. б. Средний. в. Верхний.

2. Боковой удар. а. Нижний. б. Средний. в. Верхний.
3. Удар с разворотом.
4. Обратный удар.
5. Удар вперед.

Левый кросс

1. Прямой удар голенью.
2. Остановка удара голенью.
3. Боковой удар голенью.
1. Удар ногой в пах (с быстрым отходом).
2. Боковой удар ногой (с быстрым отходом).

Дополнительные упражнения для гибкости Использование комбинаций ударов ногами

1. Комбинация с одной ногой.
2. Комбинация с двумя ногами.

Удары руками по доске (висящей) 1. Резкий тычок. а. Рукой б. Пальцем





2. Хук.
3. Кросс. 4. Хук вверх. 5. Ладонь. 6. Локоть.

Практика ударов руками

1. Прямой удар. а. Длинный. б. Стандартный.
2. Обратный кулак.
3. Тычок пальцем.

Практика главного удара рукой (комбинация)

1. Один-два. 2. Один-два и хук.
3. Правый в корпус - правый в челюсть - левый в челюсть.
4. Один-хук-кросс.
5. Прямой вверх/вниз.

Упражнения для ударов рукой

Прямой удар с отягощением - 3 подхода.

Прямой удар с перчаткой - 2 подхода.

Прямой удар с шагом - 2 подхода.

Локтем по перчатке — 2 подхода.

Хук по перчатке - 3 подхода.

Упражнения для ударов рукой (с 10-фунтовыми гантелями)

1. Тычок. 2. Кросс.

3. Хук.

4. Левый кросс.

Прямой удар правой рукой

1. Верхний и нижний.

2. Длинный и короткий.

Прямой удар левой рукой

1. Верхний и нижний.

2. Длинный и короткий.

1. Доска на стене.
2. Тяжелая груша.

Приблизительно 1970-1971 гг.

Программа личных тренировок Брюса Ли

1. Живот и талия (каждый день).
 - а. Из положения лежа в положение сидя.
 - б. Наклоны в стороны.
 - в. Поднимание ног.
 - г. Вис.
 - д. Вращения.
 - е. Наклоны назад.
2. Гибкость (каждый день). а. Растяжения вперед. б. Растяжения в стороны. в. Растяжения с препятствием. г. Растяжения сидя. д. Скользящие растяжения. е. Переднее растяжение с блоком. ж. Боковое растяжение с блоком.
3. Занятия с весом (вторник, четверг, суббота).
 - а- Выжимание штанги - 2 подхода по 8 повторений.
 - б- Приседания со штангой — 2 подхода по 12 повторений.
 - в. Выжимание штанги лежа — 2 подхода по 8 повторений.
 - г. Выжимание штанги на скамье - 2 подхода по 6 повторений.
 - д. Наклоны со штангой за плечами — 2 подхода по 8 повторений.
 - е. Выжимание для бицепсов - 2 подхода по 8 повторений.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Живот и талия	Живот и талия	Живот и талия	Живот и талия	Живот и талия	Живот и талия	Живот и талия
Гибкость	Гибкость	Гибкость	Гибкость	Гибкость	Гибкость	Гибкость
Занятия с весом	Занятия с весом	Занятия с весом	Занятия с весом	Занятия с весом	Занятия с весом	Занятия с весом
Удары ногами	Удары ногами	Удары ногами	Удары ногами	Удары ногами	Удары ногами	Удары ногами

или

- а. Выжимание штанги - 4 подхода по 6 повторений.
- б. Приседания со штангой — 4 подхода по 6 повторений.
- в. Наклоны со штангой за плечами - 4 подхода по 6 повторений.
- г. Выжимание штанги на скамье - 4 подхода по 5 повторений.
- д. Выжимание для бицепсов - 4 подхода по 6 повторений.
4. Удары ногами (вторник, четверг, суббота).
 - а. Боковой удар — правой и левой.
 - б. Хук ногой - правой и левой.
 - в. Удар с разворотом - правой и левой.

- г. Удар назад - правой и левой.
- д. Удар пяткой - правой и левой.
- 5. Удары руками (понедельник, среда, пятница).
 - а. Тычок - быстрая груша, доска, высокая и низкая груша.
 - б. Кросс - доска, тяжелая груша, высокая и низкая груша.
 - в. Хук - тяжелая груша, доска, высокая и низкая груша.
 - г. Кросс через руку - доска, тяжелая груша. д. Комбинации - тяжелая груша, высокая и низкая быстрая груша.
 - е. Тренировка на стоячей быстрой груше.
 - ж. Высокая и низкая груша.
- 6. Выносливость.
 - а. Бег (понедельник, среда, пятница).
 - б. Велосипед (вторник, четверг, суббота).
 - в. Скакалка (вторник, четверо, суббота).

Распределение занятий по дням недели

Понедельник - суббота (живот и гибкость)

1. Растяжение ног на скамье.
2. Из положения лежа в положение сидя.
3. Растяжение ног в стороны.
4. Поднимание ног.
- 5- Наклоны в стороны.
6. Растяжение с препятствием.
7. Вис.
8. Растяжение сидя.
9. Вращения.
10. Растяжение шпагатом.
11. Наклоны назад.
12. Удары ногой в верхний уровень.

Понедельник, среда, пятница (техника рук) Бобовая груша

1. Короткий правый.
2. Короткий правый — доска.
3. Левый кросс.
4. Правый хук. а. Жесткий. б. Мягкий. в. Снизу вверх.
5. Левый через руку.
6. Комбинация.

Высокая и низкая быстрая груша

1. Правый короткий.
2. Левый кросс.
3. Правый хук.
4. Левый через руку.
5. Комбинация.
6. Стоячая быстрая груша.



Вторник, четверг, суббота (техника ног)

1. Растяжение вправо с блоком.
2. Правый удар ногой.
3. Растяжение вправо с блоком.
4. Левый удар ногой.
5. Растяжение влево с блоком.
6. Главный хук правой.
7. Обратный хук левой.
8. Удар правой пяткой.
9. Левый задний с разворотом.
10. Левый обратный вперед.

Вторник, четверг, суббота (занятия с весом)

1. Выжимание штанги.
2. Приседания со штангой.
3. Выжимание штанги на скамье.
4. Выжимание для бицепсов.
5. Наклоны со штангой за плечами.

Личное расписание тренировок Брюса Ли (1970-1971)

День	Занятие	Время
Понедельник	Живот и гибкость Бег Руки	7:00 - 9:00 12:00 17:30-18:30 и 20:00-21:00
Вторник	Живот и гибкость Отягощения Ноги	7:00 - 9:00 11:00- 12:00 17:30- 18:30 и 20:00-21:00

Среда	Живот и гибкость Бег Руки	7:00 - 9:00 12:00 17:30 - 18:30 и 20:00 - 21:00
Четверг	Живот и гибкость Отягощения Ноги	7:00 - 9:00 11:00- 12:00 17:30- 18:30 и 20:00 -21:00
Пятница	Живот и гибкость Бег Руки	7:00 - 9:00 12:00 17:30 - 18:30 и 20:00 - 21:00
Суббота	Живот и гибкость Отягощения Ноги	7:00 - 9:00 11:00- 12:00 17:30- 18:30 и 20:00 - 21:00

22. ДНИ ЖИЗНИ: ВЫДЕРЖКИ ИЗ ЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДНЕВНИКОВ БРЮСА ЛИ

Может, кто-то и не поверит, но я часами отработывал все то, что умею.
Брюс Ли

В 1968 году Брюс Ли вел подробнейшие записи каждой своей тренировки и каждого урока, который давал. Они служат наглядным и неоспоримым подтверждением его приверженности образу жизни, направленному на раскрытие своего физического потенциала.

К счастью, Линда Ли Кэдвелл сохранила все дневники Брюса. Они позволяют нам вернуться в те времена, когда Ли еще не был одной из величайших мировых знаменитостей (что произошло в 1973 г.). Они дают нам прекрасную возможность окинуть взглядом его тренировочные методики, позволившие ему достичь такого уровня физического совершенства и боевого мастерства.* (* Полное содержание личных дневников Брюса Ли будет опубликовано в седьмом томе «Библиотеки Брюса Ли».)



Из дневников Ли, а также из письма, написанного старинному другу и ученику Джорджу Ли, следует, что, вступив в 1968 год, Ли задался целью физического совершенствования собственного тела. Вероятно, Джордж Ли изготовил для Брюса некоторое высококачественное тренировочное оборудование, которое тот установил во дворе своего дома. Брюс упоминает об этом в своем письме Ли: «Твои груши определенно помогают мне в ежедневных тренировках. Я начал заниматься в сочельник — это моя цель на 1968 год. Теперь я тренируюсь в среднем по два с половиной часа в день, делаю упражнения для рук, ног, занимаюсь бегом, изометрией, качаю пресс, провожу спарринги, подключаю вольные упражнения, Твое тренировочное оборудование очень помогает. Спасибо».

Для того, чтобы вы сами смогли оценить приверженность Ли тренировочному процессу (обратите внимание на запись от 2 марта, когда он совершил 2000 ударов руками в день!), предлагаю вашему вниманию записанные самим Ли планы его тренировок, охватывающие два месяца с 1 января 1968 г. по 2 марта 1968 г.



Выдержки из дневника Ли за 1968 г.

Понедельник, 1 января 1968 г.

9:20-9:30

Разогревание (ноги и живот).

9:30-9:49

Бег.

12:00-12:45

Удары руками: 500. удары пальцами: 300.

15:00-15:55

1. Приседания.

2. Растяжение ног. а. С сопротивлением. б. Стоя.

3. Хук ногой.

а. Левый и правый.

б. Вперед и назад. 19:30-19:50

Удары пальцами: 100, удары кулаком: 200. 21:00-21:30

Из положения лежа в положение сидя - 4 подхода.

Наклоны в стороны - 4 подхода. Поднимание ног - 4 подхода. Всего: 2 часа 59 минут.

Вторник, 2 января 1968 г. 9:20-9:25 Разогревание (талия, ноги, живот).



9:27-9:41

Бег.

11:30-12:35

Удары руками: 500, удары пальцами: 400.

15:00-15:45

Приседания.

Удары руками:

1. С отягощением — 3 подхода.

2. Легкая груша - 20 минут.

3. Тяжелая груша — 3 подхода (подчеркивать левый кросс).

17:15-17:45 Из положения лежа в положение сидя - 5 подходов.

Наклоны в стороны - 5 подходов. Поднимание ног - 5 подходов.

20:20-20:24 Предплечья (изометрия). Всего: 2 часа 53 минуты.

Среда, 3 января 1968 г.

7:00-9:00 Тренировка кунг-фу (пронзающая рука - все).

9:00-9:15 Разогревание (талия, ноги, живот).

9:20-9:50 Удары рукой (обратный кулак): 500.

Скакалка - 3 подхода.



10:00-10:30

Удары пальцами: 500.

11:05-11:15

Бег.

15:05-16:00

1. Удар ногой вверх с потягиванием (левый и правый) - 4 подхода.
2. Растяжение ноги в сторону (левая и правая) - 4 подхода.
3. Вытягивание бедра с блоком - 3 подхода.
4. Главный хук правой ногой. а. Тяжелая груша - 3 подхода.
б. Бумага - 3 подхода. 5. Задний хук левой ногой.
а. Тяжелая груша - 3 подхода.
б. Бумага - 3 подхода. 16:15-16:30 Живот и талия (3 упражнения по 4 подхода каждое).

Четверг, 4 января 1968 г.

10:35-10:45 Разогревание. 11:15-12:20

Удары руками: левой - 500, правой - 500. 12:53-13:07 Бег.

15:05-15:25

Удары руками, отягощение, бумага. Скакалка. 22:05 - 22:53 Из положения лежа в положение сидя — 4 подхода.

Поднимание ног — 4 подхода.

Наклоны в стороны — 4 подхода. Предплечье/запястье (изометрия).



Пятница, 5 января, 1968 г.

Разогревание.

9:25-10:13

Удары руками: правой - 500, левой - 500.

11:00

Чак Норрис (практика чи сао).

16:10-17:00

Растяжение ног.

Блок и выпрямление (бедро).

Вперед и в стороны.

Работа над левым боковым ударом ногой. 20:30

Из положения лежа в положение сидя - 5 подходов.

Поднимание ног - 5 подходов.

Наклоны в стороны - 5 подходов.

Предплечье/запястье (изо-метрия).



Суббота, 6 января, 1968 г.

9:10 Разогревание. 10:40

Удары руками: 500 (средний сустав кровотоцит). Удары пальцами: 500. Приехал Тед (Вонг). Бег в центр города. Ужин в Китайском квартале с родителями Чери (одноклассницы Линды).



Воскресенье. 7 января, 1968 г.

10:00

Удары руками: 500.

Удары пальцами: 500.

Растяжение ног.

Тед (Вонг) уехал.

Практика чи сао.

11:30-12:00

Предплечья (изометрия).

21:10-21:55

Живот и талия.

Из положения лежа в положение сидя - 5 подходов.

Наклоны в стороны ~ 5 подходов. Поднимание ног - 5 подходов. Заехать в спортзал Китайского квартала.

Понедельник, 8 января, 1968 г.



9:35" 10:40

Разогревание. Удары руками: 500. Удары пальцами: 500.

10:50 Бег (с отягощением).

17:15

Наклоны в стороны - 5 подходов.

Поднимание ног - 5 подходов.

Из положения лежа в положение сидя - 5 подходов.

20:45-21:30 Растяжение

• блок, станс.

Прямо и в стороны (левый и правый). Хук ногой

• главный правый

• задний левый. Предплечья (изометрия). Звонил Майк Стоун.

Вторник, 9 января, 1968 г.

10:00-11:00

Удары руками: 500, удары пальцами: 500.

11:30

Предплечья/запястья (изометрия).

Приседания и станс (изометрия).

11:45-12:15

Живот.

Из положения лежа в положение сидя — 4 подхода.

Поднимание ног - 5 подходов.

Наклоны в стороны - 4 подхода.

15:55

Бег (с отягощением).

22:00

Скалка - 3 подхода.

Удары руками:

1. С отягощением.
2. Легкая груша.
3. Тяжелая груша (подчеркнуть левый кулаком и левый через руку).



Среда, 10 января, 1968 г.

10:00-11:00

Растяжение ног

а. Стоя - трехстороннее растяжение.

б. Блок - прямо и в стороны.

в. Упражнения с ударами. 11:15

Скалка - 3 подхода. Предплечья/запястья (изометрия). Приседания/станс (изометрия). 11:45 - 12:20 Живот.

Поднимание ног — 5 подходов. Из положения лежа в положение сидя - 5 подходов. Наклоны в стороны - 5 подходов. 15:15

Бег (с отягощением). 17:20-17:45 Удары руками: 500. 19:30

Мито (Уехара), Тед (Вонг), (Ричард) Бустильо, Херб (Джексон) - тренировка.

Четверг, 11 января, 1968 г.



10:45-11:25

Скакалка - 4 подхода.

Легкая груша - 5 подходов (подчеркивать главный удар).

11:55

Предплечья/запястья (изометрия).

Приседания/станс (изометрия).

12:15-12:35

Удары пальцами: 500 повт.

13:45-14:18

Удары руками: 500 повт.

Приседания на одной ноге - 2 подхода.

14:45-15:00

Удары руками (дополнительно): 500 повт. (всего 1000).

15:15

Бег (с отягощением).

22:00

Живот.

Из положения лежа в положение сидя - 5 подходов.

Поднимание ног — 5 подходов.

Наклоны в стороны - 5 подходов.

Пятница, 12 января, 1968 г.

9:30-10:50 Растяжение.

а. Прямо.

б. В стороны.

в. Колено.

г. Блок (в стороны).

д. Блок (прямо). Скакалка — 4 подхода. 11:00-12:00 Живот.

Поднимание ног - 6 подходов. Из положения лежа в положение сидя — 6 подходов. Наклоны в стороны - 6 подходов. 12:15

Предплечья/запястья (изометрия * 2). 14:20

Удары пальцами: 450. удары руками: 500. 15:20

Бег (с отягощением). 20:00

Приседания на одной ноге - 2 подхода. Приседания/станс (изометрия). Удары руками (дополнительно): 300.

Суббота, 13 января, 1968 г.

10:00

Удары руками: 500.

Растяжение.

а. Прямо.

б. В стороны.

в. Колено. Блок.

а. Прямо.

б. В стороны.

Удары руками (дополнительно): 500. Живот - 2 подхода. Предплечья/запястья (изометрия).

Воскресенье, 14 января, 1968 г.

9:30

Удары руками: 500.

Удары пальцами: 100.

Скакалка — 4 подхода.

Удары по легкой груше (правой и левой – подчеркнуть левой).

Бег.

Тренировка кунг-фу (суставы кровоточат). Тед, Сэм (подружка), Линда поехали в кино. 22:00 - Тед (Вонг) - чи сао.

Понедельник,, 15 января, 1968 г.

11:45

Растяжение ног В стойке:

а. Прямо. б. В стороны. в. Колено. Блок:

а. В стороны. б. Прямо. 16:45 Живот:

а. Поднимание ног - 5 подходов.

б. Наклоны в стороны - 5 подходов.

в. Из положения лежа в положение сидя - 5 подходов.

16:45

Бег.

Приседания/станс (изометрия).

Удары руками (дополнительно): 500 (всего 1000).

Предплечья/запястья (изометрия).

Вторник, 16 января, 1968 г.



1000 Удары руками: 500.

11:00 Живот:

а. Наклоны в стороны — 5 подходов.

б. Поднимание ног - 5 подходов.

в. Из положения лежа в положение сидя - 5 подходов.

12:00

Предплечья/запястья (изометрия).

15:45

Бег.

16:30

Станс/приседания (изометрия).

Приседания - 2 подхода.

Удары руками; 500.

Удары пальцами: 350.

Приседания на одной ноге - 2 подхода.

21:30

Тяжелая груша (подчеркнуть левый через руку).

Удары руками (дополнительно): 500.

Среда, 17 января, 1968 г.



10:55-12:05 Растяжение ног. В стойке:

- а. Прямо.
- б. В стороны.

Блок:

- а. В стороны.
- б. Прямо.

Скакалка - 4 подхода.

12:15 Живот:

- а. Поднимание ног — 5 подходов.
- б. Наклоны в стороны — 5 подходов.
- в. Из положения лежа в положение сидя - 5 подходов.

13:45

Удары руками: 400 (болит средний сустав).

Удары пальцами — 4 подхода.

Предплечья/запястья (изометрия).

Станс/приседания (изометрия).

14:40

Приседания на одной ноге - 2 подхода.

15:30

Бег.

19:30

Фотосъемка - спортзал Китайского квартала: Тед (Вонг) и Дэн (Иносанто).

Четверг, 18 января. 1968 г.

11:00-12:40

Живот:

1. Из положения лежа в положение сидя - 5 подходов.
2. Наклоны в стороны - 5 подходов.
3. Поднимание ног - 5 подходов.

Скакалка — 5 подходов.

Легкая груша (один-два) - 3 подхода.

Тяжелая груша (через руку) — 3 подхода.

15:20

Приседания на одной ноге — 2 подхода.
Предплечья/запястья (изометрия).
Станс/приседания (изометрия).
15:45
Бег (отдых суставам пальцев на один день).
17:30 Кунг-фу - тренировка.

Пятница. 19 января. 1968 г.

11:00
Удары руками: 500.
12:00-14:30
Чи сао - Чак Норрис.
21:00
Живот:
1. Наклоны в стороны — 5 подходов.
2. Поднимание ног — 5 подходов.
3. Из положения лежа в положение сидя - 5 подходов.
Предплечья/запястья (изометрия).
Станс/приседания (изометрия).
Приседания на одной ноге - 2 подхода.
Растяжение ног. В стойке:
1. Прямо.
2. В стороны.
3. Колено в сторону.
Удары руками (дополнительно): 500. Всего = 1000 ударов. (Волдырь на втором суставе.)
Суббота, 20 января, 1968 г.

15:30
Бег (увеличение нагрузок).
17:00
Живот:
1. Из положения лежа в положение сидя - 5 подходов.
2. Наклоны в стороны - 5 подходов.
3. Поднимание ног - 5 подходов.
Предплечья/запястья (изометрия).
Станс/приседания (изометрия).
Приседания на одной ноге - 2 подхода.
Растягивание ног (бедро).
Блок:
а. Боковой удар ногой.
б. Прямой удар ногой (3 подхода каждый).
Удары пальцами - 3 подхода.
Удары руками: 350.

Воскресенье, 21 января, 1968 г.

10:00 Бег.
Тед (Вонг) - чи сао.

Легкая груша - 3 подхода (левый кросс).

Тяжелая груша - 3 подхода (левый через руку).

1:30

Экзамен в школе на повышение квалификации.

Удары руками: 350. Живот:

1. Из положения лежа в положение сидя - 5 подходов.

2. Наклоны в стороны - 5 подходов.

3. Поднимание ног — 3 подхода.

Удары руками (дополнительно): 650. Всего (ударов руками) == 1000.

Предплечья/запястья (изометрия).

Приседания на одной ноге - 2 подхода.

Станс/ приседания (изометрия).

Понедельник, 22 января, 1968 г.



10:00

Растяжение ног.

а. В стойке:

1. Прямо.

2. В стороны.

3. Колено.

б. Блок:

1. В стороны (бедро).

2. Прямо (бедро). Живот:

1. Наклоны в стороны - 5 подходов.

2. Из положения лежа в положение сидя — 5 подходов.

3. Поднимание ног — 5 подходов.

14:45

Удары руками: 500.

16:00

Станс/приседания (изометрия).

16:05

Бег.

22:00

Приседания на одной ноге - 2 подхода.

Предплечья/запястья (изометрия).

Вторник, 23 января, 1968 г.

10:00

Удары руками: 500.

Станс/приседания (изометрия).

Скакалка - 4 подхода.

Поднимание ног - 6 подходов.

15:26

Предплечья/запястья (изометрия).

15:35

Легкая груша:

1. Левый кросс.

2. Один-два. 15:43

Бег/спринт (мозоль на правой ноге).

Живот:

Из положения лежа в положение сидя — 3 подхода-

Станс/приседания (изометрия).

16:00

Майк Стоун - чи сао.

Среда, 24 января, 1968 г.



8:30

Удары руками: 500.

9:15

Удары руками (дополнительно): 500.

10:40

Станс/приседания (изометрия).

Приседания на одной ноге - 2 подхода.

Живот:

1. Поднимание ног — 6 подходов.

2. Из положения лежа в положение сидя — 6 подходов.

3. Наклоны в стороны — 6 подходов.

11:30

Растяжение ног (стоя):

1. Прямо.

2. В стороны.

3. Растяжение колена. Растяжение ног (блок):

а. В стороны.

б. Прямо.

Легкая груша:

1. Один-два.

2. Левый кросс.

14:00

Доктор Вонг, Мито, Тед, Херб, Арнолд Вонг, Джордж, Дукн, Линда.

Тренировка кунг-фу.

Чи сао.

Четверг, 25 января, 1968 г.

Чи сао (дистанция).

13:00

Джо Льюис.

Бег (трусцой).

Живот:

Из положения лежа в положение сидя - 6 подходов.

Поднимание ног - 6 подходов.

Наклоны в стороны — 6 подходов.

Приседания на одной ноге - 2 подхода.

Предплечья/запястья (изометрия).

Станс/приседания (изометрия).

Легкая груша:

1. Один-два-три - 3 подхода.

Тяжелая груша:

1. Через руку.

2. Кросс (вверх-вниз) - 3 подхода.

Пятница, 26 января, 1968 г.

9:45

Удары руками: 500.

11:10

Растяжение ног

В стойке:

а. Прямо.

б. В стороны.

в. Колено. Блок

а. Прямо.

б. В стороны.

Живот:

1. Из положения лежа в положение сидя - 6 подходов.
2. Поднимание ног - 6 подходов.
3. Наклоны в стороны - 6 подходов.

14:00

Предплечья/запястья (изометрия).

Станс/приседания (изометрия).

15:05

Бег/спринт (3 мили).

18:00-18:50

Рейс № 645 (Окленд).

Вечеринка у Джеймса Ли.

Суббота, 27 января, 1968 г. (Окленд).

Бег.

Тед, Джеймс и семья.

Понедельник, 29 января, 1968 г.



11:00 Удары руками: 1000 повт.

15:00 Живот:

1. Поднимание ног - 6 подходов.
2. Из положения лежа в положение сидя - 6 подходов.
3. Наклоны в стороны — 6 подходов. Приседания на одной ноге - 2 подхода.

16:00

Запястья/предплечья (изометрия).

Станс/приседания (изометрия).

21:15

Растяжение ног.

Растяжение вперед (левая).

Растяжение в стороны (обе).

Колено (правое).

Вторник, 30 января, 1968 г.

11:00

Удары руками: 500.

15:30

Удары руками (дополнительно): 350.

16:15 Живот:

а. Из положения лежа в положение сидя — 6 подходов.

б. Поднимание ног — 8 подходов.

в. Наклоны в стороны — 6 подходов.

17:00

Врачебный осмотр (отменен).

17:30

Приседания на одной ноге - 2 подхода.

Станс/приседания (изометрия).

Запястья/предплечья (изометрия).

Среда, 31 января, 1968 г.

10:30

Джо Льюис № 2. 15:00

Встреча в журнале «Черный пояс» (кунг фу, каратэ, дзюдо, кендо, айкидо).

Удары руками: 500.

Легкая груша:

1. Левый кросс.

2. Один-два-три.

19:00

Чак Норрис - Тед Вонг.

Четверг, 1 февраля., 1968 г. (День рождения Брендона)



15:00 Удары руками: 800.

15:50

Живот:

1. Из положения лежа в положение сидя - 6 подходов.
2. Поднимание ног - 6 подходов.
3. Наклоны в стороны - 6 подходов.

22:00

Предплечья/запястья (изометрия).

Приседания на одной ноге — 2 подхода.

Станс/приседания (изометрия).

Скакалка - 3 подхода.

Пятница, 2 февраля, 1968 г.

1:00

Тренировка живота:

1. Наклоны в стороны — 6 подходов.
2. Поднимание ног — 6 подходов.
3. Из положения лежа в положение сидя - 6 подходов. 17:00

Приседания на одной ноге - 2 подхода. Завершить перевод «Ленг Пу Чуан».

Суббота, 3 февраля, 1968 г.



12:00 Живот:

1. Из положения лежа в положение сидя — 6 подходов.
2. Наклоны в стороны - 6 подходов.
3. Поднимание ног - 6 подходов.

15:30

Легкая груша - 3 подхода:

- а. Один-два.
- б. Один-два-три-два.

16:00

Удары руками: 400.

Тяжелая груша - резче
слева.

21:00

Приседания на одной ноге - 2 подхода.

Воскресенье, 4 февраля, 1968 г.

11:00 Живот:

1. Поднимание ног - 8 подходов.
2. Из положения лежа в положение сидя - 6 подходов.
3. Наклоны в стороны - 6 подходов.

Работа ног - время/ритм.

15:00

Удары руками: 500.

Хук ногой - с большой дистанции.

Удары руками (дополнительно): 350.

Понедельник, 5 февраля, 1968 г.

13:00

Удары руками: 600.

16:30

Тренировка с легкой грушей.

17:00

Живот:

1. Поднимание ног - 6 подходов.
2. Наклоны в стороны - 6 подходов.
3. Из положения лежа в положение сидя — 6, подходов.

Удары руками (дополнительно): 300.

Приседания на одной ноге - 2 подхода.

"Черный пояс» взял книгу.

Вторник, 6 февраля, 1968 г.



Удары руками: 500 повт. Живот (по 6 повторений каждого упражнения):

1. Из положения лежа в положение сидя.

2. Поднимание ног.
3. Наклоны в стороны.
Удары руками (дополнительно): 500.
Удары руками (дополнительно): 500.
Всего (ударов руками) - 1500.
Отремонтировать машину.

Среда, 7 февраля, 1968 г.

12:00

Литтл Джо.

14:00

Удары руками — 500.

Удары руками (дополнительно): 500.

Всего: 1000.

15:00

Живот:

а. Из положения лежа в положение сидя - 6 подходов.

б. Поднимание ног - 6 подходов.

в. Наклоны в стороны - 6 подходов.

Четверг, 8 февраля, 1968 г.

Удары руками — 500.

Разговаривал с Лу Питте.

Приехал Тед (Вонг).

Воскресенье, 18 февраля, 1968 г.

20:15-21:00

Рейс № 742 (опоздал на самолет, ждал до 21:00).

Удары руками - 500.

Понедельник, 19 февраля, 1968 г.

Отдых.

Удары руками — 500.

Звонил Майк Стоун.

Вторник, 20 февраля, 1968 г.

Удары руками — 500.

Среда, 21 февраля, 1968 г.

Удары руками - 800.

Мито, Тед, Херб (тренировка).

Четверг, 22 февраля, 1968 г.



Удары руками - 2000. 100 (левой).

Пятница, 23 февраля, 1968 г.

Удары руками - 1000.

200 (левой).

Воскресенье, 25 февраля, 1968 г.

Удары руками - 500 (правой),

200 (левой). Приедут бойскауты? (Отменено.)

Понедельник, 26 февраля, 1968 г. 12:00

Ленч - Арнольд Вонг.

Удары руками - 500 (правой), 200 (левой). Звонил Майк Стоун.

Вторник, 27 февраля, 1968 г.

8:00-15:45

Рейс № 342.

Удары руками - 500 (правой), 200 (левой).

Среда, 28 февраля, 1968 г.

Удары руками - 1000. Звонил Джо Льюис.

Четверг, 29 февраля, 1968 г.

9:00

Литтл Джо.

12:30 Ленч - Фитцсаймон. (Позвонить Джею ~ собраться на следующей неделе.)

Удары руками — 1000.

Дать объявление.

Суббота, 2 марта, 1968 г.



Звонил Стив Макквин.

14:30-17:00

Дома у Стива:

Удары руками — 2000. Удары руками - 500 (левой).

23. ВСЕ ЛИЧНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ БРЮСА ЛИ



Больше пользуйтесь собственными идеями для поиска путей совершенствования вашего тела в кунг-фу - к черту все традиционные методы и мнения!

Брюс Ли

И без того значительная двигательная активность Ли буквально удвоилась, когда он с семьей в 1971 году переехал в Гонконг. До этого он весил от 135 до 140 фунтов; к моменту окончания съемок «Острова Дракона» его вес составлял 125 фунтов. Кое-кто пытается провести параллели между столь быстрой потерей веса и последовавшей вскоре за ней смертью Ли, но такие умозаключения безосновательны. Дело в том, что Ли похудел на 10-15 фунтов за двухлетний период, и оба эти года он прожил в крайне влажном климате Гонконга, резко увеличив в то же время свою двигательную активность. Он поставил десятки боевых сцен для фильмов, снятых в период с 1971 по 1973 годы, и отретпировал в них сотни «дублей» прежде чем решить, на котором остановиться. И многочисленные дубли, и боевая хореография сами себе были огромной нагрузкой для сердечно-сосудистой системы. Но Ли, кроме того, несмотря на влажность Гонконга, ежедневно пробегал по две мили, семь дней в неделю и в любую погоду. И обязательно проводил свои обычные тренировки джит-кун-до, которые, как он сказал в августе 1972 г. американскому журналисту Алексу Бену Блоку, занимали у него «около двух часов в день» дополнительно к «специальным тренировкам по развитию силы». Такое резкое увеличение двигательной активности не могло не сказаться на потере веса - хотя бы даже через обезвоживание организма. И действительно, такой способ потери веса довольно обычен для выдающихся спортсменов в любом виде, хотя на это и редко обращается внимание. Гиб Миркин и Маршалл Хоффман в своей книге «Спортивная медицина» приводят такие данные:

В жаркий день филадельфийский питчер Ларри Кри-стенсон и футболист Кайл Роут мл. могут потерять по двенадцать фунтов, теннисист Батч Бух-хольц - десять фунтов, баскетбольные звезды Кэлвин Мэрфи и Пол Силас - пять и семнадцать фунтов соответственно. В марафонском забеге на Олимпиаде 1968 г. Рон Доуз потерял девять фунтов, или 6 процентов собственного веса, несмотря на то, что утолял жажду каждые две мили. Большая часть этих потерь веса приходится на потоотделение.



По сравнению с приведенными примерами потери веса Ли за двухлетний период не кажутся столь впечатляющими, особенно если учесть, что его двигательная активность была не меньше, если не больше, чем у этих спортсменов.



Справедливым в этой связи представляется вопрос: «А не могут ли такие нагрузки привести к перс тренированности?» Именно это спросил в 1970 г. у Ли его ученик Боб Бремер. Ли ответил так: «Лучше уж я перетренируюсь, чем недотренируюсь». Важно здесь знать контекст ответа Ли: он имел в виду не силовые тренировки как таковые, зная их изнуряющее действие на организм и рекомендуя поэтому заниматься ими только через день; Ли и Бремер говорили о занятиях техникой боевых искусств и о

тренировках гибкости и сердечно-сосудистой системы.

А такие тренировки могут и должны проводиться ежедневно, если спортсмен хочет добиться максимального результата в выбранном им виде деятельности. В боевых искусствах требуются сотни тысяч повторений каждого удара рукой или ногой для формирования психомоторного шаблона. Только так можно достичь полной и совершенной эффективности каждого действия. В отличие от бокса, арсенал джит-кун-до Ли состоит более чем из четырех техник (т.е. короткого удара, кросса, апперкота и хука). В записных книжках, озаглавленных «Комментарии к путям достижения боевого мастерства», под рубрикой «Боевой арсенал джит-кун-до» Ли приводит список следующих 127 техник:

- 10 различных боковых ударов ногой,
- 4 главных прямых удара ногой,
- 1 удар в пах (ногой),
- 2 восходящих удара ногой,
- 1 прямой удар ногой с шагом назад,
- 11 хуков ногой,
- 3 подсечки ногой,
- 5 ударов ногой назад с вращением,
- 5 ударов пяткой (совершаются с прямыми и согнутыми ногами),
- 8 обратных прямых ударов ногой,
- 1 главный короткий удар пальцем справа,
- 6 главных ударов правой рукой,
- 6 правых хуков,
- 5 левых кроссов,
- 4 удара обратным кулаком справа,
- 4 свинга справа,
- 2 апперкота,
- 3 точечных удара с вращением,
- 13 ударов локтем,
- 4 удара коленом,
- 4 удара головой,
- 2 броска хуком (один с задержкой руки, другой - без задержки),
- 2 левых подсечки (одна выполняется из правого станса, другая - из левого станса),
- 2 правых подсечки (одна из левого станса, другая - из правого станса),
- 2 задних удара ногой (один из правого станса, другой — из левого станса),
- 2 захвата одной ногой (один - из положения стоя, другой - из положения лежа),
- 1 двойной захват ногой (захват ноги и спины с разворотом),
- 2 захвата подмышкой (из левого станса и правого станса),
- 2 захвата запястий (один - перекрестный захват запястий, другой - захват запястья локтем),
- 1 блок руки в положении лежа (после броска хуком),
- 1 обратный блок запястья (для двойного блока руки),
- 3 удушения,
- 1 рывок за волосы (выведение из строя в ближнем бою),
- 1 удар пяткой по стопе (выведение из строя и боль).
- 1 щипок кожи (боль),
- 1 рывок за ухо (выведение из строя в ближнем бою),
- 1 сжатие паха.

Эти техники показывают, что изучал и чем занимался Ли в 1970 году; за следующие три года его жизни какие-то из них отошли, другие ~ развились, третьи — появились в результате постоянных экспериментов. Теперь представьте себе, как без должного объема тренировок достичь

профессионализма в исполнении всех этих техник?

Как мы уже видели. Ли проводил тысячи - если не сотни тысяч — часов в исследованиях, поисках новых теорий, систем и методик. Краеугольным камнем его тренировочного процесса были постоянные эксперименты и отказ следовать какой-либо единственной методике. Ли считал, что в тот момент, когда человек заикливается на каком-то одном ведущем к совершенствованию пути, перед ним закрываются все потенциальные смежности для роста, развития и прогресса. Потому протяжении всей своей жизни Ли продолжал экспериментировать и использовать огромное количество разных тренировочных методик. К счастью для нас, он записал многие из своих тренировочных программ, которыми пользовался на различных этапах своей карьеры. Если мы подробно и тщательно, как это делал Ли, изучим их, то есть, поймем, как различные подходы и Их ключевые моменты могут помочь нам в развитии и совершенствовании собственного тела, эти программы окажут нам неоценимую услугу в развитии силы, координации, ловкости, скорости и общего физического развития. Ниже приводятся все те тренировочные программы, как для боевых искусств, так и для дополнительного развития. - которыми пользовался сам Брюс Ли на протяжении своей жизни и которые посчитал достойными быть зафиксированными для своих последователей.

Общефизические и для гибкости

Общефизические упражнения

- 1 В зависимости от необходимости.
2. В основе - гибкость и ловкость.
3. Не допускать деления на части!
4. Бег.
5. Спарринг с тенью.

Комплекс для гибкости № 1

1. Удар ногой в верхний уровень и растяжение ноги назад.
2. Поднимание ноги в сторону.
3. Наклоны вперед.
4. Касание локтями.
5. Вращение в талии.
6. Раздельный шпагат на стуле.
7. Растяжение ног (вперед, в стороны).
8. Наклоны сидя.
9. Растяжение при широком шаге.

Комплекс для гибкости № 2

- Растяжение ног (вперед и в стороны).
Наклоны вперед.
Наклоны назад (римский стул).
Растяжение в паху.

Комплекс для координации и точности



Упражнения с высокой и низкой грушей

Короткий правый.

Левый кросс.

Правый хук.

Левый через руку.

Комбинация.

Быстрая груша на стойке.

Упражнения с перчаткой

Правый главный (из исходного положения).

Правый короткий.

Левый кросс.

Правый апперкот.

Левый кросс.

Правый хук в корпус.

Левый кросс.

Правый кросс.

Перемещение. ,

Нижний левый кросс.

Верхний левый хук.

Правый хук в корпус.

Верхний правый хук.

Левый кросс через руку.



Комплекс для выносливости и ловкости

Тренировка выносливости и ловкости

1. Попеременный шпагат - 3 подхода по 20 повторений.
2. Выпрыгивание из приседа - 3 подхода по 10 повторений.
- 3 Скакалка - 3 подхода по одной минуте каждый.

Ловкость/выносливость

Выпрыгивание из приседа.

Попеременный шпагат.

Скакалка и ходьба.

Комбинации ударов руками и ногами (техника, скорость и мощь).

Тренировка живота:

- а. Из положения лежа в положение сидя со сгибанием ног.
- б. Поднимание ног.
- в. Боковые вращения.
- г. Удар ногой «лягушка».
- д. Изометрия.

Упражнения для выносливости

Бег.

Бой с тенью.

Велосипед.

Утренняя физическая зарядка

Растяжение ног вперед.

Из положения лежа в положение сидя.

Растяжение в стороны.

Поднимание ног.

Наклоны в стороны.

Растяжение с препятствием.

Вис.

Растяжение сидя.

Вращения.

Растяжение подколенного сухожилия.

Наклоны назад.

Комплексы общефизических упражнений

А.

Попеременный шпагат.

Отжимания.

Бег на месте.

Вращения плечами.

Высокие удары ногами,

Глубокие наклоны.

Высокий подъем ног в стороны.

Из положения лежа в положение сидя (с вращением)

Вращение в талии.

Поднимание ног.

Наклоны вперед.

Б.

Живот и талия - из положения лежа в положение сидя, поднимание ног, вращения.

Выносливость (плюс ловкость) - бег, скакалка, прыжки.

Сила захвата и предплечья - тренажер, обратный жим, жим с захватом сверху, жим с захватом снизу.

(-) STOMACH EXERCISES		- 腹筋強化 + 腹筋	
1) WINDMILL TURN	4	SETS	OF 70
2) SIT UP TWIST	4	SETS	OF 20
3) LEG RAISES	4	SETS	OF 20
4) LEANING TWIST	4	SETS	OF 50
5) FROG KICK	4	SETS	OF

(-) FOREARM EXERCISES			
1) UNDERHAND WRIST CURL	4	SETS	OF 17
2) OVERHAND WRIST CURL	4	SETS	OF 12
3) LEVERAGE BAR CURL (A)	4	SETS	OF 15
4) " " " (B)	"	"	"
5) REVERSE CURL	"	"	6
6) WRIST ROLLER	4	COMPLETE	REPEATS
7) LEVERAGE BAR TWIST	3	SETS	OF 10

(-) PUNCHING EXERCISES			
1) STRAIGHT PUNCH WITH WEIGHT	3	SETS	OF
2) ELBOW STRAIGHT PUNCHING	"	SETS	OF
3) ENTERING " "	"	"	"
4) ELBOW ALLOWING	"	"	"
5) ELBOW HOOKING	3	SETS	OF

(-) STAMINA/AGILITY TRAINING			
1) ALTERNATE SPRINTS	3	SETS	OF 20
2) JUMPING SQUAT	3	SETS	OF 10
3) SKIP ROPE	3	SETS	OF 11

(-) GRIP TRAINING			
EVERY CHANCE - DAILY			

В.

Общефизическое развитие.

Удары ногами.

Удары руками

Форма.

Изометрия.

Выносливость.

Захват и предплечье.

Г.

Попеременный шпагат (ловкость, ноги, выносливость).

Вращения в талии (внешние проявления).

Бег на месте (ловкость, выносливость, ноги).

Вращения плечами (гибкость).

Высокие удары ногами (гибкость).

Удары ногами в стороны (гибкость).

Растяжение ног (прямо/в стороны) — вращение в талии.

Из положения лежа в положение сидя (верхний брюшной пресс).

Поднимание ног (нижний брюшной пресс).



Общефизическая программа Института Джун Фан кунг-фу

Попеременный шпагат.

Вращение в талии (по 3 минуты в каждую сторону).

Бег на месте.

Вращение плечами.

Высокие удары ногой (прямое колено).

Высокие удары ногой в стороны.

Из положения лежа в положение сидя с согнутыми коленями.

Вращение в талии (по 1 минуте в каждую сторону).

Поднимание ног.

Наклоны (по 3 раза вперед, влево, вперед, вправо).

Разминочная программа № 1 школы Китайского квартала

(Каждый сдвоенный подход разделяется и делается попеременно, пока оба не будут выполнены).

Попеременный шпагат и вращения плечами — 2 подхода.

Бег на месте и вращение в талии - 2 подхода.

Из положения лежа в положение сидя с согнутыми коленями и вращение плечами (двумя/одним) — 2 подхода.

Поднимание ног в четыре точки и дыхательные упражнения - 2 подхода.

Попеременное касание поднятых ног и дыхательные упражнения — 2 подхода.

Прямой высокий удар ногой и поднимание ног в стороны - 2 подхода.

Выпрыгивание из приседа (или прыжки в присед) и дыхательные упражнения — 2 подхода.

Разминочная программа № 2 школы Китайского квартала

Попеременный шпагат - 2 подхода.

Вращение плечами - 2 подхода.

Бег на месте - 2 подхода.

Вращение в талии - 2 подхода.

Высокие удары ногой вперед — 2 подхода.

Вращение плечами - 2 подхода (двумя и одним).

Поднимание ног в стороны - 2 подхода.

Дыхательные упражнения — 2 подхода.

Попеременные прыжки в присед — 2 подхода.

Дыхательные упражнения — 2 подхода.

Поднимание ног в четыре точки - 2 подхода.

Дыхательные упражнения - 2 подхода.

Из положения лежа в положение сидя с согнутыми коленями — 2 подхода.

Дыхательные упражнения - 2 подхода.

Прыжки в присед - 2 подхода.

Упражнения на растягивание - 2 подхода.

Общefизическая программа Джун Фан

1. Живот:

а. Из положения лежа в положение сидя (руки вперед, руки за голову, руки вверх).

б. Рычаг.

в. Полное поднимание ног.

2. Отжимания:

а. Широкое положение рук (с одним/двумя хлопками).

3. 1/4 приседа:

а. 1/2 приседа.

4. Приседания:

а. На два счета.

б. На четыре счета (включая вставание).

в. На четыре счета и прыжок.

5. Спина:

а. Качание спинных мышц лежа (противоположная рука и стопа, руки с гантелями в стороны, за голову),

б. Прыжки:

- а. Прыжки в стороны.
- б. Прыжки вверх.
- в. Прыжки вверх с широко расставленными ногами.
- 7. Упражнения для боковых мышц лежа:
 - а. Сгибание коленей.
 - б. Поднимание двух прямых ног.
 - в. Одиночный переход.
 - г. Двойной переход.
- 8. Удары ногами (все направления):
 - а. Вперед.
 - б. В стороны.
 - в. Назад.
 - г. Растяжение в паху:
 - с согнутой в колене ногой;
 - с прямой ногой. д. Поднимание колена. е. С контролем: (медленное движение) с горизонтальным коленом;
 - очень медленный удар ногой.
- 9. Растяжение для гибкости:
 - а. Ноги.
- 10. Шагание вверх по ступеням.

Упражнения для общего развития

А. Упражнения для общего развития

- 1. Попеременный шпагат.
 - 2. Бег на месте.
 - 3. Выпрыгивание из приседа.
 - 4. Отжимания.
- Ежедневные возможности
- 1. Лестница.
 - 2. Стойка на одной ноге (обуваясь).
 - 3. Прогулки пешком.
 - 4. Спокойная уверенность.

Б. Талия



1. Вращения в талии:
 - а. Продолжительно.
2. Наклоны в стороны.
3. Вперед и назад.

В. Живот

1. Из положения лежа в положение сидя.
2. Поднимание ног.

Г. Плечи

1. Вращения.
2. Круговые движения вперед и назад.

Д. Ноги

1. Поворачивание колена.
2. Высокие удары ногами.

Подготовительные упражнения

1. Попеременный шпагат.
2. Вращения плечами.
 1. Из положения лежа в положение сидя.
 2. Дыхательные упражнения.
 1. Бег на месте.
 2. Вращения в талии.
 1. Высокие удары ногами.
 2. Поднимание ног.

1. Выпрыгивание из приседа.
2. Вращения плечами.

Общезначительные упражнения

1. Живот:
 - а. Из положения лежа в положение сидя.
 - б. Поднимание ног.
 - в. Вращения в талии.
2. Плечи:
 - а. Вращения.
 - б. Качания.
3. Ноги:
 - а. Высокие удары (гибкость).
 - б. Вращения ногами.
4. Гибкость (общие упражнения):
 - а. Попеременный шпагат.
 - б. Бег на месте.
 - в. Выпрыгивание из приседа.
 - г. Отжимания.

Упражнения для силы/скорости

- а. Удары по груше руками - тяжелая, легкая, бумага (и защитная маска для ударов пальцами).
 - б. Изометрическая тренировка — внешнее давление.
 - в. Силовые тренировки.
1. Приседания со штангой за плечами.
 2. Выжимание штанги лежа на скамье.

Изометрические упражнения

Восемь основных изометрических упражнений.

1. Жим штанги вверх.
2. Жим штанги вперед.
3. Жим на цыпочках.
4. Жим штанги снизу.
5. Жим из приседа.
6. Жим вытянутыми вниз руками.
7. Жим с наклоном.
8. Жим из-за плеч.

Комплекс по тяге (напряжению)

Грудь

- а. Сжатие.
- б. Вращение.

Рука

- а. Лук и стрела.
- б. Вертикальное сжатие.
- в. Бицепсы - стоя. на коленях.

г. Предплечье.



Плечо

- а. Сжатие за голову.
- б. Сжатие над головой.
- в. Давление на дверной угол.

Живот

- а. Тяга вперед сидя.
- б. Сжатие стоя на коленях.
- в. Внешнее сжатие.

Спина

- а. Тяга вперед стоя на коленях.
- б. Вертикальное сжатие на бедро.
- в. Сжатие за ягодицы.
- г. Сжатие в наклоне.
- д. Жим штанги с наклоном,

Нога

- а. Растяжение прямой ноги в сторону.
- б. Растяжение колена в сторону.
- в. Давление на икроножную мышцу сидя.
- г. Вращение колена внутрь с захватом.
- д. Поднимание стопы.

Культуризм

Комплекс общих силовых упражнений

1. Выжимание штанги.
2. Приседания со штангой за плечами.
3. Выжимание штанги бицепсами.

Силовые упражнения

- а. Ноги:
- приседания со штангой за плечами,
 - тренировка на тренажере для икроножных мышц.
- б. Руки:
- предплечье.
 - сжатие.
- в. Общая мощь:
- приседания со штангой за плечами,
 - жим штанги с наклоном,
 - жим штанги лежа на скамье.

Один из комплексов Ли по отработке ударов руками на тяжелой груше

Примечание: На каждом этапе проводите от одной до двух минут. Занимайтесь только двумя или тремя этапами за вечер (в дни нагрузок на руки). Всегда выполняйте этап 1 плюс еще один или два этапа.



- | Этап | Техника |
|------|--|
| 1 | Короткий одиночный или короткий двойной. |
| 2 | Правый короткий (нижний) в правый хук или правый короткий. |
| 3 | Правый короткий (внутренний) в правый хук (внешний). |

- 4-а Правый короткий в правый обратный кулак.
- 4-6 Правый короткий (внешний), правый короткий (внутренний) в левый хук (нижний).
- 5-а Правый короткий (верхний) в правый короткий или хук.
- 5-6 Правый короткий (верхний) в правый короткий (нижний) в правый хук (внешний).
- 6 Правый короткий (верхний) в левый кросс (верхний) или левый хук
- 7 Правый короткий (верхний) в левый кросс (нижний).
- 8 Правый короткий (нижний) в правый хук (верхний) в левый кросс (верхний).
- 9 Правый короткий (внешний верхний) в левый кросс/ хук (внутренний верхний) в правый хук (нижний).
- 10 Правый короткий (верхний) в левый кросс (верхний) в правый хук (верхний).
- 11 Правый короткий верхний в левый кросс (нижний) в правый хук (верхний).
- 12 Правый короткий (верхний) в левый кросс (нижний) в левый хук.
- 13 Левый кросс (нижний) в правый короткий (нижний) в левый хук (верхний).
- 14 Правый короткий (нижний) в правый хук/короткий (верхний) в левый кросс/хук (нижний).
- 15 Правый короткий (нижний) в левый кросс (верхний) в правый хук (верхний) в левый хук (нижний).
- 16 Правый короткий (верхний) в левый кросс/хук (верхний) в правый хук (верхний) в левый кросс/хук (верхний) в правый хук (нижний).
- 17 Правый короткий (верхний/внутренний) в правый короткий (верхний/средний) в правый хук (верхний/ внешний) в левый кросс/хук (нижний).
- 18 Правый короткий (нижний) в правый хук (верхний) в левый кросс (нижний) в правый хук (верхний).
- 19 Правый короткий (верхний) в правый хук (верхний) в левый кросс (верхний) в правый хук (нижний).
- 20 Правый короткий (верхний) в правый короткий (средний) в правый хук (верхний) в левый хук/кросс (внутренний нижний).
- 21 Правый короткий (нижний) в правый хук (верхний) в правый короткий (нижний) в левый кросс/хук (верхний).
- 22 Джик чунг (прямой взрыв).
- 23 Обманный левый (не бить) и удар правой (верхний и нижний).
- 24 Обманный левый (нижний) в хук левой (верхний).
- 25 Правый короткий (в центр) в левый хук/кросс (внутренний/верхний) в правый хук (верхний).
- 26 Правый короткий (в центр) в правый хук (верхний/ внешний) в левый хук (верхний/внутренний).

Отработка ударов и развитие мощи

1. Тяжелая груша - длинный правый, длинный левый, удары левой/правой (хуки).
2. Бумага - длинный правый, длинный левый, удары левой/правой (прямые).
3. Удары ногами:

- а. Группа 1 - SI/SI/BA.
 - б. Индивидуальные - пах/колени/голень.
 - в. Между двумя тренирующимися.
- Тренировка мощи (дополнительно)

1. Изометрия:

- сила направлена вверх вперед.
- боковой удар ногой и прямой удар ногой.

2. Силовая тренировка.

Общая силовая программа:

- а. Выжимание штанги в приседе.
- б. Жим с наклоном.
- в. Выжимание штанги лежа на скамье.

Тренировочная последовательность (для общего развития)

Последовательность 1а (понедельник., среда, пятница)

1. Прыжки со скакалкой.
2. Наклоны вперед.
3. Кошачье потягивание. .
4. Подскоки.
- б. Приседания.
6. Высокий удар ногой.

Последовательность 1б (понедельник, среда, пятница)



1. Вращения запястьями.
2. Выжимание для бицепсов ладонями вверх.
3. Римский стул.
4. Растяжение колена.

5. Наклоны в стороны.
6. Выжимание для бицепсов ладонями вниз.

Последовательность 2а (вторник, четверг, суббота)

1. Растяжение в паху.
2. Поднимание ног в стороны.
3. Выпрыгивание из приседа.
4. Вращения плечами.
5. Попеременные шпагаты.
6. Растяжение ног.

Последовательность 2б (вторник, четверг, суббота)

1. Поднимание ног.
2. Обратное выжимание штанги.
3. Из положения лежа в положение сидя с вращением.
4. Вращение гантелей.
5. Попеременное поднимание ног.
6. Вращения запястьями.

Упражнения для общего развития



1. Рука.
 - а. Выжимание штанги.
 - б. Выжимание для бицепсов.
2. Плечо.
 - а. Выжимание штанги из-за головы.
 - б. Поднимание штанги снизу.
3. Ноги.
 - а. Приседания.
4. Спина.
 - а. Поднимание штанги «гребля».
5. Грудь.
 - а. Выжимание штанги лежа на скамье.

б. Занос штанги за голову лежа на скамье.

Упражнения для брюшного пресса и талии



1. Вращение в талии — 4 подхода по 70 повторений.
2. Из положения лежа в положение сидя с вращением — 4 подхода по 20 повторений.
3. Поднимание ног - 4 подхода по 20 повторений.
4. Наклоны с вращением — 4 подхода по 50 повторений.
5. Удар ногой «лягушка» — 4 подхода с максимальным количеством повторений.

Программа тренировки предплечья/захвата

Упражнения для предплечья

1. Вращения грифа штанги ладонями (ладони вверх) -4 подхода по 17 повторений.
2. Вращения грифа штанги ладонями (ладони вниз) — 4 подхода по 12 повторений,
3. Вращения одной гантели (А) — 4 подхода по 15 повторений.
4. Вращения одной гантели (Б) - 4 подхода по 15 повторений.
5. Поднимание штанги предплечьями - 4 подхода по 6 повторений. •
6. Вращения запястьями с отягощением - 4 полных вращения.
7. Вращение запястьем одной гантели - 3 подхода по 10 повторений.

Тренировка захвата

Использовать каждую возможность — ежедневно.

1. Тренажер - 5 подходов по 5 повторений.
2. Захват щипком - 5 подходов по 5 повторений.
3. Захват пальцами - 5 подходов по 5 повторений.

Поднимание пальцами

1. Тренировать все пять (левых и правых).

Тренировка запястий

1. Вращение штанги - 5 подходов по 5 повторений.

2. Вращение одной гантели — 3 подхода по 10 повторений.
3. Вращение удлинённой одной гантели – 3 подхода по 5 повторений.

Тренировка предплечий

1. Выжимание штанги ладонями вверх.
2. Обратное выжимание штанги.
 1. Обратное выжимание штанги — 3 подхода по 10 повторений.
 2. Вращение запястьями с ладонями вверх — 3 подхода по 12 повторений.
 3. Вращение запястьями с ладонями вниз - 3 подхода по 12 повторений.
 4. Вращение запястьями гантелей - один полный оборот.

Примечание: пользуйтесь губковым хватом и выполняйте упражнение ежедневно как можно больше.

1. Обратное выжимание штанги — 3 подхода по 10 повторений.
2. Выжимание штанги с ладонями вверх " 3 подхода по 12 повторений.
3. Выжимание штанги с ладонями вниз - 3 подхода по 12 повторений.
4. Вращение запястьями гантелей - один полный оборот.
 1. Обратное выжимание штанги - 3 подхода по 10 повторений.
 2. Выжимание сгибающей мышцей (штанга или гантели) - 3 подхода по 10 повторений.
 3. Выжимание разгибающей мышцей (штанга или гантели) - 3 подхода по 10 повторений.
 4. Вращение запястьями гантелей - сколько возможно.

Общие упражнения для предплечья

Палец — поднятие пальцем.

Захват — хват щипком, хват пальцами, тренажер.

Предплечье - ладонь вверх, ладонь вниз, обратное выжимание.

Запястье - одна гантель, вращение штанги.



Личная тренировочная программа Брюса Дж. Ф. Ли

1. Удары руками:
 - а. Удары руками по воздуху - 3 подхода по 50 повторений.
 - б. Песочная тарелка — 3 подхода по 5 повторений.
 - в. Висящая груша — 3 подхода по 50 повторений.
2. Удары ногами:
 - а. Растяжение ног:
 - растяжение вперед - 3 подхода по 12 повторений
 - растяжение в стороны — 3 подхода по 12 повторений
 - б. Удар ногой вперед - 3 подхода по 12 повторений.
 - в. Удар ногой в сторону - 3 подхода по 12 повторений.
 - г. Разновидности ударов ногой — 3 подхода в каждой.
3. Деревянная кукла:
 - а. Классическая форма 108.
 - б. Тренировка индивидуальной техники.
 - в. Тренировка проникновения.
4. Практическая тренировка - сил лум тао, техника рук, кулак Винг-Чун.
5. Индивидуальная техническая практика.
6. Тренировка пронзающей руки.
7. Практика в свободном стиле.

Программа отработки ударов ногами

Свободный стиль 1 (Содержит полный комплекс перемещений)

1. Шаг и плавное перемещение вперед.
2. Шаг и плавное перемещение назад.
3. Плавное перемещение вперед.
4. Плавное перемещение назад.
5. Перемещение вперед с напором.
6. Перемещение назад с напором.
7. Сквозной шаг.
8. Шаг назад.
9. Разворот вправо.
10. Разворот влево.
11. Поворот вправо.
12. Поворот влево.
13. Возвращение ноги.
14. раскачивание с пятки на носок.
15. Маятниковое перемещение.
16. Главный шаг (три направления).
17. Треугольник (два направления).
18. Раскачивающееся перемещение.

Подготовка к ударам ногами

Разминка: Подъем ног в стороны и вперед.

1. Разогревание:

а. Пропотеть.

б- Колено.

2. Кнут.

3. Боковой кнут.

Отработка ударов ногой

1. Боковой удар - правый (по лапе).

2. Боковой удар - левый (по лапе).

3. Хук ногой - правый (по лапе).

4. Хук ногой - левый (по лапе).

5. Удар ногой с вращением - тяжелая груша.

6. Удар пяткой - лапа.

7. Прямой удар ногой назад - висящая тяжелая груша (или лапа).

Свободный стиль 2



Состоит из:

- джик тек (прямой удар ногой).

- ооу тек (хук ногой),

- джук тек (боковой удар ногой), - хоу тек (удар ногой назад),

- джуен тек (удар ногой с разворотом),

- ква тек (обратный хук ногой).

Следующие удары ногой совмещаются с перемещениями:

1. Бай-джонг.

2. Плавное перемещение.

3. Шаг и плавное перемещение.

4. Маятниковое перемещение.

5. Сквозной шаг и назад.

Боковые удары ногой

1. Нижний-левый/правый.

2. Верхний-левый/правый.

Прямые удары ногой

1. Нижний-левый/правый.
2. Средний — левый/правый.

Хук, ногой (из правого станса)

1. Верхний — левый/правый.
2. Средний — левый/правый.
1. Прямой/боковой.
2. Прямой/задний.
3. Нижний боковой/верхний боковой.
4. Правый — левый.
5. Левый — правый.

1. Прямой главный удар ногой (правой и левой).
 - а. Начало.
 - б. Середина.
 - в. Почти конец.



Удары ногой по висящей доске или по макиваре

1. Хук ногой:
 - а. Нижний.
 - б. Средний.
 - в. Верхний.
2. Боковой удар ногой:
 - а. Нижний.
 - б. Средний.
 - в. Верхний.
3. Удар ногой с разворотом.
4. Обратный удар ногой.
5. Удар ногой вперед.

Левый кросс ногой

1. Прямой удар голенью.
2. Остановка удара голенью.
3. Боковой удар голенью.
1. Удар ногой в пах (с быстрым отходом).
2. Взрывной удар ногой в сторону (с быстрым отходом).

Использование комбинаций ударов ногами

Для расширения угла поражения и развития дополнительной гибкости.

1. Комбинация с одной ногой.
2. Комбинация с двумя ногами.



Отработка ударов руками.

Удары руками по висящей доске

1. Короткий:
 - а. Кулаком.
 - б. Пальцем.
2. Хук.
3. Кросс.
4. Хук вверх.
5. Ладонью.
6. Локтем.

Практика ударов рукой

1. Прямой удар рукой:
 - а. Длинный.
 - б. Стандартный.
2. Удар обратным кулаком.
3. Короткий удар пальцем.

Используйте веревку и перчатку (или бумагу ~ звуковой эффект).

Практика главного удара (комбинация)

1. Один-два.
2. Один-два и хук.
3. Правый в корпус - правый в челюсть - левый в челюсть.
4. Один - хук - кросс.
5. Прямой верхний/нижний.

Упражнения для ударов руками

1. Прямой удар рукой с отягощением — 3 подхода.
2. Прямой удар по перчатке — 2 подхода.
3. Прямой удар с проникновением — 2 подхода.
4. Удар локтем по перчатке - 2 подхода.
5. Хук по перчатке — 3 подхода.

Отработка ударов руками (с 10-фунтовыми гантелями)

1. Короткий.
2. Кросс.
3. Хук.
4. Левый кросс.

Прямой удар правой рукой

- а. Верхний и нижний.
- б. Длинный и короткий.

Прямой удар левой рукой

- а. Верхний и нижний.
- б. Длинный и короткий.

1. Стенная доска.
2. Тяжелая груша.

Тренировочное расписание Брюса Ли во время отработки ударов руками

День	Время	Объект тренировки
Понедельник	10:45-12:00	Предплечья
	17:00-18:00	Живот
Вторник	10:45-12:00	Удары руками
	13:30-14:30	Выносливость и гибкость
	17:00-18:00	Живот
Среда	10:45-12:00	Предплечья
	13:30-14:30	Выносливость и гибкость
	17:00-18:00	Живот
Четверг	10:45-12:00	Удары руками
	17:00-18:00	Живот
Пятница	10:45-12:00	Предплечья
	17:00-18:00	Живот
Суббота	10:45-12:00	Удары руками
	12:00-14:30	Выносливость и гибкость
	17:00-18:00	Живот
Воскресенье	10:45-12:00	Отдых
	17:00-18:00	Отдых

Отработка техники.

А.

1. Короткий удар пальцем.
2. Заманивание и удар.
3. Пак сао и прямой взрыв.
4. Внутренний пак сао и удар в правый бок противника.
5. Лоп сао.

Б.

1. Пак сао.
2. Лоп сао.
3. Обратный кулак.
4. Прямой удар рукой - обратный кулак (левый и правый).

5. Пак сао — обратный кулак.
6. Двойной лоп сао.
7. Нижний удар - обратный кулак.
8. Нижний удар ~ обратный кулак — удар ногой.
9. Удар во внутренние ворота.
10. Прямой взрыв - внутренние ворота.
11. Нижний удар — обратный кулак.



Техника самозащиты 1

1. Захват за воротник (левой и правой рукой).
2. Захват за воротник - левый или правый рывок.
3. Толчок.
4. Сзади.

Техника самозащиты 2

1. Захват за воротник (левой или правой рукой) (рывок — левой или правой рукой).
2. Толчок (двумя руками - или после толчка противника - удар ногой).
3. Правый прямой:
 - а- Правый свинг.
 - б. Правый апперкот.
 - в. Правое сгибание с вращением.
4. Левый короткий удар.
 - а. Левый хук.
 - б. Левый апперкот.
 - в. Левый свинг.
 - г. Левое сгибание с вращением.

Оборонительные приемы

1. Останавливающий удар - удар ногой и билл джи.
2. Отклонение и удар.
 1. Останавливающий удар или удар ногой.
 2. Многоцелевой удар и/или удар ногой.
 - 3- Удар по четырем направлениям.
 4. Захват ног.



Классические техники

1. Пак сао.
2. Лоп сао.
3. Обратный кулак.
4. Нижний удар - обратный кулак (левый и правый).
5. Пак сао — обратный кулак.
6. Двойной лоп сао - обратный кулак.
7. Нижний удар рукой - обратный кулак, лоп сао -обратный кулак.
8. Джут сао (отклонить защиту противника и нанести удар).
9. Нижний удар - обратный кулак - удар ногой.
10. Атака внутренних ворот.
11. Внутренние ворота - нижний обратный кулак.
12. Внутренний удар ногой - прямой взрыв.

1. Станс.

2. Правый удар рукой.

- a. Из станса.
- б. Быстрый рывок.
- в. Изучить рваный ритм.

3. Использование левой руки из станса.

- a. Прямой.
- б. Подбородок вниз и в сторону.
- в. Правый вниз для защиты.
- г. Без колебаний и короче.

4. Использование гибкости при ударах ногой (быстрое возвращение в станс, то же самое в движении).

5. Хук.

- a. Резкий и короткий.
- б. Свободный с вращением.
- в. Защищать руку.

Дополнительные техники

- a. Верхний/нижний (левый и правый).
- б. Один-два.

Комбинация техник

1. Удар голенью с пак сао и прямой удар.
2. Короткий удар пальцем - нижний удар по паху -прямой удар.

3. Задний удар ногой и тычок пальцем.
4. Обманный удар ногой и тычок пальцем — прямой взрыв.



Частные уроки

1. Останавливающий удар голенью/коленом.
2. Многоцелевой удар правой рукой (ближний бой).
3. Уход с линии удара, внезапное изменение уровня и резкий встречный удар одновременно с парированием.
4. Задний удар ногой.

1. Твердый и мягкий.
2. Чем руководствоваться в отборе.
3. Общая характеристика.
4. Форма.
5. Стили.

Тренировка специальных техник

1. Общие.
 - а. Останавливающий короткий удар пальцем.
 - б. Останавливающий удар голенью.
 - в. Удар в четыре точки.
2. Классические.
3. Самооборона.

Ежедневные тренировки

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
9-9:30	9-9:30	9-9:30	9-9:30	9-9:30	9-9:30	9-9:30
(упр)	(упр)	(упр)	(упр)	(упр)	(упр)	(упр)
9:30-10	9:30-10	9:30-10	9:30-10	9:30-10	9:30-10	9:30-10
(бег)	(бег)	(бег)	(бег)	(бег)	(бег)	(бег)

10-11:30 завтрак

11:30 - укрепление рук кулак, палец и чи сао

12:30 ~ второй завтрак

16-17:30 16-17:30 16-17:30 16-7:30 16-17:30 16-17:30 16-17:30

(рука и (нога и (рука и (нога и (рука и (нога и (рука и
локоть) колено) локоть) колено) локоть) колено) локоть)
или или или или или или или

20-21:30 20-21:30 20-21:30 20-21:30 20-21:30 20-21:30 20-21:30

Днем

1. Потягивания и растяжения ног.
2. Мощь хватки.
 - а. Тренажер - 5 подходов по 5 повторений.
 - б. Хватка щипком - 5 подходов по 6 повторений.
 - в. Хватка пальцами - 5 подходов с максимальным количеством повторений.
 - г. Поднимание пальцами - всеми.
3. Велосипед - 10 миль.
4. Шагание на скамью - 3 подхода.
5. Чтение.
6. Умственная работа - думать о характере. Все, что приходит в голову!
7. Постоянная хватка кистью.

23. Все личные тренировочные программы Брюса Ли

Вечером

1. Выжимание штанги с ладонями вверх.
2. Выжимание штанги с ладонями вниз.
3. Вращения.
4. Обратное выжимание.
5. Выжимание из приседа - 5 подходов по 5 повторений.
6. Упражнение для икроножных мышц - 5 подходов по 5 повторений (или 3 подхода по 8 повторений).

Кулак

1. Хук.
2. Левый кросс.
3. Короткий пальцем.

Выносливость

1. Бег трусцой.

Упражнения для гибкости/ловкости: ноги

1. Удар ногой.
2. Удар ногой с вращением.

Техники

1. Чи сао.
2. Тренировка с партнером.
3. Спарринг.

Качества животных

1. Тигр ~ кошачья грация, потягивание, мягкий шаг на согнутых лапах, взгляд с поворотом головы, вытягивание лапы.
2. Обезьяна - прыжки, увертки.
3. Журавль — движения в воздухе, движения на одной ноге.
4. Медведь - изометрия.

Практика спарринга

1. Проникающая рука.
2. Свободный стиль.

Практика кунг-фу

1. Удары руками - прямой, хук, кросс, обратный кулак.
2. Удары ногами - боковой, прямой хук, комбинация.
3. Форма - все три формы.

Последняя программа тренировок Брюса Ли

1. Живот и талия (каждый день).
 - а. Из положения лежа в положение сидя.
 - б. Наклоны в стороны.
 - в. Поднимание ног.
 - г. Вис.
 - д. Вращения.
 - е. Наклоны назад.
2. Гибкость (каждый день).
 - а. Растяжения вперед.
 - б. Растяжения в стороны.
 - в. Растяжения с препятствием.
 - г. Растяжения сидя.
 - д. Скользящие растяжения .
 - е. Растяжения на блоке вперед.
 - ж. Растяжения на блоке в стороны.
3. Силовые тренировки (вторник, четверг, суббота).
 - а. Выжимание штанги — 2 подхода по 8 повторений.
 - б. Приседания со штангой за плечами — 2 подхода по 12 повторений.
 - в. Выжимание штанги с заносом за голову лежа на скамье - 2 подхода по 8 повторений.
 - г. Выжимание штанги лежа на скамье — 2 подхода по 6 повторений.
 - д. Наклоны вперед со штангой на плечах - 4 подхода по 5 повторений.
 - е. Выжимание штанги для бицепсов - 2 подхода по 8 повторений.

или

- а. Выжимание штанги — 4 подхода по 6 повторений.
 - б. Приседания со штангой за плечами — 4 подхода по 6 повторений.
 - в. Наклоны вперед со штангой на плечах - 4 подхода по 6 повторений.
 - г. Выжимание штанги лежа на скамье - 4 подхода по 5 повторений.
 - д. Выжимание штанги для бицепсов - 4 подхода по 6 повторений.
4. Удары ногами (вторник, четверг, суббота).
 - а. Боковой удар — правый и левый.

- б. Хук - правый и левый.
 - в. Удар с вращением - правый и левый.
 - г. Удар назад - правый и левый.
 - д. Удар пяткой - правый и левый.
5. Удары руками (понедельник, среда, пятница).
- а. Короткий - быстрая груша, доска, высокая и низкая груша.
 - б. Кросс - доска, тяжелая груша, высокая и низкая груша.
 - в. Хук - тяжелая груша, доска, высокая и низкая груша.
 - г. Кросс через руку - доска, тяжелая груша.
 - д. Комбинация — тяжелая груша, высокая и низкая быстрая груша.
 - е. Тренировка на стоячей груше.
 - ж. Высокая и низкая Груша-
6. Выносливость.
- а. Бег (понедельник, среда, пятница).
 - б. Велотренажер (вторник, четверг, суббота).
 - в. Скакалка (вторник, четверг, суббота).

Распределение занятий по дням недели

Понедельник — суббота (живот и гибкость)

1. Растяжение ног на скамье.
2. Из положения лежа в положение сидя.
3. Растяжение ноги в сторону.
4. Поднимание ног.
5. Наклоны в стороны.
6. Растяжение с препятствием.
7. Вис.
8. Растяжения сидя.
9. Вращения.
10. Растяжение шпагатом.
11. Наклоны назад.
12. Высокие удары ногой.

Понедельник, среда, пятница (техника рук)

Бобовая груша

1. Правый короткий.
2. Правый короткий — доска.
3. Левый кросс.
4. Правый хук. а. Жесткий. б. Мягкий. в. Снизу вверх.
5. Левый через руку.
6. Комбинация.

Высокая и низкая быстрая груша

1. Правый короткий.
2. Левый кросс.
3. Правый хук.
4. Левый через руку.
5. Комбинация.
6. Стоячая быстрая груша.

Вторник, четверг, суббота (техника ног)

1. Растяжение вправо с блоком.
2. Правый удар ногой.
23. Все личные тренировочные программы Брюса Ли
3. Растяжение вправо с блоком.
4. Левый удар ногой.
5. Растяжение влево с блоком.
6. Правый главный хук.
7. Левый обратный хук,
8. Удар правой пяткой.
9. Левый удар с разворотом назад.
10. Левый обратный удар вперед.

Вторник, четверг, суббота (силовая тренировка)

1. Выжимание штанги.
2. Приседания со штангой за плечами.
3. Выжимание штанги лежа на скамье.
4. Выжимание штанги для бицепсов.
5. Наклоны вперед со штангой за плечами.

Личное расписание тренировок Брюса Ли

День	Объект тренировки	Время
Понедельник	Живот и гибкость Рука	Бег 7:00-9:00 14:00 17:30-18:30 и 20:00-21:00
Вторник	Живот и гибкость Силовые Нога	7:00-9:00 10:00-12:00 17:30-18:30 и 20:00-21:00
Среда	Живот и гибкость Рука	Бег 7:00-9:00 12:00 17:30-18:30 и 20:00-21:00
Четверг	Живот и гибкость Силовые Нога	7:00-9:00 11:00-12:00 17:30-18:30 и 20:00-21:00
Пятница	Живот и гибкость Рука	Бег 7:00-9:00 12:00 17:30-18:30 и 20:00-21:00
Суббота	Живот и гибкость Силовые Нога	7:00-9:00 11:00-12:00 17:30-18:30 и 20:00-21:00

Ежедневные возможности для тренировок

1. Ходите пешком, когда только это возможно - например, поставив машину в нескольких кварталах от нужного вам места,
2. Избегайте пользоваться лифтом - поднимайтесь по лестнице пешком.
3. Тренируйте бдительность, представляя, что противник атакует вас сидящего, стоящего, лежащего и

т.д., и прогнозируйте различные варианты своей контратаки (чем они проще, тем лучше).

4. Тренируйте равновесие, стоя на одной ноге, когда одеваются или обуваетесь, да и просто стойте на одной ноге, когда вам заблагорассудится.

Лично я так и поступал, я тренировал руки по понедельникам, средам и пятницам, а ноги - в остальные дни.



24. ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК, РАЗРАБОТАННЫЕ БРЮСОМ ЛИ ДЛЯ УЧЕНИКОВ



Долгие годы общепринятым было ложное мнение, что Брюс Ли для каждого своего ученика создавал специальные и уникальные тренировочные программы. Но такая практика была бы не только обременительной с точки зрения затраченного времени (и невозможной при жестком графике жизни Брюса), но и излишней, поскольку, благодаря своим физиологическим исследованиям, Ли обнаружил, что у всех нас физиология схожа, и, соответственно, подобными будут реакции каждого организма на одни и те же упражнения.

Собственноручные записи Ли опровергают упомянутое выше расхожее мнение. Да, в каких-то случаях он поставлял списки из фамилий трех или более своих учеников и — на той же странице - расписывал для них идентичные тренировочные программы для развития силы, гибкости, телосложения или, к

примеру, увеличения объема предплечья. Почему? Опять же, потому что понимал: ответные реакции организма на упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, телосложения и т.д., - универсальны, они приведут к одному результату как его самого, так и его учеников.

И для учеников Ли — Дэниела Ли, Пита Джекобса, Боба Бремера, Джерри Потита, Стива Голдена, и для суператлета Карима Абдул-Джаббара, и для чемпиона мира по боевым искусствам Джо Льюиса — для всех весь широкий перечень упражнений по освоению техники рукопашного боя и дополнительных тренировок по общефизическому развитию был практически одинаков.

Подходя к работе с каждым своим учеником индивидуально, Ли определял те их недостатки, которые нуждаются в первоочередном устранении, и соответственно расписывал программу дополнительных тренировок, и тем не менее, его методика технического и физического совершенствования имела один источник - общие и дополнительные тренировочные программы, которые он разработал и, в большинстве случаев, использовал сам.

В настоящей главе представлено несколько тренировочных программ, разработанных Ли для своих учеников, с указанием конкретных целей, на которые направлена каждая из них.



Кикбоксинг

1. Беговые упражнения.

Бег трусцой (1 минута) - спринт (максимально долго)

- спокойная ходьба (1 минута) - как можно больше повторений всего комплекса.

2. Технические упражнения,

а) Кикбоксинг с тенью - 3 минуты (1 минута отдыха). Примечание: разминка в сдержанном темпе.

б) Кикбоксинг с тенью - 3 минуты (1 минута отдыха). Примечание: изо всех сил, заставляя себя, скорости/сила.

в) Скакалка - 5 минут (1,5 минуты отдыха). Примечание: стараться выполнять на ходу.

г) Тяжелая груша - 3 минуты (1 минута отдыха). Примечание: одиночные удары кулаком плюс комбинации.

д) Тяжелая груша - 3 минуты (1 минута отдыха). Примечание: одиночные удары ногой плюс комбинации.

е) Легкая груша — 3 минуты. Примечание: одиночные удары кулаком плюс отражение отскока.

ж) Кикбоксинг с тенью - 2 минуты. Примечание:

в темпе щадящей разминки.

Дополнительные упражнения для гибкости

А.

1. Наклон вперед.
2. Растяжение при широком шаге.
3. Выброс ноги вверх.
4. Выброс ноги в сторону.
5. Касание локтями.
6. Вращение в талии.
7. Попеременный шпагат на стуле.
8. Наклоны сидя.
9. Растяжение ног прямо, в стороны.
10. Мостик.



Training Program For Art Students

Flexibility before getting out of bed or 1--

Group I
(everyday)

- 1) full body stretch—5 times, maintaining stretch 3 sec. each 2 sec.
- 2) neck back—5 times
- 3) leg raising—12 times, 3 sec. raising, 2 sec. rest
- 4) abdominal raising—10 times, 3 sec. raising, 2 sec. rest
- 5) sit up stretch—5 times
- 6) back leg raising—5 times

Functional Power Training (to build up basic requirements)

Group II
(M.W.F.)

- 1) low pull
- 2) middle pull
- 3) high pull
- 4) chin level press
- 5) middle press
- 6) cast
- 7) suitcase lift
- 8) chest squeeze
- 9) abdominal raising
- 10) middle squat

Functional functional power training (for more functional application)

Group III
(T.Th.S.)

- 1) upward/suicide
- 2) punch penetration—low, middle, high
- 3) overhead kick—low, middle, high
- 4) side kick—low, middle, high

Leading 3 Punching (for extra application)

Group IV
(M.W.F.)

A) Technical—flexibility training

- 1) front leg stretching—3 sets of 12
- 2) side leg stretch—3 sets of 12
- 3) high front kicking—3 sets of 12
- 4) side leg raising—3 sets of 12

B) Power stretching

- 1) front kick advance—3 sets of 12
- 2) side kick kick—3 sets of 12
- 3) high kick kick—3 sets of 12
- 4) Roundhouse Kick—2 sets of 12

C) Punching

Timing notes

- 1) Judoos—4 sets of 20
- 2) right stance—4 sets of 20
- 3) alternate right punch—2 sets of 20
- 4) left hand strike—2 sets of 20
- 5) box punching
- 6) Right & left punches—2 sets of 20 (right punch) & left punch

Abdominal Training

Group I
(T.Th.S.)

- 1) waist exercise—4 sets of 100
- 2) sit up stretch—4 sets of 15
- 3) leg raising—4 sets of 15



Б.

1. Выброс ноги вверх и растяжение ее назад,
2. Выброс ноги в сторону.
3. Наклон вперед.

4. Касание локтями.
5. Вращение в талии.
6. Попеременный шпагат на стуле.
7. Растяжение ног - вперед, в стороны.
8. Наклоны сидя.
9. Растяжение при широком шаге.

Основные общефизические упражнения

А.

1. Давление вверх.
2. Давление вперед.
3. Давление с подниманием на носочки.
4. Выжимание.
5. Параллельное приседание.
6. Выжимание плечами.
7. Выжимание вверх.
8. Выжимание в полуприседе. (Подробное описание упражнений содержится в главе 2.)

Б.

1. Изометрия.
 - а) Давление вверх.
 - б) Давление вперед.
 - в) Давление с подниманием на носочки.
 - г) Выжимание.
 - д) Параллельное приседание.
 - е) Выжимание плечами.
 - ж) Выжимание вверх-
 - з) Выжимание в полуприседе.



2. Глубокие приседания.

Сделайте три очень глубоких вдоха, стараясь вобрать в легкие максимальное количество воздуха. Задержите дыхание и присядьте на корточки. Выпрямитесь как можно резче и быстрее. С силой выдохните воздух, когда почти полностью выпрямились. Использовать тяжелый груз. Делать от 12 до 20 повторений.

Удары кулаком

1. Удар вперед — с тремя разными амплитудами.
2. Удар сбоку - с тремя разными амплитудами.

Удары ногой

1. Удар вперед — с тремя разными амплитудами.
2. Хук — с тремя разными амплитудами.
3. Удар в сторону — с тремя разными амплитудами.

Бодибилдинг

Серия 1	Серия 2
а) приседания	а) жим за шеей
б) выжимание лежа	б) гребля на скамье
в) занос штанги за спину	в) шея
г) поднятие штанги с пола	г) передняя гребля
д) поднятие штанги бицепсами	д) наклон в сторону

(Подробное описание упражнений приводится в главах 3, 4, 6 и 11.)

Тренировка предплечий

При выполнении следующих упражнений следите, чтобы хват грифа штанги был постоянным и надежным. Для достижения лучших результатов можно обернуть его чем-либо. Самое главное — не обманывайте сами себя, работайте только с тем весом, который не вызовет у вас излишнего напряжения.



А.

1. Обратное выжимание — 3 подхода по 10 повторений.
2. Выжимание с хватом сверху — 3 подхода по 10 повторений.
3. Выжимание с хватом снизу - 3 подхода по 10 повторений.
4. Вращение запястьями — 3 подхода по одному накручиванию и раскручиванию шнура.
5. Вращение одной гантели — 3 подхода по 10 повторений.

(Подробное описание упражнений приводится в главах 4 и 6.)

В.

1. Обратное выжимание.
2. Выжимание сгибателями.

3. Выжимание разгибателями.
4. Вращение запястьями.
5. Вращение односторонней гантели.

В.

1. Обратное выжимание - 3 подхода по 10 повторений.
2. Запястное выжимание сгибателями (штанга или гиря) - 3 подхода по 10 повторений.
3. Запястное выжимание разгибателями (штанга или гиря) - 3 подхода по 10 повторений.
4. Вращение запястьями - сколько возможно.

Г.

1. Обратный захват - 3 подхода по 10 повторений.
2. Выжимание с захватом сверху — 3 подхода по 10 повторений.
3. Выжимание с захватом снизу — 3 подхода по 10 повторений.
4. Вращение запястьями — 3 подхода по одному накручиванию и раскручиванию шнура.
5. Вращение односторонней гантели — 3 подхода по 8 повторений.

Утренний комплекс

Каждое утро, прежде чем встать с постели, проделайте:

1. Потягивание всем телом - 5 раз, растягиваясь 3 секунды, отдыхая 2 секунды.
2. Прогиб спины — 5 раз.
3. Напряжение ног - 12 раз, напрягая 3 секунды, отдыхая 2 секунды.
4. Напряжение брюшного пресса — 10 раз, напрягая 3 секунды, отдыхая 2 секунды.
5. Принимая положение сидя, касайтесь руками пальцев ног — 5 раз.
6. Поднятие согнутых ног — 5 раз.

Изометрические силовые упражнения (основные)

Понедельник, среда, пятница

1. Низкий жим.
2. Средний жим.
3. Высокий жим.
4. Давление на уровне подбородка.
5. Давление на среднем уровне.
6. Выжимание.
7. Обратное выжимание.
8. Напряжение груди.
9. Напряжение брюшного пресса.
10. Выжимание в среднем полуприседе.

Изометрические и функциональные силовые упражнения (с большим приложением силы)



Вторник, четверг, суббота

1. Вверх/наружу.
2. Удары кулаком - нижний уровень, верхний, средний.
3. Удары ногой вперед - нижний уровень, средний, верхний.
4. Удары ногой в сторону - нижний уровень, средний, верхний.

Удары ногами и руками (для развития взрывной скорости)

Понедельник, среда, пятница

Развитие гибкости

1. Растяжение ног вперед — 3 подхода по 12 повторений.
2. Растяжение ног в стороны - 3 подхода по 12 повторений.
3. Удар ногой вперед в верхний уровень — 3 подхода по 12 повторений.
4. Подъем ног в стороны - 4 подхода по 12 повторений.

Удары, ногами

1. Атака ногой вперед - 3 подхода по 12 повторений.
2. Резкий удар в сторону ~ 3 подхода по 12 повторений.
3. Удар большим пальцем вперед — 3 подхода по 12 повторений.
4. Хук сбоку - 2 подхода по 12 повторений.



Удары руками

1. Выброс рук вперед - 4 подхода по 20 повторений.
2. Правый станс - 3 подхода по 20 повторений.
3. Резкий удар правой — 3 подхода по 20 повторений.
4. Удары по груше - 3 подхода по 20 повторений.
5. Удары правой и левой — 2 подхода по 20 повторений (правый и левый станс).

Упражнения для брюшных мышц

Вторник., четверг, суббота

1. Вращение в талии - 4 подхода по 100 повторений.
2. Вращение в положении сидя - 4 подхода по 15 повторений.
3. Подъем ног — 4 подхода по 15 повторений.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ БРЮСА ЛИ

Рост: 5 футов 7,5 дюйма.

Вес: 135 фунтов (Примечание: во время съемок фильма «Остров Дракона» вес Ли составлял 125 фунтов.) Объем талии: 30 дюймов в верхней части, 26 дюймов в нижней части.

Замеры частей тела

(1965 г. при собственном весе 140 фунтов)

Объем груди (до тренировок): 39 дюймов (в покое), 41,5 дюйма (при вдохе).

Объем груди (после тренировок): 43 дюйма (в покое), 44 дюйма (при вдохе).

Объем шеи (до): 15,25 дюйма. Объем шеи (после): 15,5 дюйма.

Левый бицепс (до); 13 дюймов. Левый бицепс (после): 13,25 дюйма.

Правый бицепс (до): 13,5 дюйма. Правый бицепс (после): 14,25 дюйма.

Левое предплечье (до): 11 дюймов. Левое предплечье (после): 11,75 дюйма.

Правое предплечье (до): 11,75 дюйма. Правое предплечье (после): 12,25 дюйма.

Левое запястье (до); 6,25 дюйма. Левое запястье (после): 6,75 дюйма.

Правое запястье (до): 6,5 дюйма. Правое запястье (после): 6,875 дюйма.

Левое бедро (до): 21 дюйм. Левое бедро (после): 22,5 дюйма.

Правое бедро (до); 21,25 дюйма. Правое бедро (после); 22,5 дюйма.

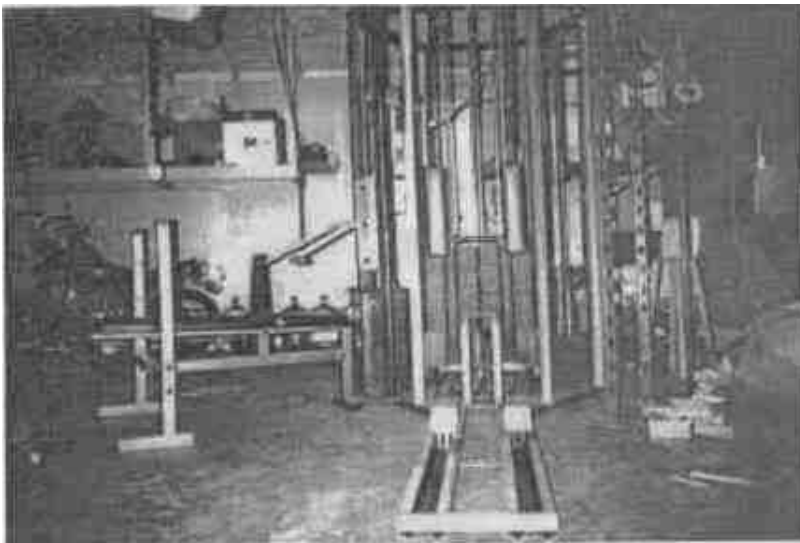
Левая голень (до): 12,25 дюйма. Левая голень (после): 12,875 дюйма.

Правая голень (до); 12,5 дюйма. Правая голень (после): 13 дюймов.

Ко времени окончания съемок фильма «Остров Дракона» Брюс Ли потерял значительное количество жира: объем его груди снизился до 33,5 дюйма (в покое) и 38 дюймов (при вдохе) при весе тела 125 фунтов и объеме талии 26 дюймов.



**ПРИЛОЖЕНИЕ 2. «МЫШЕЧНАЯ МАШИНА» БРЮСА ЛИ:
ВОЗВРАЩЕНИЕ «МАРСИ СЕКИТ ТРЕНЕР»**



Брюс Ли пользовался тренажером «Марси Секит Тренер» до самого дня своей кончины - 20 июля 1973 года. После его смерти вдова Брюса, Линда Ли Кэдвелл, решив, что перевозить тренажер из Гонконга в Калифорнию будет сложно, дорого да и лишено смысла, преподнесла его в дар бывшей средней школе Ли, колледжу Ла Салль в Коулуне. Так «Марси Секит Тренер» и оставался в колледже Ла Салль вплоть до 1995 года.

Собирая материалы для данной книги, я связался с Ла Саллем в надежде, что Линда оставила им какие-нибудь тренировочные программы Ли для тренажера, которыми они могли бы поделиться со мной. Как минимум, я рассчитывал получить от них фотографию

тренажера, которую затем поместил бы в книгу. 1 мая 1995 г. я получил из колледжа Ла Салль ответ, подписанный братом Патриком: «Боюсь, что мы не сможем быть вам полезны в ваших поисках материалов о Брюсе Ли. Действительно, его тренажер «Секит Тренер» находился в нашей начальной школе, но несколько лет назад его пришлось демонтировать ввиду ремонта и переоборудования помещения. Теперь он в разобранном виде хранится на складе колледжа Ла Салль.-. Если вам потребуется какая-либо моя помощь, свяжитесь со мной по факсу или звоните».

Последняя фраза брата Патрика предполагала продолжение нашего знакомства. Кроме того, мне не давала покоя мысль, что столь значительная часть наследия Ли вот уже несколько лет пылится в разобранном виде на каком-то складе. Я написал брату Патрику, что очень сожалею о том, что пришлось демонтировать тренажер. «Если вы планируете вскоре вновь собрать его, — писал я, - смогу ли я получить фотографию тренажера? А если вы захотите продать тренажер, чтобы освободить место на складе, держите меня в курсе - я был бы очень заинтересован в таком приобретении».

А потом я пережил самое сильное потрясение в жизни. Однажды, вернувшись домой поздно вечером, я получил факс от брата Патрика: «Несмотря на все мои усилия, я так и не смог разыскать какие-либо записи или фотографии, имеющие отношение к Брюсу... Что же касается разобранного тренажера, то мы с удовольствием отдадим его вам, и без всякой оплаты. Честно признаться, мне и самому печально видеть, как он ржавеет на складе. Дайте знать, если я могу быть вам чем-то полезен».



Его ответ потряс меня... и привел в восторг! Немедленно позвонив Линде Ли Кэдвелл, я сообщил ей, что после почти двадцатидвухлетнего отсутствия тренажер Брюса возвращается домой! Я знал, что эта новость будет для Линды не менее радостной, чем для меня. Кроме того, я чувствовал себя обязанным сообщить ей, что, хотя колледж Ла Салль отдает тренажер мне, я в полной мере отдаю себе отчет, что истинным его владельцем является ее муж. и несмотря на то, что она подарила тренажер школе в 1973 г., я почту за честь вернуть его ей, если она выразит такое пожелание.

Линду очень заинтересовала сообщенная мною новость. Она задала мне только один вопрос: «Ты собираешься продать его, Джон?» - «Нет! - воскликнул я чуть ли не с негодованием. - Я хочу восстановить его, тренироваться на нем и когда-нибудь передать своим детям». Мой ответ, похоже, понравился ей. «Ну, в таком случае, почему бы тебе не оставить его у себя?» — спросила Линда. Долго уговаривать меня не пришлось.

В тот момент я еще не имел ни малейшего представления, в каком состоянии находится тренажер, возможно ли вообще возродить его для эксплуатации, и сколько сил и средств потребуется на его восстановление. Немалую проблему представлял собой и вопрос о плате за транспортировку морем этого «дармового» тренажера. Как подтвердит вам любой писатель, если вас зовут не Джон Гришем, авторские гонорары являют собою скорее предмет для кривотолков, нежели нечто существенное. Короче говоря, я был весьма стеснен в средствах.

Появление Теда Вонга Несколько недель я обдумывал эту проблему. Однажды вечером, пришедшимся на тот же отрезок времени, мне позвонила моя сестра Джейн Лофтус и сообщила, что скончался отец. Ему было восемьдесят пять, и хотя его смерть нельзя было назвать полной неожиданностью, новость застала меня врасплох. Я отправился в Канаду на похороны, а в мое отсутствие нам домой позвонил Тед Вонг. Узнав от моей жены о смерти отца, Тед спросил, когда я возвращаюсь, и вскоре после моего приезда позвонил опять. Я всегда рад звонкам Теда, на мой взгляд, одного из наиболее искренних и преданных людей, каких мне когда-либо приходилось встречать. (Эта характеристика применима, пожалуй, ко всем друзьям «внутреннего круга» Брюса. Таки Кимура, Херб Джексон, Дэн Иносанто, Дэниел Ли и Тед - все они искренние, прямые, честные, полноценные личности.) В тот вечер голос Теда звучал серьезнее обычного. «Джон, я очень сожалею о том, что случилось с твоим отцом, — начал он. — Я знаю, что вы ждете ребенка (третьего — Брендона), кроме того, у тебя столько других забот - наверняка, в финансовом отношении вы переживаете не лучшие времена». Я согласился, добавив, что, как говорится, бывали времена и получше, и, поблагодарив его за участие, сказал, что поводов для переживаний нет. «Ладно, я бы с удовольствием заехал к тебе, если ты не против», - сказал он.



Я с нетерпением ждал приезда Теда, надеясь, что наша встреча поможет мне приглушить боль утраты после похорон отца. К моему удивлению, у Теда оказался вполне конкретный повод для его визита. Достав чек, он стал настаивать, чтобы я принял его. «Я уверен, Брюс хотел бы, чтобы ты получил его тренажер, - с настойчивостью убеждал он меня. — За долгие годы нашей дружбы с Брюсом не раз случалось, что он испытывал материальные затруднения, и я так хотел помочь ему, но сам был на мели, - говорил он. — Сейчас у меня есть возможность помочь тебе и Брюсу. Я убежден, он хотел бы, чтобы его тренажер восстановили и сохранили. И не беспокойся о возврате денег. Я хочу так поступить. Я просто очень рад, что «Марси» Брюса вернется домой».

У меня не было слов. Прежде мне никогда не доводилось встречаться с такой добротой и щедростью. У меня и сейчас нет слов. В тот вечер я узнал многое о Тед Вонге — настоящем друге Брюса Ли. Я принял его предложение, потому что хотел иметь этот тренажер более чего бы то ни было в жизни... и еще из уважения к Теду — я понял, что для него это было крайне важно.



Возвращение тренажера Дракона

Несколько недель спустя, вечером 15 августа 1995 г., океанский лайнер «Морской бризо» вошел в гавань Сан-Франциско, в его трюме среди прочего груза был и тот, который почти двадцать три года назад уже проделал. Когда громадная машина остановилась перед нами и распахнулась задняя дверь грузового отсека, мы сорвались с мест, чтобы помочь в разгрузке. Любопытство так и распирало нас: как выглядит тренажер? Работает ли он? Не сильно ли заржавел? Херб и Тед принялись отдиирать сосновые доски, скреплявшие огромный ящик. Херб — тогда ему было семьдесят два года — с невероятной скоростью сбил молотком скобы с короба и разорвал защитную пластиковую оболочку. Когда, наконец, крышка была сброшена, мы заглянули внутрь и увидели разрозненные части аппарата, благодаря которому было создано самое впечатляющее телосложение двадцатого столетия. Да, кое-где они были покрыты ржавчиной, хромированные детали тренажера заляпаны краской. И тем не менее, у нас не осталось сомнений - это был тот самый тренажер. Некоторые его детали я смог сразу опознать, вспомнив его общий вид, на мгновение промелькнувший в видеофильме «Брюс Ли — человек-легенда» и в специальной программе японского телевидения, посвященной выходу в прокат в 1978 г. последнего фильма Ли «Игра под названием «смерть»».



Я увидел рукоятки блоков, на которых, по рассказам Боба Уолла, усердно тренировался Брюс во время подготовки к съемкам «Острова Дракона»; съемный узел для тренировки колен, часть которого видна в фильме «Брюс Ли — человек-легенда»; тягу, на которой Брюс развивал свои потрясающие спинные мышцы, придавая им неповторимую форму римской цифры «V». Более того, на тяге сохранилась фабричная этикетка с текстом «Марси Секит Тренер, модель СТ-9-М» и серийный номер «2175», лишний раз подтверждавшие, что это именно тот тренажер, который принадлежал Брюсу Ли. «Марси Секит Тренер» — «мышечная машина» Брюса Ли - после двадцати двух лет отсутствия вернулась домой.

Постскриптум

С помощью Теда Вонга и Херба Джексона я полностью восстановил тренажер Брюса. Не было только пришедшего от времени в негодность деревянного станка для развития брюшного пресса и приблизительно 140 фунтов веса со станка для развития плечевых мышц. За исключением этого (и ржавчины!) тренажер находился в прекрасном состоянии. Мы с Хербом счистили всю ржавчину, удалили краску (которой не было на тренажере, когда им пользовался Брюс), восстановили хромовое покрытие и смазали все блоки.

Иногда я смотрю на «Марси Секит Тренер» и представляю себя сидящим дома у Брюса в Коулун-тонге, когда он возвращается после изматывающего трудового дня, проведенного в студиях «Голден Харвест». Я вижу, как он, не в силах пройти мимо, садится перед тягой, берет в руки перекладину и выжимает ее раз десять — просто для того, чтобы снять стресс тяжелого дня.

Когда мы, наконец, вернули тренажеру его первоначальный вид, я решил, что Тед Вонг заслужил честь первым испытать его в действии. Потом я и сам занимался на нем, и это были мои самые запомнившиеся тренировки. Я искренне надеюсь, что однажды, когда восхищенный преподаватель физвоспитания спросит моих сына и дочь о причине их отменного здоровья, они с гордостью ответят ему: «Мы ежедневно тренируемся на тренажере Брюса Ли!»

