

**Станислав Закшевский**

**КАК СТАТЬ  
СИЛЬНЫМ  
И ГАРМОНИЧНО  
РАЗВИТЫМ**



МИНСК «ПОЛЫМЯ» 1986

ББК 75.6  
3-21  
УДК 796.41

Перевод сделан по изданию:

Zahrzewski Stanislaw.  
Jak stać się silnym i sprawnym. *Warszawa:*  
Sport i turystyka, 1971, 144 s.

Перевод с польского  
Шоломицкого В. В., Амбросова Е. И.

Рекомендовано Комитетом  
по физической культуре и спорту  
при Совете Министров БССР

Рецензенты перевода:

И. Н. Нижибицкий —  
директор ДЮСШ-7 Мингорono, мастер спорта СССР;

В. П. Сюльжин —  
начальник отдела прикладных видов  
спорта Белсовета ФСО «Динамо»,  
заслуженный мастер спорта СССР,

Н. И. Чучалов —  
старший тренер Белсовета ФСО «Динамо»,  
мастер спорта СССР

© Перевод на русский язык с сокращениями,  
оформление, издательство «Полымя», 1986

## ОТ АВТОРА

Польский ежемесячник «Спорт для всех» обратил внимание своих читателей на новое направление в физическом воспитании — атлетическую гимнастику. Вскоре в редакцию начали приходиться письма. Читатели просили информации и советов, делились опасениями, не вредны ли новые упражнения, пробудившие у них живой интерес. Сегодня у нового движения сотни тысяч поклонников.

Это не случайно. Техника с каждым днем все больше входит в нашу жизнь, уменьшает значение физической силы. Мышцам, обреченным на бездеятельность, нужны искусственные источники движения. Их ищут люди, которым сила и здоровье необходимы для хорошего самочувствия.

Упражнения, которые развивают мышцы и формируют фигуру, популярны, как и спорт. Они общественно значимы, так как укрепляют здоровье, увеличивают трудоспособность, отвлекают молодежь от вредных привычек, прививают человеку самодисциплину. Чтобы не быть голословным, приведу только несколько отрывков из писем, поступивших в редакцию ежемесячника «Спорт для всех».

«В школе я никогда не был ни самым слабым, ни самым сильным, — пишет Тадеуш Дзехтевски из Щецина. — Мне два раза вырезали грыжу. Когда я попытался заняться спортом, мне сказали, что у меня слабое здоровье и спорт не для меня. Сначала не соглашался, но со временем сам почти поверил в это». Однажды к автору письма попал номер журнала «Спорт для всех», он прочитал его от корки

до корки. «Наибольшее впечатление, — пишет дальше Дзехтевски, — произвел на меня раздел о Сандове, человеке, который поборол свою физическую слабость. И сразу же созрело решение: «Буду тренироваться!».

45-летний Ян Жешут из Складницы пишет, что продолжает тренироваться, хотя у него и слабое сердце, и убежден, что этим поправит свое здоровье. «Мое убеждение, — пишет он, — основано на том, что с некоторого времени наряду с другими методами лечения стал применять всего одно упражнение Сандова и достиг хороших результатов, чувствую себя значительно более окрепшим и уверенным в себе».

Силовые упражнения, как видно из письма Збигнева Любельского, лечат и морально. «Бросил курить, перестал пить. Моему примеру последовали уже семь человек из нашего коллектива. Вместо сигарет покупаю шоколад, апельсины и яблоки. Раньше все шло на водку и вино. Я счастлив, что номер вашего журнала попал мне в руки. Раньше не знал, что делать со временем, а теперь мне его не хватает».

«Украшение юношей — их сила, — повторяет другой читатель, — а не хулиганский нож и грозная мина». Мнение большинства молодежи, с энтузиазмом занимающейся силовыми упражнениями, хорошо выразил 19-летний Ян Скшипек из Жезавы. Он пишет: «У меня нет завышенных стремлений, я не надеюсь стать таким, как Сандов, Макс Сик или Полинский, но тренируюсь, чтобы укрепить здоровье, силу и физическое совершенство. Не хотел бы приобрести это ценой здоровья, так как его не заменят никакие прелести жизни. Поэтому стараюсь заниматься как можно рациональнее».

Как видно, силовые упражнения могут принести желаемый результат, если вы будете учитывать особенности своего организма. Надеюсь, этому послужит моя книга.

Станислав Закшевский

## ЕСЛИ ХОТИТЕ СТАТЬ СИЛЬНЫМ

Пока вы молоды, укрепляйте свое здоровье, устраняйте наиболее очевидные недостатки телосложения, развивайте его достоинства. Подумайте, каким хотите быть — сильным или слабым, хорошо сложенным или нескладным. Если хотите стать сильным человеком, мы подскажем, как этого достичь. Книга написана для вас, она расскажет, как стать здоровым, физически развитым.

Быть здоровым, хорошо сложенным — это значит иметь не только могучие бицепсы, но и исправно работающие внутренние органы: легкие, сердце, систему пищеварения, обладать характером, быть таким человеком, чтобы «вам и с собой было хорошо».

Дорога к этой цели нелегка и непроста, но...

Упорный труд над собой творит чудеса. Именно благодаря силовым упражнениям укрепляются, становятся упругими мышцы, расширяется грудная клетка, улучшается кровообращение, увеличивается жизненная емкость легких. У человека не только изменяется внешний вид. Улучшается самочувствие, повышается настроение. Скопившаяся в мышцах энергия ищет выхода, побуждает к действиям, активному отношению к жизни. А это — одно из наиболее ценных качеств человека.

**Полчаса упражнений ежедневно.** Чтобы приобрести силу и придать красоту телосложению, не обязательно изменять привычное течение жизни, уделять слишком много времени упражнениям. Достаточно получаса в день. Их вы всегда найдете. Поэтому не мешкайте, не откладывайте занятия на завтра. Приступайте к ним немедленно.

**Где заниматься.** С выбором места для силовых упражнений проблем не будет. Достаточно площади 4 м<sup>2</sup>, а ее можно выделить в любом помещении. На ней не должно быть помех, хотя бы на высоте выпрямленных вверх рук. Пол должен быть чистым и ненатертым.

Очень полезны занятия со снарядами и общефизическая подготовка на свежем воздухе, открытой площадке. Там можно упражняться и зимой.

Лишь когда вы начнете тренировки со штангой, нужно будет подыскать особое помещение. Чтобы не доставлять беспокойства семье и соседям, не занимайтесь в комнате. Подходящее место нередко можно найти даже в своем доме — чуланы, сарай, гаражи и т. д.

Но если даже вам удалось обеспечить идеальные условия для индивидуальных тренировок, не избегайте гимнастических залов и общественных секций. Контакт с тренером, с другими энтузиастами будет необходим для сравнения методов и результатов работы, для получения информации, обогащения набора упражнений и обмена опытом. Коллективными усилиями можно приобрести больше инвентаря и разнообразить его выбор.

**Когда тренироваться.** Учитывая, что при обычном распорядке время до полудня проводится в школе, на лекциях или работе, основные силовые тренировки следует проводить между 17.00 и 19.00 часами.

Это не значит, что занятия должны длиться два часа. Начинающие тренируются по полчаса в день, а более подготовленные — по часу ежедневно или по два через день. Это будет зависеть от характера упражнений и тренировок.

Наряду с ежедневными силовыми упражнениями, найдите время для утренних общеразвивающих занятий, схожих с утренней гимнастикой, а вечером, после ужина — для короткой пробежки или прогулки.

**С чем заниматься.** Для силовых упражнений нужны гантели и гири, штанга с соответствующим набором дисков. Не нужно отказываться от применения более специализированного инвентаря — эспандеров, снарядов для укрепления кистей рук, других приспособлений, устройств, о которых мы еще расскажем.

Инвентарь для упражнений можно купить или легко сделать самому. Помните, что многие упражнения можно выполнять и с помощью камней, мешков с песком, деревянных колод и подобных предметов. Обязательно нужно заниматься и со скакалкой.

Вооружившись нашими советами, мобилизуя всю свою выдержку и волю, приступайте к упражнениям.

## НАЧНИТЕ С АЗОВ

Даже взрослому не стоит сразу приступать к силовым упражнениям. Они не дадут должного результата, а могут привести к травмированию мышц и сухожилий, неврозам. Начинать надо с общеразвивающей гимнастики и с упражнений на свежем воздухе. Какую пользу можно получить от гимнастики?

Вы подготовите свои мышцы к работе, удлините их, укрепите и сделаете более эластичными. Увеличите подвижность суставов, сможете выполнять движения с большей амплитудой, укрепите суставные связки, что позволит выполнять упражнения с отягощениями без вреда для двигательного аппарата.

На природе необходимо заниматься бегом с препятствиями, марш-бросками, чередуя их с прыжками и ускорениями, укрепляя таким образом сердечно-сосудистую систему и дыхание, приобретая выносливость — основу для силовых упражнений.

Все советы относятся к тем, кто ранее не занимался систематическими упражнениями, но хочет обратиться к атлетической тренировке. Кто постоянно занимается спортом либо гимнастическими упражнениями в школе или клубе, может сразу же приступить к силовым тренировкам.

Занятия общеразвивающей гимнастикой займут у вас целый месяц. Поделите его на три декады и в течение каждой из них выполняйте один из приведенных ниже комплексов. Они должны облегчить вам выбор соответствующих упражнений, но не являются обязательными «рецептами». Иные упражнения, приблизительно так же подобранные, принесут аналогичные результаты, если они нагрузят те же группы мышц и нагрузка будет достаточно эффективна.

### Первый комплекс

1. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки вперед. Махи руками в стороны и возвращение в и. п. (рис. 1). Руки не опускать, голову слегка отклонить назад. Повторить 6—8 раз.

2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Глубокий наклон с хватом руками за щиколот-



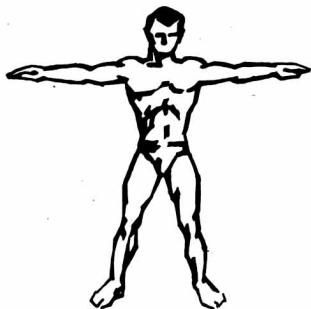


Рис. 1

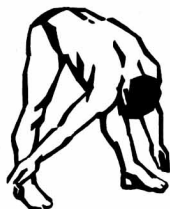


Рис. 2

ки ног, выпрямление туловища с махом руками вверх (рис. 2). При наклоне ноги в коленях не сгибать, повторить 6—8 раз.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони сложены внутрь. Вращение туловища с большой амплитудой. Выполнять поочередно влево и вправо, до легкого утомления (рис. 3).

4. И. п. — лежа на животе, руки в стороны. Прогибание туловища с подниманием рук и ног (рис. 4). Выполнить 6—8 раз.

5. И. п. — лежа на спине, руки в стороны. Поднять одну ногу, перенести ее в сторону (влево и вправо), сменить ногу (рис. 5). По 6 переносов каждой ногой.

6. И. п. — лежа на спине, руки выпрямить за головой. Одновременно поднимать туловище и ноги так, чтобы дотронуться ладонями до пальцев стоп, возвратиться в и. п. (рис. 6, а, б). Повторить 6 раз.

7. Свободный бег на месте до легкого утомления.

8. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук (рис. 7).

9. И. п. — упор присев. Выпрыгивать вверх с пол-



Рис. 3



Рис. 4

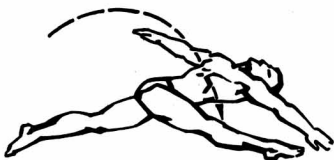


Рис. 5



Рис. 6, а



Рис. 6, б

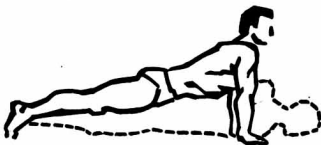


Рис. 7



Рис. 8, а



Рис. 8, б



Рис. 9

ным оборотом вокруг вертикальной оси (рис. 8, а, 8, б). Повторить 8 раз поочередно через правое и левое плечо.

10. И. п. — лежа на спине, руки в стороны. Поднять ноги и выполнять «ножницы» в поперечной туловищу плоскости (рис. 9).

11. Восстанавливающее дыхание (глубокие вдохи и выдохи).

### Второй комплекс

1. И. п. — стоя, ноги вместе, руки свободно опущены. Ритмичные махи руками вперед-вверх и вниз (рис. 10). Повторить 20 раз.

2. И. п. — то же. Поднимание бедра с обхватом голени двумя руками и притягиванием колена к груди. Тело выпрямлено, опорная нога прямая (рис. 11). По 12 раз каждой ногой.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Свободный наклон туловища вниз с хватом руками за щиколотки



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 20



Рис. 18

Рис. 19



для углубления наклона. Выпрямление наклона, возвращение в и. п. (рис. 12). Повторить 12—15 раз. Ноги в коленях прямые.

4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Наклоны туловища с размаха влево и вправо (рис. 13). Не наклоняться вперед, руки и плечи отводить назад. По 12 раз в каждую сторону.

5. И. п. — упор лежа, не сгибаясь в тазобедренном суставе. Сгибание и разгибание рук (рис. 14). Два подхода по 8—12 раз. Между подходами — короткий отдых с расслаблением мышц, потрясыванием рук и глубокими вдохами.

6. И. п. — лежа на животе, руки на бедрах. Прогиб туловища (рис. 15). Во время прогиба — вдох, при возвращении в и. п. — выдох. Повторить 12—15 раз.

7. И. п. — лежа на спине, ладони у бедер. Сгибание и разгибание ног (рис. 16). Подтянуть колени к грудной клетке, дыхание не задерживать. Два подхода по 8 раз с отдыхом между подходами.

8. И. п. — упор лежа. Поочередное сгибание ног с подтягиванием колена к грудной клетке (рис. 17) с возвращением в и. п. Повторить по 12 раз каждой ногой.

9. Бег на месте с высоким подниманием коленей в течение 30 сек (рис. 18). Дыхание свободное.

10. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Глубокие, быстрые приседания на полную ступню или носки (рис. 19) и возвращения в и. п. При нарушении равновесия придерживаться за спинку стула, стол и т. д. Выполнить 15—30 приседаний.

11. И. п. — лежа на спине, колени согнуты, стопы касаются пола. Расслабить мышцы, сильно выдохнуть воздух (рис. 20). При вдохе втягивать живот.

### Третий комплекс

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Махи руками вверх-вниз (лопатки сведены). На каждый третий взмах — прыжок вверх с прогибанием туловища назад (рис. 21). Ноги в коленях не сгибать. Выполнить 30 махов (в том числе 10 с подскоками).

2. И. п. — то же. Наклоны вниз с хватом обеими руками за щиколотку, подтягивание туловища к колену (рис. 22). Ноги в коленях не сгибать. Повторить по 12 раз каждой ногой.

3. И. п. — то же, Руки сцеплены на затылке. Наклоны влево и вправо (рис. 23). Во время наклона расслабить мышцы шеи, вперед не наклоняться. Повторить по 12 раз в каждую сторону.

4. И. п. — упор лежа, не прогибаясь в тазобедренном суставе. Скачком перейти в упор присев. Колени вместе. Повторить 12 раз (рис. 24).

5. И. п. — лежа на животе. Хват руками за щиколотки согнутых в коленях ног и прогибание туловища



Рис. 21



Рис. 22

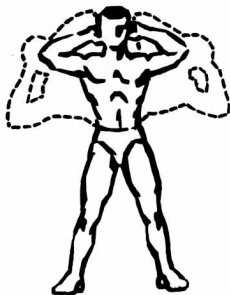


Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26

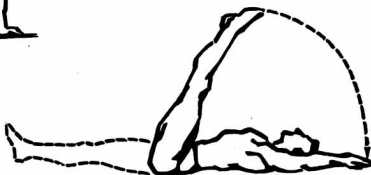


Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31

назад (рис. 25). При прогибании — вдох, при расслаблении — выдох.

6. И. п. — упор лежа, ноги опираются о стул. Сгибание и разгибание рук (рис. 26). Два подхода по 15 раз.

7. И. п. — лежа на спине, руки выпрямлены за головой. Перенос ног за голову (рис. 27), поднимая их вначале только до вертикального положения. Два подхода по 8—12 раз.

8. И. п. — то же. Пальцы ног закреплены под тяжелым предметом (шкаф и т. п.). Поднимание туловища до положения сидя, наклоны вперед (рис. 28). Ноги в коленях не сгибать. Два подхода по 12—15 наклонов.



9. И. п. — лежа на спине. Поднять ноги вверх и подпереть поясницу руками. Выполнять «ножницы» в продольной туловищу плоскости, сгибая и разгибая голеностопный сустав (рис. 29). Ноги прямые. Выполнять 30 сек.

10. Прыжки вверх на месте, каждый третий — с подтягиванием ног к груди. Выполнить 45 прыжков (рис. 30).

11. Стать спиной к стене, стопы выдвинуть вперед примерно на 60 см. Дышать глубоко, поднимая грудную клетку и втягивая живот (рис. 31).

Никогда не занимайтесь до полного изнеможения. Заканчивайте упражнения с ощущением приятного утомления, чувствуя, что могли бы еще позаниматься. Темп упражнений и количество повторений следует согласовывать со степенью общей натренированности и самочувствием в день занятий.

## КАК НАЧАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Вы завершили вступительную гимнастику и хотели бы начать атлетические упражнения. Как к ним приступить?

Каждый атлет занимается по своему методу, отдавая предпочтение гантелям, штанге, эспандеру или каким-нибудь специальным упражнениям. Познакомьтесь с различными методами и выберите один из них для себя.

Выбор метода — дело сугубо индивидуальное. Он зависит от особенностей человека, его телосложения, темперамента, от многих иных, внешних причин: времени, инвентаря, места проведения занятий и прочих факторов.

Методы нельзя навязать, можно только познако-

мать упражняющегося с различными способами формирования фигуры, предоставив ему свободный выбор.

Так мы и делаем. Предлагаем вам на выбор несколько различных методов развития силы и формирования мышц. Выберите те упражнения, которые наилучшим образом помогут вам достичь цели. Попробуйте экспериментально разработать свой стиль тренировок.

Один из методов основан на использовании предметов, которые есть под рукой в каждом доме — стульев, стола, дивана, шкафа, подоконника, книг...

Он не ограничивает личного творчества, выдумки. Мы предлагаем метод прежде всего начинающим и тем, кто не смог приобрести типовой инвентарь для силовых упражнений. Метод эффективен при комбинировании упражнений, предназначенных для развития как групп, так и отдельных мышц: бицепса, четырехглавой мышцы бедра, трапецевидной мышцы спины и др.

**Шкаф** как мебель труднопередвигаемая может использоваться для развития мышц живота и спины. Если сесть на пол и подсунуть под шкаф стопы ног, можно сгибать и разгибать туловище до положения лежа на спине и с поворотом в поясе вправо или влево. В обоих случаях вы получите интенсивную нагрузку на косые и прямые мышцы живота. Перевернувшись на живот и подсунув под шкаф стопы ног, сможете прогибать туловище с большей амплитудой — добьетесь более сильного напряжения длинных мышц спины.

**Стол, стулья, диван** можно приспособить для сгибания рук в упоре. В зависимости от положения тела по отношению к точкам опоры рук можно изменить интенсивность упражнений, опираясь ладонями о

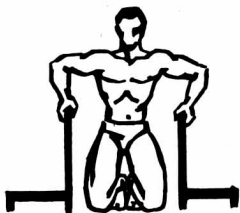


Рис. 32

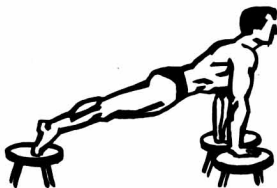


Рис. 33

стену, стол или стул. Вы убедитесь, что чем ниже точка опоры рук, тем труднее выполнить упражнение. Это еще более характерно для упражнений из положения, когда ноги находятся на диване, а ладони на полу.

Стул можно использовать, выполняя сгибание и разгибание рук. Предлагаем несколько примерных упражнений:

1. Упор на спинках двух стульев, сгибание и разгибание рук. При движении тела вниз подогнуть ноги, чтобы они не касались пола (рис. 32).

2. Упор лежа с опорой ладоней и стоп на трех табуретах (рис. 33). Сгибание и разгибание рук в локтях. Это упражнение прекрасно развивает мышцы грудной клетки.

3. Упор сзади с опорой на руки и пятки на двух стульях, отодвинутых на 1 м друг от друга (рис. 34). Туловище согнуто в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены. Сгибание и разгибание рук. Упражнение применяется для развития трицепса.

4. Глубокие приседания на одной ноге, стоя на стуле (рис. 35). Это упражнение одновременно развивает мышцы ног и чувство равновесия.



Рис. 34



Рис. 35

Толстые и увесистые телефонные книги или другие подобные предметы заменят вам тяжести. С их помощью можно развивать мышцы рук посредством сгибания, разгибания и вращения. Можно выжимать их, как штангу. Если книги положить на пол и накрыть стиральной доской, получится скамейка, которая позволит значительно разнообразить комплекс упражнений, развивающих грудную клетку. Набор «мебельного» инвентаря можно дополнить несколькими мелкими предметами домашнего изготовления: мешком с песком, приспособлением для развития кисти и, конечно, скакалкой. Наилучший материал для изготовления мешка — брезент или толстая мешковина. Ткань должна быть прочной. Мешок сшить в форме мяча для регби или подушечки, углы которой крепко прошить или завязать. Наполните его песком, чтобы он весил 2—5 кг. С таким мешком можно выполнять различные упражнения (рис. 36, а—36, к).

Приспособление для развития кистей рук можно изготовить самому, привязав на капроновой нити к короткой и крепкой палке какую-нибудь тяжесть: гирию, камень, мешочек с песком. Рисунки 37, а, б показывают, как можно укреплять запястья и мышцы ладони.



Рис. 36, а



Рис. 36, б

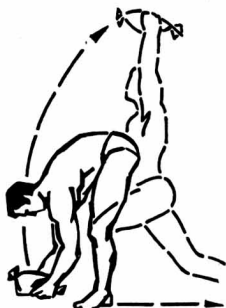


Рис. 36, в

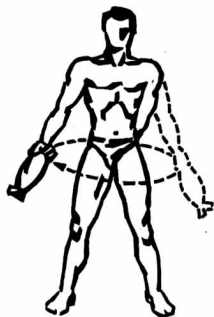


Рис. 36, г



Рис. 36, д



Рис. 36, е

Их можно развивать также, сжимая резиновый мячик, кусок пластилина или комок газеты.

Никогда не расставайтесь со скакалкой. Она укреп-

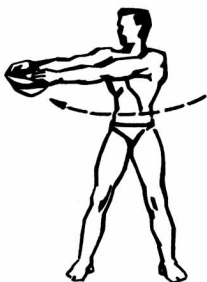


Рис. 36, ж

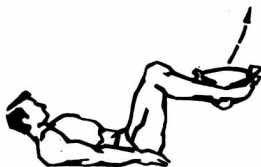


Рис. 36, з



Рис. 36, и

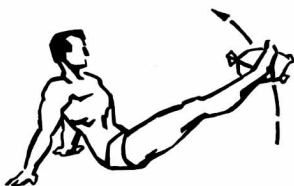


Рис. 36, к



Рис. 37, а

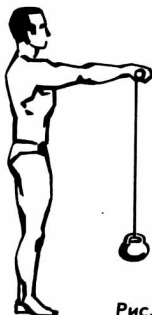


Рис. 37, б

ляет мышцы ног, развивает ловкость, служит прекрасным средством для тренировки системы кровообращения. Пользуйтесь скакалкой как при утренней гимнастике, так и при занятиях на свежем воздухе. Упражняясь вначале умеренно, через некоторое время вы сможете прыгать через нее очень долго.

Скакалка должна быть достаточно длинной — касаться земли, если ее держать двумя руками на уровне пояса.

Несколько примерных упражнений:

1. Прыжки двумя ногами, шнур проходит под стопами.

2. Прыжки на одной ноге, вторая немного приподнята. Через некоторое время сменить опорную ногу.

3. Прыжки с шагом вперед, сменяя ноги после каждого прыжка.

4. Прыжки с разведением ног.

5. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.

6. Прыжки с высоким подниманием коленей.

7. Прыжки на двух ногах с отклонением стоп влево и вправо.

8. На каждом 3—5-м прыжке — высокое выпрыгивание, во время которого шнур скакалки быстро проходит под стопами 2—3 раза.

9. Прыжки со скрещиванием рук.

10. Прыжки с движением вперед и назад.

## **ЕСТЕСТВЕННЫЙ МЕТОД ЗЫШКО ЦЫГАНЕВИЧА**

Прославленный атлет Станислав Зышко Цыганевич с энтузиазмом упражнялся с молодых лет. Еще юношей, благодаря занятиям различными видами спорта — гимнастикой, плаванием, бегом на длин-

ные и короткие дистанции, фехтованием, а также прогулками на природе, он добился значительных результатов. Только достигнув значительной степени развития организма, Цыганевич посвятил себя специальным упражнениям, поднятию тяжестей и борьбе. Именно в борьбе он достиг наибольших успехов: выступая в цирках Европы и Америки, повергал на лопатки самых сильных соперников. Выигрывал ценные призы и добивался самых высоких званий, был чемпионом мира. Выиграл бриллиантовый пояс — самый почетный трофей профессиональных борцов своего времени.

Его естественный метод основывается на проведении занятий на природе, связанных с передвижением, укреплением мышц посредством рубки дров — т.е. выполнением различных силовых действий с предметами, встречающимися в природе. Этот метод сегодня хорошо известен спортсменам, его эффективность подтверждалась неоднократно. Однако в ежедневных тренировках любителя силовых упражнений, живущего в большом городе, он может быть применен только во время отпуска или каникул, поездок за город в выходные дни.

Силовые тренировки на лоне природы необходимо начинать с размеренного бега и выполнения различных гимнастических упражнений. Хорошо разогревшись, приступайте к следующим упражнениям.

## БРОСКИ КАМНЕЙ

1. И. п. — полуприсед, в опущенных руках камень весом в 6—10 кг (рис. 38). Быстро выпрямить ноги и махом руками бросить камень вперед. Повторить 6—8 раз.





2. Толкнуть камень одной рукой, как ядро. Выполнить по 6—8 толчков каждой рукой (рис. 39).

3. И. п. — ноги на ширине плеч. Держа камень двумя руками перед собой на уровне живота, перенести его в сторону и немного назад, согнуть ноги в коленях. Выполнить бросок махом вперед с одновременным выпрямлением ног в коленях.

4. И. п. — то же. Наклониться с камнем в руках, не выпрямляя коленей. Махом руками вверх и назад над головой быстро выпрямить туловище, выполнить бросок камня назад, сопровождая его взглядом (рис. 40). Соблюдайте осторожность, особенно если упражняетесь с товарищем.

## ПРЫЖКИ

1. Прыжки вперед на одной ноге. Постарайтесь преодолеть таким образом метров двадцать. После серии прыжков на правой ноге отдохните до восста-

новления дыхания, легко потряхивая мышцы ног. Прodelайте то же на левой ноге. Прыжки делайте как можно длиннее.

2. Соскок на обе ноги с пня или другого возвышения высотой около 1 м с последующим прыжком вверх или вперед. Приобретя навык, попробуйте соскакнвать на одну ногу, выпрыгивая с нее вверх или вперед.

## ВИСЫ

1. Подтягивания из вися ладонями к себе. Держитесь за толстую ветвь, поднимайте подбородок выше ветви.

2. Из того же положения — подъем ног к ветви. Вначале их можно слегка сгибать в коленях.

3. Подтягивания из вися широким хватом ладонями от себя до касания затылком ветви. Это упражнение могут выполнять более подготовленные люди.

## БЕГ

1. Несколько ускорений на дистанции 80—100 м. После них перерыв с расслаблением и потряхиванием мышц ног.

2. Бег под гору или в гору. После него — упражнения на расслабление и на восстановление дыхания.

Упражнения на свежем воздухе рекомендуются людям любого возраста. Более молодые (до 14 лет) должны в основном заниматься бегом, прыжками, лазанием по деревьям, выполнять общеукрепляющие упражнения, переносы посильных тяжестей. Бросанием камней следует заниматься умеренно,

выбирая те, которые весят не более 2—3 кг. Ребята старше 15 лет могут выполнять упражнения для взрослых, выбирая камни весом 4—5 кг и проделывая по 4—6 повторений.

## **МАКС СИК И ЕГО БЕЗЫНВЕНТАРНЫЙ МЕТОД**

Макс Сик в детстве был болезненным и слабым мальчиком. В пятилетнем возрасте перенес тяжелое воспаление легких, отстал в физическом развитии. В школу пошел в 8 лет, был самым слабым в классе. В 10 лет пошел с отцом в цирк на выступление известного силача «Геркулеса». Это определило дальнейшую судьбу мальчика. Макс начал упражняться втайне от домашних и, наверное, поэтому нашел собственный оригинальный метод тренировок — безынварный, основанный на напряжении мышц и преодолении сопротивления собственного тела. С помощью своей системы Сик добился таких результатов.

1. Атлета Ван Диггелена, весящего 82 кг, поднимал одной рукой 16 раз подряд. В другой руке держал сосуд, наполненный до краев водой, не проливая при этом из него ни капли.

2. Проносил вокруг арены цирка на выпрямленной вверх руке любого мужчину весом до 110 кг.

3. Выполнял стойку на руках с опорой пальцами на деревянные подставки.

Метод Сика сравнительно малоэффективен, требует кропотливой работы, но очень точно воздействует на нужные мышечные группы.

Силовые упражнения без инвентаря должны найти место в тренировке каждого человека. Так как они статичны, после их завершения следует вы-

полнить несколько энергичных динамических движений (сгибания рук, махи руками, боксерские удары и т. д.). Для примера предлагаем несколько упражнений по методу Макса Сика.

1. Сжать крепко руку в кулак (согнув в локте), напрячь мышцы предплечья и плеча, выдержать 3—4 сек, расслабить. Упражняться поочередно каждой рукой, а потом обеими вместе.

2. Выпрямить руку в сторону, согнуть ее так, чтобы ладонь легла на шею. Напрячь бицепсы.

3. Сидя на стуле, выпрямить одну ногу, напрячь четырехглавую мышцу бедра, выдержать 3—4 сек и расслабить ее. Упражняться левой и правой ногой поочередно, а затем обеими одновременно.

4. Поднять над головой согнутые в локтях руки, энергично сжимать кулаки. После нескольких движений выполнить в обе стороны вращение кистями в запястьях (кулаки сжаты).

5. И. п. — стоя, ноги уже плеч, сплетенные в пальцах руки вытянуть перед собой ладонями внутрь на уровне живота. Напрягать руки, грудь и прежде всего живот.

6. Стоя, опираясь ладонями о спинку стула, подняться на носки и напрячь мышцу голени. Упражняться попеременно правой и левой ногой, затем обеими.

7. Стоя у стола, нажимать на него сверху плоской ладонью, сгибая и разгибая руку в локте. Выполнить то же обеими руками.

8. Сложить руки за спиной ладонями внутрь на уровне ягодиц, взять пальцы в замок. Немного отвести их от туловища. Отклонив назад плечи и руки, сжимать ладони.

9. Лежа на животе, сделать вдох, поднять голову и напрячь мышцы живота. Упражнения можно выпол-

нять и стоя, расставив ноги на ширину уже плеч.

10. Сгибать и разгибать руки в упоре лежа. Новички могут отжиматься, опираясь на колени. Наиболее подготовленные, отрываясь от пола, успевают хлопнуть руками под собой один-два раза.

Рекомендуем вам самим придумать несколько подобных упражнений, обогатить их разнообразием.

Из метода Макса Сика развился и широко применяется метод изометрического сокращения. Ценность его состоит прежде всего в том, что воздействуя своим телом на неподвижный предмет, человек тренирует мышечные волокна, которые в динамике бездействуют или в лучшем случае работают мало (рис. 41). С помощью изометрической системы упражнений, изменяя положение тела или его частей, можно прорабатывать одну группу мышц за другой, развивая всю мускулатуру равномерно и всесторонне.

Для лучшего и более ясного представления о способе выполнения изометрических упражнений предлагаем простое по конструкции приспособление. Подставка из доски длиной в 75, шириной в 25 и толщиной в 5 см покрывается слоем резины. Посреди доски вкручивается крюк, за который крепится прочная цепь длиной до 220 см\*. К концу цепи для хвата прикрепляют металлический стержень длиной 40 см.



Рис. 41

\* Для разных упражнений крюк цепляют за соответствующее звено (прим. переводчиков).

## МЕТОД САНДОВА

У поклонников силовых упражнений наибольшей популярностью пользуется метод, который возник полстолетия назад. Изобрел его английский атлет, Евгений Сандов — человек, преодолевший свою немощь.

Он изучал медицину не потому, что она ему нравилась, а для того, чтобы узнать строение человека и работу его мышц. Занимался упражнениями на преодоление сопротивления, тренировался с гантелями и штангой. Систематически упражняясь, по истечении трех лет Сандов стал как бы другим человеком. Его мышцы вызывали зависть товарищей. Сандов в свое время считался сильнейшим человеком в мире.

Он разработал собственный метод развития мышц, основанный на упражнениях с гантелями, разделив их на группы для различных возрастных категорий людей. Используя его, очень многие молодые люди окрепли и приобрели красивую фигуру.

1. И. п. — стоя, гантели в руках хватом снизу (ладонь обращена вперед), одна рука согнута в локте, другая опущена вниз. Поочередное сгибание и разгибание рук (рис. 42). При сгибании напрягать мышцы и доводить гантели до плеч. При разгибании полностью выпрямлять руки в локтях. Дыхание произвольное. Один цикл состоит из выполнения упражнения правой и левой рукой.

2. И. п. — то же, но гантели держатся хватом сверху (тыльная сторона ладони обращена вперед). Поочередное сгибание и разгибание рук. Гантели подносить на высоту плеч, дыхание не задерживать.

3. И. п. — стоя, руки с гантелями вытянуты в стороны, ладони обращены вверх (рис. 43). Руки



Рис. 42

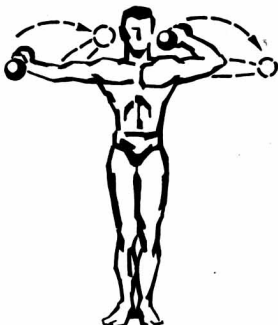


Рис. 43



Рис. 44

держат горизонтально, вниз не опускать. Дыхание свободное.

4. И. п. — стоя, выпрямленные руки с гантелями свободно опущены вниз и расслаблены. Свободные захлесты руками в правую и левую стороны, чтобы руки оплетали туловище. Во время движения голова и плечи неподвижны. Выполнять энергично (рис. 44).

5. И. п. — то же. Глубокий вдох, выдох. При вдохе втянуть живот и выпятить грудную клетку (рис. 45). Вдыхать через нос, выдыхать через рот, на свежем воздухе дышать ртом.

6. И. п. — стоя, руки с гантелями у плечей. Поочередное выжимание гантелей вверх (рис. 46). Локти держать как можно ближе к туловищу. Голова и туловище неподвижны, грудная клетка выпячена.

7. И. п. — стоя, руки с гантелями опущены вниз. Поочередное поднятие прямых рук вперед до горизонтального положения (рис. 47). Голова неподвижна, грудная клетка выпячена.



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47

8. И. п. — то же, но руки немного отведены в стороны и вперед. Сгибание выпрямленных рук в запястьях (рис. 48). Движения энергичные и размашистые.

9. И. п. — стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Поднимание рук через стороны вверх. Движения свободные, дыхание произвольное. Руки тянуть как можно выше. При поднимании — вдох, при опускании — выдох (рис. 49).

10. И. п. — стоя, прямые руки подняты вверх. Наклониться и коснуться земли пальцами, свободно выпрямиться вверх (рис. 50). При наклоне — выдох. Начинающие выполняют упражнение без гантелей.

11, 12. И. п. — стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Выпад левой ногой и выброс правой руки с гантелью вперед. Быстрое возвращение в





Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50

и. п. и выпад правой ногой (рис. 51). Движения энергичные.

13. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в локтях. При сгибании рук тело в тазобедренном суставе должно быть прямым, колени не касаются пола.

14. И. п. — лежа на спине, руки за головой взяты в замок. Поочередное сгибание ног (рис. 53). Колени подносить как можно ближе к грудной клетке. Когда одна нога сгибается, другая выпрямлена. Пятки не должны касаться земли, пальцы вытянуты. Упражнение напоминает езду на велосипеде.

15. И. п. — сидя на полу, руки вверх. Отклониться назад до границы равновесия, наклониться вперед до касания стоп руками (рис. 54). Ноги в коленях не сгибать. При наклоне — глубокий выдох. Вдох и возвращение в и. п.

16(дыхательное). И. п. — лежа на спине, руки

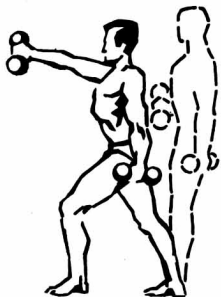


Рис. 51

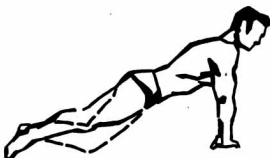


Рис. 52



Рис. 53

прижаты к туловищу. Медленно поднять руки вверх и перенести назад (рис. 55). При поднимании рук — глубокий вдох, при возвращении в и. п. — глубокий выдох. Дыхание не задерживать. На свежем воздухе дышать ритмично.

17. И. п. — стоя на носках, ноги вместе. Глубокие приседания (ягодицы как можно ближе к пяткам, рис. 56). Туловище выпрямлено, вперед не наклоняться. Можно слегка расставить ноги.

18. То же, ноги расставлены на 30 см (рис. 57). Пятки все время касаются пола.

19. И. п. — стоя, гантели в опущенных руках. Глубокие наклоны туловища влево и вправо (рис. 58). Вперед не наклоняться. Наклон можно углубить, опуская руку с гантелью как можно ниже, а другую, поднимая до подмышки.

Описанные упражнения собраны в таблицу, которую мы предлагаем ниже. Основное внимание уделять точности движений. Упражнения выполнять в соответствии с нормами, данными в таблице. В зави-

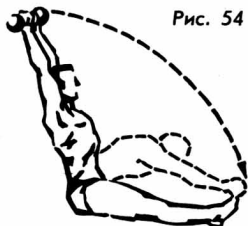


Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56

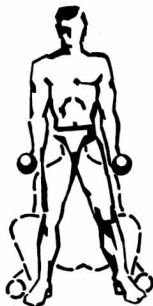


Рис. 57



Рис. 58

симости от самочувствия отклонения от них не только допустимы, но и необходимы.

Движения следует выполнять произвольно, без перенапряжения. Необходимо следить за осанкой и четкостью движений. Очень полезно упражняться перед зеркалом.

Дыхание не задерживать. На свежем воздухе дышать через рот, в закрытых помещениях вдыхать только через нос. По завершении упражнения полностью восстановить дыхание. Для этого выполнить упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Вес гантелей подбирается в соответствии с возраст-

## Упражнения с гантелями по системе Е. Сандова

Номер упражнения	Количество повторений	Норма увеличения повторений
<b>Мальчики 12—14 лет</b> (масса гантелей 250—500 г)		
1	10	На 3 через 6 дней
3	8	То же
4	6	»
5	6	»
6	12	»
7	10	»
8	До утомления	—
9	5	На 3 через 6 дней
10	5	То же

Примечание. Упражнение 1 повторять не более 25 раз.

**Юноши 14—18 лет**  
(масса гантелей 500—1000 г)

1	15	На 2 через 6 дней
2	12	То же
3	10	»
4	8	»
5	10	»
9	10	»
10	10	»
11	8	»
12	8	»
13	6	»

## Окончание табл. 1

Номер упражнения	Количество повторений	Норма увеличения повторений
------------------	-----------------------	-----------------------------

Молодые люди старше 18 лет

(масса гантелей 1500—2500 г)

1-й месяц

№	15	На 3 через 6 дней
2	12	То же
3	15	»
4	12	»
5	12	»
6	14	»
7	12	На 3 через 6 дней
8	До утомления	—
9	10	На 3 через 6 дней

2-й месяц

10	10	То же
11	10	»
12	10	»
13	8	»
14	6	»
15	10	»
16	8	»
17	10	»
18	8	»
19	10	»

том упражняющегося. Начальные значения приведены в таблице. В процессе тренировок вес увеличивается: для мальчиков 12—14 лет — на 250 г через

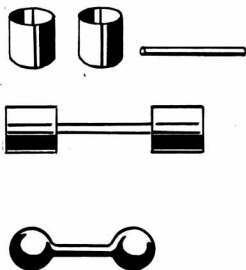


Рис. 59

30 дней, 14—18 — 0,5 кг, старше 18 лет — на 1 кг.

В первой колонке таблицы указан номер упражнения из перечисленных выше, во второй — количество упражнений обеими руками, в третьей — увеличение количества повторений. Приведенные рекомендации приблизительны. Допускаются иные комбинации упражнений.

**Как самому сделать гантели.** Заводские гантели — это два литых железных шара, соединенных коротким круглым прутом (рис. 59). Масса колеблется от 1 до 8 кг.

Их можно изготовить самостоятельно. Нужно запастись четырьмя пустыми консервными банками, цементом и двумя прямыми железными прутами. Разведенный в воде цемент разлить в банки. Затем соединить две банки прутом, воткнув его в мягкую еще массу. Когда цемент застынет, гантели готовы к применению. Стоит изготовить несколько пар разной массы, которая определяется величиной банок и количеством залитого в него цемента.

## ГИРИ — ЛЮБИМЫЙ СНАРЯД РУССКИХ СИЛАЧЕЙ

Иван Поддубный — «чемпион чемпионов», сильнейший человек своего времени и шестикратный чемпион мира — начал тренироваться с гирями, чтобы потом заняться французской борьбой. Сын

крестьянина от природы был одарен большой силой, развил ее, работая грузчиком в порту. Позднее такой прием, как подъем более сильного соперника и бросок его через спину, был для Поддубного забавой. Борец ни разу не ушел с арены побежденным.

«Королем гирь» называют другого русского силача — Петра Крылова. Ровесник Поддубного, он приобрел большую известность атлета. Многие годы выступал на ярмарках перед уличной публикой, каждый из зрителей имел право сразиться с ним в схватке. Всякий раз нужно было применять новые приемы, нельзя было позволить себя побороть. Одним из соперников Петра Крылова был поляк Станислав Збышко Цыганевич, признавший превосходство русского богатыря.

Другой русский атлет тех времен, Моор Знаменский, делал стойку на руках на двухпудовых гирях, затем прыжком на ноги поднимал гири на вытянутые руки, снова делал стойку на руках и поднимал эти тяжести, повторяя упражнение десять раз.

Советская молодежь переняла и улучшила систему упражнений с гирями. Упражняясь с ними, начинали свой путь такие тяжелоатлеты, как Воробьев, Власов, Стогов.

Есть три группы упражнений с гирями. Можно держать гирю одной или двумя руками, а можно и по гире в каждой руке. Предлагаемые нами упражнения принадлежат к первой группе.

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, гиря в опущенных вниз руках. Махи гирей вперед и назад, ритмично сгибая ноги (рис. 60).

2. И. п. — то же, гиря около бедер. Поднять гирю на высоту груди, сгибая руки в локтях, и опустить ее вниз (рис. 61).

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гирей

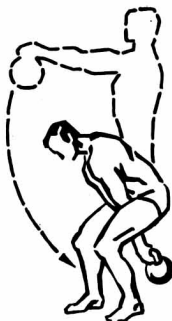


Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62

выпрямлены вперед. Опустить гирю вниз и поднять на высоту груди (рис. 62).

4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, гиря за головой на спине. Приседания (рис. 63).

5. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, гиря дном вверх в выпрямленных над головой руках. Приседания и возвращения в и. п.

6. И. п. — то же. Опускать гирю за голову, сгибая руки в локтях, и поднимать ее над головой до выпрямления рук (рис. 64).

7. И. п. — полуприсед, ноги на ширине плеч, гиря дном вверх на уровне лица. Выталкивание гири вверх до выпрямления рук с одновременным энергичным выпрямлением ног.

8. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, гиря в руках дном вверх на уровне лица. Выжимание гири над головой с энергичным выпрямлением рук (рис. 65).

9. И. п. — низкий присед, гирю держать сзади за





Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65

ручку. Переход к наклону вперед, выпрямляя ноги (рис. 66).

10. И. п. — лежа на спине, гиря в руках дном вверх перед грудью, ноги согнуты в коленях. Выжимание гири до выпрямления рук (рис. 67).

**Подберите себе гири.** Гири относительно дороги, не каждый может их купить. Оплетите несколько камней крепкой веревкой, чтобы образовалось подобие сетки, а концы веревок сплетите в крепкую ручку, плотно обмотав ее пояском из брезента.

Мальчикам до 14 лет пользоваться гирями вообще нельзя. В 14—16 лет можно упражняться с гирями массой до 10 кг. 17-летние могут заниматься с гирей в 17,5 кг. Не увлекайтесь однообразным жимом. Развивайте не только трицепсы, но и всю мускулатуру.



Рис. 66



Рис. 67

## УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМИ ЖГУТАМИ (ЭСПАНДЕРАМИ)

Эти упражнения можно объединить в группу, так как они основаны на одном принципе — преодолении сопротивления, которое оказывает данное приспособление. С эспандерами и жгутами можно выполнить много полезных упражнений. Вот некоторые из них.

1. Растягивание резины одной рукой перед грудью.

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч или вместе. Одна рука полностью выпрямлена и отведена в сторону. Тыльная сторона ладони обращена вперед. Другую руку, незначительно согнутую в локте, поднять вперед на уровень груди, обратив ладонь наружу. Отвести согнутую руку в сторону, растягивая резину, чтобы руки образовали прямую линию. Упражнение повторить несколько раз каждой рукой (рис. 68).

2. Растягивание резины двумя руками перед грудью.



Рис. 68



Рис. 69

И. п. — стоя, ноги вместе или немного расставлены. Руки выпрямлены вперед, ладони внутрь. Развести руки в стороны, чтобы жгут коснулся груди (рис. 69). Это же упражнение можно выполнять, обращая ладони наружу.

3. Растягивание резины при перемещении рук из положения «вверх-в стороны» до положения «в стороны».

И. п. — стоя, ноги вместе или немного расставлены. Поднять руки вверх и немного в стороны, ладони наружу (рис. 70, а). Развести в стороны (рис. 70, б). Жгут растягивать поочередно перед лицом и за головой. Не ослаблять резину, возвращая руки вверх. Упражнение выполнять ритмично. Упражнение можно усложнить, обратив в исходном положении ладони внутрь.

4. Растягивание резины при перемещении рук из положения «вниз-в стороны» до положения «в стороны».

И. п. — то же. Руки опущены вниз и немного разведены, ладони обращены внутрь (рис. 71, а). Поднять руки через стороны до горизонтального положения (рис. 71, б).



Рис. 70, а



Рис. 70, б

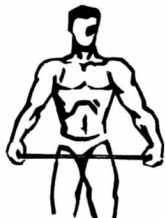


Рис. 71, а

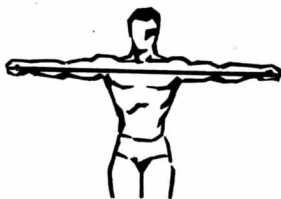


Рис. 71, б



Рис. 72



Рис. 73, а



Рис. 73, б

5. То же, что и упражнение 4, но в исходном положении жгут расположен сзади на уровне ягодич (рис. 72).

6. Выпрямление руки вверх.

И. п. — стоя, одна рука опущена к бедру, а другая согнута и находится у плеча. Резина проходит за спиной (рис. 73, а). Выпрямить согнутую руку вверх (рис. 73, б). Повторить упражнение по несколько раз каждой рукой.

7. Растягивание эспандера в стороны.

И. п. — то же, обе руки согнуты к плечам. Эспандер лежит на спине. Выпрямить одновременно обе руки в стороны, плавно возвратит их в и. п. (рис. 74).

8. Растягивание резины в наклоне вперед.

И. п. — стоя, ноги расставлены, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки свободно опущены вниз, ладони обращены внутрь (рис. 75, а). Развести руки в стороны (рис. 75, б). Это упражнение труднее предыдущих, его следует выполнять с более слабым эспандером (на одну пружину меньше) или более эластичной резиной.

9. Растягивание эспандера, закрепленного за ногу.

И. п. — стоя, ноги немного расставлены, один конец эспандера закреплен за ногу (ручка под пальцами стопы), другой в одноименной руке. Согнуть руку к плечу и разогнуть в и. п. (рис. 76). Выполнять сначала одной рукой, затем другой.

Все эти упражнения можно выполнять из различных исходных положений, что облегчит их или сделает более трудными. Разнообразие во многом зависит от выдумки самого занимающегося.

После каждого цикла следует выполнить несколько расслабляющих и дыхательных упражнений.



Рис. 74

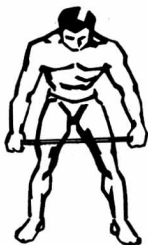


Рис. 75, а

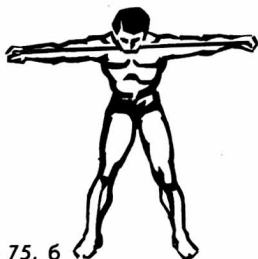


Рис. 75, б



Рис. 76

Промышленность выпускает различные жгуты и эспандеры — как одиночные, так и состоящие из нескольких жгутов или пружин. Ребята моложе 14 лет должны заниматься только с резиной (не более двух жгутов). Старшие (до 16 лет) могут упражняться с эспандерами и резиной без особых ограничений. Подбор жгутов осуществляйте по собственному усмотрению, так как упругость резины неодинакова.

## УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГЕЛЬКАМИ

Их используют для укрепления рук и ног. На грифе можно прикрепить приспособление для пристегивания штангелки к стопе.

Из множества упражнений, которые можно выполнять со штангелями, приведем следующие:

1. Выжимание вверх поочередно обеими руками, стоя, сидя или лежа.

2. Одновременное поднятие двух штангелек через стороны вверх — ноги вместе или расставлены.

3. Поочередное поднятие штангелек вперед и вверх.

4. Выжимание штангелек вверх лежа на полу или скамье.

5. Лежа на спине — опускание прямых рук за голову из вертикального положения.

6. Лежа на спине на скамье, подняв руки вверх — разведение рук в стороны (не сгибать в локтях).

7. Ноги на ширине плеч, руки со штангелями опущены вниз — наклоны в стороны.

8. Штангелки в свободно опущенных руках — приседания.

Цикл упражнений для ног мы приведем позже.

Штангелки можно назвать утяжеленными гантелями (их масса — не меньше 10 кг). Гантели и штангелки не только схожи внешне. И структура движений при упражнениях с этими приспособлениями похожа. Ребятам младшего возраста (до 14 лет) заниматься штангелями нельзя, но 17—18-летние «силачи» получают от них большую пользу, если перед этим хотя бы три месяца поупражняются с гантелями.

Как подбирать штангелки? Конечно, по своему усмотрению. Если вы через неделю с легкостью выполните какое-либо упражнение по 6—8 раз в

двух подходах, можете увеличить массу штангелек. Не забывайте, что движения нужно выполнять правильно. Начинайте упражнения со штангельками массой 10 кг, позднее смените их на более тяжелые — по 15 и 20 кг.

**Изготовление штангелек.** В домашних условиях штангельки изготавливают так же, как и гантели — наполняя консервные банки смесью песка с цементом. Рекомендуем сделать сразу 3 комплекта — по 10, 15 и 20 кг.

## УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ

В отличие от тяжелоатлетов, поклонники силовых упражнений стремятся не к поднятию как можно более тяжелой штанги, а к многократному подниманию снаряда, масса которого соответствует силе мышц. Рекомендуем вам следующие упражнения:

1. Тяга вверх. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях. Взять штангу хватом сверху (ладонями к себе) и тянуть ее вверх, выпрямляя ноги и туловище. Сгибая ноги в коленях и туловище в пояснице, возвратит штангу в и. п., опустить на помост.

2. Жим вверх. И. п. — то же, штанга в руках на уровне щек. Выжимать вверх до полного выпрямления рук в локтях. При поднимании — вдох, при опускании — выдох.

3. Взятие на грудь. И. п. — то же, штанга на помосте. Подтянуть до уровня груди и быстрым движением забросить на грудь, повернув кисти в запястьях (рис. 77).

4. Жим вверх из-за головы. И. п. — то же, хват штанги немного шире среднего. После взятия на



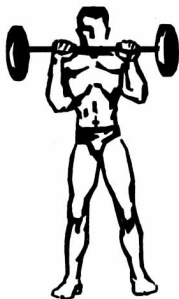


Рис. 77

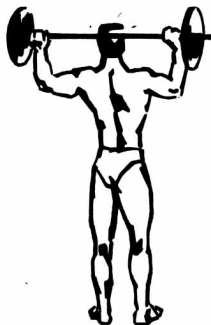


Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80

грудь перенести штангу за голову и положить на плечи и шею. Из этого положения — жим вверх. Упражнение нужно варьировать, выполняя и в положении сидя (рис. 78).

5. Перенос прямыми руками. И. п. — лежа на спине, штанга на бедрах, хват широкий. Поднять прямые руки вперед и вверх, перенести штангу назад за голову (рис. 79). Эффективность упражнения повысится, если лечь не на пол, а на скамью и



Рис. 81

переносить штангу через верх назад до пола. При подъеме рук вверх — вдох, при переносе за голову — выдох. Это же упражнение можно выполнять и руками, согнутыми в локтях.

6. Жим лежа. И. п. — лежа на скамье со штангой на груди, ноги расставлены, стопы на полу. Выжимать штангу вверх.

7. Тяга штанги вдоль туловища. И. п. — стоя, ноги немного расставлены, штанга в опущенных вдоль туловища руках, хват ладо-

нями сверху, расстояние между ними 15 см. Подтягивать штангу как можно выше вдоль туловища, локти в стороны (рис. 80). При поднимании — вдох, при опускании — выдох.

8. Сгибание и разгибание рук в наклоне. И. п. — стоя, ноги расставлены, туловище наклонено вперед, штанга в свободно опущенных вниз руках. Сгибание и разгибание рук. Во время сгибания — вдох, при разгибании — выдох. Чтобы облегчить упражнения, можно опереться лбом о крышку стола или другую плоскую поверхность.

9. Наклоны туловища со штангой на шее. И. п. — стоя, ноги немного расставлены, штанга лежит на плечах и шее, хват достаточно широкий. Наклоны до горизонтального положения, отклоняя голову назад. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох.

10. Выпрямление туловища. И. п. — стоя, ноги вместе или слегка расставлены, туловище наклонено вперед, ноги прямые. Взять штангу хватом сверху и выпрямлением позвоночника, не сгибая рук, поднести до колен или выше. Масса штанги — 30—40 кг.

11. Сгибание и разгибание рук. И. п. — стоя, ноги расставлены, штанга в опущенных вниз руках. Хват снизу на ширине плеч. Сгибание рук в локтях до касания штангой груди на уровне плеч. Выпрямление рук с возвращением штанги в и. п.

Упражнение можно выполнять, держа штангу сверху, широким или очень узким хватом, сидя, в наклоне вперед, лежа на наклонной доске.

12. Сгибание и разгибание рук со штангой за головой. И. п. — стоя, ноги расставлены, штанга в прямых руках над головой, хват немного уже среднего, ладони тыльной стороной вперед. Согнуть предплечье вниз и назад, чтобы штанга перешла за голову, возвратить ее в и. п. (рис. 81). Упражнение можно выполнять сидя или лежа на скамье (голова на ее краю).

13. Отклонение штанги назад за спиной. И. п. — стоя, штанга в руках сзади на уровне ягодиц, хватом сверху или снизу. Отводить штангу как можно дальше от таза.

14. Приседания. И. п. — стоя, ноги расставлены, штанга на плечах. Низко присесть, вернуться в и. п. При приседании — вдох, при выпрямлении — выдох. Стопы не отрывать от пола. Не занимайтесь со штангой, пока не научитесь приседать без нее.

Очень полезно выполнять это упражнение немного наклонившись вперед, опираясь на пальцы ног и держа штангу перед собой. Под пятки можно подложить книги или другие предметы.

15. Подъем на пальцы ног. И. п. — ноги слегка расставлены, штанга на плечах. Подняться на пальцы и возвратиться в и. п. (на полную стопу).

16. Поднимание пяток. И. п. — сидя на стуле, штанга на коленях. Поднимать и опускать пятки.

Упражнения со штангой массой до 10 кг могут

выполнять даже мальчики 14—15 лет, повторяя их по 3—5 раз и обращая внимание на правильность движений. В этом возрасте не следует обращаться к упражнениям, вызывающим усталость. 16—18-летние могут заниматься со штангой массой в 20 и более кг. Когда упражнение станет нетрудным, можно увеличить массу на 5 кг.

Если постоянно увеличивать вес штанги, а движения выполнять медленно, упражнения укрепят мышцы. Делать это разрешается только взрослым или молодым людям старше 20 лет.

**Как изготовить штангу.** Штангу можно сделать самостоятельно, прибегнув к одному из трех способов:

**Первый.** Круглую палку из твердого дерева длиной 1,5 м (диаметр 5 см) отяжелить по обоим концам камнями, привязав их веревками. Масса камней — по 5 кг. Их можно заменить брезентовыми мешочками со щебенкой.

**Второй.** Концы палки отяжелить деревянными кругами по 2—2,5 кг, поместив в отверстия, высверленные в центрах обоих кругов. Чтобы они не соскальзывали, вбить гвоздь или надеть резиновое кольцо.

**Третий.** Соединить металлический стержень длиной 150 см с несколькими консервными банками с цементом.

## **КАК УКРЕПИТЬ И РАЗВИТЬ МЫШЦЫ**

Используя естественный метод Збышко Цыганевича, методы Сандова и Макса Сика, можно развить мышечную систему, закалить тело. Не все мышцы развиваются равномерно, некоторые нужно упражнять более интенсивно.

Занимающийся атлетической гимнастикой должен иметь полное представление о строении и

особенностях мышц. Для этого нужно изучать анатомию двигательного аппарата, физиологию человека.

Мы расскажем о методах развития отдельных мышц и групп, которые в наибольшей степени определяют внешний вид человека (рис. 82, 83).

**Трапецевидная**, называемая также капюшонной. Плоская, широкая, состоит как бы из двух треугольников, сближающихся на линии позвоночника. Соединяет основание затылка, позвонки грудного отдела позвоночника, верх лопатки и плечевой вырост с плечевым концом ключицы. Отклоняет голову назад. При поднимании тяжелых сдвигает лопатки к позвоночнику и прижимает их к грудной клетке.

**Широчайшая мышца спины** проходит от нижней части спины до боковой стороны грудной клетки. Тонкая, плоская, треугольная, самая крупная по площади. Сухожилия основания треугольника, образованного ею, расположены на шести костях грудной клетки и пяти поясничных (тазобедренных). Внизу мышца соединена с тазом, верх ее крепится к плечевой кости. Взаимодействует с дыхательными мышцами.

**Большая грудная** — широкая, толстая, почти треугольная. Крепится сухожилиями к ключицам, грудице, нижним ребрам и плечевой кости. При сокращении поднимает руку к ключице (например, при лазании по канату).

**Косая наружная мышца живота** — плоская, тонкая, четырехугольная. Сухожилиями крепится к 5—12-му ребрам на передней стороне грудной клетки, пятью «зубцами» сплетается с передней зубчатой мышцей, а тремя нижними — с широчайшей мышцей спины. Внизу прикреплена к костям таза.

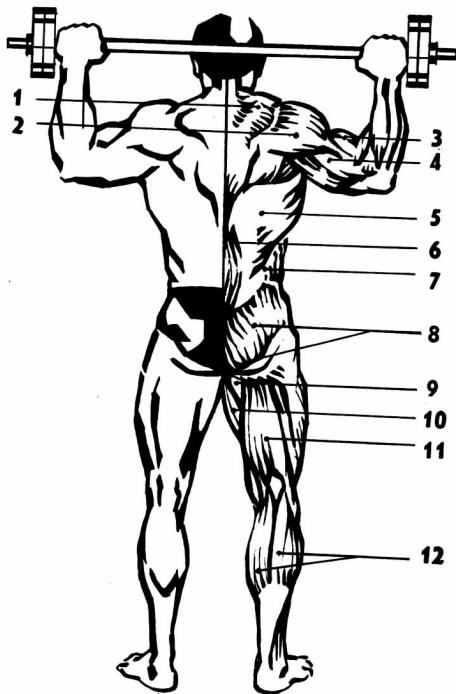


Рис 82. Важнейшие мышцы, вид сзади:

1 — трапецевидная; 2 — дельтовидная; 3 — двуглавая плеча; 4 — трехглавая плеча; 5 — широчайшая спины; 6 — длинная спины; 7 — косая живота; 8 — ягодичная большая; 9, 10 — группа приводящих; 11 — двуглавая бедра; 12 — икроножная

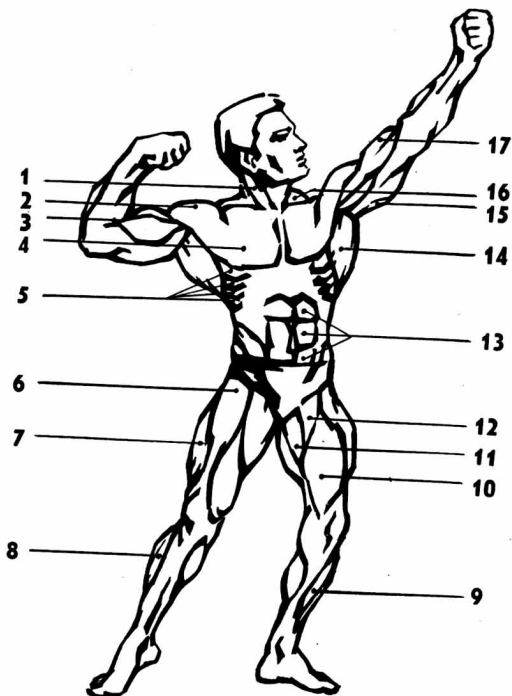


Рис. 83. Важнейшие мышцы, вид спереди:

1 — грудино-ключично-сосцевидная; 2 — дельтовидная; 3 — группа мышц предплечья; 4 — грудная большая; 5 — зубчатая передняя; 6 — прямая бедра; 7 — большая наружная; 8 — малоберцовая; 9 — большеберцовая; 10 — большая внутренняя; 11, 12 — приводящие бедра; 13 — прямая живота; 14 — широчайшая спины; 15 — трехглавая плеча; 16 — трапециевидная; 17 — двуглавая плеча

**Прямая мышца живота** работает при наклонах туловища вниз или поднимании ног вверх из виса.

**Дельтовидная** принадлежит к группе мышц, окружающих плечи. Имеет вид треугольника, который вершиной направлен вниз на плечевую кость и образует характерную выпуклость в области плеча. Основная функция — поднимание руки вверх.

**Двуглавая мышца плеча**, известная как бицепс, — выпуклая, круглая, толстая. Обе ее головы тянутся от лопатки до предплечья, проходят над двумя суставами (плечевым и локтевым). Сгибает руку в локте.

**Трехглавая мышца плеча** (трицепс) находится на задней поверхности плечевой кости. Ее длинная голова соединяет лопатку с локтевой костью, а две короткие крепятся своими сухожилиями к лучевой и локтевой костям. Служит разгибателем руки (сгибатель—бицепс).

**Большая ягодичная** принадлежит к группе мышц окружения бедра. Имеет форму ромба толщиной 3—4 см. Своими сухожилиями достигает области крестца и верхней части таза. Внизу крепится к головке бедренной кости. Главное назначение — удержание тела в вертикальном положении.

**Четырехглавая мышца бедра** — аналог трицепса, разгибатель. Ее четыре головы крепятся на костях таза, а внизу соединяются и заканчиваются на коленной чашечке и кости голени.

**Двуглавая мышца бедра** находится на задней поверхности бедра, соединяет головку кости бедра с большеберцовой костью, проходит под коленным суставом. Сгибает коленный сустав, служит антагонистом четырехглавой мышцы.

**Икроножная мышца** — толстая, находится на задней поверхности голени. Внизу переходит в ахилло-



во сухожилие. Точки крепления — выше коленного сустава и на пяточной кости. Работает при сгибании и разгибании стопы.

Мышца состоит из пучков волокон, растет за счет увеличения их поперечного сечения. При этом увеличивается ее сила.

Чем глубже сокращение одной мышцы, тем сильнее растягивается ее антагонист. Тем самым движения получают силу и быстроту.

Нужно обеспечивать хорошую сокращаемость мышц, но не следует закрепощать их. Избегайте их стянутости, которая появляется от неправильного положения тела. Так, сутулость вызывает стягивание грудных мышц. Постоянно стянутая мышца не выполнит движения с полной амплитудой, потеряет в силе своего действия.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Предлагаем вашему вниманию четыре упражнения, которые исполнял известный атлет Мечислав Крыдзински.

1. И. п. — лежа на спине на скамье. Сгибание и разгибание рук со штангой. Хват очень широкий. Медленное сгибание рук в локтях, опускание штанги на грудь, выпрямление рук вверх (рис. 84, а, б).

2. И. п. — то же. Разведение рук со штангелями в стороны. Темп умеренный, движения не задерживать. Соединять штангели над головой (рис. 85 а, б)

3. И. п. — лежа на наклонной скамье. Выжимание одной или двух штангелек вверх. Постепенно увеличивать угол наклона скамьи (рис. 86 а, б).

4. Опускание прямых рук, отяжеленных штангелями или штангой, назад, за голову. Хват штанги

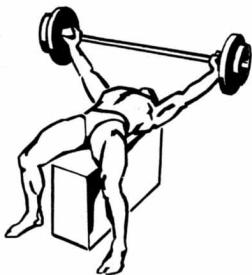


Рис. 84, а



Рис. 84, б



Рис. 85, а



Рис. 85, б

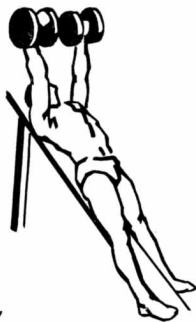


Рис. 86,

Рис. 86, б





Рис. 87, а



Рис. 87, б

немного шире плеч. Движение выполнять только руками (рис. 87, а, б).

Каждое упражнение Крыдзински выполнял в 3—4 подхода по 6—8 раз. Между подходами — короткий перерыв для отдыха, дыхательных и расслабляющих упражнений.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. Выжимание штангелек. И. п. — стоя, ладонями к себе. Движения энергичные, обеими руками попеременно.

2. Выжимание штанги из положения стоя. Не перенапрягаться, лучше выполнить со штангой меньшей массы.

3. Выжимание штанги из-за головы.

4. Тяга штанги вдоль тела узким хватом до подбородка.

5. Поднимание рук со штангелками вверх до горизонтального положения.

Упражнения выполнять по 6—8 раз в 3—4 подхода.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

1. В висе — подъем ног к перекладине. Ноги полностью выпрямить (рис. 88).

2. И. п. — лежа на скамье, стопы закреплены. Поднимание туловища. Выполнить упражнение сначала на горизонтальной скамье, затем — на наклонной (рис. 89).

3. Боковые наклоны туловища, тело не поворачивать (рис. 90).

4. Повороты туловища с отягощением в руках. Ноги расставлены и неподвижны (рис. 91).

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ

Известные любители силовых упражнений не раз подчеркивали, насколько важно развитие мышц шеи. Вот несколько упражнений для их укрепления.

1. И. п. — лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы около ягодиц, голова на подушечке. Выполнить мост (рис. 92). Вращение головой вправо и влево.

2. Повороты и наклоны головой из и. п., указанного на рис. 93. Начинающие могут опереться о пол руками. Более подготовленные смогут вращать головой.

3. Сидя или стоя со штангелями в руках — поднимание и опускание плеч.

4. И. п. — то же. Вращательные движения плечами (рис. 94).

5. Наклоны головы в стороны и назад с преодолением сопротивления партнера. Для этого упражнения воспользуйтесь полотенцем (рис. 95, 96).

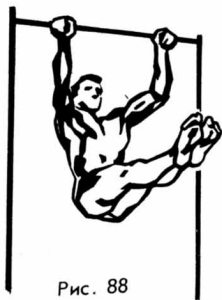


Рис. 88

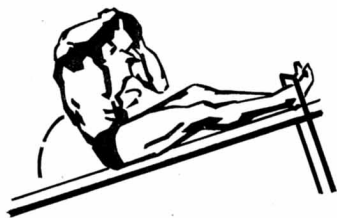


Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БИЦЕПСА

1. Сгибание и разгибание руки за головой. Натягивать резиновый жгут или эспандер, держать тяжелую гантель за головой (рис. 97).

2. Сгибание и разгибание руки, положенной на наклонную доску (рис. 98).

3. В полуприседе — сгибание и разгибание руки, отягощенной штангелькой.

4. И. п. — сидя, ноги расставлены, опереться свободной рукой о бедро. Сгибание руки, отягощенной штангелькой.

5. То же, что и в упражнении 4, но стоя, ноги расставлены.

6. И. п. — сидя, ноги расставлены, руки разведены в стороны и согнуты в локтях под прямым углом,

штангельки вверх. Разгибание рук в стороны, повторное сгибание.

7. И. п. — то же. Разгибание рук вверх.

8. И. п. — стоя, ноги расставлены. Поднимание штанги к груди, сгибая руки в локтях.

9. Сидя на лавочке или стуле — поднимание и опускание штанги, сгибая руки в локтях (рис. 99).

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ

Молодые люди обычно заботятся о силе бицепса, развивают грудную клетку, но забывают о ногах. Силу ног и живота можно развить приспособлением, которое называют «железным сапогом».

«Сапог» состоит из гантели и деревянной подошвы. Вначале его масса не должна превышать 4—5 кг, позднее может увеличиться до 10 кг.

«Железные сапоги» можно сделать из плоских консервных банок с цементом, плоских камней или брезентовых мешочков с песком.

1. Сгибание и разгибание голени. И. п. — сидя на стуле, ноги свободно свисают вниз. Сгибание и разгибание ноги в коленном суставе (рис. 100). Прodeлать упражнение обеими ногами попеременно. Укрепляются мышцы и коленный сустав. Полезно не только атлетам, но и футболистам, прыгунам, метателям, баскетболистам.

2. Стоя на месте — поднимание коленей как минимум до горизонтального положения. Для начала отягощение стоп должно быть незначительным. После очередного подхода отдохнуть, расслабить мышцы.

3. Махи ногой вперед и назад, держась рукой за неподвижный предмет. Постепенно увеличивать

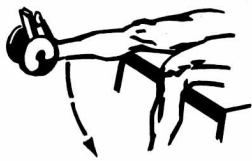


Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102

амплитуду (рис. 101). Повернуться на  $180^\circ$ , проделать упражнение другой ногой. Отягощение небольшое.

4. Поочередное поднимание голени назад, стоя (рис. 102).

5. Поднимание ноги махом в сторону, держась руками за неподвижный предмет (рис. 103). Упражнение выполнять осторожно, с малым отягощением, попеременно обеими ногами.

Упражнение 1—5 можно усложнить, выполняя из различных и. п. Сгибать и поднимать ноги можно в частых прыжках, соблюдая осторожность, следя за интенсивностью движения.

6. Притягивание коленей в положении лежа на спине. Подтянув колено к грудной клетке, выпрямить ногу и опустить ее на пол.

7. Лежа на спине — поднять ноги до прямого угла с туловищем (рис. 104). Упражнение можно выполнять медленно или махом. Подняв ноги до верти-





Рис. 103

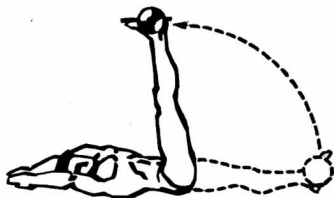


Рис. 104



Рис 105, а



Рис. 105, б

кального положения, можно перенести их назад за голову, а затем вернуться в и. п. Можно выполнить и «ножницы».

8, 9. Поочередное сгибание ног в висе спиной к шведской стенке (рис. 105, а, б).

## КАК СОСТАВИТЬ СВОЮ МЕТОДИКУ ТРЕНИРОВОК

Выбирая метод тренировок, нужно скрупулезно оценить свою фигуру, выявить ее характерные особенности и недостатки. Осмотр может привести к одному из следующих выводов:

1. Развитие мышц равномерное и хорошее, слабое или среднее.

2. Диспропорция и асимметрия в развитии мышц — «низ» сильнее, чем «верх», или группа мышц слева слабее, чем справа.

3. Дефекты фигуры, больше всего бросающиеся в глаза: узкая грудная клетка, выступающие лопатки.

Если у вас выявилось равномерное, но слабое развитие мышц, основывайтесь на гармоничном развитии всех групп, но занимайтесь не слишком интенсивно, не используйте тяжелые снаряды. Если у вас крепкое телосложение, смело пользуйтесь всеми снарядами и приспособлениями, но обратите главное внимание на совершенствование фигуры. Чаще прибегайте к специальным упражнениям. Если заметна какая-нибудь диспропорция, увеличьте тренировочную нагрузку на менее развитую группу мышц или часть тела. Если заметите ряд недостатков, сначала устраняйте наиболее очевидные из них, затем уделите больше внимания остальным. Ясно определяйте цель каждого занятия. Только тогда вы сможете рационально подобрать упражнения.

**Как подобрать инвентарь.** Прежде всего нужны гантели — универсальный инвентарь для начинающих, необходимый и подготовленным атлетам. Приобретите комплект гантелей массой от 1 до 8 кг.

Купите резиновый жгут или эспандер. Они легки, позволяют комбинировать различные упражнения.

Для тех, кто уже не новичок в силовых упражне-

ниях, обязательно нужна штанга, незаменимая для развития мышц плечевого пояса, спины и поясницы. При использовании этого снаряда мышцы обеих сторон туловища работают с одинаковой интенсивностью.

Можно обзавестись и другими устройствами, с которыми вы еще больше разнообразите состав упражнений, что положительно скажется в процессе длительных тренировок.

**О количестве тренировочной нагрузки.** Чтобы занятия принесли желаемый результат, нужно выполнять следующие требования:

1. На каждой тренировке необходимо дать нагрузку всем группам мышц, системам кровообращения и дыхания. Интенсивные упражнения чередовать с облегченными. После больших силовых нагрузок устраивать перерывы для отдыха в движении. Нельзя подвергать нагрузкам одни и те же группы мышц в нескольких следующих одно за другим упражнениях.

2. Интенсивность упражнений должна возрастать постепенно и достигать наибольшей величины за 5—10 минут до окончания тренировки. Последнюю минуту оставьте для успокаивающих упражнений.

3. Упражнения малой интенсивности выполняйте в быстром темпе, а очень интенсивные, в которых работают многие группы мышц, — спокойнее. Силовые упражнения выполняйте свободно и равномерно. Таким образом вы достигнете большего напряжения, чем при быстрых движениях.

4. Не меняйте все упражнения от тренировки к тренировке. Заменяйте их постепенно, по 2—3, исключая те, которыми уже овладели или слишком легкие в исполнении.

5. Осторожно увеличивайте массу тяжестей. Луч-

ше заниматься с более легким инвентарем и больше повторять упражнения, чем перенапрягаться и сбиваться уже на первом или втором повторении.

**Лучший метод — тренировка подходами.** Выполнение упражнений подходами — основа современной системы тренировок. Начинающие делают только один подход, повторяя упражнение 6—8 раз. Более подготовленные могут проделать 2—4 подхода по 6—8 раз в каждом.

Перерывы между подходами у начинающих и людей старшего возраста более длительные, чем у подготовленных. Новички занимаются по 20—30 минут ежедневно, тренированные люди — не более двух часов через день.

**Разминка перед тренировкой.** Перед каждой тренировкой, даже если температура воздуха кажется достаточно высокой, нужно провести разминку. Начните с легкой трусцы, переходящей в бег на 200—300 м или прыжки со скакалкой. После этого перейдите к гимнастическим упражнениям:

1. Наклоны, повороты и вращения головой (10—12 раз).

2. Глубокие приседания и возвращение в и. п. с махом руками вверх (8—10 приседаний).

3. И. п. — ноги на ширине плеч. Наклоны вперед и возвращение в и. п. (8—10 раз).

4. Вращение туловища с большой амплитудой (по 3—4 раза вправо и влево).

5. Лежа на спине, руки за головой — поднимание ног (8 раз).

6. Лежа на животе, руки вперед — прогибание туловища назад (6—8 раз).

7. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Махи ногой с прыжком в сторону на маховую ногу (6—8 раз).

8. И. п. — ноги на ширине плеч. Повороты туло-

вища влево и вправо, руки в стороны (6—8 раз).

9. Лежа на спине — переход в сед и наклон вперед. Дотронуться руками до пальцев стоп. Вернуться в и. п., перенести ноги вверх и за голову (6—8 раз).

10. В упоре лежа — сгибание и разгибание рук (6—8 раз).

11. Держась рукой о стул или другой предмет — махи ногой вперед и назад (по 6—8 раз).

12. Бег или прыжки со скакалкой до появления легкого утомления.

В заключение разминки выполните несколько расслабляющих и дыхательных упражнений, после чего переходите к собственно силовой тренировке.

## О ГИГИЕНЕ ТЕЛА И ТРЕНИРОВОК

Прекрасно развитые мышцы еще не говорят, что человек заботится о своем теле. Оно всегда должно быть чистым, ухоженным простыми, но необходимыми для сохранения свежести и здорового вида средствами.

Вечером и после тренировки мойтесь теплой водой с мылом. Чаще купайтесь, время от времени ходите в парилку, принимайте воздушные и солнечные ванны (последние — в небольших дозах).

Заботьтесь о зубах. Тщательное пережевывание пищи очень важно для регулирования пищеварения. Пища — это топливо, дающее энергию мышцам, и строительный материал, восстанавливающий и производящий ткани. Гнойное состояние и кариес зубов вызывают разнообразные болезненные изменения в организме. Зубы нужно лечить. Постоянно обращайтесь к дантисту, лучше всего два раза в год.

Носите удобную обувь, не преграждайте доступ

воздуха к телу, часто меняйте нижнее белье, заботьтесь о костюме для тренировок.

Придерживайтесь спортивного образа жизни. Любые тренировки, даже самые рациональные, будут неэффективны, если после них вы будете употреблять алкогольные напитки или курить. Курящему необходимо избавиться от вредной привычки. Если нет силы воли сделать это, ее не хватит и для тренировок. У сильного человека должен быть сильный характер.

Спокойный сон восстанавливает силы организма. Старайтесь спать не менее 7—9 часов в сутки, открыв окно или форточку. Пораньше ложитесь отдыхать и вставайте. Для занимающихся силовыми упражнениями восстановление — залог здоровья, хорошего самочувствия и сил. Ешьте что хотите, пейте много молока (даже по 1 литру в день), употребляйте масло, сахар, овощи и фрукты (в них много витаминов), мясо, хлеб, картофель. Никогда не пере едайте. Во время интенсивных тренировок увеличивайте ежедневные порции белка (мясо, молочные продукты), сахара (компоты, кисели) и витаминов (салаты из сырых овощей, фрукты).

Принимайте пищу всегда в одно и то же время, лучше всего четыре раза в день. Перерывы не должны превышать 4 часа.

Между приемом пищи и тренировкой должно пройти не меньше часа, чтобы желудок смог переварить пищу. Нельзя ложиться спать сразу после еды или тренировки. Слишком возбужденный организм не отдохнет и снизит качество сна.

Дважды в год производите контрольные медицинские проверки.

**На воздух, к воде и солнцу.** Летом занимайтесь исключительно на свежем воздухе — не только

силовыми упражнениями, но и легкой атлетикой, плаванием, прыжками в воду, спортивными играми. На мягком песке пляжа выполняйте упражнения на ловкость, акробатические элементы (перевороты, фляки, сальто, хождение на руках и пр.).

Проводите время весело, радостно, в постоянном движении. Воздух, вода, солнце и движение — факторы, активизирующие физическое развитие.

**Молодежи для размышления.** Молодыми людьми мы называем тех, кто не достиг 18 лет. Речь идет о возрасте по развитию — ведь часто среди 18-летних встречаются парни, отставшие в физическом развитии даже на два года. Бывает и обратное. Возраст по развитию лучше всего определит врач.

Раньше считали, что молодежи силовые упражнения могут лишь повредить. Сегодня взгляды стали умереннее. Атлетической гимнастикой могут заниматься даже мальчики 12-летнего возраста, соблюдая определенные условия:

1. Упражнения не должны задерживать процесс роста, поэтому не следует заниматься с большими тяжестями. Общая масса инвентаря для мальчиков до 14 лет — не выше 7,5 кг (гантели или гири), а для молодежи до 18 лет — 15 кг.

2. Силовые упражнения выполняются из низких исходных положений лежа и на коленях — стоя (ноги врозь) или сидя.

3. Тренируясь, не соревнуйтесь в поднимании тяжестей. Гораздо лучше и полезнее, соперничая друг с другом, стремиться к правильности движений, всесторонней ловкости.

4. Силовые упражнения — лишь составная часть спортивной подготовки. Молодые люди должны плавать, заниматься гимнастикой, прыжками, метанием камней, играми на развитие ловкости.

**Будьте осторожны при занятиях.** Силовые упражнения для молодого организма — важное и ценное лекарство. Но неправильно принимаемое лекарство может стать ядом.

Занимайтесь спокойными и не очень интенсивными упражнениями. Слишком трудные задержат развитие организма.

Не подражайте мастерам. Слишком интенсивное развитие мышц грудной клетки может привести к сутулости. Надо давать большую нагрузку на мышцы спины, чтобы укоротить их. Мышцы груди нужно удлинять.

### *Упражнения для мальчиков до 14 лет*

Для самых юных рекомендуем упражнения, которые помогают выработать фигуру, увеличивают объем грудной клетки и развивают мышцы живота.

1. Вращения руками (вперед, вверх, назад), выполняемые с гантелями массой 0,5 кг. Старайтесь увеличить амплитуду движений. Во время переноса рук назад выпячивайте грудную клетку, сильно сдвигайте лопатки, чуть-чуть отклоняйте назад голову.

2. Поднимание рук с гантелями той же массы через стороны, отклонение их назад.

3. Поднимание чуть согнутых в локтях рук вверх (локти выдвинуть вперед, ладони за головой). Сгибайте и разгибайте руки. Упражнение выполняйте сначала без отягощения, а затем с легкими гантелями.

4. То же, но согнутые в локтях руки держите впереди. Локти направьте в стороны, ладони — вперед. Отведите локти назад. И это упражнение вначале выполняйте без отягощения.

Упражнения 1—4 выполняйте сидя на низкой табу-



ретке, скамейке или стоя на коленях, ноги на ширине плеч. Не упражняйтесь стоя.

5. В положении упор лежа — сгибание и разгибание рук. Не прогибайтесь в пояснице.

6. Из положения лежа на спине, руки в стороны, ладони вниз — поочередное сгибание ног в коленях и подтягивание их к грудной клетке.

7. И. п. — то же. Поднимите голову, переверните ладони и посмотрите на стопы.

8. Лежа на спине и закрепив стопы — поднимите туловище до положения сидя. Вначале держите руки вдоль туловища, затем поднимите их в стороны.

9. Лежа на спине на скамье — сгибание и разгибание рук, отяжеленных железным прутком массой около 7,5 кг.

Полезно дополнить этот комплекс несколькими упражнениями с эспандером, гантелями (система (Сандова) и со скакалкой. Занимайтесь на природе (бег, прыжки, игры).

Не выполняйте специальных силовых упражнений для мышц ног, так как они задерживают рост костей.

Все приведенные упражнения следует выполнять по 6—8 раз (до легкого утомления). Особое внимание обращайте на правильность движений и свободное дыхание. К следующему упражнению приступите, только восстановив дыхание и расслабив мышцы.

**В 15—18 лет** уже можно использовать почти все упражнения для взрослых. Заниматься необходимо со значительно меньшими тяжестями. Их масса должна соответствовать возможностям упражняющегося, чтобы выполнить упражнение 6—8 раз подряд, не получив перенапряжения.

## УСТРАНЕНИЕ НЕДОСТАТКОВ ФИГУРЫ

Три основных недостатка фигуры — низкий рост, узкие плечи и большой живот. Первый недостаток — природный, трудно устранимый. С ним можно бороться упражнениями, которые удлиняют мышцы, а также плавая или играя в баскетбол. Ускорению роста способствуют рациональный отдых, прогулки в горах. Два других дефекта можно устранить даже в зрелом возрасте.

**Как укрепить плечи.** Лео Терен — ребенок исключительно хрупкий и слабый — в 13 лет оказался в госпитале. Врачи с трудом спасли ему жизнь. Когда через 10 месяцев он возвратился домой, ему прописали легкие гимнастические упражнения и занятия на свежем воздухе.

Мальчик последовал советам. Когда окреп, начал систематически заниматься под руководством отца. Вот упражнения, которые сделали его здоровым и физически крепким:

1. Лежа на спине на горизонтальной скамье — перенос согнутых в локтях рук за голову и возвращение в исходное положение. Вначале Терен использовал для упражнений железные палки массой около 3 кг, а затем постепенно перешел к занятиям с легкой штангой (рис. 107).

2. То же движение, но сидя на скамье, держа гриф хватом сверху и снизу. Упражнение полезно для улучшения осанки.

3. И. п. — стоя, руки свободно опущены вниз, в руках гриф или легкая штанга. Подтягивать тяжесть как можно выше к грудной клетке. Хват грифа очень узкий (на ширину ладони).

4. И. п. — вис на перекладине или крепкой ветви. Подтягивание (рис. 108). Когда мышцы значительно



Рис. 107



Рис. 108

окрепнут, можно подтягиваться таким образом, чтобы перекладина проходила за головой.

**Как избавиться от лишнего веса.** Если он у вас есть, как можно скорее включите в занятия серию следующих упражнений:

1. И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поочередное сгибание и разгибание ног.

2. И. п. — лежа на спине, руки над головой, стопы закреплены. Поднимания туловища до положения сидя. Это упражнение можно усложнить, поднимая туловище лежа на наклонной доске, чтобы голова была ниже закрепленных специальной петлей ног.

3. И. п. — лежа на спине. Поднимите ноги вверх и перенесите назад за голову, чтобы пальцы стоп дотронулись до пола. Оттолкнитесь от него и перенесите ноги влево-в сторону. Повторите упражнение, перенося ноги вправо-в сторону.

4. Лежа на спине, поднимите бедра вверх (с помощью рук) и разведите их в стороны, затем снова сведите.

5. Часто упражняйтесь в ходьбе на четвереньках.

Через некоторое время постарайтесь ступать почти выпрямленными в коленях ногами, поднимая таз как можно выше.

6. И. п. — стоя, ноги шире плеч. Повороты туловища в наклоне — вначале без отягощения, затем — с ним.

7. В висе на перекладине, шведской стенке и т. д. — подтягивание коленей к грудной клетке. Приобретая навык, поднимайте выпрямленные в коленях ноги до горизонтального и даже до вертикального положения.

**Осанка — основа фигуры.** Недостаток осанки — так называемая «круглая спина» встречается даже у молодых людей и у детей. Это — результат постоянного перенапряжения мышц передней стороны грудной клетки, сильного растяжения мышц спины. Необходимо следить за их равномерным развитием.

В молодости легко приобрести сколиоз — искривление позвоночника из-за одностороннего отягощения рук или неправильного положения тела при письме. Учащиеся часто носят полные книг портфели в одной руке, чего делать нельзя.

Чрезмерное одновременное отягощение двух рук, в свою очередь, может усилить изогнутость позвоночника и вызвать так называемый лордоз, который очень вредит осанке.

Чтобы сохранить хорошую или правильную осанку, нужно делать больше выпрямляющих упражнений, укреплять мышцы живота, постоянно держаться прямо.

Не каждый знает, какие упражнения называют выпрямляющими. К ним принадлежат те, при которых напрягаются мышцы спины и сближаются лопатки:

1. Лежа на животе, руки в стороны — прогиб туловища назад. Поднимать руки вместе с туловищем.

2. Лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу — поднять только грудную клетку, оставляя ладони на полу. Выпятить грудь, вернуться в исходное положение.

3. Ноги на ширине плеч, туловище свободно наклонено вперед, руки согнуты в локтях и сцеплены за головой. Одновременно с более глубоким пружинистым наклоном вперед выполнить поворот туловища влево, отвести правый локоть назад. Прodelать то же в правую сторону.

## **ВОЗРАСТ И АТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Бытует мнение, что заниматься силовыми упражнениями можно уже с 10—12 лет. Такими занятиями должен руководить педагог-тренер — хороший специалист и уравновешенный человек. Юноши моложе 18 лет не должны заниматься стихийно.

Можно ли заниматься силовыми упражнениями сорокалетним и более пожилым людям? Не только можно, но и нужно. К упражнениям, однако, следует приступать очень осторожно, особенно если вы никогда раньше не занимались спортом. Чем старше человек, тем медленнее и систематичнее следует «входить» в атлетическую гимнастику.

Рекомендации, которые мы приводим ниже, относятся к мужчинам старшего возраста, которые никогда силовыми упражнениями систематически не занимались или давно их забросили. Начинать надо с ежедневных прогулок на несколько километров, выполняя их в спокойном темпе, делая в процессе ходьбы по несколько глубоких вдохов и выдохов

через определенные промежутки времени. Ежедневно по утрам можно использовать первые девять упражнений системы Сандова без отягощений. Каждое повторять по 6—8 раз, дышать произвольно. По окончании тренировки принять теплый и холодный душ, вытереть тело жестким полотенцем.

Через неделю выполняйте те же упражнения, но с напряженными мышцами и сжимая пальцы в кулак. В программу можно дополнительно включить 14-е и 17-е упражнения Сандова.

На третьей неделе можно приступить к упражнениям с тяжестями, согласуя их массу (1—2 кг) со своим возрастом, силой и самочувствием.

Выбор упражнений в дальнейшем — дело индивидуальное. Можно попробовать различные упражнения с эспандером, грифом штанги, легких штангелек, камней. Помните, что в этом возрасте лучше заниматься с меньшими тяжестями, не делать непосильных движений. Избегайте упражнений, при которых голова опускается вниз.

\* \* \*

Мышцы должны быть способными к экономичной работе. Гипертрофированные, излишне развитые мускулы не улучшают, а портят фигуру, нарушают гармонию строения тела, снижают четкость и координацию движений.

Занятия атлетической гимнастикой должны сочетать работу над развитием мышц с тренировкой их двигательной активности. Этого можно достичь, прибегая не только к силовым упражнениям, но и к другим формам физических занятий.

Только так вы добьетесь прекрасного строения тела и идеального здоровья.

## О Г Л А В Л Е Н И Е

От автора . . . . .	3
Если хотите стать сильным . . . . .	5
Начните с азов . . . . .	7
Как начать индивидуальные тренировки . . . . .	17
Естественный метод Збышко Цыганевича . . . . .	23
Броски камней . . . . .	24
Прыжки . . . . .	25
Висы . . . . .	26
Бег . . . . .	26
Макс Сик и его безынвентарный метод . . . . .	27
Метод Сандова . . . . .	30
Гири — любимый снаряд русских силачей . . . . .	38
Упражнения с резиновыми жгутами (экспандерами). . . . .	42
Упражнения со штангельками . . . . .	47
Упражнения со штангой . . . . .	48
Как укрепить и развить мышцы . . . . .	52
Упражнения для мышц грудной клетки . . . . .	57
Упражнения для мышц плечевого пояса . . . . .	59
Упражнения для мышц живота . . . . .	60
Упражнения для мышц шеи . . . . .	60
Упражнения для развития бицепса . . . . .	62
Упражнения для развития мышц ног . . . . .	63
Как составить свою методику тренировок . . . . .	66
О гигиене тела и тренировок . . . . .	69
Устранение недостатков фигуры . . . . .	74
Возраст и атлетические упражнения . . . . .	77

**Закшевский С.**

**3 21 Как стать сильным и гармонично развитым /Пер. с польского Шоломицкого В. В., Амбросова Е. И. — Мн.: Полымя, 1986.— 79 с.: ил.**

Книга видного польского специалиста рассказывает об атлетической гимнастике, содержит комплексы упражнений с различными снарядами, рекомендации по составлению индивидуальных методик занятий.

Для интересующихся атлетической гимнастикой.

Р 420200000—136  
МЗ06[05]—86 40—86

**ББК 75.6**

**СТАНИСЛАВ ЗАКШЕВСКИЙ  
КАК СТАТЬ СИЛЬНЫМ  
И ГАРМОНИЧНО РАЗВИТЫМ**

Заведующий редакцией В. А. Санько

Редактор А. И. Козеко

Художник С. М. Марутян

Художественный редактор К. В. Хотяновский

Технический редактор Т. А. Тарасенко

Корректоры Т. Е. Медведева, Г. С. Саакян

ИБ № 430

Сдано в набор 17.02.86. Подписано в печать 29.07.86. Формат 60Х90<sup>1/32</sup>.  
Бумага типографская № 2. Гарнитура журнальная рубленая. Офсетная  
печать. Усл. печ. л. 2,5. Усл. кр.-отт. 2,75. Уч.-изд. л. 2,62. Тираж 50 000 экз.  
Изд. № 582. Зак. 535. Цена 15 коп.

Издательство «Полымя» Государственного комитета Белорусской ССР по  
делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 220600, Минск, про-  
спект Машерова, 11.

Типография «Победа» Госкомиздата БССР.  
222310, Молодечно, В. Тавлая, 11.