

Дмитрий Силлов

РЕАЛЬНЫЙ УЛИЧНЫЙ бой

СИСТЕМА ВЫЖИВАНИЯ
НА УЛИЦЕ, В АРМИИ, В ТЮРЬМЕ, В ОБЩЕСТВЕ

Москва



2005

Силлов Д.

С 36 Реальный Уличный Бой — система выживания на улице, в армии, в тюрьме, в обществе. — М.: Изд-во Эксмо, 2005.— 320 с, ил.

ISBN 5-699-05938-5

Эта книга — для обыкновенных людей, которым надоело быть обыкновенными
Эта книга — о том, как стать и навсегда остаться здоровым человеком, как овладеть простой и крайне эффективной системой самообороны, как научиться жить полной жизнью и в полной мере наслаждаться ею. Она представляет собой подробную методику психологического и физического формирования из обыкновенного человека Воина — хозяина собственной жизни, готового к любым экстремальным ситуациям.

Дмитрий Силлов разработал универсальную систему выживания — синтез рукопашного боя, психологического тренинга, бодибилдинга и многого другого, о чем вы прочтете в этой книге. Здесь нет ничего лишнего — только информация о том, что и как нужно делать для того, чтобы в относительно короткие сроки получить максимально возможные результаты.

Книга содержит 635 высококачественных черно-белых фотографий, значительно облегчающих усвоение материала.

ББК 68.9/88.4

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ СИСТЕМЫ РУБ



*Если ты хочешь изучать Путь, глубоко размышляя
о вещах, рассматриваемых в этой книге...*

Миямото Мусаси. Книга Пяти Колец

Эта книга - инструкция по выживанию человека в человеческой стае, называемой обществом.

Это разложенная по полочкам методика психологического и физического формирования воина - хозяина собственной жизни.

Это книга о том, как стать и как навсегда остаться здоровым человеком, как научиться жить полной жизнью и в полной мере наслаждаться ею.

Руководствуясь только этой книгой, вы сможете:

А) Добиться в жизни того положения, о каком мечтаете, ибо, поверьте мне на слово - люди, зарабатывающие много денег, - это очень сильные люди. Пусть часто сильные не физически. Но у них есть Дух и есть Путь. Без этого в жизни никогда ничего не добьешься.

Б) Стать здоровым человеком. И физически, и духовно.

В) Овладеть простой и крайне эффективной системой самообороны. Ведь, как известно, все гениальное - просто.

Г) Получить всю необходимую информацию об искусстве строительства собственного тела - бодибилдинге (фитнесе), о том, как реально, без применения анаболических стероидов обрести фигуру, о которой вы мечтали.

Д) Узнать о том, как обыкновенному человеку выжить в нечеловеческих условиях, в которые порой неожиданно швыряет нас судьба.

В заглавии книги на первом месте стоит аббревиатура «РУБ». Что она означает?

РУБ - это Реальный Уличный Бой.

Почему «бой»? И при чем здесь улица?

Вся жизнь - это бой без правил и ограничений во времени. Жестокий, грязный, часто кровавый, словом, уличный - бой, без намека на совесть и снисхождение. И реальный. Как реальны Жизнь и Смерть

Можно этому не верить, можно отмахиваться от шокирующей действительности, сидя в тепле на диване и смотря по телевизору «Дорожный патруль». Ведь это все Там, за стеклом экрана. Это все произошло Не со Мной.

А ведь Те, кто лежат сейчас Там в лужах крови, тоже думали, что Это может произойти с кем угодно, только не с ними. Они наверняка думали так. Когда были живы...

Но бой - это далеко не только драка в подворотне.

Мирный, без рукоприкладства и повышенных тонов спор мужа с женой о том, кто должен сегодня мыть посуду, - это тоже маленькая битва, в резуль-

тате которой проигравший отправляется к раковине. И беседа с начальством - бой, в котором подчиненный далеко не всегда остается в проигрыше, если он силен духом и уверен в собственной правоте.

И, конечно, пресловутая уличная драка. Которая никогда бы не началась, если б ваши противники *заранее* почувствовали, что вы сильнее и Духом, и физически. Уж поверьте на слово тому, кто четыре года отработал телохранителем и вот уже без малого десять лет преподает рукопашный бой, бодибилдинг и выживание в экстремальных ситуациях.

Но на тему единоборств, культуризма и психологической подготовки написаны сотни больших и малых произведений. Так стоит ли тратить деньги и драгоценное время на эту книгу?

Да, толстых книг «об этом» много. Но мало *инструкций* на тему «как?».

Что делать обыкновенному человеку, который не умеет ломать руками доски и которого пугают кошмарные мышцы нереально перекачанных «профи», которые, кажется, только и существуют на книжно-журнальных фото, а вот на улице как-то не попадаются?

Я - обыкновенный человек, который в школе и в армии был самым хилым и невзрачным из сверстников и которому однажды надоело получать тумаки от каждого встречного-поперечного. Я начал, что называется, с абсолютного нуля и сейчас, после многих лет тренировок предлагаю вам созданную мной универсальную систему выживания - синтез рукопашного боя, психологического тренинга, бодибилдинга и многого другого, о чем вы прочтете в этой книге. Мне близки проблемы обыкновенного человека, потому что мои ученики - это и есть не профи и не мастера единоборств, а самые обыкновенные люди, которым, как и мне в свое время, надоело быть ОБЫКНОВЕННЫМИ. Мне близки твои проблемы, мой потенциальный читатель, потому что я не забыл то время, когда сам был таким же, как мои ученики, впервые перешагнувшие порог моего зала.

И я решил написать инструкцию. Инструкцию жизни. О том, как ОБЫКНОВЕННОМУ человеку стать ВОЖАКОМ. Хозяином собственной жизни. Готовым к экстремальным ситуациям, которые в изобилии преподносит нам современная жизнь. Готовым и физически и психологически.

И при этом не потчевать читателя сказками об энергетических ударах и го-рах мышц, накачанных без анаболических стероидов. А просто и по возможности доступно рассказать, что *конкретно* нужно делать, чтобы в относительно короткие сроки получить максимально возможные результаты.

Я шел к этому тринадцать лет. И мои ученики уже практически с первых дней весьма довольны результатами. Я же обычно доволен ими примерно после двух лет тренировок с периодичностью два раза в неделю по два - два с половиной часа (хотя изменения в фигуре и технике боя заметны уже после пары месяцев занятий). И я постарался сделать все возможное, чтобы, занимаясь по этой книге, вас не покидало ощущение, что рядом с вами находится компетентный тренер, готовый в любое время подсказать, поправить и в трудную минуту помочь не свернуть с Пути, цель которого - ваше совершенное тело и готовый к любым испытаниям Дух настоящего воина — хозяина собственной жизни.

Часть 1

Тренировочные комплексы системы РУБ

ВСТУПЛЕНИЕ, или ЗАЧЕМ И КОМУ НУЖЕН РУБ?

Вам стукнуло тридцать или около того. Вы более-менее преуспели в жизни, кое-чего достигли и вот однажды, подойдя к зеркалу, обнаружили, что у вас в области талии скопилось с десяток кило лишнего веса, на которые доселе вы не обращали внимания. К кому вы обратитесь по поводу возникшей проблемы?

Скорее всего это будет один из инструкторов модного фитнес-центра, которых понастроили в последнее время дикое множество. Там вам предложат на выбор - комплекс аэробики на велотренажерах и беговых дорожках, плавание, сауну, тай-бо - бесконтактное дрыгание конечностями, отдаленно смахивающее на кикбоксинг, зал современных тренажеров, похожих на средневековые орудия инквизиции, и лишь в последнюю очередь - зал свободных весов — штанг и гантелей с предельным весом... 28 кг каждая.

Почему в последний? Да потому, что в случае недостаточной компетенции тренера и неважной подготовки ученика при работе со свободными весами весьма возможны разного рода травмы, вредящие имиджу заведения. И еще потому, что серьезные веса требуют грамотного партнера для страховки, как рекомендовал Майк Ментцер и что видно почти на всех фотографиях Арнольда. У него там партнеров и страхующих более чем достаточно. Но это - звезды бодибилдинга! А для современного спортзала привлечение большого количества компетентных тренеров на каждого занимающегося - дело дорогое и хлопотное, потому свободные веса не пользуются заслуженной популярностью в дорогих залах и остаются уделом полуподпольных подвальных качалок. А жаль. Потому что накачаться по-настоящему можно ТОЛЬКО СВОБОДНЫМИ ВЕСАМИ. Продвинутые культуристы иногда используют тренажеры, но только для прорисовки сепарации мышц (четкой линии разделения между отдельными мышечными группами) перед соревнованиями. Своего рода качковой аэробики. Аэробики — но не мощного силового тренинга. Оппонентам я предложу попробовать найти фото человека, снижавшего звание лучшего культуриста века, Арнольда Шварценеггера, сидящего, скажем, в дельта-машине.

Владельцы дорогих фитнес-залов хорошо понимают психологию потребителя. Богатый человек привык к тому, что если он много платит, то соответственно много получает. Дорогая машина, дорогая вилла, дорогая девушка. Принцип дорого - качественно. Ну что ж, о'кей, хотите - получите. Вот вам

зал с супердорогими блестящими тренажерами.. Но! В данном-то случае как раз не работает вышеназванный принцип. Бодибилдинг - это спорт, привязанный исключительно к штангам с гантелями, к тяжелой работе с тяжелыми снарядами, и если человек не сможет перебороть собственную лень, то в этом случае его деньги - ничто.

В принципе подход фитнес-залов в плане сгонки излишков подкожного жира неплохой. При условии соблюдения ПРАВИЛЬНОЙ ДИЕТЫ аэробная программа реально поможет вам справиться с проблемой отвисшего живота. Но - примерная диета такого плана и комплекс «домашней» аэробики, абсолютно не требующий посещения дорогого зала, приводится в этой книге ниже. И домашние аэробные тренировки вполне возможны (конечно, при условии, если вы сможете перебороть собственную лень.) Но - повторяюсь - комплекс, приведенный в главе «Домашняя аэробика», рассчитан только на избавление от излишков подкожного жира.

И только.

Смею утверждать - мужчине для того, чтобы почувствовать себя Вожаком с большой буквы, нужно гораздо большее. Это:

1) Реальная сила.

Хотя бы для того, чтобы без труда перенести телевизор и поднять на руки любимую женщину.

2) Умение жестоко и результативно драться.

Знание того, что ты практически любого гада можешь вколотить в асфальт, добавляет уверенности и на улице, и в ЛЮБЫХ сложных жизненных ситуациях, не связанных на первый взгляд с дракой. Мастера единоборств называют это «духом». Я предпочитаю термин «здоровая наглость». В этой книге вы найдете простейший комплекс рукопашного боя. Мои ученики, начинавшие, что называется, «с нуля», за год(!) становились реальными бойцами с тремя отточенными ударами руками и таким же количеством ударов ногами. Поверьте, для уличной драки больше просто не нужно.

3) Здоровье.

Занимаясь по системе РУБ, вы укрепляете не только мышцы, но и весь организм в целом и параллельно забываете про боли в спине, проблемы с сердцем и суставами. Вы как-то незаметно перестаете болеть простудными заболеваниями, и неважное общее состояние организма (вялость, слабость) больше не тревожит вас. Проверено на практике: лучшее средство от депрессии - ударная тренировка, надолго возвращающая желание жить. К тому же здоровье - это ваши деньги. Согласитесь, что зарабатывать их может только здоровый человек. Остальные сидят на больничном.

4) Красота.

Прекрасный пол от тренировок, бесспорно, становится только еще прекраснее. А мы... Ерунда, что мужику достаточно быть чуть симпатичнее обезьяны. Обезьяны - они и общаются с обезьянами. Как говорится, по Сеньке и шапка. Конечно, при наличии достаточного количества денег можно купить все - благо древнейшая профессия нынче расцвела пышным цветом. Но одно дело, когда оно ЗА ДЕНЬГИ, и совсем другое - когда летом девушки сигналият тебе из проезжающих мимо машин или же ты приходишь на дискотеку в футболке, и девчонки САМИ подходят к тебе знакомиться. И какие девчонки! Это

не фантазии. Подобные вещи происходят с автором этих строк сплошь и рядом. Чего и вам искренне желаю. Поверьте - ощущения непередаваемые. Особенно с непривычки.

5) Стабильная психика.

В принципе это можно отнести к пунктам 2 и 3, но я встречал много вполне приличных бойцов с устойчивыми психологическими проблемами. Культуристы с такими проблемами встречаются гораздо реже (я имею в виду «натуральных» культуристов, не употребляющих анаболических стероидов). И уж совсем редки подобные проблемы у тех, кто занимается по системе РУБ. Почему? Попробую объяснить.

Человек - это животное, что доказано теорией эволюции Дарвина. При чем животное общественное. Проще говоря, живущее стаей.

В любой стае есть Вожака. Два человека - это уже маленькая стая, в которой кто-то - Вожака, а кто-то ему подчиняется. В современном обществе при дефиците настоящих мужчин часто в семье вожаком становится женщина. Отсюда, как логичный процесс эволюции, берут начало феминизация, эмансипация и т. д. Нет, нет, я ни в коем случае не против равноправия женщин и мужчин. Я просто констатирую печальный факт эволюции общества. Когда мужчина перестает быть мужчиной, то женщине приходится брать на себя функцию Вожака стаи. Это естественно. Это закон эволюции. Поэтому - либо многим мужчинам пора снова стать Мужчинами, либо женщине надо учиться становиться более эффективным Вожаком. Соответственно эта книга написана для тех людей, кто хочет стать Вожаком своей стаи без различия на пол или возраст - было бы желание.

Я говорил с кинологами. Если человек берет в свою семью собаку (животное тоже стайное), а семья так себе, безвольные люди, ни рыба, ни мясо, то вожаком становится собака. Она садится семье на шею и сама диктует ей условия - когда гулять, чем ее кормить, где она будет спать, а чуть что не так - или р-р-р-р!.. или обида, что для таких хозяев иногда страшнее. Как же, ущемили любимца!

Основные психологические проблемы — это семейные проблемы и проблемы на работе, читай - в стае. И понятно, что если мужчина, который самой природой поставлен на место вожака, который обязан быть большим, сильным, решительным и разумно наглым, то есть бойцом (см. п. 2), таковым не является, то другие вожаки будут им помыкать. Как это ни прискорбно, но жизнь у нас волчья и законы у нее такие же.

Особенно ярко это проявляется в армии и в тюрьме - кровавых срезах нашего общества, которые мне в свое время довелось рассмотреть вблизи. И провести там достаточное количество времени для того, чтобы понять, что именно большому и именно сильному, к сожалению, в этом мире живется лучше и проще, чем пусть доброму и порядочному, но слабому духом и телом.

Вожака всегда больше. Вожака всегда сильнее. Вожака защищает стаю и властвует в ней железной рукой. Обратите внимание - в любом коллективе среди двух специалистов, примерно равных по квалификации и интеллекту, но разных по физическим кондициям, предпочтение начальства будет тому, кто больше и (разумно!) наглее (или, если кому-то так больше нравится, инициа-

тивнее, пусть даже эти инициативы никуда не ведут, а лишь создают имитацию бурной деятельности.) Несмотря на то что оно - Начальство, в подсознании у него тот, здоровый - Вожак. И лезет себе этот псевдовожак вверх по служебной лестнице, распахивая слабых квадратными плечами, не задумываясь о морали и не терзаясь психологическими проблемами. А слабому остается отправляться к психоаналитику или искать истину в вине и иных доступных способах саморазрушения.

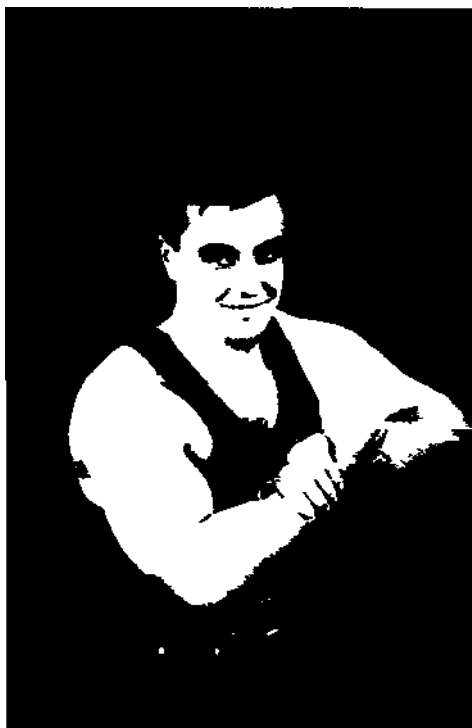
ЧТО ДЕЛАТЬ?

Итак, встает закономерный вопрос — что делать? Как бороться с наглостью и бездушием окружающего мира? И реально ли обыкновенному, самому обыкновенному человеку стать Вожаком.

Да, реально¹!! Ваша жизнь, ваша судьба - в ваших руках.

Сейчас, 20 февраля 2003 года, мне, автору этих строк, 33 года. Мой вес 90 кг, окружность холодного бицепса 43, 5 см, окружность груди на вдохе — 123 см, талия — 90 (много, но это так называемое «зимнее» сало, которое к лету сгоняется до 76-80 см. О причинах возникновения подкожного жира, в т. ч. и «зимнего», и о способах борьбы с ним читайте в главе «Аксиомы здоровья»). Окружность бедра — 61 см, шеи — 45 см. На мой (и не только на мой) взгляд, смотрится очень неплохо.

Конечно, какой-нибудь профи, обколотый химией, словно дуршлаг, посмеется над такими результатами, но...



Все зависит отточки зрения. Я, например, не хочу ради пары лишних сантиметров в объеме бицепса гробить анаболическими стероидами свое здоровье. Не скрою, их хочется, тех сантиметров. И рано или поздно, они будут, как появилось все то, что я имею сейчас.

Я начал качаться в 1993 году, уже занимаясь восточными единоборствами три года. В то время у меня был вес около 65 кг и объем бицепса 29 сантиметров. Кстати, в пику теоретикам от единоборств, утверждающим, что тренировки с отягощениями ухудшают скорость и качество удара, заявляю - это полный бред! Вспомните второй закон Ньютона — **сила равна массе, помноженной на ускорение**. Массе!

Трудно после тридцати лет развить мастерскую скорость удара. Можно, не очень трудно. Организм сформировался, сформировались связи - мозг-мышца, и для того, чтобы наработать скорость удара, достойную боксера-профессионала, надо забросить и семью, и работу и насовсем переселиться в спортзал. А вот нарастить мышечную массу и при этом отработать удар «на контур», проламывающий, сметающий защиту противника, гораздо проще. Пример? Пожалуйста. Мой ученик Георгий тридцати шести лет от роду с собственным весом сто пять килограммов тренируется у меня в течение двух лет два раза в неделю по два с половиной часа.

При этом рукопашному бою по системе РУБ мы в силу моего чрезвычайно уплотненного графика тренировок уделяем всего ПОЛЧАСА! В НЕДЕЛЮ!

Так вот. Боксеры в зале, в котором другой мой ученик преподает рукопашный бой, не знают, что с Георгием делать. Признаться, я сам однажды наварвался на его крюк в живот, который сам, кстати, в свое время ему и поставил. И не знаю, что бы со мной было, если б не более чем солидный стаж рукопашника, предусматривающий умение держать удар, и не накачанный пресс! Ощущение, мягко говоря, было не из приятных.

За десять лет проб и ошибок я накачал 25 килограммов чистой мышечной массы. Повторяюсь — проб и ошибок. Несколько лет я занимался по системе основоположника культуризма Джо Вейдера. Бесспорно, лучшей системы для новичка не существует. Это и укрепление связочного аппарата, и постановка правильной техники работы со свободными весами, и, конечно, начальный прирост мышечной массы. В основе своей система представляет принцип работы с весом, позволяющим сделать до отказа 8—10 повторений в одном подходе. (Повторение - это, например, один подъем штанги и одно опускание. Подняли-опустили — одно повторение. А подошли, взяли снаряд, прокачали 8 раз, положили - это сделали один подход из 8 повторений.)

Одно упражнение с одним и тем же снарядом (скажем, подъем штанги на бицепс) предусматривает по системе Вейдера до пяти идентичных друг другу то технике подходов в одном упражнении с ощущением предельно терпимого жжения в мышце («пампинг») в конце каждого подхода. В целом тренировка, состоящая, скажем, из десяти-двенадцати упражнений, занимает два - два с половиной часа изматывающей работы. Но уже после первого часа чуть-чуть выдыхаешься до предела, и появляется устойчивое желание бросить ко всем чертям это нудное дело. Оговорюсь, что это были только мои желания

и ни в коем случае не характеристика системы Джо, в хорошем смысле слова перевернувшей всю мою жизнь.

И я продолжал упорно продираться сквозь эти тренировки.

Но то, что было хорошо двадцать лет назад, сегодня уже несколько устарело. Также, как «Мерседес» двадцатилетней давности и современный «шестисотый» красавец - как говорят в Одессе - две больших разницы. И вот как-то в одном из культуристических журналов мне попала на глаза статья Майка Ментцера о том, как тренируется многократный Мистер «Олимпия» Дориан Ятс.

И у меня открылись глаза.

Конечно, система Ментцера, на мой взгляд, имеет один существенный недостаток. Он призывает очень тяжело качаться раз в неделю - в десять дней. Но ведь эдак за декаду вообще забудешь, где твой спортзал находится. И, кстати, - как же тогда решать проблему лишнего веса? Зажиреешь ведь при таком режиме. Но про это ни в статье, ни в приобретенной мною позже книге Ментцера «Супертренинг» ничего не было сказано.

Тем не менее я в корне поменял свои тренировки. А суть этих изменений была в следующем.

Я перестал полагаться на авторитеты и стал слушать собственное тело. В результате за несколько лет получился своеобразный синтез систем Вейдера и Ментцера плюс мои собственные открытия и наработки, которыми я с радостью поделюсь с вами.

Почему-то многие культуристы (как и мастера единоборств) страшно не любят делиться своими секретами. А заодно обожают поиздеваться над новичками, с восторгом ловящими каждое их слово. Вспомним для начала знаменитые злые шутки Арнольда Шварценеггера, который одному из своих поклонников посоветовал есть побольше соли, а другому - орать благим матом на соревнованиях для привлечения внимания судей и публики к своей персоне.

Случаи из моей практики — двое моих учеников рассказывали о том, как продвинутые культуристы учили их «правильно качаться». Одному предложили поднять штангу над головой и делать наклоны корпусом в стороны на прямых ногах, другому — взять в руки тяжелый блин и делать с ним круговые движения корпусом. И тоже на прямых ногах.

Что это? Некомпетентность? Вряд ли. Судя по рассказам учеников, люди были весьма продвинутые. Подлое намерение травмировать человеку спину? Глупость? Или желание возвыситься самому за счет унижения другого?

В этом ключе умиляет меня обширное количество книг и журналов о культуризме и единоборствах, предлагаемых охочему до экзотики потребителю. Но - увы, в подавляющем большинстве случаев они чем-то напоминают Каббалу. Куча мудреных фраз, овеванных псевдомистицизмом, с отсутствием какой-либо конкретики. Чаще всего это или набор жизнерадостных лозунгов (Стюарт Мак Роберт. «Думай!»), или просто пространные рассуждения на тему, как, например, односторонняя (в сносках) полемика переводчика - убежденного каратиста - с маленьким американцем-рукопашником Сэмми Франко («1001 секрет уличных единоборств»). Где-то прав переводчик, где-то автор. На фоне этих препирательств книга интересна. Но только на этом фоне.

Никакими особыми секретами автор тоже не делится. Все его «секреты» известны любому бойцу-кикбоксеру с годовым стажем занятий.

К сожалению, из современных книг, посвященных технике и психологической подготовке бойца, могу отметить только одну книгу, достойную внимания. Это «Боевая машина» Анатолия Тараса. Прочитайте, не пожалеете. Очень грамотный, продуманный труд хорошего мастера своего дела. Хотя бить милиционеров «коленом... в пах, головой в лицо и, резко отпрыгнув назад, ногой из всех сил в живот» (стр. 443), как предлагает автор, все-таки не советую ни под каким видом. В тюрьме мне довелось видеть человека, на человека уже мало похожего. Скорее напоминающего кусок сильно отбитого мяса, с головой и конечностями, наспех перемотанными окровавленными тряпками. И его все еще продолжала жестоко избивать тюремная охрана. Как выяснилось, он принимал косвенное участие в какой-то нелепой смерти милиционера. Тот то ли на свадьбе с кем-то подрался, получил бутылкой по затылку и умер, а мужика взяли по подозрению в соучастии, то ли еще что-то подобное. Короче, как я понял, скорее всего убивал не он. А тогда в тюрьме охрана убивала его, причем на глазах у других арестантов. Я никого не защищаю и не обвиняю, я просто констатирую факты. А вы уж сами делайте выводы.

Книги о бодибилдинге похожи друг на друга, словно клоны овечки Долли. Я имею в виду, что там приводятся абсолютно одни и те же упражнения с незначительными вариациями. Причем, «качая объем» своего труда, авторы на одну группу мышц приводят по десятку и более упражнений. Скажу откровенно - половина из этих упражнений не работает вообще, а процентов тридцать из второй половины доступны лишь профессионалам из-за сложности техники и опасности травматизма.

Сноска для профессионала. Согласитесь - например, для того, чтобы правильно и результативно качать Т-штангу так, чтобы нагрузка ложилась точно в широчайшие мышцы, необходимо иметь весьма крепкие ноги, бицепсы и низ спины во избежание «читинга» и травм. Имеет ли смысл прописывать новичку вышеназванное упражнение?

Сноска для новичка. «Митинг» - от английского «обман» - слово, в туризме означающее движение телом, помогающее спортсмену поднять или толкнуть снаряд часто в ущерб целевой проработке тренируемой группы мышц. Если по-русски, это когда вы, скажем, поднимая штангу на бицепс, закидываете ее наверх не бицепсом, а всем телом. Или выгибаетесь дугой на скамье, пытаясь толкнуть непомерный вес при жимах штанги лежа. В первый год-полтора тренировок «читинг» неприемлем в принципе - не только из-за опасности получить травму, но и из-за того, что, «читингуя» изначально, вы вряд ли когда-нибудь приобретете так называемое чувство мышцы, над которой вы работаете. А на более поздних тяжелых курсах без чувства мышцы делать нечего. Вряд ли можно почувствовать тот же бицепс, когда ради впечатляющих «рабочих» весов, записанных в дневнике, в том же подъеме на бицепс работает не бицепс, а ноги и спина, причем абсолютно без толку. А вот на более поздних курсах «читинг» - вещь необходимая. Но до нее нужно еще дорасти.

За годы тренерской работы я разработал четкую систему, по принципу каждому - свое. На каждом из пяти курсов бодибилдинга мои ученики качают определенную комбинацию упражнений, соответствующую курсу. Конечно, в случае индивидуальных тренировок с компетентным тренером в программу третьего-четвертого, а особенно пятого курса вносятся коррективы, характерные для анатомии и уровня подготовки тренирующегося. Но при должном отношении к бодибилдингу через год-полтора занятий вы и сами сможете попробовать корректировать свои тренировки. Кстати, это так называемый принцип интуитивного тренинга, изобретенный создателем бодибилдинга Джо Вейдером. И он работает, поверьте мне.

Журналы о бодибилдинге тоже явление довольно странное. Нет, безусловно, порой там встречаются статьи грамотных людей, хорошо знающих то, о чем они пишут. Но их очень и очень мало. Зато много откровенного бреда. Как я уже упоминал выше, когда-то Арнольд Шварценеггер по молодости жестоко подшутил над одним новичком, порекомендовав ему есть больше соли — мол, она задерживает воду в организме и этим способствует росту мышечной массы. Так что вы думаете? В одном из наиболее популярных журналов, посвященных культуризму, я встретил прямую рекомендацию есть соль в больших количествах. Каково? В этом же журнале есть статья, рекомендующая употреблять пищу, содержащую громадное количество жиров. Чем жирнее — тем лучше! Без комментариев.

Я не буду перечислять названия этих журналов. Все-таки в них попадаются крупинцы здравого смысла. Понятна и логика бизнесменов от культуризма — есть раскрученный журнал, значит, надо делать деньги и чем-то заполнять страницы. Не будешь же из месяца в месяц повторять прописные истины, в принципе укладывающиеся в объем одного такого журнала. Вот и пишут эти деятели часто взаимоисключающие вещи. Помнится, в том самом журнале через десяток страниц уже другой автор есть соль категорически не советует.

Порекомендую один наш, чисто российский журнал, действительно стоящий денег, на него потраченных. Это «Muscle nutrition» (питание мускулов), еще выходящий под оригинальным названием «Ешь». Действительно, научный, но при этом изложенный достаточно понятным языком подход к проблемам питания, компетентные авторы, отличная полиграфия, но... Журнал потихоньку загибается. Сейчас его уже не купишь на лотках и в ларьках, и каждый номер приходится искать либо ехать за ним на Чистопрудный бульвар, д. 7/2 в магазин «Фэн спорт». Обидно, когда хорошее начинание не находит поддержки.

Трудно отделить зерна от плевел. Что далеко ходить? Возьмите любой учебник по бодибилдингу, например «Так тренируются звезды». Десятки методик и упражнений, множество снарядов и тренажеров, для новичка абсолютно непонятного назначения. Для того, чтобы попробовать все, понять, подходит ли вам то или другое упражнение, научиться делать их правильно, понять, есть от них толк или нет, потребуются годы и годы тренировок и экспериментов, находок и разочарований, причем последних будет гораздо больше.

Несколько слов о боевых системах, предлагаемых сегодня различными секциями и спортивными обществами. На мой взгляд, их сразу надо разделить

на две больших группы, а именно - откровенный обман наивных людей и реальные боевые системы. К сожалению, последних на несколько порядков меньше. Почему? Причин несколько.

Очень часто человек хочет научиться уметь постоять за себя. Но при этом не хочет получать по голове на тренировках. Спрос рождает предложение. Из этого маленького противоречия родились абсолютно бесполезные в уличной драке так называемые бесконтактные стили. На мой взгляд, чем заниматься этими «бесконтактными стилями», лучше записаться в балет. Суть та же, и хоть понятно, чем люди, собственно, занимаются.

В случае с «бесконтактными стилями» люди покупают иллюзии. А иногда людей просто обманывают «создатели» или «наследники» страшно секретных стилей. Настолько секретных, что их ни в коем случае нельзя никому показывать. Даже хулигану, намеревающемуся на улице набить вам лицо. Вдруг он секрет узнает. Смешно? Может быть. Но, к сожалению, это - довольно часто встречающаяся реальность.

И, наконец, небольшая горстка реально работающих систем, основанных на очень жестких спаррингах в полный контакт. И это единственный путь к освоению любой эффективной методики уличного боя, о чем в свое время упоминал великий мастер, практик и теоретик реального боя Брюс Ли.

Но, на мой взгляд, все действительно работающие современные системы уличного боя имеют один существенный недостаток. У них отсутствует мощная философская концепция, поэтому даже десятикратный чемпион по боям без правил может потерпеть поражение в уличной драке. Такие случаи известны. В нем же причина подобных фиаско? В этом и во многом другом мы попробуем разобраться в следующей главе.

ФИЛОСОФИЯ РУБ

Меня спросили как-то:

— Кок ты считаешь, может ли человек быть счастливым?

— Счастье невозможно без жизненного опыта, — ответил я.

— Тогда что такое счастье?

— Счастье — это общение с людьми, к которым не нужно применять философию смерти.

— А при чем здесь жизненный опыт?

— Жизненный опыт появляется при общении с людьми, которыми ты будешь раздавлен, если не применишь к ним философию смерти, — ответил я.

Вместо первого эпиграфа

Я продолжаю — не творю; я верю в древность и люблю ее чистосердечно.

Конфуций, «Луньей»

Совершенно мудрый объемлет Небо, Достойный берет за образец Землю, а Мудрец находит учителей в древности.

Три стратегии Хуан Ши-гуна

ОСОЗНАНИЕ СМЕРТИ

Так почему же порой гибнет в грязной подъездной драке боец, закаленный в многолетних и достаточно жестких спортивных спаррингах?

Ответ прост. Любой такой боец знает, что его *не убьют*. Пусть даже он получит тяжелую травму, но никто на ринге не засунет ему нож под ребра и не долбанет лежащего носком ботинка в висок.

А теперь представьте - кто-то (не вы) идет усталый с работы домой по темной улице. Вдруг из тени придорожных деревьев навстречу ему выходят три тени. В руке одной из них блестит нож.

- Давай-ка, мужик, выворачивай карманы, - ухмыляется одна из них. Две другие тени, похохатывая, начинают окружать жертву, попутно тоже чего-то доставая из карманов.

Закройте глаза и очень реально представьте эту картину. А теперь - какова ваша первая мысль после того, как вы вообразили сей нехитрый сюжет?

«Накрылся мужик?» Или что-нибудь в этом роде?

Плохо. Очень плохо. Потому, что это ВАША мысль. И в подобной ситуации (не дай бог, чтобы она с вами когда-нибудь приключилась), она непременно у вас появится.

Вслед за этой мыслью наступает ступор - естественная, первобытная реакция живого существа на опасность. Любое слабое животное при атаке более сильного либо бежит, либо впадает в ступор (дохлого не сожрут), либо, загнанное в угол, дерется до последнего.

Последнее, к сожалению, не свойственно подавляющему большинству людей, изнеженных сытым, цивилизованным образом жизни и отвыкших от чувства опасности, свойственного диким животным. В известных мне случаях наступал именно ступор и покорное следование командам - отдать деньги, плюс, под настроение, выполнение всяческих прихотей тех, кто повстречался вам в темном переулке.

Как-то в одном из интервью с Чаком Норрисом я прочитал, что на вопрос: «Отдадите ли вы кошелек в подобной ситуации?» - бывший чемпион всего, чего только есть на свете рукопашного, ответил утвердительно. Если это не газетная «утка», то подобный ответ звучит более чем странно.

Во-первых, - зачем вообще тогда изучать боевые искусства? Лучше уж потратить время и деньги на что-нибудь другое, если заведомо каждый, кому этого захочется, в любом случае будет иметь возможность позволить себе над вами глумиться.

Во-вторых, — где гарантия, что вооруженные вымогатели не садисты или же под завязку не обдолбаны наркотиками? И соответственно после получения денег им не захочется посмотреть, какого цвета у вас селезенка? Такой гарантии вам не даст никто. Более того, у нападающих покорность жертвы часто автоматически вызывает желание над ней поизмываться.

И, в-третьих, - даже если вы отдадите деньги. Возвысит ли вас данная ситуация в ваших собственных глазах? Или в глазах идущей рядом с вами вашей девушки (жены, сестры), с которой (вполне возможно!) эти трое захотят потом развлечься?

Так что же делать?

Я считаю, что учиться искусству войны (или боя, что, впрочем, одно и то же) стоит только у *настоящих* воинов. Все остальное - пустая трата времени. Давайте для начала обратимся не к сказочным персонажам и вымышленным создателям суперсекретных стилей, а к реальному русскому герою, стратегу, не проигравшему в своей жизни ни одной битвы, - Александру Васильевичу Суворову.

«Кто напуган — наполовину побит... Не бойся смерти, тогда наверное (т. е. наверняка) побьешь. Двум смертям не бывать, а одной не миновать».

Гениально! Ведь все гениальное - просто. «НЕ БОЙСЯ СМЕРТИ... » Человек, который не боится смерти, - страшный боец. Ведь самое страшное, что могут сделать эти трое, - это убить.

Но мы все равно умрем. Сегодня, завтра, через год, через несколько лет... И даже если вы сейчас отдадите кошелек, вполне возможно, что именно после этого вас и убьют.

Хотя бы для того, чтобы не оставлять свидетелей!..

Но есть альтернатива.

Тот, кто говорит с вами, прежде чем начать действовать, — это главный. В настоящее время — вожак стаи, напавшей на вас. Вышеописанная ситуация — ситуация, реально угрожающая вашей жизни (см. «Рукопашный бой. Урок 40. Спецраздел»). И это значит, что в сложившейся ситуации необходимо не просто бить, а бить на поражение, применяя нехитрый набор приемов спецраздела РУБ. А именно - на выбор:

1) Мощно, «насквозь» ударить ногой в пах.

2) Воткнуть большой палец в глаз.

3) Воспользовавшись ступором остальных противников (теперь вы - нападающий, а они — жертвы), отобрать оружие у главаря и применить его против ближайшего противника. Либо воспользоваться своим, поднятым с земли (палка, кирпич) или вытащенным из кармана.

Ступору оставшихся противников будет непременно. Поставьте себя на их место — резкая смена приоритетов, нестандартность ситуации, осознание, что следующая фаза развития событий - конкретные увечья и, может быть, тюрьма. Их мысли даже не надо читать. «Если этот(или эта!) так шустро вырубил(а) главного, то нам-то точно кранты!»

Не думайте об ответственности — нынешняя поправка в статье Уголовного кодекса о необходимой самообороне дает вам волю расправляться с нападающими с максимальной жестокостью еще до того, как вас собрались избивать. Вы можете начать действовать даже при *непосредственной угрозе*. То есть тогда, когда цели нападающих перестали вызывать сомнения, вы уже имеете полное право начать действовать крайне жестоко. (Подробнее см. раздел «Что за это может быть».)

Но тут возникает еще одна проблема.

Помните великолепный фильм Стивена Спилберга «Спаси рядового Райана»? Там есть одна очень жизненная сцена. Когда здоровенный фашист убивает парнишку, повалив его на пол и медленно (!) всовывая в него нож. Жуткая, но очень жизненная сцена. Парень мог спастись, применив простой, но крайне эффективный прием — воткнуть палец в глаз врага. Но гениальный ре-

жиссер Стивен Спилберг ни на йоту не отступил от правды. Многие, слишком многие люди предпочли бы скорее погибнуть, нежели резко и глубоко воткнуть палец в глаз своему убийце.

Ну что ж, выбор за вами. Очень немногие бойцы обладают нокаутирующим ударом в челюсть, способным гарантированно «вырубить» крепкого мужика. Несколько большее количество рукопашников могут вмять в череп ладонью или кулаком нос нападающего. Ученики, несколько месяцев отзанимавшиеся по системе РУБ, складывают вдвое ростовой боксерский мешок прямым ударом локтем на уровне груди (сам я ломал таким ударом жесткий защитный протектор для корпуса, надетый сверху на человека в пуховике и толстом свитере)...

Но, увы, - все это не гарантирует прекращения атаки!

Во-первых, никакая боль от удара не сравнится с болью от выбитого глаза или раздробленных гениталий. И, во-вторых, - для остальных нападающих вид изувеченного в доли секунды вожака будет гораздо более впечатляющим, нежели вид вожака, нокаутированного пусть даже супермастерским свингом.

Скорее всего после того, как вы нейтрализуете вожака, оставшиеся противники обратятся в бегство. Хотя, может быть, они будут еще в ступоре. Тогда не стоит ждать, пока они из него выйдут. Надо максимально жестоко бить ногами в пах, втыкать пальцы в глаза, рвать рты, бить в горло (см. «Спецраздел»). Единственное желание, которое должно владеть вами в вышеописанной ситуации, - это *убить* своего врага.

«Скрещивая меч с мечом противника, не заботься о том, рубишь ты сильно или слабо; просто руби и убей врага. Всегда стремись убить врага. Не пытайся рубить сильно и, конечно, не думай о том, чтобы рубить слабо. Ты должен быть озабочен лишь тем, чтобы убить врага».

Эти слова принадлежат величайшему воину Японии Миямото Мусаси, жившему в XVII веке и известному в Стране восходящего солнца как Кенсей - Святой Меча. Его «Книга Пяти Колец» стоит в одном ряду с такими величайшими памятниками военного искусства, как «Сунь цзы», «Тридцать шесть стратегем» и «Наука побеждать» Александра Суворова.

Удивительно - тема оценки настоящего бойца по уровню его отношения к смерти прослеживается практически во всех военных, стратегических и философских трактатах, известных в наши дни. Александр Суворов писал: «Возьми себе в образец героя древних времен, наблюдай его, иди за ним вслед, поровняйся, обгони — слава тебе!..»

Что ж, последуем совету великого воина и посмотрим, что оставили нам в наследство реальные великие воины прошлого.

Знаменитый Кодекс Самурая «Будосёсинсю», автором которого был знаменитый воин прошлого Юдзан Дайдодзи Сигэсуке (1639—1731), начинается словами:

«Тому, кто вознамерился пройти путем воина, надлежит всегда помнить о смерти... Памятуя о смерти каждую минуту, каждый час и каждый день, вы избегнете мириад искушений, охраните себя от неисчислимого множества бедствий, сохраните крепость и здоровье, проживете долгую и счастливую жизнь».

Тоже самое мы находим у Миямото Мусаси:

«Путь воина есть решительное, окончательное и абсолютное принятие смерти... Самурай обязан следовать Пути Воина (Бусидо)... Под Путем Воина под разумеается смерть... Если ты живешь, свыкнувшись с мыслью о возможной гибели и решившись на нее, если думаешь о себе как о мертвом, слившись с идеей Пути Воина, то будь уверен, что сумеешь пройти по жизни так, что любая неудача станет невозможной».

«Люди презирают смерть оттого, что у них слишком сильно стремление к жизни. Вот почему презирают смерть. Тот, кто пренебрегает своей жизнью, тем самым ценит свою жизнь».

Лао-Цзы, «Дао дэ цзин»

Но лучше всех, как мне кажется, на эту тему высказался самый загадочный мистик нашего времени Карлос Кастанеда в своем труде «Огонь изнутри».

«Воин всегда живет бок о бок со смертью. Воин знает, что смерть всегда рядом, и из этого знания черпает мужество для встречи с чем угодно. Смерть — худшее из всего, что может с нами случиться. Но поскольку смерть — наша судьба и она неизбежна, мы — свободны. Тому, кто все потерял, нечего бояться... »

Наслаждение жизнью через принятие неизбежности смерти — вот чему в первую очередь должен научиться настоящий воин. Потому что, приняв идею смерти, понимаешь, что *ничто в мире не имеет значения*.

Приведу отрывок из своего «бандитского» романа «Разминочный подход».

« - Есть такая легенда. Жил черт-те когда царь Ксеркс, и задумал он поход против греков, кажется. Собрал тот Ксеркс под это дело нереальное войско. Вышел утром из палатки - а она на холме стояла - и аж сам прибалдел малехо. Народу под холмом - море, до горизонта земли не видать, все люди. И тут ему в голову мысль пришла, что через сто лет ни одного человека из этого моря по-любому в живых не будет.

Стас замолчал.

— И чего? - подал голос Витек.

— С Ксерксом-то? Да ничего. Отменил он поход. Потом вроде одумался и всеж таки попер на греков. И по ушам получил. Но не в этом суть. Суть в том, Витек, что через сто лет ни тебя, ни меня, ни твоего Сада просто не будет - и все. Да какие «через сто»? Раньше, намного раньше. Так какая разница — через сто лет или завтра?»

Странно, трудно поверить, но когда я вдруг осознал, что действительно - *какая разница?* - жить мне стало намного проще. Как-то сами собой сошли на нет конфликты с близкими людьми, многие мелкие проблемы перестали быть проблемами, и я понял, что жизнь с запретной для нашего менталитета мыслью - *какая разница «когда»? Сейчас или завтра* - есть не только самая эффективная методика для того, чтобы с удовольствием и без особых проблем жить на этом свете, но и единственно верный способ решения проблемы, описанной в начале этой главы.

ВНУТРЕННИЙ СТЕРЖЕНЬ

Но осознание неизбежности смерти не есть панацея от всех болезней. Это лишь основной элемент комплекса психологических установок, которые я называю *внутренним стержнем воина*. (Интересная деталь - название пришло ко мне давно, но гораздо позже то же самое понятие *внутреннего стержня воина* я нашел у К. Кастанеды.) Главная цель внутреннего стержня — *борьба с собственными сомнениями*. Почему? Да потому, что если в любом реальном бою (читай: в сложной жизненной ситуации) ты будешь *сомневаться* - ударить или не ударить, то ты скорее всего *не только не ударишь, но и на сто процентов проиграешь бой!*

Кое-что я взял из трактатов великих воинов прошлого, до чего-то додумался сам.

Вот эти психологические установки:

1) «Быть воином - это самый эффективный способ жить. Воин сомневается и размышляет до того, как принимает решение. Но когда оно принято, он действует, не отвлекаясь на сомнения, опасения и размышления... Когда война начинают одолевать сомнения и страхи, он думает о своей смерти, потому что идея смерти — единственное, что способно закалить наш дух».

Карлос Кастанеда, «Отдельная реальность».

С последним постулатом я не совсем согласен. Помимо идеи смерти, дух воина закаляют Тренировка и Размышления, как методики формирования Внутреннего стержня. Потому что человеку, не умеющему и не желающему думать, нет нужды тратить время на попытки улучшить себя. Чаще всего ему для счастья достаточно бутылки водки и троих единомышленников за углом (что, кстати, тоже есть Путь, ибо цель пути - найти самого себя. Только есть Путь до горизонта длиной в тысячу ли, а есть Путь, который короче одного шага, за которым — пропасть и пустота).

«Напрасно обучение без мысли, опасна мысль без обучения... Непременными достоинствами обладает даже малый путь, но на нем, боюсь, застрянешь, устремляясь к далекой цели. Поэтому благородный муж не тратит на него своих усилий».

Конфуций, «Луньй» (Изречения), VI—V век до н. э.

2) Понятие круга.

Есть люди внутри твоего круга. Это, возможно, твои родственники, учителя, ученики, друзья, люди, которых ты уважаешь, - словом, те, к чьему мнению ты прислушиваешься. А есть люди вне круга. И их мнение — это всего лишь их мнение, которое можно не принимать в расчет. Из чего делаем вывод, что:

3) Неуверенность в себе — это размышления на тему, «что подумают о тебе другие люди». А так как мнение людей вне круга не имеет значения...

Некоторые мои ученики, накачавшие приличную мышечную массу... начинают горбиться! Они прячут свои мышцы! Они стесняются быть «не такими, как все»! Этот ужасный комплекс - порождение того самого, «что подумают о тебе другие люди».

«На поле битвы — которое вскоре станет могилой (для одного из сражающихся) — если солдаты сражаются не на жизнь, а на смерть, они останутся живы, а

если ищут возможности выжить, погибнут... Величайшее зло, которое может быть в управлении армией, — это колебания, а бедствия, обрушивающиеся на три армии, рождаются из сомнений».

У-Цзы. Китайский полководец, не проигравший не одного сражения. IV век до н. э.

4) Взаимоотношения внутри круга.

Здесь тоже не всегда все гладко. С одной стороны - это близкие тебе люди, с другой - это стая, в которой есть вожак, а есть те, кто ему подчиняется. И, даже если ты - вожак, есть те, кому ты не хочешь причинить боль. Это прежде всего жена (муж) и твои родители (дети до поры до времени обязаны учиться и подчиняться. И если этого нет, то они очень скоро сами станут вожаками в семье. То есть сядут на шею родителям). Как же быть? Как избежать семейных ссор и нервотрепок?

Карлос Кастанеда в своих трудах оперирует понятием «чувства собственной важности», как одного из самых разрушительных чувств для внутреннего стержня воина. Почему ты споришь с близкими? Ты стоишь на своем? Ты стремишься при помощи слов утвердить за собой свой статус вожака? Но вожак не говорит. Он делает то, что считает нужным. Пожалей своих близких, наступи на горло своему чувству собственной важности, согласись с их мнением... и сделай то, что считаешь нужным. Конфуций сказал: «Знающий не сомневается». Если точно знаешь, что ты прав, не говори — делай.

И если то, что ты сделаешь, будет ошибкой — признай, что это ошибка, и сделай для себя выводы. Ведь это люди твоего круга, чье мнение тебе небезразлично. И, сделав выводы, измени себя к лучшему, ведь, как сказал тот же Конфуций, «никогда не изменяются только высшая мудрость и самая большая глупость».

А если ты был прав — людям твоего круга будет о чем задуматься. И даже если они не задумаются — ничего страшного, ведь в этом мире ничего не имеет значения, кроме смерти.

«Тот, кто много говорит, часто терпит неудачу... Тот, кто знает — не говорит. Тот, кто говорит — не знает».

Лао-Цзы, «Дао дэ цзин»

5) Не сожалей о своих ошибках. Что сделано — то сделано. Гордись своими поражениями так же, как и своими победами. Ведь твои ошибки — это твой опыт, за который тоже нужно платить. Можно сто раз услышать истину, согласиться с ней - и все равно делать по-своему. И только истина, осознанная путем собственной ошибки, становится Истиной с большой буквы, которой ты будешь следовать в дальнейшем.

6) «Кто-то спросил:

— Что, если за зло платить добром?

Учитель ответил:

— А чем же за добро платить? Плати за зло по справедливости, а за добро плати добром».

Конфуций, «Луньей»

«Справедливость — это то, что люди считают правильным... Наказание злодеев и мщение — это решения справедливости».

«Три стратегии Хуан Ши-гуна», I век до н. э.

«Бездействие в момент, когда можно поступить по справедливости, означает трусость».

Конфуций, «Луньей»

Без комментариев.

7) Если у тебя чего-то нет, значит, оно тебе и не нужно. Если тебе что-то нужно - просто добейся этого.

ФОРМИРОВАНИЕ ВНУТРЕННЕГО СТЕРЖНЯ

Теперь возникает закономерный вопрос — как? Как сделать так, чтобы все (или почти все) вышеописанное стало не просто набором красивых фраз, а руководством к действию в подавляющем большинстве сложных жизненных ситуаций?

Здесь нам поможет древнейший способ тренировки Духа и Разума, существующий в той или иной форме у всех народов, населяющих земной шар, — медитация. Возможно, кому-то это покажется мистическим бредом, но я ни на чем и не настаиваю. В конечном итоге заниматься или не заниматься медитацией - личное дело каждого. РУБ - многогранная система, рассчитанная на любого человека, и каждый так или иначе найдет в ней свое. И если кто-то считает, что медитация - не его путь, что ж, это его выбор, и он со спокойной совестью может пропустить эту главу, хотя много от этого потеряет. Если брать чисто практическую сторону вопроса, лично я в результате медитативных тренировок много лет назад бросил курить и вылечил себе желудок, изрядно подпорченный в армии «нервами-консервами».

В результате несложных медитативных тренировок вы научитесь:

- 1) Программировать собственное сознание, и, как следствие этого,
- 2) программировать свой организм на что угодно, вплоть до полного излечения от любых болезней.
- 3) Защищаться от негативных энергетических воздействий ваших оппонентов.
- 4) Пополнять собственные энергетические ресурсы.

Если с сознанием все более-менее понятно, то что значит «программировать организм»?

Если человек, идущий по канату, посмотрит вниз, то он скорее всего упадет. Потому что его сознание, его инстинкт самосохранения дадут истерическую команду - Беги! Спасайся!! Упадешь!!! - хотя в данной ситуации требуется спокойствие и сохранение равновесия. И человек падает. Давно замечено, что тот, кто боится онкологии, скорее всего от нее и умрет. Короче говоря, если человек постоянно думает о том, что должно (или не должно) случиться с его телом, рано или поздно это случается. Специалисты по нейролингвистическому программированию (современное направление практической психологии) доказали — подсознание не воспринимает частицу «не», и если чело-

век представляет себя в негативных образах как заболевшего (или *не* заболевшего) или мертвого (не мертвого) - то в конце концов печальный финал предрешен. (Почувствуйте разницу — воин ни в коем случае никогда не представляет себя мертвым. Ему просто все равно, жив он или мертв, и по этому поводу он никогда не испытывает негативных эмоций.)

Это самопрограммирование. И если человек *постоянно* думает, настраивается, программирует свой Разум и Тело на *положительный* результат — то результат и будет положительным. Я очень хорошо помню один случай. Когда я еще только собирался купить свою первую штангу, мне на глаза попала реклама весьма бестолкового портативного приспособления для накачки мышц под названием «Power...» чего-то там, дальше не помню. И я — тогда еще полный профан в культуризме - чуть было его не купил. Спасибо, продвинутый одноклассник отсоветовал. Но уж больно фактурный культурист эту штуковину рекламировал! Эта фотография до сих пор стоит у меня перед глазами. Она была у меня перед глазами все годы моих тренировок с железом. Но сейчас она мне уже не нужна. Я постоянно вижу фигуру того мужика в своем зеркале. Я стал точно таким же! Что это, как не скрытая форма самопрограммирования, о которой, кстати, много писал Арнольд Шварценеггер!

Программируйте себя на успех! Не обращайте внимания на неудачи! Охотьтесь за положительными эмоциями!

«Благородный муж спокоен, нестеснен, малых же людей всегда гнетут печали», — справедливо заметил великий Конфуций.

Если хотите, медитация — элемент магии РУБ. Магии успеха, силы и здоровья.

Вы замечали, что после общения с некоторыми людьми вы чувствуете себя как выжатый лимон?

Ярче всего эти ощущения проявляются после интимной близости. Секс — это активный обмен энергиями. И, если в результате этого обмена вы чувствуете себя плохо — увы, разумнее всего будет расстаться со своим партнером. Вы нарвались на так называемого энергетического вампира, человека, питающегося энергией других людей.

Они есть везде. В общественном транспорте, на работе, на улице. Возможно, что и вы сами — один из них, просто доселе вы этого не замечали. В таком случае скорее всего вы испытываете определенные сложности в общении с другими людьми. Они инстинктивно сторонятся вас и весьма неохотно идут на контакт, подсознательно чувствуя, что вы потихоньку «высасываете» из них жизненную силу.

Что же делать? Как защититься от «вампиризма» или самому избавиться от этого?

Ответ прост. Медитация есть ключ к решению этих и множества других проблем.

Теперь, собственно, остановимся на технике медитации по системе РУБ.

В природе существуют два способа энергетической подзарядки организма. Это энергия, получаемая в результате переваривания и усвоения пищи, и энергия, получаемая организмом извне. И если первый способ особых вопросов не вызывает, то о втором многие знают лишь понаслышке.

МЕДИТАЦИЯ - это путь к познанию энергетики своего организма. Цель медитации, как я отмечал выше, это накопление и распределение энергии в организме, психологический и физический настрой на тренировку или на решение возникших жизненных проблем, управление своим эмоциональным и психическим состоянием, защита от энергетических ударов извне. По прошествии примерно полугода при достаточном упорстве и регулярности занятий - это защита от болезней, излечение болезней уже существующих, при желании - отказ от курения и алкоголя, за 10-15 минут медитации полное восстановление сил после тяжелого рабочего дня и, наконец, просто хорошее настроение практически всегда и в любой ситуации.

Сядьте, скрестив ноги «по-турецки» в наиболее благоприятном месте комнаты, то есть там, где интуитивно вы лучше всего себя чувствуете. Полностью расслабьтесь, положив предплечья вытянутых рук на колени. Закройте глаза. Постарайтесь отключиться от шума улицы, жизненных проблем и неурядиц.

Медленно подняв руки, «вылепите» вокруг себя ладонями кокон энергетической защиты. Напрягите воображение! Постепенно ваши ладони должны почувствовать то же, что ощущают они, касаясь любой гладкой и твердой поверхности, например стола.

Создав в воображении вокруг себя прозрачный колпак, уничтожьте внутри него и внутри себя негативную энергию — ваши тяжелые мысли и эмоции, усталость и раздражение, которые в конечном итоге ведут к болезням души и тела (вспомните знаменитое «все болезни - от нервов»). Создайте вакуум, мысленно концентрируя в себе на выдохе негативную энергию в форме тяжелого черного шара, после чего с выдохом мощно выбросьте ее из себя. Место выхода энергии - «дыру» в коконе — заделайте круговыми движениями ладоней. Число выдохов желательно соразмерить со своим личным числом. Ваше число - это цифра, которая приносит вам удачу. Возможно, вы ее уже знаете интуитивно, возможно, знание придет к вам позже.

Создав вакуум, начинайте медленно впускать через верхнюю чакру¹ космическую энергию в виде золотого потока (цвет именно *вашей* энергии вы со временем узнаете и почувствуете сами). Пройдя по переднесрединному меридиану², поток энергии должен сконцентрироваться в точке ци-хай³, расположенной на три пальца ниже пупка и являющейся одновременно точкой равновесия организма и энергетическим депо вашего тела.

Если вы решили, что вы - «энергетический вампир», и испытываете от этого проблемы, просто чаще представляйте себе, как вы подзаряжаетесь именно от Неба (из космоса, если так вам удобнее). Думать об этом можно везде, где есть возможность сесть и расслабиться, например, в общественном транспорте (если удалось занять сидячее место) или дома, медитируя после тяжелого рабочего

¹ Чакры (инд.) — участки тела, где накапливается и через которые проходит энергия. Всего 7 чакр - макушка, гипоталамус, щитовидная железа, сердце, солнечное сплетение, точка ци-хай, область копчика.

² Переднесрединный меридиан — энергетический канал, используемый для пополнения энергии в организме. Примерно соответствует расположению пищевода.

³ Ц и - х а й (кит.) — в переводе «море энергии».

дня. Но и в течение тяжелого рабочего дня неплохо иногда вспоминать о точке бай-хуэй¹ и о энергии, постоянно поступающей через нее свыше в ваше тело.

Можно увеличить интенсивность притока энергии точке ци-хай. Накопите живое плещущееся пламя в ладонях, слепите из него шар и вложите его в область точки ци-хай. Прodelайте это несколько раз (число вложений энергии можно соотнести с *вашим* числом). В конце процесса вы должны почувствовать в ци-хай тепло или даже легкое жжение.

После этого мысленно равномерно распределите энергию по телу, подвергая при этом более интенсивному «облучению» проблемные органы и участки тела. Если у вас что-то болит — устраните боль, представив ее в виде тяжелой «пли, уходящей в землю через нижнюю чакру или кончики пальцев рук. В точке ци-хай необходимо оставить запас энергии в виде пульсирующего светящегося шарика.

В конце медитации накачайте энергию внутрь кокона до полного его заполнения. Представьте себя полностью растворившимся в ней, слейтесь с энергией Неба, станьте частью Вселенной. Этот способ медитации я называю «золотой Будда». Странно, но это словосочетание пришло ко мне в процессе медитации как бы извне, хотя я и не являюсь буддистом и, признаться, ни о чем таком в это время не думал. Но к *таким* мыслям, ни с того ни с сего появившимся во время медитации, необходимо прислушиваться.

Медитацией занимаются два-три раза в неделю от десяти минут до получаса. Сначала - в удобное для вас время, а позже-тогда, когда вам это будет необходимо. После окончания медитации необходимо мысленно поблагодарить Учителя, давшего вам силу, энергию, жизнь, этот день или эту ночь. Кто этот Учитель, решать вам - будь это Христос, Будда, Сангия-Мама или водяной из местного болота. Образ Учителя со временем подскажет вам сердце и воображение.

В целях быстрого восстановления после упражнений или тяжелого рабочего дня, а также снятия головной боли, стрессового состояния, общей слабости я использую элементы древней китайской терапии чжен-цзю, практикующей иглоукалывание, прижигания и массаж биологически активных точек (БАТ). Расскажу о двух точках, массаж которых дает быстрый и ощутимый эффект. Их легко запомнить, найти и обработать в любое время, просто присев отдохнуть на несколько минут.

Точка хе-гу находится на вершине мышцы, отводящей большой палец руки. Мужчинам следует массировать точку на левой руке, женщинам — на правой. Помимо избавления от вышеперечисленных неприятностей массаж этой точки служит эффективным лечением бессонницы. Кстати, от бессонницы есть еще один старинный китайский способ. Закройте глаза и представьте, что вы идете то темному тоннелю, в конце которого видно слабое пятнышко света. Путь долг, конца ему не видно.. Минут через десять вы обязательно заснете.

Еще одна точка — цзу-сань-ли — расположена чуть ниже коленной чашечки. Положите раскрытую ладонь на колено, средний палец лежит на кости го-

¹ Бай-хуэй —точка, расположенная на месте пересечения сагитальной линии головы (от переносицы до линии шейных позвонков) и линии, соединяющей кончики ушей. Соответствует верхней чакре.

лени, а подушечка безымянного как раз попадет в ямку под выпирающей косточкой, в которой и находится цзу-сань-ли.

Точечный массаж в случае недостатка энергии (головная боль от переутомления, упадок сил, общая слабость) продолжается три-пять минут и заключается в легком, медленном разминании точки по часовой стрелке от периферии к центру, как бы по спирали. При стрессовом состоянии, приступах неврастения или головной боли вследствие эмоционального потрясения массаж этих точек продолжается не более минуты, воздействие сильное и быстрое, направленное от центра к периферии против часовой стрелки.

Теперь я немного расскажу о способах отражения энергетических ударов ваших потенциальных противников и энергетических «вампиров» и использовании собственной энергетики в процессе тренировок. Один из способов защиты описан выше. В вашем воображении энергококон должен отражать все внешние воздействия. Другой способ, как я заметил, интуитивно или намеренно используется многими бизнесменами на деловых встречах. Сидя, закинув ногу на ногу, вы перекрываете нижнюю чакру, мысленно закрыв при этом и верхнюю. Эффект усиливается, когда мужчина берется левой рукой за правое запястье, а женщина — наоборот. Круговорот энергии замкнут в границах вашего тела, внешние воздействия исключены. В транспорте хорошо «обмотаться» широкой стальной полосой, начиная снизу. Также можно «накрыться стаканом», оказаться внутри большой яичной скорлупы, создать кирпичную стену с зеркалом на внешней стороне. При таком способе защиты негативные энергии, в том числе порча, сглаз и даже проклятие попадут на того, кто пытается насладиться ими на вас. Допустимо, более того, даже желательно включение энергетической подпитки организма в тренировочный процесс. Арнольд Шварценеггер в процессе тренинга представлял свои бицепсы в виде вздымающихся вверх горных пиков (Д. Вейдер. «Бодибилдинг. Фундаментальный курс»). Это и есть один из элементов медитации. Вы мысленно закачиваете в мускулы энергию, даете команду организму нарастить максимальную мышечную массу.

В процессе тренировок по рукопашному бою вам придется растягивать подколенные и паховые связки. Загрузите их теплым потоком космической энергии, отключите боль — и результаты превзойдут все ожидания. Примерно через четыре-пять месяцев регулярных занятий вы должны попытаться отказаться от **курения** и алкоголя. Когда я бросал курить, то после многочисленных и безрезультатных сеансов у разных игло-рефлексо-психо- и еще массы других терапевтов и экстрасенсов я, в один прекрасный день медитируя, накопил большое количество энергии (примерно в течение 15—20 минут), представил свою ПРИВЫЧКУ курить в виде черного шара в легких размером с большое яблоко и, вытолкнув его из себя с выдохом, взял его в ладони и выбросил за окно. Вес шара я реально почувствовал! И, представьте, получилось!!! После этого долгое время даже запах табака вызывал тошноту, не говоря уж о попытке взять сигарету. С точки зрения официальной, аллопатической медицины это можно называть самовнушением, психологическим блоком — да мало ли какое можно придумать название. Главное — результат, а уж как вы его достигли — при помощи ненаучной медитации или как-то еще — какая разница?

Можно, конечно, не верить всему вышеописанному, но я не курю уже двенадцать лет, и, честно говоря, наплевать, если некие ученые мужи назовут меня шарлатаном и сказочником. За время моей тренерской работы бросили курить еще семь человек. Пустячок — а приятно Правда, учтите — после небольшой дозы алкоголя желание взять сигарету может вернуться. Поэтому подумайте - не стоит ли заодно «выбросить» из себя и привычку «закладывать за воротник», если таковая, конечно, имеется. Все эти энергетические фокусы — не говоря уж о залеченной эрозии кардиального отдела желудка — я проделал, прозанимавшись по своей методике около четырех месяцев, что примерно соответствует 25—30 сеансам медитации. Так что все в ваших руках

Но не следует слишком увлекаться медитативными тренировками Пятнадцати-двадцати минут в день на начальном этапе более чем достаточно. Впоследствии это время сокращается примерно вдвое. Медитация, управление энергиями и, если хотите, магия — опасные науки, требующие значительного времени для их изучения и профессионального Учителя — желательно не шарлатана, коих нынче развелось великое множество. Приведенная выше техника медитации - лишь первый шаг к познанию вашей внутренней Силы, необходимый для вашего здоровья и спортивной формы. А вот слишком длительные и непрофессиональные эксперименты с собственной энергетикой могут вылиться в тяжелые последствия для вашей психики и вашего здоровья.

ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

«Жить нужно в кайф... »

ЛадоДык

«Итак, увидел я, что нет ничего лучше, как наслаждаться человеку делами своими: потому что это — доля его; ибо кто приведет его посмотреть на то, что будет после него?»

Библия, Книга Екклесиаста, или Проповедника, 3, Е2

«Все громкие политические деяния и военные победы в конечном итоге обусловлены простейшими инстинктами — вкусно есть, красиво спариваться, лидировать в стае, играть».

Александр Вонокин, «Звериный оскал феминизма»

«Я еще не такой подлец, чтобы думать о морали. Миллион лет прошло, пока моя душа выпущена была погулять на белый свет; и вдруг бы я ей сказал: ты, душенька, не забывайся и гуляй «по морали».

Нет, я ей скажу: гуляй, душенька, гуляй, славненькая, гуляй, добренькая, гуляй, как сама знаешь. А к вечеру пойдешь к Богу.

Ибо жизнь моя есть день мой — и он именно мой день, а не Сократа или Спинозы».

Василий Роюнов, «Уединенное»

«Эгоист — это тот, кто любит себя больше, чем меня».

Афоризм с листка настенного календаря

В жизни нужно делать только то, что хочется, и ни в коем случае не делать того, что не хочется. В принципе, если призадуматься, мы все делаем только то, что хочется. И если кто-то говорит, например: «Я вот на тебя всю жизнь положил(а), а ты, неблагодарный(ая)... » или что-то в этом роде, вполне будет резонно заметить, что если человек делал это - значит, ему этого хотелось, это был его выбор, к которому его не принуждали (если, конечно, не принуждали).

У любых человеческих деяний — больших ли, малых ли — существует только две подоплеки — «хотелось» и «заставили».

Как справедливо заметил В. И. Ленин (а он, кстати, много чего справедливо заметил), нельзя жить в обществе и быть свободным от общества. И часто социальный фактор встает между нашими желаниями и процедурой их исполнения. Например, понравилась некому индивидууму чужая машина. И хозяин у той машины вроде бы хилый... Дать бы по голове тому хозяину и забрать машину? Ан нет, между «хочу» и «сделаю» встает социальное — навалятся толпой дядьки милиционеры, настучат по головешке и увезут на отсидку за грабеж в места далекие и холодные. И идет себе индивидуум дальше, поскрипывая зубами от зависти.

И опять был прав товарищ Ленин: свобода - это осознанная необходимость. Осознал - и свободен, иди себе дальше. В определенных случаях между «хочу» и «сделаю» встает мощный барьер — Закон общества, в котором ты живешь. Закон уже не твоей стаи или твоего круга, а Закон вида, к которому ты принадлежишь. Ясно и четко обозначенный в книжке, называемой «Уголовный кодекс». А для тех, кто пренебрегает Законом вида и пытается реализовать свои «хочу», не оглядываясь на УК, существуют неслабые тормоза в виде учреждений государственной пенитенциарной системы (о системе выживания в этих учреждениях см. ниже в главе «Тюрьма»).

Но сокращать срок своей жизни в этих учреждениях вовсе не обязательно. Конечно, «от сумы да от тюрьмы» никто не застрахован, но свои «хочу» в любом обществе можно реализовать, не преступая буквы Закона. Хочется чужую машину? Оторвись от дивана, купи газету «Из рук в руки», почитай, напряги извилины, подумай о том, каким образом люди покупают себе такие автомобили, — и вперед, все в твоих руках! Гиперсексуален? Так вовсе не обязательно кидаться на первую понравившуюся даму и волочь ее в кусты. Открой любую газету знакомств, найди агентство, в котором за умеренную плату тебе предложат объемный альбом с фотографиями сгорающих от страсти лиц противоположного пола, — и проблема решена. Как говорил Козьма Прутков, хочешь быть счастливым - будь им!

И так везде. Любая проблема решается, если только ты сам не решил, что она неразрешима.

Лао-Цзы сказал: «Человек следует законам земли. Земля следует законам неба. Небо следует законам Дао, а Дао следует самому себе». Из чего следует, что человек одновременно следует законам Дао, земли и неба, то есть следует самому себе. И если человек не следует самому себе, значит, он впустую проживает свою жизнь. Думай! Решай! Не сиди на месте! Делай то, что хочешь! Добывай то, что хочется, для себя и своей стаи, потому что одно из вели-

чайших наслаждений, доступных любому существу, живущему на земле, - это чувствовать себя Вожаком, лидером в своем кругу и в своей стае!

А пресловутый смысл жизни в том, чтобы получать от жизни наслаждение.

И при этом не губить свою жизнь из-за своей глупости и чувства собственной важности, потому, что нет ничего лучше человеку, чем наслаждаться делами своими. Потому делай только то, что действительно хочется делать, и не отвлекайся на всякую ерунду, типа страданий, переживаний и самокопаний (если, конечно, ты не получаешь от этого удовольствия...).

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ВНЕ КРУГА

Плесенью дышат подъездов раскрытые пасти,
К горлу притронулись пальцы, зажавшие бритву.
Город решает свою божественной властью
Участь того, кто выходит из общего ритма...

Отрывок из моего «Городского романа»

Как я уже говорил выше, взаимоотношения Вожака и людей вне его круга определяются по принципу «есть мое мнение, а есть мнение людей вне круга, которое можно не принимать в расчет». Это утверждение справедливо еще и потому, что для людей, стоящих вне вашего круга, вы — абсолютно никто (как вы думаете, не наплевать ли, скажем, мяснику из соседнего магазина на то, что вы о нем думаете?).

Как справедливо заметил граф Калиостро в фильме «Формула любви», «все люди делятся на тех, кому от меня что-то нужно, и на тех, от кого что-то нужно мне». Увы, в нашем мире если на тебя обращают внимание люди, стоящие вне твоего круга, то это значит, что либо тебе хотят что-то продать (не-нужное), либо что-то отнять (нужное). (Если на тебя обращают внимание лица противоположного пола, то зачастую они хотят одновременно и того, и другого.)

Поэтому, выходя на улицу, помните — вы выходите в джунгли, в которых подарки судьбы встречаются гораздо реже неприятностей. Примеры? Пожалуйста. Из тех, которым я сам был свидетелем.

Гражданина subtilной наружности слегка забрызгала грязью пролетающая мимо иномарка. Он послал ей вслед нецензурный привет, подкрепив его размахиваниями кулаками. Иномарка затормозила и вернулась. Из нее вылезли два молодца одинаковых с лица бандитской наружности и забрызгали гражданина уже основательно. И грязью, и кровью. И никто из окружающих даже не почесался. Все просто стояли и смотрели. Я не стоял и не смотрел. Я просто ушел.

Почему я не вмешался, спросите вы? Да потому, что к тому времени уже имел некоторый опыт вмешательства в дела людей, находящихся вне моего круга.

На остановке слегка нетрезвый гражданин достаточно внушительной наружности бил женщину по лицу. Кулаком. Я подошел, взял гражданина за рукав и спросил: «Слышь, земляк, может, ты со мной так попробуешь?» Гражда-

нин прекратил экзекуцию и крепко задумался. И тут женщина, утерев кровь с лица, заорала на меня:

- А ты какого.. лезешь?..

— Ой, извини, земляк, — повинился я, отпуская рукав гражданина. — Продолжай, пожалуйста.

И «земляк», кстати, продолжил.

В точно такой же ситуации знакомый парень, более решительно вступившийся за незнакомую девушку, уехал на зону на весьма продолжительный срок. Девушка на суде показала, что он ни с того ни с сего напал и изувечил ее парня. No comment.

Не уверен, что и после этого лично я смогу последовать собственным рекомендациям и пройти мимо ситуации, когда подонки будут измываться над женщиной. Если еще мужики разбираются - это одно, а вот когда здоровый кабан свою дурь на представительнице слабого пола демонстрирует... Признаюсь, что была она, эта ситуация, примерно год назад. Женщина пискнула «спасибо» и убежала, алкаш, пристававший к ней, остался корчиться на асфальте, а я быстро-быстро ушел с места происшествия, благодаря providению за то, что владею приемами «тихой» драки, не привлекающими внимания посторонних, и что вблизи не оказалось наряда милиции, который мог запросто интерпретировать ситуацию по-своему.

Несколько раз видел, как жестоко дерутся водители столкнувшихся автомобилей. Как группы алкашей ненавязчиво и вроде даже без угроз и насилия над личностью «выпрашивают» деньги у одиноких прохожих. Как начальники, потрясая кулаками, орут на подчиненных (кто этого не видел?). И уж кто не смотрел «Дорожный патруль» с его многочисленными «рабочими буднями»?

Все это - городские джунгли, которые поджидают нас за порогом квартиры. Все это - взаимоотношения с людьми, стоящими вне вашего Круга.

Все вышеописанные ситуации глубоко негативны. Вовсе не обязательно, что они непременно произойдут с вами, как только вы высунете нос из подъезда (или всунете его вечером в темный подъезд). Но в бытность мою телохранителем мне очень помогал один сформулированный мной постулат:

Всегда, что бы ты ни задумал и ни собрался предпринять, рассчитывай на худшее! Тогда ВСЕ негативные моменты жизни будут восприниматься не как горе, а как нечто само собой разумеющееся. А все маленькие плюсы и радости будут восприниматься как большой и неожиданный праздник.

«Нет беды тяжелее, чем недооценивать противника», — мудро заметил Лао-Цзы. И в любой жизненной ситуации, пусть даже она не предвещает ничего плохого, нужно быть готовым к худшему. И если все, что задумал, получилось - радуйся искренне и от всей души. И если люди, от которых ты ждал удара, не нанесли его - будь счастлив оттого, что ты повстречал хороших людей. Радуйся, но не расслабляйся. Потому что эта прекрасная ситуация в любой момент может перемениться.

И тогда тебе потребуется умение жестко и уверенно нанести ответный удар.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ **(курс из 40 занятий по системе РУБ)**

Тренировка — часть твоей нормальной жизни, укрепляющая дух... Ты станешь способен опрокидывать врага в схватках и побеждать взглядом. Посредством тренировок ты также сможешь свободно управлять своим телом, покоряя людей своими действиями, и, при достаточной тренированности, сможешь сломить волю многих силою своего духа. Когда ты достигнешь этого состояния, не будет ли это означать, что ты непобедим?

Миямото Мусаси, «Книга Пяти Колец»

Бой выдерживают благодаря силе, а победы добиваются с помощью духа... Когда сердца воинов наполнены победой, все, что они видят, — это врага. Когда их сердца наполнены страхом, все, что они видят, — это страх.

Методы Сыма (IV век до нашей эры)

Лучше один раз увидеть, чем десять раз услышать. Но если в данный момент по каким-либо причинам у вас нет возможности найти приличную школу рукопашного боя и хорошего тренера, попробуйте изучить эту главу. Она не помешает вам и в том случае, если вы будете когда-нибудь заниматься по моей системе с одним из моих последователей — вам ничего не надо будет записывать, — только повторяйте пройденное по тексту этой главы.

Система рукопашного боя РУБ, которая создавалась в течение многих лет мной и группой моих учеников, — это синтез простых, мощных и действительно эффективных приемов уличной драки. Программа, приведенная в этой книге, рассчитана на 40 условных теоретических и практических занятий, плюс «домашние задания», которые вы будете выполнять самостоятельно. «Условных» — это значит, что, отработав 40 тренировок, вы, конечно, не станете универсальным бойцом, подготовленным к настоящему жесткому спаррингу в полный контакт. Каждое практическое занятие нужно пройти минимум 10 раз (всего порядка 1 00-1 50 тренировок), что в результате и есть те самые год-полтора, о которых я писал в начале книги. Плюс, повторяю, домашние задания.

Чаще всего домашние задания — это отработка пройденного занятия. «Бой стенью», с боксерским мешком или со спарринг-партнером, упражнения на растяжку, равновесие, перемещения, медитация и... все, что сочтет нужным тренер или вы сами. Ибо тренер может лишь указать вам на ваши ошибки, а вот научиться чувствовать свое тело, управлять им, выявлять его слабые места и бороться с ними — задача, которую можете решить только вы сами.

Повторю прописную истину — нет предела совершенству. И я, занимаясь рукопашным боем уже весьма приличное количество лет, постоянно возвращаясь к самым что ни на есть простым приемам и снова и снова нахожу в своей технике какие-то ошибки, не замеченные мною ранее. Это ни в коем случае не значит, что на улице тот или иной прием у вас не получится, если вы не отзанимались лет эдак с десяток. Нет, просто снова и снова шлифуя свое искусство, вы доводите удары до автоматизма, до уровня рефлекса. Вам уже не нужно думать — так, вот я сжимаю кулак, вот я поднимаю руку... Тело делает все само, без участия разума. И с каждым разом оно делает это все лучше

и лучше Так что - тренируйтесь, тренируйтесь и еще раз тренируйтесь! И помните — приемы рукопашного боя могут вам никогда не пригодиться в жизни А вот уверенность в себе, рождающаяся в бесчисленных спаррингах, выносливость, железное здоровье и идеальная фигура, полученные на тренировках, будут с вами всегда и - поверьте - окажут вам неоценимую поддержку и в жизни, и в бизнесе Ибо, если вы достигли всего вышеназванного, значит вы поверили в себя и выработали настойчивость, упорство и безграничную силу духа, которые присущи только настоящей, состоявшейся ЛИЧНОСТИ

Урок 1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ БОЕВОГО РАЗДЕЛА

А) НЕСФОКУСИРОВАННОЕ (РАССЕЯННОЕ) ЗРЕНИЕ

«В бою важно смотреть в обе стороны, не двигая глазами яблоками Используйте боевой взгляд в повседневной жизни и не меняй его, что бы ни случилось»

Я был шокирован, когда нашел эти слова у Миямото Мусаси в его «Книге Пяти Колец» Нашел я их гораздо позже того, как изобрел метод «рассеянного зрения» Доселе я считал его своим изобретением, так как ничего подобного не нашел ни в одной из современных школ рукопашного боя Но, видимо, все новое — это хорошо забытое старое И, несмотря на то, что я лишился славы первооткрывателя, все равно приятно осознавать, что я сам додумался до того, чему учил в свое время непобедимый воин прошлого

Попробуйте не концентрировать взгляда на каком-то одном предмете В этом случае поле зрения значительно расширится Вы — пусть расплывчато — сможете видеть гораздо большее количество предметов, окружающих вас В бою смотрите рассеянным зрением в *область груди противника* Тогда вы сможете одновременно видеть его руки, ноги, а также и остальных нападающих Тренируйте рассеянное зрение каждый день - и в спортзале, и на улице Тогда вы сможете вовремя среагировать не только на действия уличного хулигана, но и на неожиданно появившийся сбоку автомобиль

У несфокусированного зрения есть еще ряд преимуществ Меньше утомляются глаза, а значит, очки на вашем лице появятся значительно позже И еще - глядя таким образом на ЛЮБОГО человека, вы не попадете под его влияние. Вы не будете воспринимать его как личность, вас не будет отвлекать его мимика, выражение его лица Для вас он станет безликим КОНТУРОМ, и в зависимости от ситуации вы сможете дать ему достойный отпор и словом, и кулаком, не отвлекаясь на лишние, абсолютно не нужные вам в нестандартной ситуации эмоции и переживания

Б) ПРИНЦИП «ДРОВОСЕКА»

Присмотритесь к человеку, который колет дрова Он работает не только руками Работает все тело Дровосек размахивается, отклоняется назад и со всей силы опускает топор Ноги пружинят, в удар вкладывается вся масса корпуса Так и в бою — когда вы наносите удар рукой или ногой, собственно, рука и нога - дело десятое Если вы не вложите всю МАССУ тела в удар - удара не будет

В) ПРИНЦИП «СНАРЯДА»

Если бы из пушечного снаряда торчали во все стороны бугры, штыри и иные неровности — он бы просто не полетел. То же произойдет с вами в момент атаки - придайте вашему телу максимальные аэродинамические качества. Вся масса, весь потенциал должен быть направлен в ту болевую точку противника, которую вы хотите поразить. И если в эту секунду у вас отлетела в сторону незадействованная в ударе другая рука, вы скорее всего будете заняты восстановлением равновесия, а не уничтожением противника.

Г) МОДЕЛИРОВАНИЕ

Вы идете по улице. Навстречу вам движется здоровенный мужик. Включите рассеянное зрение и представьте, что вы будете делать, если вышеозначенный гражданин захочет набить вам лицо. Чем чаще вы станете моделировать экстремальные ситуации, тем надежнее вы будете от них застрахованы.

Д) ЧЕЛОВЕК-МЕШОК

Обрабатывая руками и ногами боксерский мешок, ясно представляйте себе, что это - человек. Защищаясь на улице или в спортзале от нападающего на вас противника, представляйте, что он - тренировочный снаряд. Так вы научитесь выключать эмоции, мешающие полноценно применить наработанную технику.

Е) МИНИМАЛЬНЫЙ ЗАМАХ И МАКСИМАЛЬНЫЙ ПРОНОС УДАРА СКВОЗЬ ЦЕЛЬ

Этим общим для ЛЮБОГО удара принципом обуславливается проламливающая сила (максимальный пронос удара сквозь цель), и для противника снижается возможность защиты (минимальный, незаметный замах делает ее невозможной) - такой удар очень трудно заметить.

Ж) МЕРТВАЯ ЗОНА. ПРИНЦИП ПЕРВОГО УДАРА

Вокруг вас на длину ваших рук простирается мертвая зона (если хотите — это границы энергетического кокона, рассмотренного в первой главе. Или зона *личного пространства* (как называют ее психологи), вторжение в которую постороннего человека вызывает негативные эмоции. На улице кто-то с явно агрессивной целью пересек эту границу - протянул руку, взял вас за лацкан пиджака, попытался пренебрежительно похлопать по лицу...

Мертвую зону всегда необходимо охранять от воздействия на нее незнакомых людей! Это нужно твердо усвоить *Реакция на такие воздействия должна быть адекватной воздействию*. От тех, кто просто пытается до вас дотронуться (нищие, бродячие коммивояжеры, алкоголики) - либо просто отстранитесь, либо мягкими блоками уберите чужие руки (не путать с толкучками в автобусах, метро и т. д. Это обезличенные контакты. Люди притерты к вам обстоятельствами и ничего лично от вас не хотят) При более жестких вторжениях в мертвую зону отвечайте так же жестко.

В конфликтной ситуации бейте первым и не думайте о последствиях. Если вы будете ждать, пока вас начнут избивать, — 95 процентов вероятности, что вас избьют, причем неважно, сколько лет вы посвятили тренировкам. Не забывайте мудрую американскую поговорку: «Лучше быть живым в тюрьме, чем мертвым у стойки бара».

Урок 2. НЕМНОГО АНАТОМИИ

Я бы не стал вводить этот раздел в книгу, если б сплошь и рядом не встречался с тем, что многие люди не имеют ни малейшего представления о названиях некоторых частей человеческого тела. Конечно, если вы уверены, что в данном вопросе у вас не существует пробелов, смело пропустите этот урок.

Итак, *основные ошибки*:

А) Скула (правильнее *скуловая кость*) - это не край нижней челюсти, а нижняя часть глазницы. Проще говоря (да простят меня профессора анатомии) - косточка, расположенная на три сантиметра ниже внешнего края глаза.

Б) Предплечье - это вовсе не *плечевая кость*, как думают многие, а (простите меня еще раз, вышеназванные светила! Скажу просто, но понятно) часть руки между кистью и локтевым суставом, состоящая из *локтевой кости* (от мизинца до локтя) и *лучевой кости* (от большого пальца до низа бицепса).

В) Плечо. Обычно «повесить сумку на плечо» — это набросить ремень сумки на область между верхней частью *трапецевидной мышцы* (в разделе «Бодибилдинг» будем называть ее *трапецией*, что не совсем правильно (трапецевидная мышца намного больше), но зато опять-таки просто и понятно) и плечевым суставом. В бодибилдинге «качать плечи» (или «дельты») - это значит работать над передним, средним и задним пучками *дельтовидной* мышцы. Расположение дельтовидной мышцы (опять-таки просто, но понятно) - между «трапецией» и верхними частями бицепса и трицепса. *Плечевая кость* соответственно расположена между вышеназванным плечевым и локтевыми суставами.

Г) Бедро. «Женщина с широкими бедрами» — это на самом деле, по странной причуде русского языка, женщина с широким *тазом*. Бедро (или бедренная кость) -это кость, расположенная между тазом и коленным суставом. Передняя поверхность мышц бедра (в основном терминология, встречающаяся в разделе «Бодибилдинг») — это квадрицепс или четырехглавая мышца бедра, задняя — бицепс бедра.

А теперь разберем некоторые понятия, встречающиеся далее в тексте.

Плюсневые косточки первых фаланг пальцев руки — это, собственно, те косточки кулака, которыми вы наносите прямой удар рукой, крюк рукой и ряд других ударов руками.

Голень — часть ноги между стопой и коленом, состоящая из большеберцовой и малоберцовой костей. Ударная и блокирующая поверхность голени - это поверхность большеберцовой кости, которая далее по тексту для простоты восприятия представлена как *голень*.

Широчайшие мышцы («крылья» на жаргоне культуристов) - мышцы спины, начинающиеся примерно с внутренней стороны подмышек и заканчивающиеся в области нижней реберной дуги.

Нижние отделы позвоночника — это поясничный отдел (кстати, наиболее подверженный травмам при неправильной растяжке и небрежном выполнении становой тяги, приседаний и других силовых упражнений), крестцовый отдел и копчик.

Ахиллово сухожилие - сухожилие, тянущееся от низа икроножной мышцы до пятки.

Урок 3. ОСНОВЫ ФИЗПОДГОТОВКИ БОЙЦА

(Силовая разминка. Начальная фаза удара с поворотом. Понятие «прицела»)

Универсальная силовая разминка - это комплекс общеоздоровительных упражнений, которые можно делать в любых условиях - дома, в командировке, словом, где угодно, когда под рукой нет никакого специального оборудования и отсутствует время и желание искать приличный спортзал. Честная работа до отказа, минута отдыха между подходами — и вы очень быстро почувствуете себя другим человеком.

С разминки необходимо начинать каждую тренировку. Первые семь упражнений делаются без отдыха, одно за другим. Итак:

1. Разминка шеи

Голова «катится» по плечам с максимальной амплитудой. По 3 раза в каждую сторону.

2. Наклоны головы к плечам

Корпус и плечи неподвижны. Наклоны делаются медленно, до легкой тянущей боли в шее в конечной точке упражнения. По 3 наклона к каждому плечу.

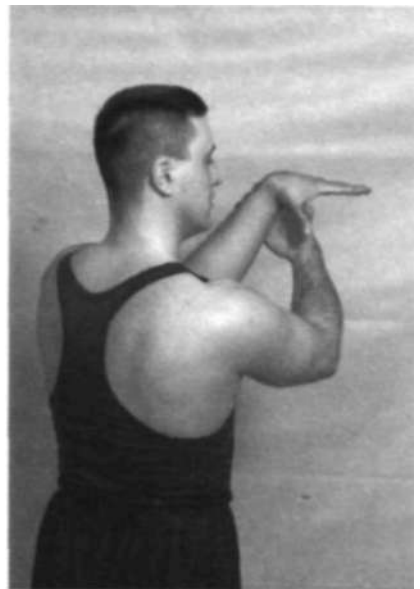
3. Разминка кистей

а) Взять 4 пальца правой кисти в левую ладонь, максимально подтянуть к внешней стороне правого предплечья 5 раз (расстояние между точками «исходное положение кисти - крайнее положение кисти» 3-5 сантиметров). То же проделать с левой кистью.





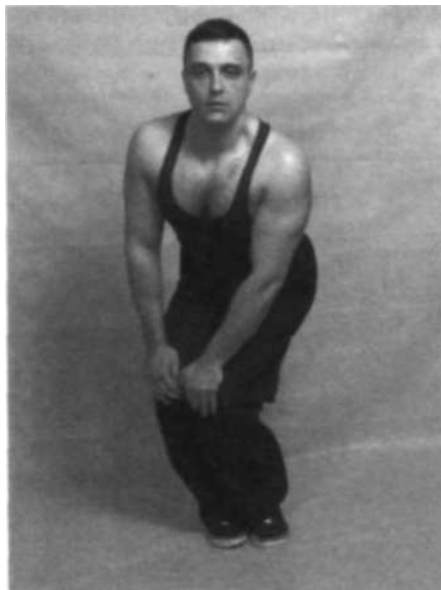
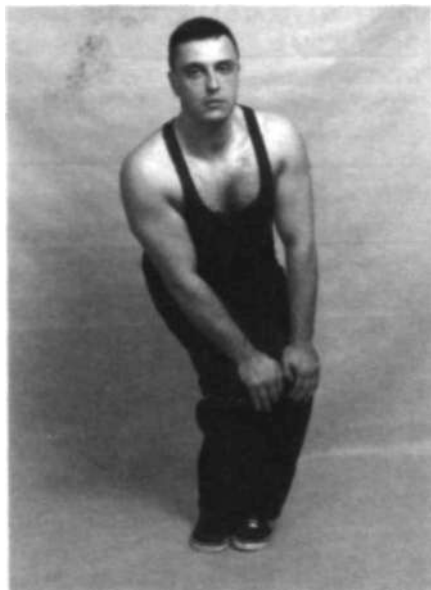
б) Большой палец правой кисти максимально подтянуть левой рукой к внутренней стороне правого предплечья 5 раз (расстояние между точками «исходное положение большого пальца — крайнее положение большого пальца» 3—5 см). Тоже проделать с левым пальцем.



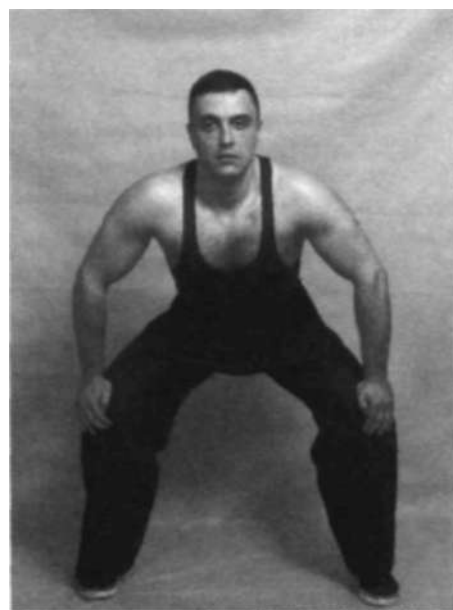
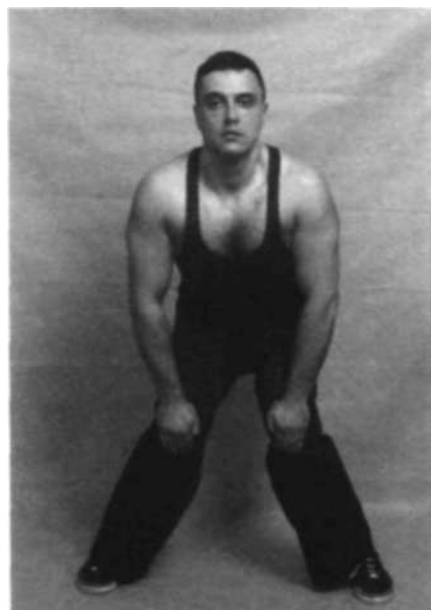
в) Вращение кистей со сжатыми пальцами в лучезапястном суставе к себе и от себя. По 10 раз.

4. Разминка коленей

а) Колени вместе, ноги полусогнуты, руки на коленях. Вращение коленей вокруг центра тяжести тела вправо-влево по 5-8 раз.

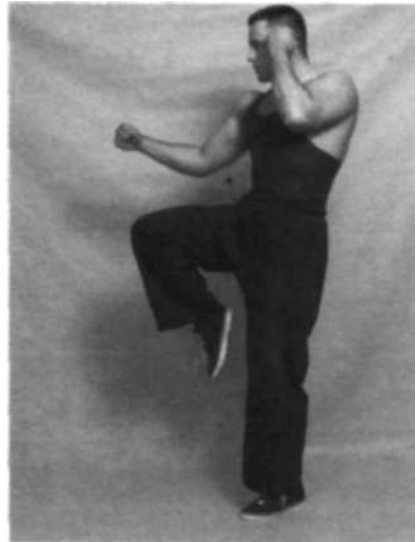
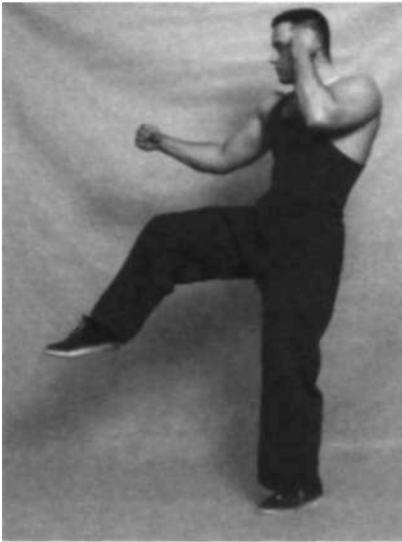


б) Ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки на коленях. Вращение коленей внутрь и наружу, причем при вращении наружу необходимо разводить колени руками как можно сильнее.



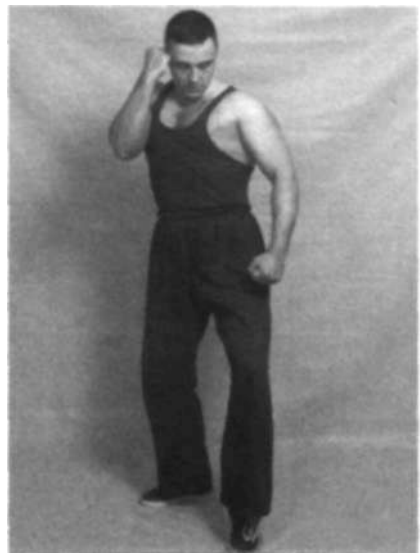
5. Вращение ноги в коленном суставе

Нога поднята, бедро составляет с корпусом угол девяносто градусов. Голень висит свободно, вращаем ее в коленном суставе внутрь и наружу по 5-8 раз в ту и в другую сторону каждой ногой. Руки перед собой, сжаты в кулаки, имитируют положение рук в основной стойке (см. урок 5). Во время выполнения вращений стопа на пол не опускается.



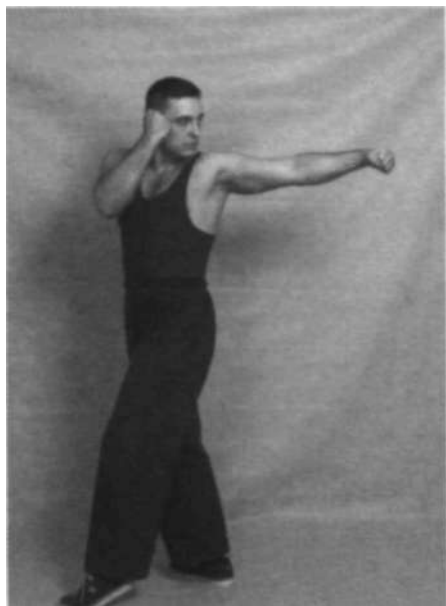
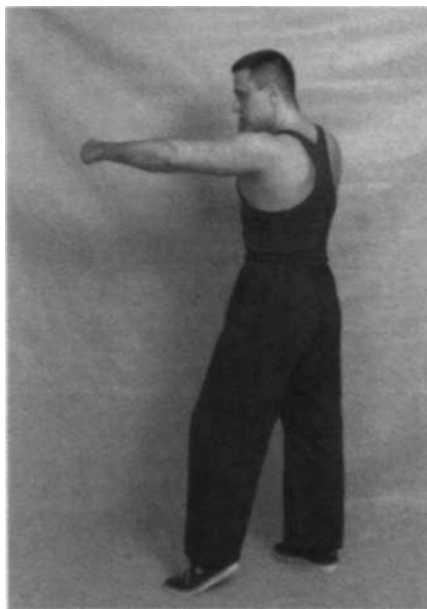
6. Разминка голеностопного сустава

Встать в основную стойку (одна нога выдвинута вперед), стопа приподнята на носке, колено как можно выше. Вращаем голенью внутрь-наружу по 5-8 раз каждой ногой.



7. Повороты корпуса

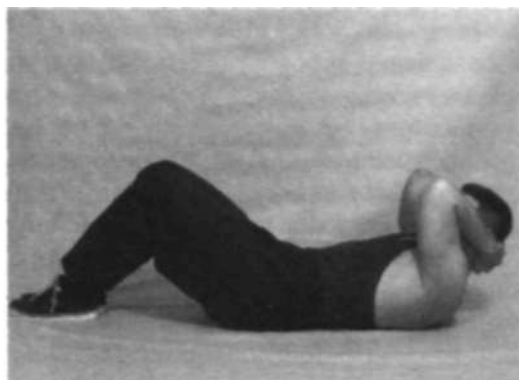
Данное упражнение — начальная фаза всех ударов с поворотом, о которых будет рассказано ниже. Итак — ноги на ширине плеч. Максимальные повороты назад, причем при повороте вправо левая рука остается у подбородка, правая в полусогнутом состоянии на уровне лица, служит, помимо дополнительного блока, еще и мощным маятником, который помогает закручивать тело вокруг его воображаемой оси. При ударах с поворотом вашей задачей в этой первой фазе будет обязательно увидеть цель, в которую вы бьете, находящуюся позади вас. Поэтому, выполняя данное упражнение, необходимо «увидеть» воображаемого противника, находящегося за вашей спиной. Кулак правой руки — это «прицел», т. е. в конечной фазе поворота ваш кулак «целится» в то место, куда будет нанесен удар ногой. Описание ударов с поворотом будет дано ниже, а пока выполняйте повороты корпуса, имитируя начальную фазу удара, по 5-8 раз в каждую сторону. Не забывайте менять руки — при повороте вправо левая рука у подбородка, при повороте влево — наоборот.



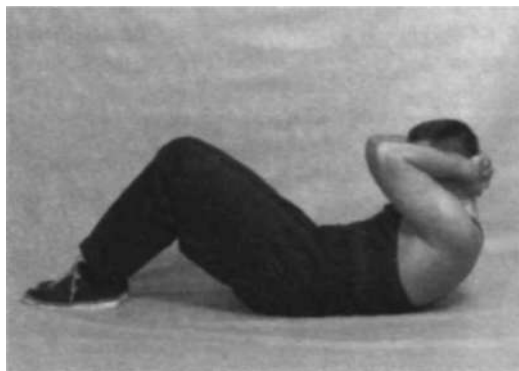
8. Пресс на полу

Далее следует с полной отдачей прокатать пресс. Обычно это составляет от 20 до 50 повторений. Помимо своего основного предназначения, это прекрасное упражнение для быстрого разогрева всего тела перед тренировкой.

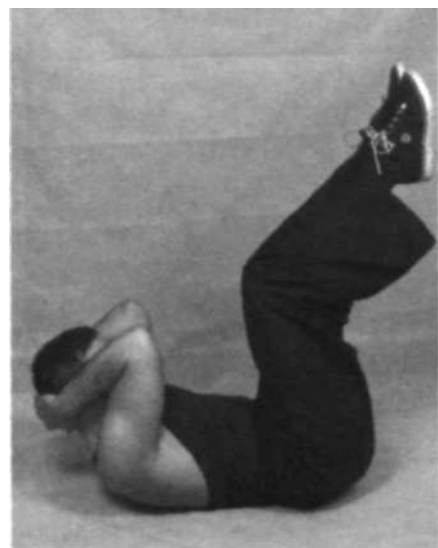
Верхнюю часть пресса качаем, лежа на полу, ноги полусогнуты, подбородок в исходном положении прижат к груди. Выполняем наклоны корпусом по направлению к паху, на полсекунды задерживаясь в верхней точке. Старайтесь делать упражнение медленно, как бы сворачиваясь в дугу в области живота и отрывая при этом от пола *только верхнюю треть спины*. Распространенная ошибка — отрывать от пола всю спину и в конечной точке касаться лбом



коленей. При такой технике работают ноги, низ спины, сила инерции, но никак не пресс, которому собственно, и посвящено упражнение. Стопы можно зафиксировать (например, тренируясь дома засунуть их под кровать), но в этом случае упражнение нужно делать только за счет работы пресса, ни в коем случае не напрягая ног.



Вторая часть упражнения - прокачав верх пресса, вытащите стопы из-под опоры, поднимите ноги кверху, снова согните ноги в коленях и, не отрывая подбородка от груди, скручивайтесь теперь не только верхом пресса, но и одновременно подтягивая колени к локтям.



Всего достаточно 2—3 подходов на пресс, причем первый подход должен быть разминочным. Разминочный подход выполняется не до отказа и составляет примерно половину повторений рабочего подхода. (Подход — это, соб-

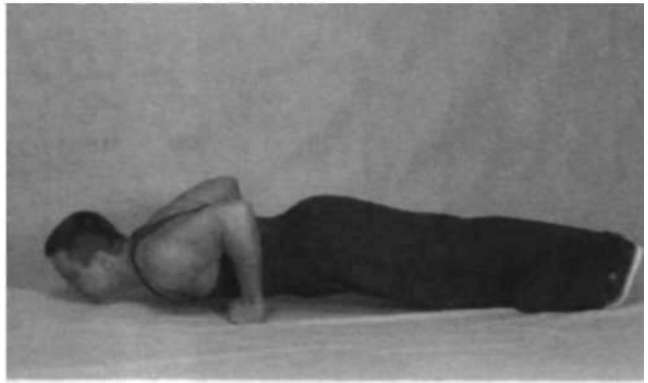
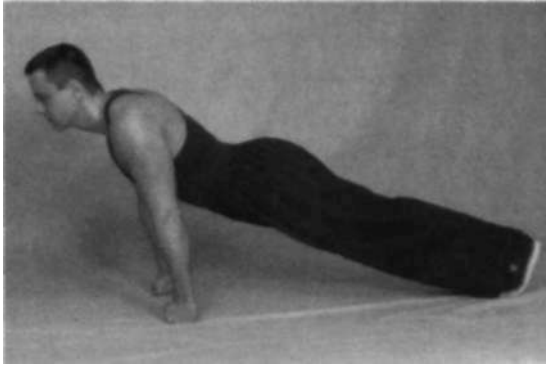
ственно, само упражнение от начала до конца - легли на пол, прокачали пресс до предела, встали - *подход* окончен; *повторение* - это, например, сколько раз вы во время прокачки пресса (выполнения *подхода*) свернитесь и развернитесь). Промежуток между подходами составляет одну минуту.

Занять эту минуту лучше всего НАКАТКОЙ голеней и костей предплечья круглой деревянной палкой для укрепления надкостницы. Просто, сидя на полу, с небольшим усилием катайте круглую палку по голням, прижимая ее ладонями или - после следующего упражнения - по «режущей части» предплечья, катая палку между сложенными вместе руками и поверхностью бедер (ноги согнуты под углом девяносто градусов). Достаточно быстро кости укрепятся настолько, что конечности не будут чувствовать боли даже от весьма сильных ударов и блоков.



9. Отжимания на кулаках

Отжимания на кулаках выполняются в двух подходах (первый - разминочный). Резко выталкивайте тело вверх и в *два раза медленнее* опускайтесь вниз, не задерживаясь в верхних и нижних точках. В первом подходе отжимайтесь на двух плюсневых косточках первых фаланг указательного и среднего пальцев, во втором — на косточках среднего пальца, безымянного пальца и мизинца.



10. Накатка кулаков

Накатка кулаков выполняется в одном подходе. Встаньте на кулаки также, как и в предыдущем упражнении. Медленно перекачивайтесь с двух плюсневых косточек первых фаланг указательного и среднего пальцев на косточки среднего пальца, безымянного пальца и мизинца в течение минуты. Через пару-тройку месяцев тренировок попробуйте отжаться с подпрыгиваниями, каждый раз при резком толчке тела вверх в воздухе меняя положение кулаков таким образом — тыльная сторона кулаков «смотрит» вправо-влево — толчок - тыльная сторона «смотрит» вперед. Учтите, с непривычки будет больно! Поэтому для начала в течение месяца руки можно обматывать бинтами или пользоваться снарядными перчатками. Но игра стоит свеч! Ровно через полгода рука укрепится настолько, что ею можно будет, не боясь серьезной травмы, наносить удары по противнику со всей силы. И, кстати, если вы однажды



Накатали приличные кулаки, в течение всей жизни они никуда не денутся — рука останется подготовленной к мощным ударам, даже если вы по каким-либо причинам бросите тренировки.

11. Упражнения на равновесие

Упражнения на РАВНОВЕСИЕ одновременно прокачивают икроножные мышцы. Встать прямо, взять в руку стопу согнутой в колене ноги, колени прижаты ДРУГ К ДРУГУ, кулак свободной руки - у подбородка, спина прямая. Сохраняя равновесие, медленно подняться на носок и так же медленно опуститься. Выполнить 10 подъемов-опусканий.

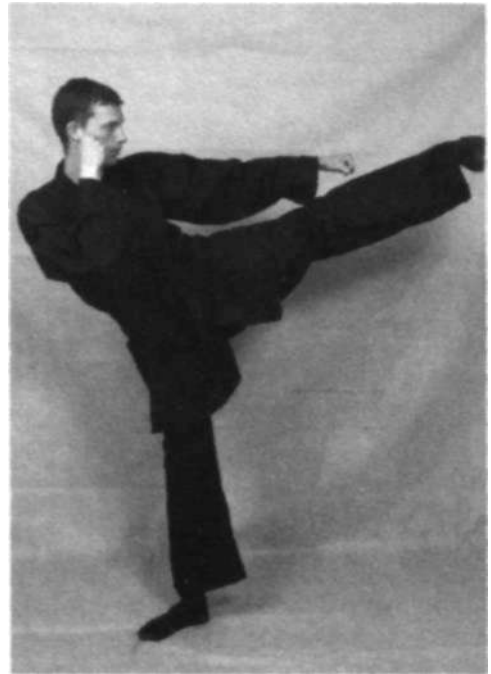


Не меняя ноги, прижать колено к груди и выполнить еще 10 подъемов-опусканий.



Не меняя ноги, снова взяться за стопу, максимально отвести колено в сторону и выполнить еще 10 подъемов.

Опять-таки, не *меняя ноги*, отпустить стопу и произвести 10 разгибаний ноги в сторону, имитируя боковой удар ногой (описание удара см. ниже, урок 13-15). Свободная рука вытянута вдоль разгибающейся ноги.



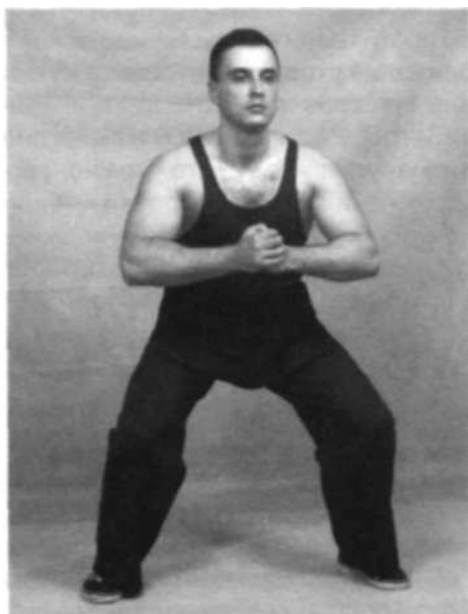
Не *меняя ноги*, вытянуть ногу в сторону и, удерживая ее в этом положении (одна рука вытянута вдоль ноги, кулак другой - у подбородка), подняться на носок 10 раз.

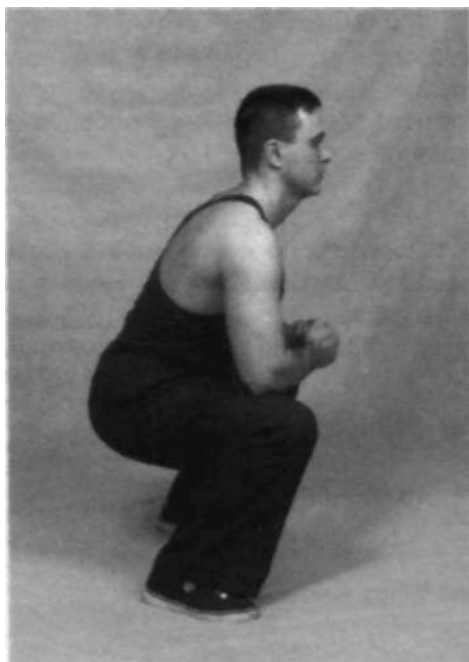
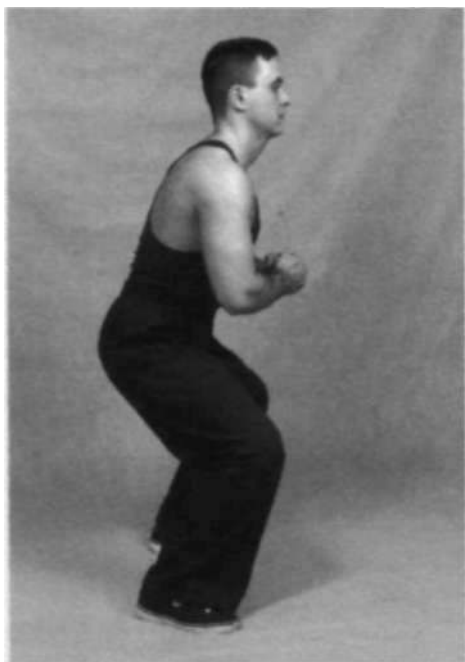
Поменять ноги и повторить упражнение. В дальнейшем его можно делать, взяв небольшую гантель в ту руку, кулак которой находится у лица.



12. Приседания

Приседания выполняются в двух подходах. Исходное положение — руки сложены перед грудью, колени обязательно слегка согнуты так, чтобы почувствовать напряжение в мышцах бедер. Первый подход разминочный, второй - до отказа. Начинаем приседания, медленно поднимаясь вверх и в два раза медленнее опускаясь вниз до положения, *когда бедра будут параллельны полу.* Спина прямая!





На редкость тяжелое упражнение! Но, делая силовую разминку, помните, что тренируетесь вы ради собственного здоровья, силы, выносливости, долголетия, наконец. И если в процессе тренировки вы обманываете себя -то тогда стоило ли вообще за нее браться?

Но вот вы выполнили упражнение и тут же поняли, что могли сделать еще два-три повторения, но пожалели себя. Ничего страшного! Через минуту повторите упражнение еще раз до тех пор, пока ноги не откажутся вам служить и вы против воли не опуститесь на пол. Кстати, это исключительно неприятное упражнение входит в так называемую золотую тройку бодибилдинга - приседания, становая тяга и жим лежа, считающихся наиболее полезными в плане развития общей силы, массы и выносливости организма. Кое-кто из звезд культуризма утверждает, что можно вообще больше ничего не делать, кроме упражнений «золотой тройки», и получить экстремальную мышечную массу и невероятную силу. Эти же упражнения являются составляющими самостоятельного вида спорта — силового троеборья, целью которого является наращивание максимальной силы спортсмена.

После выполнения приседаний посидите минуту на полу, слегка помассируйте бедра и колени и приступайте к *растяжке*.

Урок 4. РАСТЯЖКА

Если вы хотите добиться в будущем филигранной работы ногами, то вам просто необходима хорошая растяжка, хотя для основного блока приемов РУБ, необходимых для уличной драки, шпагат Ван Дамма вовсе не требуется. Поэтому заранее определите для себя то время, которое вы считаете необхо-

димым потратить на нижеперечисленные упражнения. Необходимый минимум — это десять минут за тренировку, максимум — от получаса в день и выше.

Заниматься растяжкой надо сразу после разминки.

1. Наклоны к колену

Ноги на ширине плеч, колени прямые. Наклон к левому колену. Ладонь правой руки лежит чуть выше левого колена, левая рука — на левой голени. Не делайте рывков! Медленно, постепенно тянитесь по направлению к левому колену, но ни в коем случае не скругляйте спину, как показано на фото. Это ошибка! При постоянной растяжке, выполняемой таким образом в течение длительного времени, вы рискуете получить серьезную травму нижних отделов позвоночника.



(неправильно)



(правильно)

Этот способ является единственным правильным и безопасным способом выполнения наклонов к колену.

Почувствовав болевое ощущение в бицепсе бедра - мышце, проходящей от нижней части ягодичной мышцы до подколенного сгиба, - остановитесь, зафиксируйтесь в этом положении, подождите, пока боль отступит, и снова продолжайте движение вниз. Это основной принцип любой растяжки. То же самое сделайте и с правой ногой. Наклоны выполняйте по 1, 5—2 минуты к каждому колену.

2. Растяжка бицепса бедра а положении сидя

Сядьте на пол. Прямые ноги вместе. Набросьте веревку или ремень на стопы и медленно наклоняйтесь к коленям. Мысленно расслабьте ноги, но при этом не забывайте держать спину прямой! Если вы не будете соблюдать это условие, как и в первом упражнении, вы рискуете со временем приобрести травму нижних отделов позвоночника!



(неправильно)



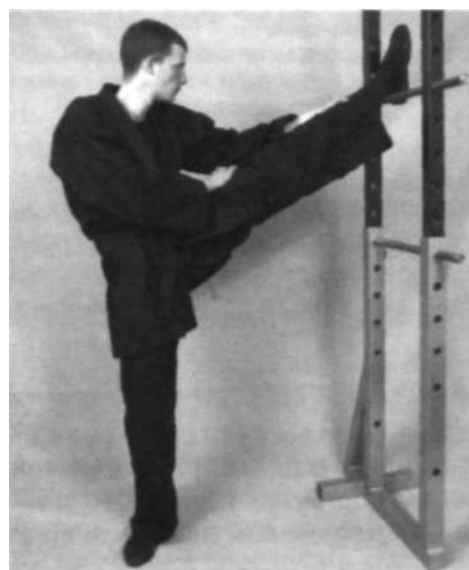
(правильно)



Посредством медитации отключите боль, представляя ее в виде капель, уходящих в пол. Дышите глубоко, с каждым выдохом наклоняясь ниже и фиксируясь в этом положении.

Также можно правую ногу подтянуть под себя (пятка как можно ближе к паху) и, накинув ремень на левую стопу, делать наклоны только к левой ноге. После 1, 5 минуты растяжки поменяйте ноги.

Это упражнение можно делать и стоя, положив ногу на подоконник, гимнастический брус или универ-



сальный тренажер моего изобретения. При этом варианте растяжки ремень не требуется. И для продвинутого спортсмена, и для новичка при таком варианте растяжки опасность повредить нижние отделы позвоночника значительно снижается.

3. Растяжка паховых связок в положении сидя

Сядьте на пол. Сложив стопы вместе, подтяните их как можно ближе к паху.

Взявшись руками за голеностопные суставы, локтями разведите ноги, растягивая паховые связки в течение трех минут.



Примечание: в этом упражнении полезно, если тренер или напарник будет осторожно нажимать вам на колени, помогая максимально растянуть паховые связки.

4. Растяжка с напарником для прямого удара ногой

При растяжке с напарником можно положить ногу ему на плечо. Если в таком положении вам сложно сохранять равновесие — прислонитесь спиной к стене. Нога прямая, партнер фиксирует ваше колено рукой, а вы в это время медленно наклоняетесь вперед, сохраняя спину идеально прямой. При достаточной подготовке тренирующегося его напарник может медленно подни-



маться на носки, повышая тем самым интенсивность растяжки. Во время выполнения упражнения полезно тряхсти, поколачивать и разминать подколенные связки и бицепс бедра растягиваемой ноги.



5. Растяжка с напарником для бокового удара ногой

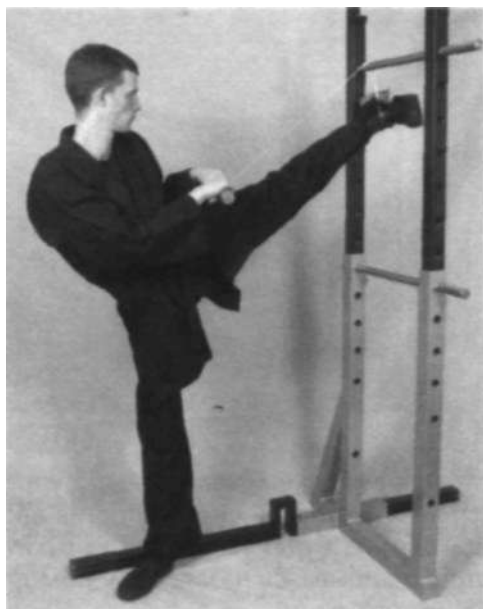
Не опуская ногу на пол, проверните ее в тазобедренном суставе в положение бокового удара ногой. При этом вы должны стараться сделать угол между центром тяжести и опорной ногой как можно большим. Напарник с вашей ногой на плече медленно отходит назад.

6. Растяжка на блоке

Другой вариант двух предыдущих упражнений, но уже без партнера. Изготовьте простое устройство. Возьмите круглую палку диаметром 50-60 мм и длиной 300-400 мм и просверлите в ней два сквозных отверстия, как показано на фото. Крепкая веревка (лучше парашютная стропа) длиной около полутора метров привязывается одним концом к палке через просверленные отверстия, к другому ее концу крепится кожаная петля.

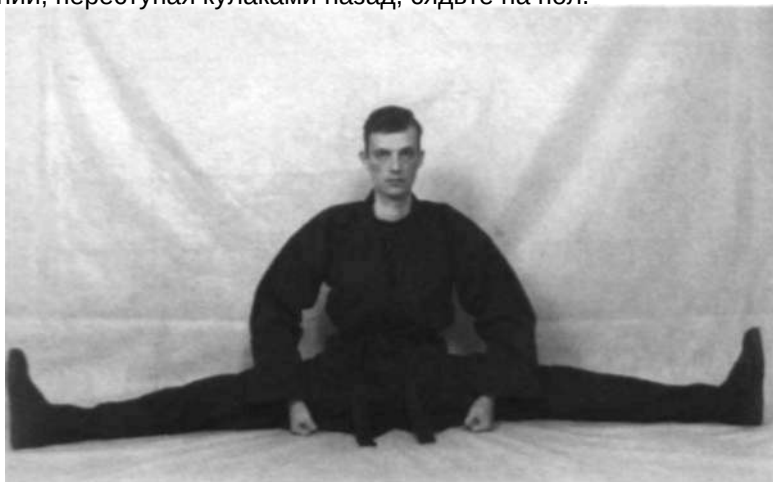


Веревка перекидывается через блок (или турник), в руках палка, нога в петле. Вращая палку, наматывайте на нее веревку. Нога тянется вверх до предела. Также, как и в предыдущем упражнении, сделав максимальный угол между центром тяжести и опорной ногой, выполняйте наклоны к колену, проворачивайтесь на боковой удар ногой и обратно, в положение прямого удара ногой (см. ниже урок № 9).



7. Шпагат

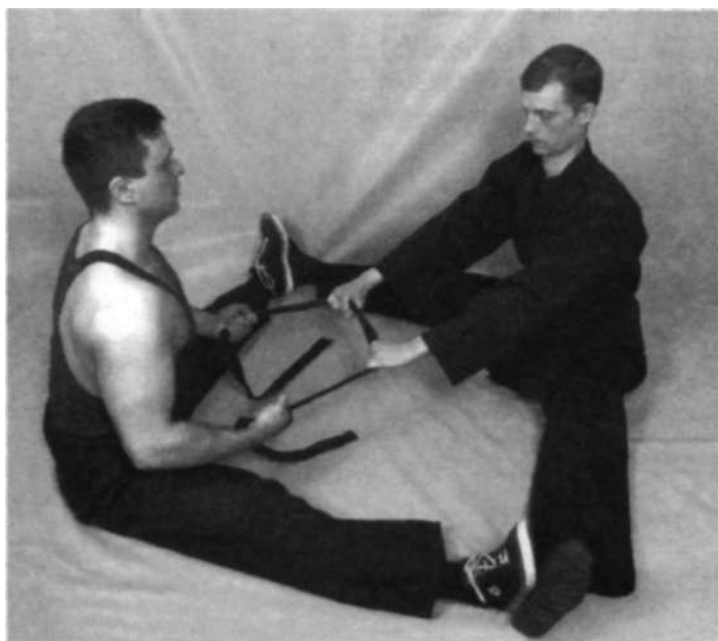
Для начинающих (да и не только) дело в е с ь м а проблематичное. Для тренировки шпагата упритесь кулаками в пол, разведите ноги как **можно** шире и в таком положении, переступая кулаками назад, сядьте на пол.



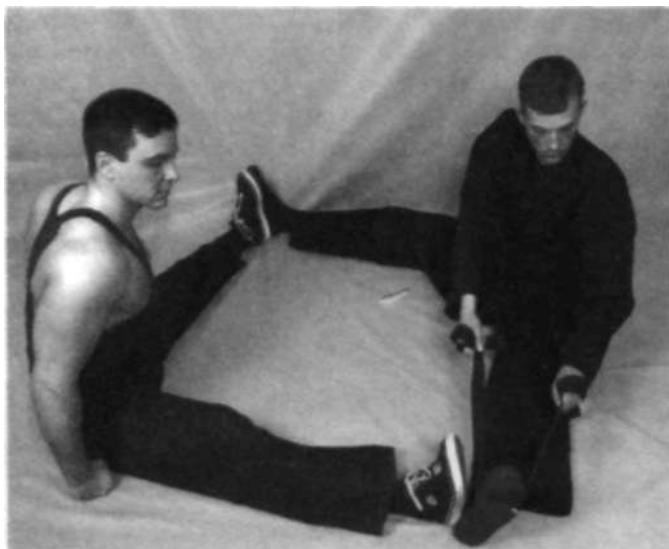
Итак, вы сидите на полу, ноги максимально разведены в стороны. Возьмите пояс или веревку, накиньте ее на стопу и медленно тянитесь к колену, *сохраняя спину прямой*. После полутора минут растяжки клевой ноге полторы минуты тянитесь к правой ноге.



Для выполнения следующего упражнения вам будет полезна помощь напарника, который, сидя напротив вас и давя своими пятками вам в область щиколоток, будет тянуть вас за руки или за ремень в ваших руках, сам при этом откидываясь назад. При этом для обоих спортсменов важно сохранять спины прямыми!



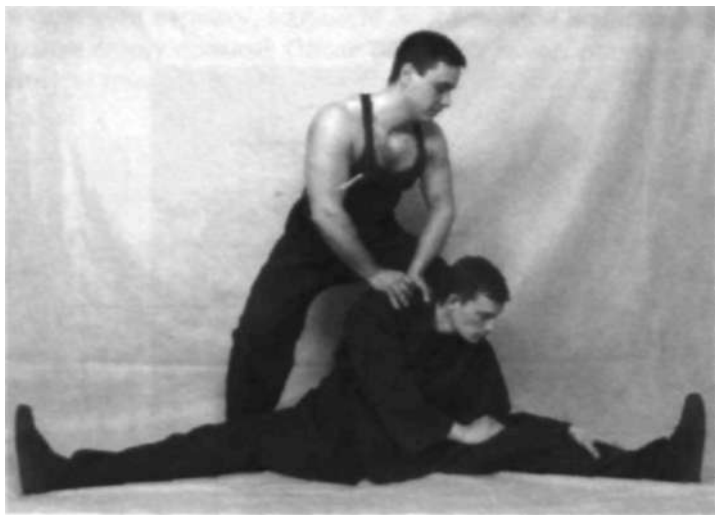
Теперь выполните наклоны к коленям.



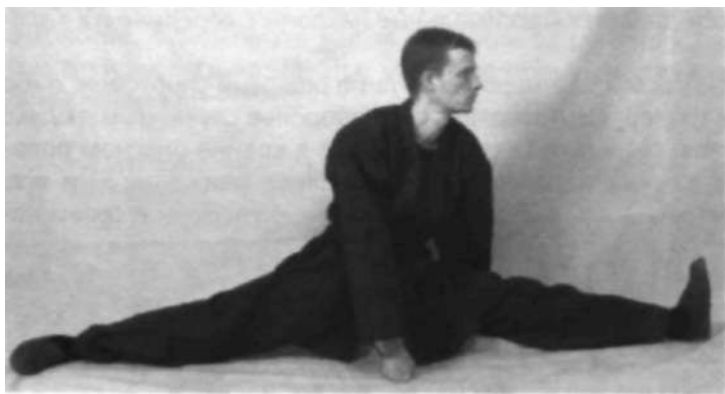
Еще один вариант растяжки с помощью напарника — он, стоя сзади вас, давит вам на плечи, обеспечивая максимальные наклоны к середине и к коленям.

Желательно, чтобы вашим партнером был либо опытный спортсмен, либо квалифицированный тренер. Не доверяйте свое здоровье случайным людям! Ведь при растяжке ваши мышцы и связки находятся в крайне опасном положении, и достаточно вашему партнеру сделать лишнее движение — и все, ваша нога серьезно травмирована. Поэтому, если вы не уверены в своем напарнике, лучше выполнять растяжку одному.





Теперь попробуйте сесть в продольный шпагат. Конечно, сразу выполнить это упражнение вряд ли получится, поэтому потихоньку тянитесь, уперев кулаки в пол и поднимаясь-опускаясь вверх-вниз с очень маленькой амплитудой. По полминуты в каждую сторону.



После чего выполните это упражнение в поперечном шпагате.

После всех основных упражнений на растяжку полезно сделать 8-10 махов каждой ногой вперед и вверх для того, чтобы расслабить связки и бицепсы бедер. Нога прямая, носок вытянут. Из основной стойки (урок № 5) делаете мах «задней» ногой и возвращаетесь обратно в стойку. Если вы выполните махи после упражнений на растяжку, то на следующий день ваши ноги будут болеть гораздо меньше. Впоследствии постепенно переходите к махам «передней» ногой, причем не опускайте ее на пол после каждого маха. Помимо своего прямого назначения, это упражнение улучшит ваше чувство равновесия и, возможно, сыграет некоторую роль в формировании привычки работать в спарринге именно «передней» ногой.



Расслабьте ноги, сделайте легкий массаж в течение 1-2 минут, слегка побейте ребром ладони по тем участкам, которые, как вы чувствуете, подверглись наиболее интенсивной растяжке. И переходите к основной тренировке.

В тренировках по рукопашному бою тренировочное время распределяется примерно следующим образом: 30—35 минут на разминку-растяжку и 1 час — 1 час 20 минут - отработка боевого раздела — удары, блоки, спарринги и т. д. Тренировки по бодибилдингу длятся тоже около полутора-двух часов, но при этом на разминку отводится не более трех-пяти минут (урок № 2, пункты 1—7), после чего вы сразу приступаете к упражнениям на пресс (см. раздел «Бодибилдинг»), которые сами по себе одновременно являются и хорошей разминкой перед выполнением остальных упражнений.

Тренировочная схема при этом будет выглядеть примерно так:

понедельник - бодибилдинг (1,5-2 часа),
вторник - рукопашный бой (1,5—2 часа),
среда - отдых,
четверг — бодибилдинг (1, 5-2 часа).

пятница - рукопашный бой (1,5-2 часа),

суббота и воскресенье - отдых, как у всех нормальных (хочется надеяться, что все еще не так плохо) людей.

При этом тренировки по рукопашному бою одновременно выполняют функцию кардиотренировки (тренировки сердечной мышцы) и аэробики, как средства избавления от излишков подкожного жира.

Заниматься желательно в то время, в которое вы одновременно будете себя наиболее хорошо чувствовать (задайте себе вопрос, кто вы — «жаворонок» или «сова»?) и при этом не будете нервничать, боясь опоздать на работу или на еще какие-либо важные мероприятия. Выключите свой сотовый телефон и на два часа отрешитесь от мира, окунувшись в увлекательнейший мир работы над собственным Телом и Духом!

Для начала и трех тренировок в неделю в течение четырех-пяти месяцев хватит вполне, чтобы почувствовать себя в более-менее приличной форме, дать ощутимый толчок к избавлению от излишков подкожного жира, комплексов и неуверенности в себе. При таком графике проводите две тренировки по бодибилдингу и одну — по рукопашному бою. Но это только начало! Дальше — я уверен - тренировки станут неотъемлемой частью вашей жизни. Вам обязательно захочется стать еще лучше, сильнее, выносливее, словом, самосовершенствование станет вашим хобби. Возможно, со временем весьма хорошо оплачиваемым.

Урок 5. ОСНОВНАЯ СТОЙКА

Никаких особенных стоек в уличной драке не бывает. Я предлагаю единственную «стойку», если это можно так назвать. Вы идете вперед и вдруг, сделав шаг, остаетесь в этом положении...

Ноги на ширине плеч, центр тяжести несколько смещен на ногу, оказавшуюся впереди. Ваше тело не отклоняется ни вбок, ни назад. Оно лишь чуть подается вперед, что естественно для него при нормальной ходьбе. Все удары, блоки и перемещения вращаются вокруг условной оси, проходящей через точку, находящуюся на трапецевидной мышце (мышце, находящейся между плечевым суставом и шеей) и также составляющей перпендикуляр с полом. В дальнейшем условное название - «ось заднего плеча».

Для удобства та рука (и нога), что стоит ближе к предполагаемому противнику, называется «передней», та, что дальше - «задней». «Задняя» рука ВСЕГДА защищает подбородок, указательный палец кулака всегда находится в области между височной и скуловой костью. «Передняя» рука впереди, примерно в полуметре от «задней». Кулак «передней» руки расположен на уровне середины груди. С изменением положения ног руки соответственно меняются местами. Правая нога сзади - правая рука у лица - и наоборот.

Центр тяжести бойца ВСЕГДА несколько смещен в сторону «передней» ноги, независимо оттого, защищается он или нападает!

Если от кончика носа провести отвесную линию, она пройдет точно через коленную чашечку «передней» ноги!

Я не случайно выделил курсивом два предыдущих предложения! Всегда - будучи даже уже опытным бойцом - время от времени проверяйте эти два важнейших постулата! Человек, в драке откинувшийся назад, уже наполовину побежден! У него открыты для атаки противника «переднее» колено, пах, низ живота, и - главное - достаточно противнику нанести даже незначительный толчок в верхнюю часть корпуса - и боец обязательно потеряет равновесие, что в драке часто равносильно поражению...

Итак, подведем итоги.

1) Ваши колени полусогнуты и пружинят, как у лыжника, спускающегося с горы («стойка лыжника»).

2) Пятки в 1-2 см от пола.

3) Локти прижаты к корпусу.

4) «Задний» кулак на уровне глаз но расположен так, чтобы не мешать обзору).

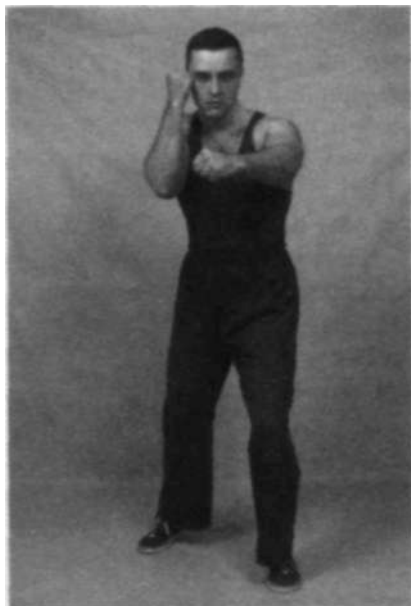
5) «Передний» кулак на уровне середины груди и тоже расположен так, чтобы не мешать видеть противника.

6) Подбородок прижат к груди.

7) Взгляд («рассеянное зрение») направлен в область солнечного сплетения вашего противника.

Репетируя основную стойку, вспомните стойку дуэлянта с пистолетом. Он добивался наименьшей площади поражения, становясь к противнику в наиболее невыгодную для него позицию — предплечье прикрывало грудь, «заднее» плечо подавалось назад и т. д. Встаньте перед зеркалом в основную стойку и посмотрите: если в стойке у вас закрыты сердце, печень, область солнечного сплетения и подбородок - отлично. Теперь достаточно малейшего движения вокруг оси «заднего» плеча, чтобы защитить все остальные части тела от предполагаемой атаки противника.

ВНИМАНИЕ! Ни в коем случае не становитесь в стойку перед дракой! Она возникает либо в *процессе нанесения первого удара* (нога скользит вперед), либо *при защите, в процессе постановки блока* (соответственно нога скользит назад).



Урок 6. ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Простота в освоении приемов реального уличного боя заключается в том, что все удары, блоки и перемещения базируются на *одном-единственном движении*, при котором обязательно должны соблюдаться основные принципы, о которых говорилось ранее. Это движение - поворот таза вокруг оси «заднего» плеча - обуславливает все: и прямые и круговые - удары руками и ногами, подавляющее большинство блоков, зачастую не требующих каких-либо движений конечностями, и, естественно, все перемещения. Например, прямой удар локтем и прямой удар рукой различаются лишь *положением* ударной руки. Крюки кулаком, локтем или ногой также идентичны по технике исполнения. Поэтому новичкам я в первую очередь ставлю прямой удар локтем. После чего черновая постановка прямого удара рукой - дело одного занятия. Точно так же люди, научившиеся наносить крюк рукой, крюки ногами разучивают буквально за несколько тренировок.

Есть некоторые общие принципы для любой уличной драки. Не надо громко кричать при атаке - прибегут милиционеры и не будут разбираться, кто прав, кто виноват - достанется всем. Не надо становиться в хитроумные стойки - сейчас этим уже никого не удивишь. Вас не поймут и скорее всего отлупят. Совсем не обязательно танцевать формальные упражнения и появлять разноцветные пояса. Ведь пояс - это еще далеко не критерий настоящего бойца.

В старом американском фильме «Малыш каратэ» есть хороший эпизод (пожалуй, единственный, ради которого этот фильм стоит смотреть). Начинающий каратист спрашивает у пожилого мастера:

— Какой у тебя пояс?

Тот недоуменно смотрит себе на штаны.

— Обычный, веревочный.

— Но у настоящего мастера должен быть черный пояс! — возмущается молодой.

Старик усмехается.

— Каратэ здесь (показывает на голову), каратэ здесь (показывает на сердце), но не здесь (показывает на штаны).

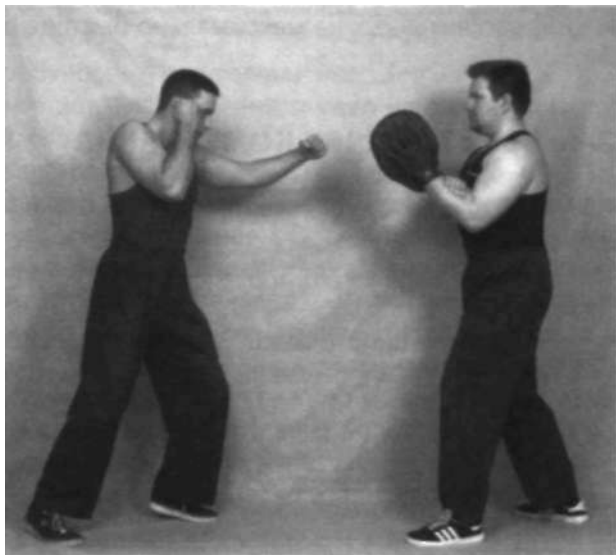
Не надо гоняться за поясами и регалиями. Надо уметь защитить себя и своих близких от всякой нечисти, а это уже ой как немало. А для этого (если из огромного количества видов единоборств вы выбрали РУБ) для начала необходимо выучить *основное движение* - краеугольный камень того вида рукопашного боя, который я предлагаю.

Вслед за движением таза вращается все - и оба бедра, и стопа задействованной в движении половины корпуса, и сам корпус, от резкого рывка которым вследствие последовательной цепочки вышеназванных движений ударная рука или нога вылетает с необходимой силой и скоростью... Именно на этом движении основаны фактически ВСЕ блоки, удары и перемещения, которые вы найдете в этой книге.

Встаньте в 10—15 см от «лапы», «макивары» или боксерского мешка. Предположим, вы стоите в левосторонней стойке (левая рука и нога ближе

к мишени). Для удобства обо всех ударах, блоках и т. д. я буду рассказывать, рассчитывая, что вы стоите в левосторонней стойке.

А теперь резко, максимально резко и быстро рваните вперед левый край тазовой кости. Если вы все сделали правильно, вы почувствуете, как сила рывка потащила за собой вперед все тело и вы, проехавшись подошвами по полу, легко преодолели эти пятнадцать сантиметров и врезались в вашу мишень. Это приведенное для примера движение есть, собственно, крюк рукой, о котором будет подробно рассказано ниже и исполнение которого вы видите на фото.



В этом резком смещении таза кроется секрет мощных, резких и незаметных ударов маленьких и легких людей Востока. При ударах, блоках и перемещениях таз тащит за собой руку, ногу и все тело бойца. Рывок тазом вперед обеспечивает удары вперед, блоки, перемещения вперед, рывок назад - удары ногами назад, смещения тела назад и т. д.

Я читал множество книг о боевых искусствах и удивляюсь до сих пор - почему ни в одной из них ничего не говорится об этой технике, а если и говорится, то явно вскользь, хотя, судя по фильмам, все более-менее приличные бойцы активно применяют ее. Попытаюсь исправить эту ошибку.

Для начала разберем основное движение тазом на примере нескольких боевых комбинаций, рассчитанных на максимально быстрое выведение противника из строя.

Урок 7. ПЕРВАЯ КОМБИНАЦИЯ

Для изучения трех первых комбинаций вам понадобится боксерский мешок и, желательно, помощь партнера. Основные комбинации являются крайне эффективным оружием даже в руках людей с минимальным физическим развитием, при условии, что они не поленятся потратить на их изучение два-три месяца и не побоятся применить свои знания в темном переулке.

Первая комбинация состоит из:

а) удар голенью или подъемом стопы в пах плюс хлещущий удар тыльной стороной ладони по глазам (второе - не обязательно, но желательно);

б) прямой удар локтем в мечевидный отросток (нижняя часть грудины, расположение — чуть выше солнечного сплетения) или в солнечное сплетение (если противник выше вас).



Но, перед тем как приступить к подробному изучению ударов, *выучите, запомните, напишите на плакате большими буквами и повесьте над вашим боксерским мешком следующие слова:*

ЛЮБОЕ ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ - ВЫДОХ, ЛЮБОЕ ВОЗВРАТНОЕ - ВДОХ.

Это значит, что при абсолютно любых ударах, блоках или перемещениях вы мощно выдыхаете. А в момент возврата, выдергивания конечности из тренировочного снаряда или тела противника - коротко и мощно вдыхаете. При перемещениях вдох следует сразу после выполнения самого перемещения которое, кстати, часто и происходит вместе с ударом или блоком).

Итак, **УДАР В ПАХ.**

Ударная поверхность — вся голень плюс подъем стопы, то есть чем попадете - то и сработает. Главное, чтобы удар не получился «футбольным», то есть не выполнялся только за счет разгибания ноги в коленном суставе. В этом случае, как только нога разогнется в коленном суставе, удар на этом и закончится, не развив максимально возможной разрушительной силы.

Для того чтобы полностью использовать боевой потенциал этого удара, зашей ноге следует быть чуть согнутой и полностью **ЗАКРЕПОЩЕННОЙ** в коленном суставе. Она должна совершить максимально высокий мах, двигаясь *только в тазобедренном суставе*. Тогда это будет не щелчок, а полноценный удар, от которого страдают и половые органы, и мочевой пузырь, и даже нижние отделы кишечника.

НО! Удар будет намного сильнее, если импульс, рывок, посылающий ногу вверх, будет исходить не только от сокращения мышц, но и от мощного рывка *с*рая таза ударной ноги вперед. При этом стопа опорной ноги обязательно должна немного приподняться на носок и в процессе удара развернуться на 45-90 градусов. Не забывайте - корпус наклонен вперед! За долю секунды до соприкосновения вашей ноги с пахом противника проведите ему хлещущий удар тыльной стороной ладони по глазам. При этом при хорошей технике руке вовсе не надо будет напрягаться - импульс рывка тазом сам вынесет ее вперед.

После удара не подтягивайте ногу к себе (распространенная ошибка), а поставьте ее вперед, словно вы просто сделали широкий шаг.

Удары ногами я предпочитаю наносить с «передней» ноги. При правильной технике они ненамного слабее ударов с «задней» ноги, зато противнику намного сложнее их заблокировать. «Передняя» нога всегда расположена ближе к противнику, и ей для достижения цели надо пройти гораздо меньший путь, нежели «задней» ноге. Потому удары с «передней» ноги гораздо быстрее, незаметней и соответственно эффективней.

Но даже если вы наносите удар с «задней» ноги, никогда не возвращайте ногу в исходное положение! Это долго! Это дает время и возможность противнику прийти в себя и провести ответную контратаку!

ЗАПОМНИТЕ! Обнажать оружие следует лишь тогда, когда вы твердо намерены его применить! И уж если вы начали бить серьезного противника, значит, надо нейтрализовать его полностью, гарантированно лишив его способности к

дальнейшему сопротивлению! А значит, нанеся любой удар «задней» ногой, следует поставить ее вперед и продолжить серию ударов до полной нейтрализации нападающего. Помните, что даже упавший на землю уличный противник может достать из-за пазухи пистолет, пока вы будете тянуть свои ноги назад вычурными движениями формальных упражнений!

Удар в пах также может наноситься и нижней третью бедра. Особенно эффективен он в ближнем бою, когда вы прижали противника предплечьем к стене и работаете коленями «на контур» (куда попадете). При этом ударная нога напряжена, а пятка ударной ноги должна быть максимально подтянута к ягодице.

ПРЯМОЙ УДАР ЛОКТЕМ — понятие условное. Согните «переднюю» руку в локте под углом 90 градусов так, чтобы и плечевая кость составила 90 градусов с вашей грудной клеткой. Собственно, грудь противника проламывает не локоть, а ваша *плечевая кость*, обрушиваемая на цель в тот момент, когда вы, нанеся удар в пах, падаете вперед. При отработке этого удара смотрите за тем, чтобы в цель входил не легко травмируемый локтевой сустав, атак называемая локтевая кость предплечья (та, что со стороны мизинца) в 2—3 сантиметрах от сустава (проекция плечевой кости на локтевую кость предплечья). Помните — при прямом ударе локтем угол между плечевой костью и предплечьем составляет примерно 100 градусов.

Прямой удар локтем и сам по себе, отдельно от первой комбинации, довольно страшный прием. Более того - по моему мнению, это один из наиболее реальных способов, что называется, «голыми руками» отправить к праотцам практически любого человека.

Поднимите ударную руку чуть выше — и горло вашего противника будет разбито страшным ударом. Только в этом случае рука входит в цель *серединной локтевой кости*, то есть *предплечьем* (той самой костью, которую вы накачиваете при разминке). При отработке прямых ударов локтем и предплечьем с партнером будьте предельно осторожны! И обязательно обратите внимание — нанося *прямой удар предплечьем* в горло трудно промахнуться. Предплечье как бы скользит по груди противника и втыкается точно под подбородок.



Разрушительную силу этому удару обеспечивают два дополнительных фактора:

а) корпус подается вперед за счет максимальной подачи вперед «переднего» колена. При этом обязательно отрывается от пола носок «передней» ноги, и вы как бы слегка приседаете;

б) слегка крутаните вперед таз со стороны ударной руки так, чтобы плечо «задней» руки при этом *минимально ушло назад*.

ВНИМАНИЕ! Этот принцип *минимального* посылы назад плеча «задней» руки справедлив *абсолютно* для всех ударов с «передней» руки!

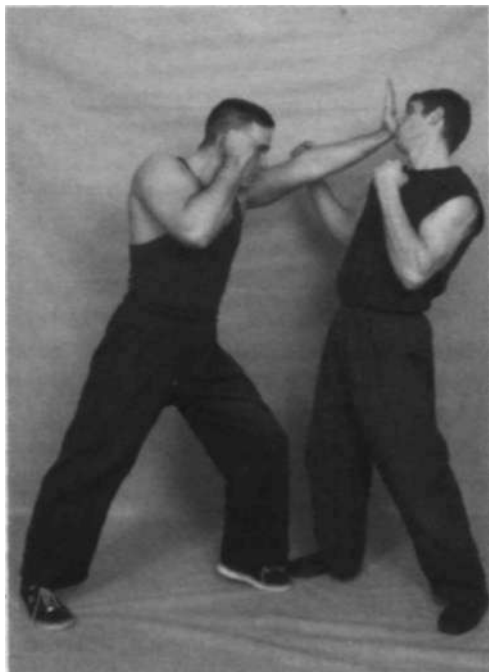


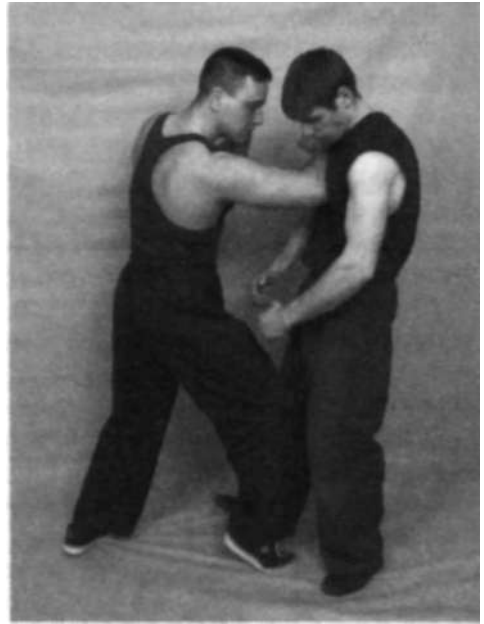
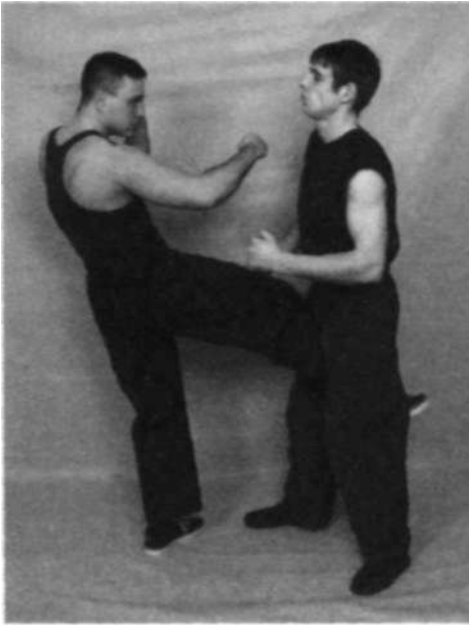
Урок 8. ВТОРАЯ КОМБИНАЦИЯ

Разучим удар в нос ладонью. Наносится он с «передней» руки и по технике отличается от прямого удара локтем лишь тем, что ударная рука разогнута в локтевом суставе и бьет вы основанием напряженной ладони снизу в область ноздрей противника.

В принципе этот удар можно наносить и кулаком, но, во-первых, надо учитывать, что ударная поверхность кулака накатывается порядка полугода, то есть на начальном этапе освоения РУБ есть реальная опасность повредить его о кости лица противника. Кстати, даже подготовленным кулаком не рекомендуется бить в зубы оппонента - в любом случае острые края зубов ранят кожу на суставах, а грязь и бактерии из ротовой полости и с поверхности зубной эмали практически неминуемо вызывают воспаление кисти руки, очень тяжело поддающееся лечению. Причем даже своевременная дезинфекция раны часто не спасает от заражения.

Во-вторых, для многих (особенно — для женщин) освоение такого





рода ударов есть своеобразное преодоление распространенного психологического барьера, подмеченного Владимиром Высоцким - «Бить человека по лицу я с детства не могу». В данном случае вы словно бы и не бьете противника в лицо. Вы просто резко отталкиваете его ладонью, направленной в нос, и, при правильной технике, от носа мало что останется. После этого вы фактически повторяете первую комбинацию, но уже из основной стойки и с «задней» ноги.

Если противник остался стоять на ногах (что маловероятно, но в отдельных случаях возможно), не останавливайтесь! Перемалывайте его сериями вышеуказанных ударов до тех пор, пока он не будет нейтрализован полностью. При этом целесообразно представить себя неким боевым роботом, что очень хорошо описано Анатолием Тарасом в его книге «Боевая машина». (Кстати, весьма полезная работа по психологической подготовке бойца в плане использования различных подручных предметов в качестве оружия. Пожалуй, единственная дельная книга по реальному уличному рукопашному бою, которая попалась мне на глаза за последние несколько лет.) В процессе «перемалывания» противника представляйте постоянно накачиваемые вами предплечья, голени и кулаки остро отточенными лезвиями и молотами, которыми вы расчищаете себе путь.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ при освоении первых двух комбинаций.

а) Не сжаты с максимальной силой кулаки обеих рук (за исключением варианта удара ладонью).

б) Корпус отклоняется назад.

в) «Задняя» рука опускается вниз.

ВНИМАНИЕ! «Задняя» рука ВСЕГДА должна быть прижата к корпусу внутренней стороной предплечья, причем ее плотно сжатый кулак - напоминаю - расположен на уровне глаз.

г) Ваш нос и колено «передней» ноги не находятся на одной линии, перпендикулярной полу.

д) Недостаточно глубока прокачка вперед «переднего» колена.

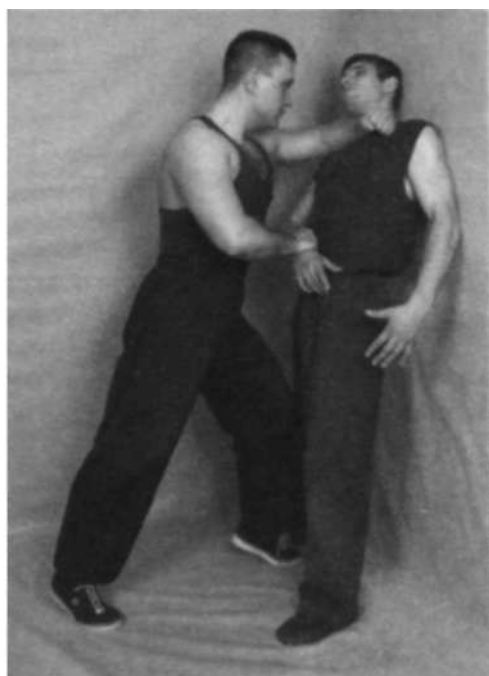
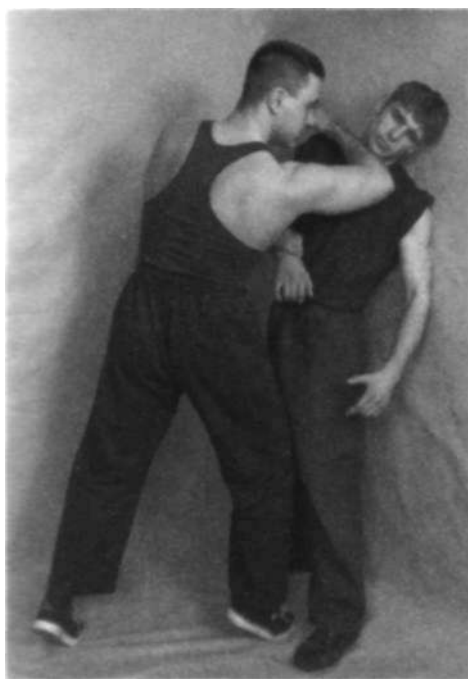
е) Слишком сильно уходит назад «заднее» плечо.

ж) Отсутствуют «рассеянное зрение» и выдох при нанесении ударов.

Урок 9. ТРЕТЬЯ КОМБИНАЦИЯ

При конфликте в ограниченном пространстве (лифт, тамбур вагона и т. д.) целесообразно применить *третью комбинацию*.

Как нанести прямой удар предплечьем в горло (модификация прямого удара локтем), описано выше.



На фото этот удар показан и с правой, и с левой рук.

Нанеся вышеописанный удар, продолжите движение и, прижав противника к стене, бейте его коленями «на контур», то есть куда попадете. Мышца бедра, колено, пах - любое из этих мест крайне болезненно и легко травмируется резкими, короткими ударами коленей. В заключение нанесите *круговой удар локтем* (подробно см. урок 22) в височную область или челюсть той же рукой, предплечьем которой вы нанесли предыдущий удар. Эффект кругового удара локтем будет максимальным, если в момент нанесения удара кулак ударной руки будет максимально сильно прижат к бицепсу, а рывок тазом включит в удар вес всего корпуса.



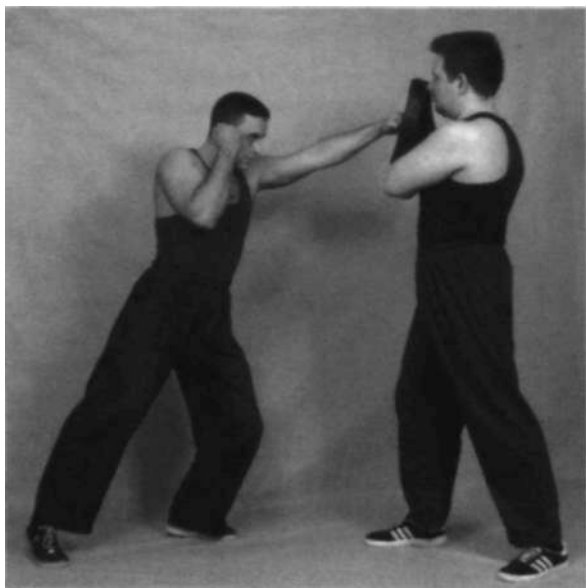
Урок 10. ПРЯМОЙ УДАР РУКОЙ

Абсолютно то же самое, что и удар ладонью, только наносится он кулаком. При нанесении удара кулак входит «режущей», накатываемой частью в нос, подбородок или адамово яблоко потенциального противника.

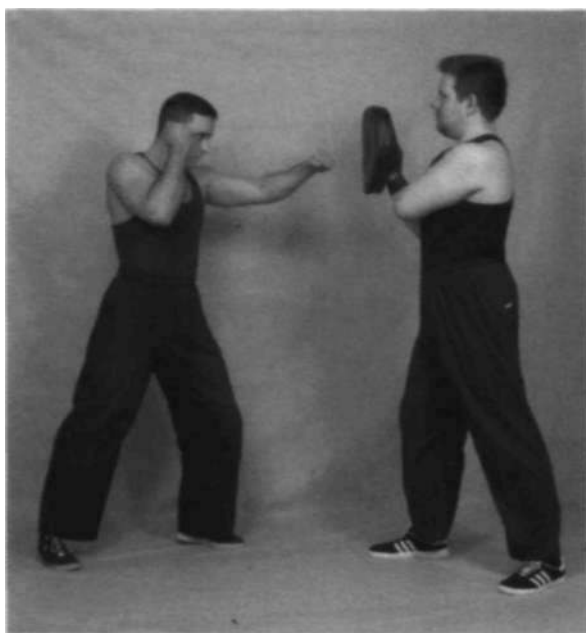
Рассмотрим прямой удар с «передней» руки. Движения корпуса, таза и «передней» руки абсолютно аналогичны движениям при прямом ударе локтем. Меняется лишь конфигурация ударной руки.



Для начала встаньте в 10-15 сантиметрах от лапы или тренировочного мешка, вытяните ударную руку вперед, *полностью закрепостите ее в локтевом и плечевом суставах* и рваните тело вперед, как при прямом ударе локтем. Ваша рука все равно поразит цель!



Когда вы освоите это движение, вам останется лишь встать в основную стойку и добавить к нему разгибание ударной руки в локтевом суставе.





Прямой удар с «задней» руки заключается в том, что вы за счет скручивания таза бросаете в противника кулак «задней» руки. Суть удара, как и во всей технике РУБ, не в том, насколько хорошо сработает ваша рука, а в том, насколько правильно вы включите в удар массу всего тела.

Итак:

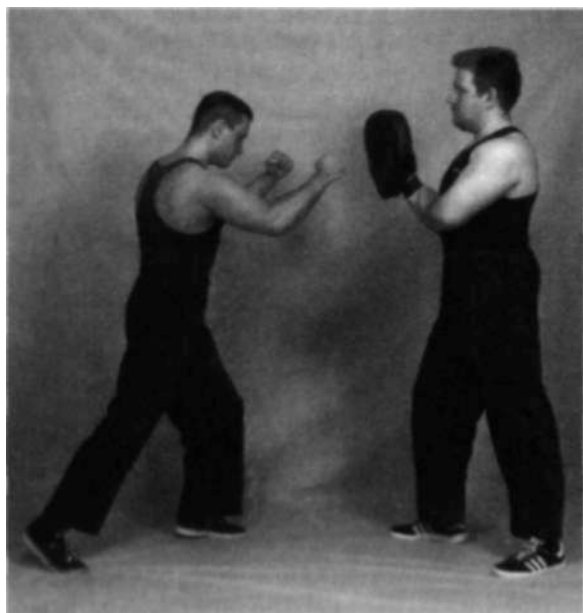
1. Перенесите весь вес вашего тела на «переднее» колено, посылая его в противника.

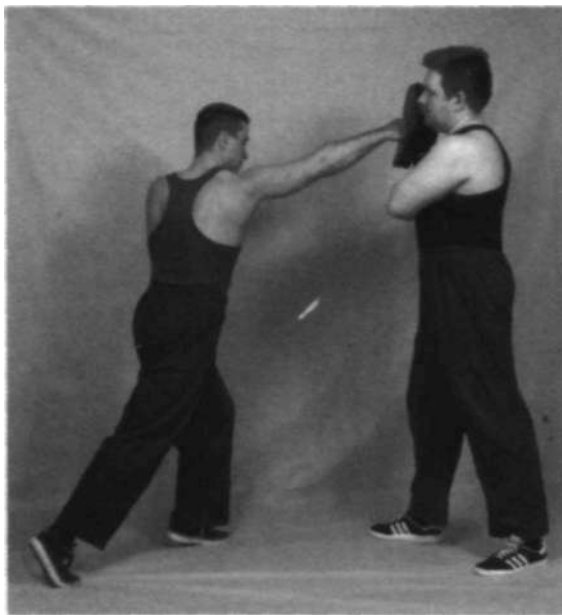




2. Удерживая вес тела на «передней» ноге, мощным рывком таза пошлите сжатый **кулак** «задней» руки в цель.

Потренируйте по отдельности посыл вперед колена, поворота таза **и** разгибание руки, после чего соедините три движения в одно.





В момент удара локоть ударной руки не должен вылетать вбок, ибо вследствие этого

а) несколько теряется энергия удара, и

б) противник видит сам удар. Ему легче его заблокировать или уйти от него. Для отработки этого момента представьте, что вы деретесь в очень узком тоннеле. ВСЕ удары не выходят за границы вашего тела. Только при этом условии энергия ударов не разбрасывается в пространстве, и их трудно уловить глазу противника.

Чтобы локоть при прямом ударе рукой не вылетал за пределы воображаемого «тоннеля», встаньте вплотную к дверному косяку боком и наносите удар в воздух так, чтобы при ошибке локоть бился об косяк. Часа такой тренировки хватит, чтобы навсегда забыть о вылетающем вбок локте.

Еще одна распространенная ошибка при ударах руками — поднятие плеча вверх. Избавляйтесь от нее перед зеркалом. Следствие этой ошибки тоже самое - растрата энергии удара на лишние движения, закрепощенность, плюс противник видит ваш удар или намерение его нанести, плюс вы неоправданно открываете свою печень (при ударе с правой руки) или селезенку (при ударе с левой). Кстати, замечу, что удар в ребра тоже весьма неприятная вещь для того, кто его пропустил. Поэтому на тренировке постоянно думайте о том, прикрыты ли у вас бока локтями. В реальном бою об этом думать будет некогда.

Наносятся удары руками наиболее удобной для вас поверхностью кулака без всяких подворотов — как вы стоите в стойке, так и бейте. Лишние «вкручивания», «подвороты» кисти лишь разбрасывают энергию удара в пространстве. Вдобавок, «перекрутив» кулак, вы рискуете попасть в лицо противника мизинцем, в точке удара не имеющим опоры на кости предплечья, в результате чего при достаточно сильном ударе вы скорее всего получите серьезную

косточках среднего пальца, безымянного пальца и мизинца. «Прокатывайте» кулаки на плюсневых косточках первых фаланг средних пальцев, не выходя из «упора лежа» и не прекращая отжиманий. Отжимайтесь медленно, сохраняя спину прямой. Меняйте положение рук дальше вперед - ближе назад, но не забывайте, что при *любых* отжиманиях положение рук, при котором внутренняя часть трицепса при отжиманиях трется о широчайшие мышцы спины, является обязательным.

И запомните одну аксиому.

При нанесении всех, абсолютно всех ударов руками кулак всегда сжат с максимальной силой. Точно также, как при нанесении ударов ногами всегда максимально вытянут от себя или же, в зависимости от удара, притянут к себе носок ударной ноги.

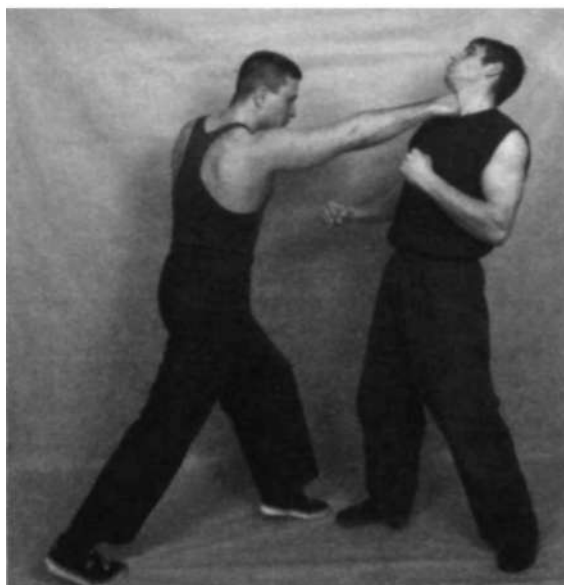
При несоблюдении этого простого правила вы рано или поздно непременно травмируете себе запястье или стопу.

Особенно на первых порах постоянно носите с собой в карманах пятирублевые монеты. И время от времени, проходя на улице мимо любого габаритного товарища опасной наружности, с предельной силой сжимайте монеты в кулаках, мысленно представляя, как металл сминается в комок. При этом руки держите в карманах и применяйте принцип рассеянного зрения, чтобы своими сжатыми кулаками и вызывающим взглядом не спровоцировать выяснения отношений. Попутно представляйте себе, как вы себя будете вести, если таковое выяснение все-таки состоится. И даже если оно состоится (на улице случается всякое, и часто без причины. Поэтому вы и занимаетесь рукопашным боем), монеты в кулаках добавят каждому вашему удару по паре килограммов силового воздействия. Помимо тренировки предплечий, а также принципов рассеянного зрения и моделирования, вы получите устойчивый рефлекс сжатия кулаков при виде потенциальной опасности.

Урок 11. ДВОЙКА ПРЯМЫХ УДАРОВ РУКАМИ

Двойка, или двойной прямой - нанесение двух прямых ударов сначала с «передней», а после - с «задней» рук. Я думаю, что не нужно особенно заострять внимание на этом уроке, если вы кропотливо поработали над первыми десятью. Скажу лишь, что первый удар желательно наносить в нос противника, второй - в открывшееся после первого удара адово яблоко.

Оба удара идут «насквозь», «на вынос», то есть проталкивая цель как можно глубже, а не безболезненно щелкая по ней кулаками. Естественно, «выстреливший» при первом ударе передний край таза обеспечивает более мощный удар с «задней» руки за счет эффекта маятника. Обратите внимание - рывок вперед при ударе с «передней» руки необходимо наносить настолько сильно, что вы должны немного проехать вперед по инерции на стопе передней ноги. Последующий удар с «задней» руки должен быть несколько не менее силен — одновременно с ним подтягивается ДО ПОЛОЖЕНИЯ ОСНОВНОЙ СТОЙКИ «задняя» нога. Естественно, что не *занятые* ударами руки защищают лицо и корпус.



Имейте в виду! При удачном ударе с «передней» руки цель сместится назад, поэтому, чтобы достать ее вторым ударом, вам надо хорошо присесть на «переднее» колено. При отработке «двойки» на лапе или на боксерском мешке старайтесь *всегда* бить оба удара с одинаковой силой.

Есть в боксе такая метода - удар с «передней» рассматривается типа отвлекающего или удара-прицела для последующей атаки, а во главу угла ставится удар с «задней» руки. В корне неверный подход!

Посмотрите в видеозаписи бои братьев Кличко и Игоря Вовчанчина. Эти талантливые бойцы в основном расстреливают противников ударами с «пе-

редней» руки, не ввязываясь в обмен ударами, не подпуская их к себе на дистанцию опасного ближнего боя и работая связками с обеих рук, только когда противник раскрыт наверняка. И при этом часто добиваются ударами с «передней» руки гораздо большего, нежели этими самыми связками.

Урок 12. ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ

Отличается этот удар от прямого удара рукой лишь тем, что рывком таза и поступательным движением корпуса вперед вы кидаете в противника ногу, а не сжатый кулак. Состоит прямой удар ногой из двух фаз.

А) Вынос ноги вперед.

Б) Удар.

Естественно, в бою обе фазы сливаются в одно движение, занимающее доли секунды.

При ударе с «передней» ноги вы, нанеся удар, ставите ногу вперед несколько дальше, нежели она стояла в основной стойке, после чего продолжаете атаку. При ударе с «задней» ноги удар идет со сменой стойки, т. е. после нанесения удара вы из изначальной левосторонней стойки переходите в правостороннюю.

Обратите внимание! Многие ученики делают такую ошибку - после удара с «задней» ноги возвращаются в изначальную стойку. Нет! Вы нападаете — значит, двигаетесь в сторону противника, следовательно, после удара как бы делаете шаг в его сторону, меняя при этом стойку. В момент поднятия ноги вы просовываете ударную ногу между рук, как копьё между двух щитов, при этом поворачивая таз относительно оси в «заднем» плече примерно на половину той амплитуды, которая необходима для полноценного удара. Руки, как и ноги, меняются местами, т. е. если в левосторонней стойке правая рука защищала челюсть и была на уровне глаз, то теперь она впереди, предплечье прикрывает область грудной клетки.

Вынос ноги вперед при прямом ударе ногой аналогичен по своей сути удару в пах!

То есть абсолютно тем же маховым движением, что и при ударе ногой в пах, вы выносите вашу ногу на необходимую высоту, после чего движением таза вворачиваете ногу в цель, усиливая удар разгибом ноги в коленном суставе до прямого положения. Удар может наноситься либо пяткой, либо основанием большого пальца стопы, что, на мой взгляд, предпочтительнее.

В последний момент, когда нога уже нанесла удар и протолкнула его дальше за счет движения таза, ноги образуют тупой угол, который вы отработывали на растяжке с партнером и который является неременным условием прямого и бокового удара ногой. Вложите (обязательно с мощным выдохом, но не с криком - зачем привлекать лишнее внимание на улице?) весь вес тела в удар, не отклоняясь после него ни вбок, ни назад, - и успех вам обеспечен. Еще Брюс Ли говорил, что только тогда удар эффективен, когда после него отлетает мишень, а не тот, кто его наносит. Кстати, двое моих учеников после непродолжительного изучения курса рассказывали, что одного прямого удара ногой было достаточно для решения возникших у них проблем.



ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ, встречающиеся при отработке этого и многих других ударов, следующие:

1. В момент нанесения удара руки разлетелись в стороны. Следствие — невозможность встать в основную стойку после удара, потеря «прицела», вы открыты для противника, энергия удара расплылась в пространстве.

2. После удара вы потеряли равновесие и отлетели назад. Причина - недостаточное вложение в удар веса вашего тела. Энергия удара вернулась к

вам и отбросила вас назад. Следствие - смотри выше. В общем, последствия ваших ошибок при нанесении ударов одинаковы - это неэффективность самих ударов. А вот результат их - хороший ответ противника в «дыру», образовавшуюся в вашей защите. Увы, в таких последствиях винить некого - вы плохо отработали прием, за что и поплатились.

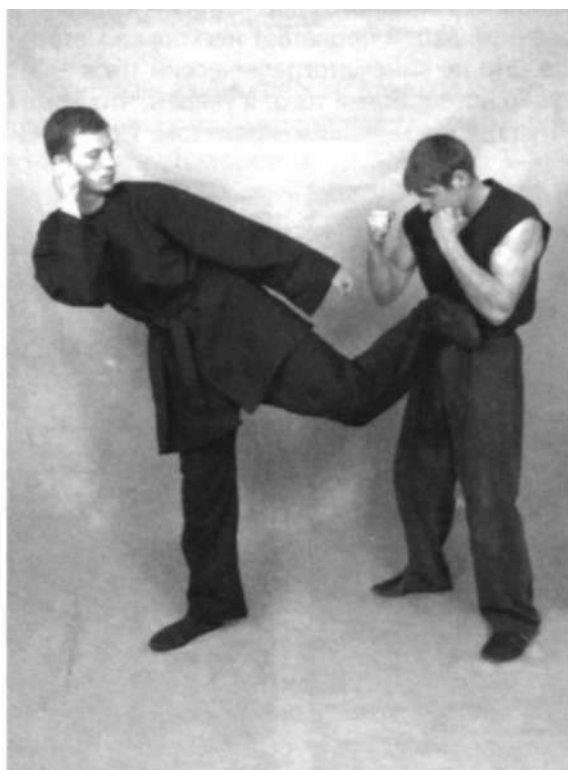
Прямой удар коленом возможен, но малоэффективен. Это проникающее движение в солнечное сплетение с максимально подтянутой к ягодице пяткой ударной ноги, во всем остальном по технике аналогичное прямому удару ногой. Применяется в ближнем бою и требует очень высокой точности попадания. Лично я для ближнего боя предпочитаю удар коленом в пах и крюк коленом, которые подробно описаны ниже.



Урок 13. НИЖНИЙ БОВОЙ УДАР НОГОЙ

Я представляю вам отличный, мощный, незаметный удар против соперника, находящегося сзади или сбоку от вас. Все с виду очень просто.

1. Увидели противника.
2. Подтянули колено ударной ноги к колену опорной ноги, одновременно целясь пяткой в живот или колено того, кому удар предназначается.
3. Резко послали таз в цель, одновременно распрямляя ногу в ударе. Внутренняя часть бедра ударной ноги при этом идет «впритирку» к опорной ноге, колено смотрит в пол. Мощный угол между опорной и ударной ногами обязателен. Стопа ударной ноги по отношению к полу составляет примерно 45 градусов. Не беда, если ударная нога распрямится не полностью. В основном мощь удара идет за счет рывка тазом. Отрабатывая этот удар, побейте краем тазовой кости (для удара вбок) или ягодицей (для удара назад) боксерский мешок, лапу или собственную ладонь, находящуюся от вас на расстоянии 20—50 см. Локоть левой руки (при ударе левой ногой) смотрит в область груди противника. При хорошо отработанном нижнем боковом ударе ногой вас несет в сторону цели с невероятной скоростью, при этом тело принимает положение, будто вас ударили в живот крепостным тараном.



Урок 14. ВЕРХНИЙ БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ

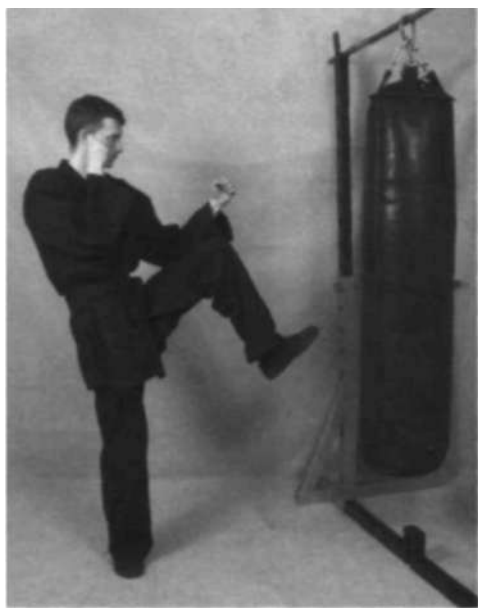
Не менее мощный удар, несколько похожий на предыдущий, но абсолютно иной по технике исполнения. Вы стоите лицом к цели (левосторонняя стойка).

1. Вынос колена идентичен выносу для прямого удара ногой, причем носок ударной ноги не достает до паха противника каких-то 20-30 см.

2. Не «проваливая» колена вниз и оставляя его нацеленным на противника до последнего момента (!), мощным движением таза пошлите ногу в него, при этом полностью выпрямляя ногу в колене и доворачивая таз и бедро до такого положения, когда ваш корпус и ваша нога составят одну линию. Удар наносится либо ребром стопы, либо пяткой, что, на мой взгляд, предпочтительнее. При нанесении этого удара у вас сложная задача - совершить рывок в сторону противника и через сотые доли секунды довернуть ногу в тазобедренном суставе до прямой линии (т. е. тело ни в коем случае не согнуто, голова и плечи тянутся к противнику. В противном случае масса вашего тела не включится в удар). Пятка как бы вворачивается в цель, стопа ударной ноги параллельна полу. Мощность удара - опять-таки сложение трех сил - разгиба ноги, рывка таза и эффекта от угла между опорной и ударной ногами, т. е. вложения в удар веса всего вашего тела.

Брюс Ли в фильме «Путь дракона» при демонстрации этого удара в спортзале вкладывает еще и четвертую силу — подшаг, т. е. перед ударом разгоняет тело, сокращая расстояние до цели.

Из правосторонней стойки мастер рвет таз в сторону цели, левая нога ставится вперед и становится опорной, удар наносится правой ногой, и напарник вместе с тренировочной лапой пролетает несколько метров, сметая на своем пути груды ящиков. Это не кинематографический трюк - это хорошо поставленный боковой удар ногой. Более того, я уверен, что Брюс мог бы и без разгона пробить этот удар с не меньшим эффектом. Просто кино есть кино, и с



под шагом удар лучше сошлется. Великий мастер и актер принес в жертву кинематографу свое искусство - и вслед за ним многие и многие последователи и фанаты стали бить этот удар с под шагом, обедняя технику, ибо в своем изначальном состоянии боковой удар пусть немного слабее, но значительно эффективней в овальном бою. Вы теряете много драгоценного времени и энергии на подшаг, удар становится заметным для противника. Хотя для работы против группы нападающих подшаг иногда бывает целесообразен.



Урок 15. БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ С ПОВОРОТОМ

Бесспорно, в исполнении мастера весьма сильный удар, но достаточно сложный для применения в уличной драке.

Преимущества:

- а) противник шокирован вашим резким вращательным движением,
- б) удару придается колоссальная дополнительная энергия.

Недостаток всех ударов с поворотом:

- а) на долю секунды вам приходится повернуться к противнику спиной,
- б) времени на удар затрачивается ровно в два раза больше.

Вспомните разминку, повороты корпуса. Это начальная фаза всех ударов с поворотом.

1. Левосторонняя стойка, удар из нее бьется правой ногой. Цель перед вами. Повернитесь по часовой стрелке (не забывайте «стойку лыжника»!) и краем глаза увидите противника или боксерский мешок. Руки меняются местами - теперь левая рука у подбородка, а правая как маятник идет назад по дуге в полусогнутом состоянии, помогая телу закручиваться и одновременно защищая его верхнюю половину. Правая нога немного скользит вслед за телом, «проезжая» по дуге около 20 см, т. е. обе ноги становятся на линию атаки. Можно в процессе конфликта или спарринга незаметно для противника поставить обе ноги на линию атаки перед ударом с поворотом, не забывая, что в этом неустойчивом положении долго находиться не стоит.

2. Боковой удар ногой с поворотом, рекомендуемый здесь, это и не нижний, и не верхний удары, описанные выше, а нечто среднее между ними. (Скажу откровенно, в реальном бою чаще всего тоже получается не чисто нижний или чисто верхний боковой удар ногой, а тоже нечто среднее, неза-

висимо, выполнили вы поворот или выполняли просто обычный боковой удар.) Повинуясь инерции поворота, нога вылетает в цель из положения, когда колено находится в 30-40 см от колена опорной ноги. Удар наносится пяткой, и, как и при обычном боковом ударе, стопа ударной ноги параллельна полу.

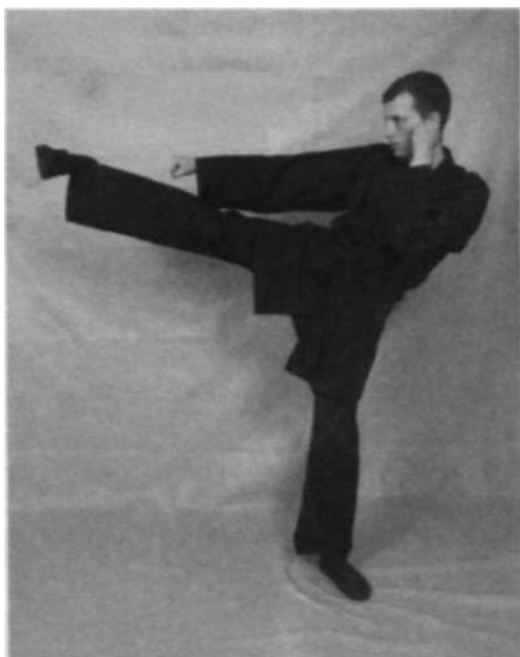
При нанесении бокового удара с поворотом складываются четыре силы:

- а) сила инерции поворота,
- б) сила рывка тазом,
- в) сила разгиба ноги,
- г) сила угла между опорной и ударной ногами (вложение в удар веса тела).

Интересна работа таза при этом ударе. Таз вначале закручивает тело, а потом посылает его в цель, используя еще и энергию поворота. Траектория его работы напоминает рыболовный крючок — сначала половинка окружности, после — прямая линия. Техника конечной фазы удара напоминает нижний боковой удар ногой - мощный рывок таза посылает ногу в цель.

Посмотрите еще раз сцену из фильма «Путь дракона», включите в удар дополнительную энергию поворота (вместо подшага), и я уверен, что время, затраченное на отработку этого удара, не покажется вам потерянным впустую. Даже если вы впоследствии исключите из своего арсенала удары с поворотом, координация движений, полученная в процессе их отработки, никогда не окажется бесполезным приобретением.





Урок 16. КРЮК РУКОЙ

Основное отличие крюка от прямого удара в том, что тело посылается в цель не по прямой, а по дуге. Наносится крюк в челюсть, скуловую кость или висок. Для того чтобы лучше представить себе картину этого удара, разберем для начала крюк с «задней» руки.

В этом варианте так же, как и в прямом ударе рукой, немного сгибается «переднее» колено, кулак проходит примерно половину пути прямого удара, и в этот момент таз «крутит» тело вокруг оси «заднего» плеча, и рука совершает «сгребашее» движение, нанося удар. При крюке рукой положение кулака таково, что вы обязательно должны видеть полностью ноготь большого пальца. Рука немного согнута в запястье в направлении внутренней стороны предплечья так, чтобы в цель входила «режущая», постоянно накатываемая поверхность кулака.

После удара (как и во всех ударах руками) вы возвращаете «заднюю» руку в первоначальную позицию за счет обратного движения «задней» части таза по отношению к оси «заднего» плеча. А дальше можно рвануть и «передний» край таза с ударом, блоком или перемещением (в зависимости от ситуа-



ции), причем сработает еще и эффект маятника, т. е. сила возврата «задней» части таза в первоначальное положение значительно поможет рвануть «переднюю» часть тела в сторону цели.

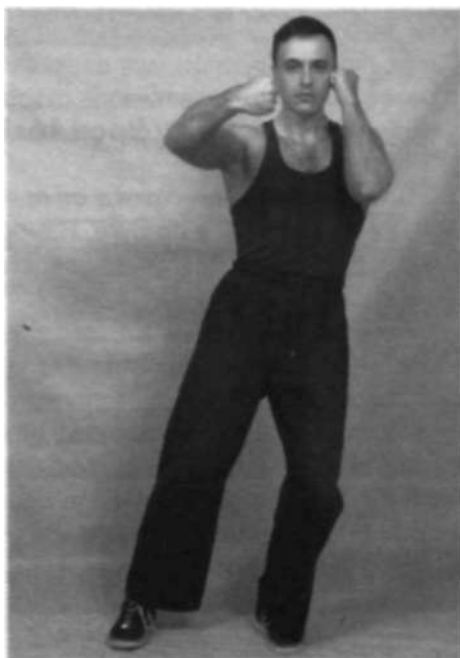
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ КРЮКА РУКОЙ

Упражнение А.

Встаньте в стойку «рука-крюк», как показано на фото (правая рука - крюк).

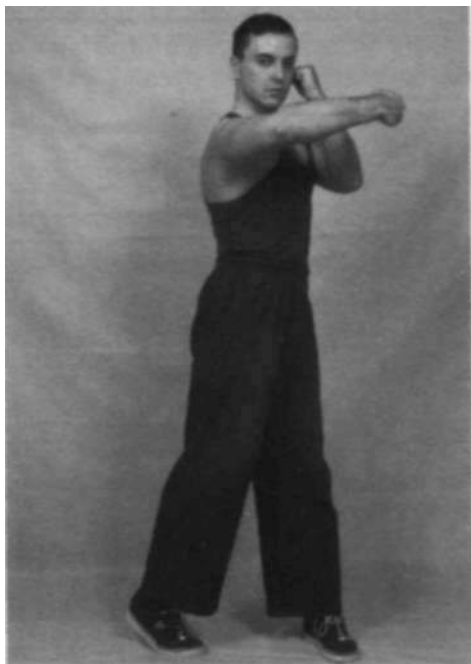
Во время всех трех упражнений руки закрепощены в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах! Представьте, что у вас верхняя часть корпуса высечена из камня!

А теперь присядьте на левую ногу, не включая в движение Таз. Просто присядьте, сместившись при этом влево. Обратите внимание - ваш кулак при этом, естественно, тоже сместился влево относительно первоначального положения сантиметров на 20-30.



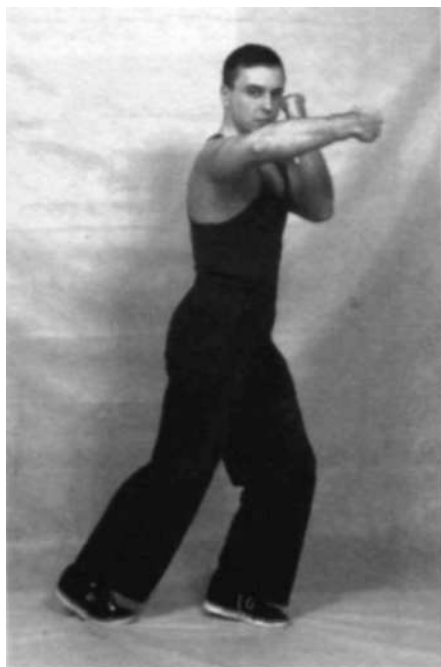
Упражнение В.

Стойка та же. Не приседая на левую ногу, медленно вращайте правый край таза относительно оси левого плеча. При этом неподвижная правая рука совершит сгребавшее движение, а пятка правой ноги оторвется от пола и стопа совершит поворот на носке (последнее возможно только в том случае, если вы не сместили левое плечо в сторону относительно его оси).



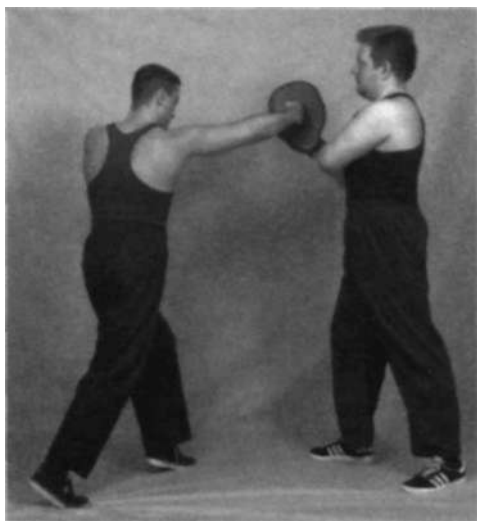
Упражнение С.

А теперь совместите оба движения из первых двух упражнений! Это, собственно, и будет крюк рукой.



На следующих фото подробно показан крюк рукой с «задней» руки.

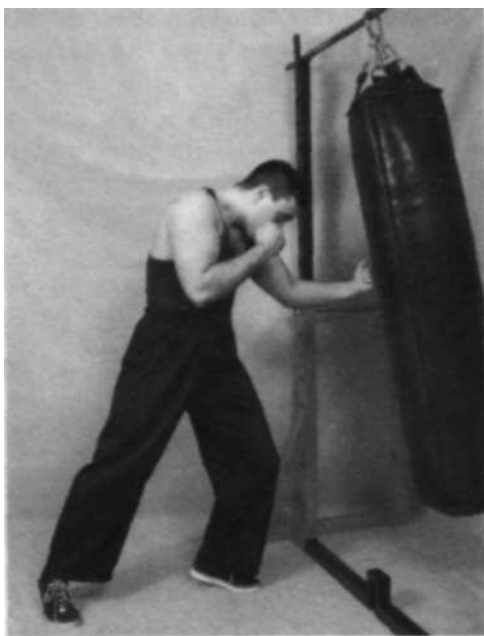
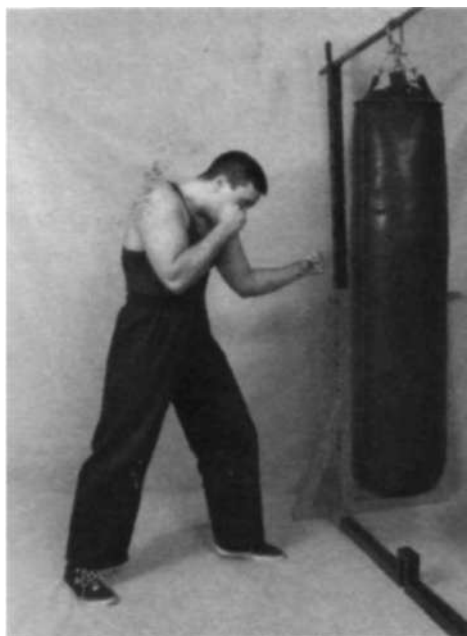
На последующих фотографиях обязательно обратите внимание на способы нанесения крюка рукой с «передней» и «задней» рук в различных комбинациях.



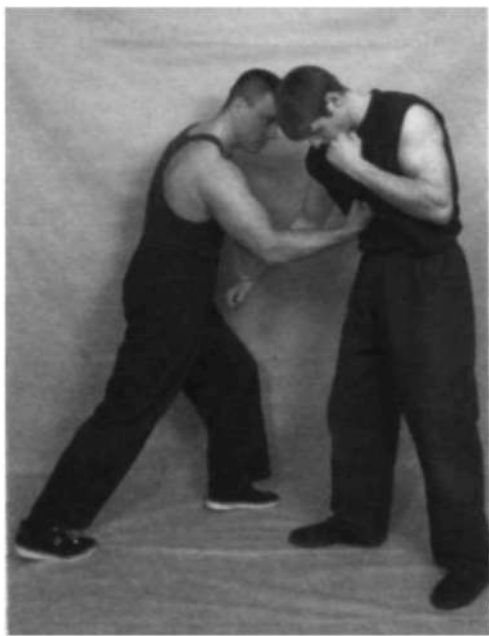
Внимание! При нанесении всех круговых ударов руками и ногами в любой точке удара никогда не смещайте в сторону взгляд, направленный в центр вашей мишени.

Урок 17. КРЮК РУКОЙ В ЖИВОТ

Крюк рукой в живот довольно прост в освоении. Локоть ударной руки прижат к корпусу. Опустите ударную руку так, чтобы она составила с корпусом угол 90 градусов. Кулак повернут в запястье также, как и в предыдущем уроке. Теперь закручивайте таз в направлении удара (ударная рука неподвижна, как и в обычном крюке).



Режущая часть кулака должна войти в живот противника на уровне нижней реберной дуги (на тренировке кулаком осторожно прощупайте ребра партнера) либо на один сантиметр ниже - в печень (находится справа), или в область селезенки (слева). При легком смещении с линии атаки потренируйте нижний крюк в область солнечного сплетения.



Внимание! Когда вы в драке наносите крюк рукой в живот противника, скажем, с правой руки, ваша голова будет открыта справа.

Поэтому:

А) Наносите крюк в живот только тогда, когда вы будете уверены на сто процентов, что вас не атакуют в открытую часть лица.

Б) Крюк в живот наносится не по схеме: опустили руку, после чего нанесли удар, а: начали смещаться *корпусом* в сторону цели, *одновременно* опуская ударную руку (скажем, правую) и уже в *процессе* смещения вращая правый край таза относительно оси левого плеча.

Урок 18. ОБРАТНЫЙ КРЮК РУКОЙ

Этот удар запрещен в боксе и ряде других, менее известных видах спортивных единоборств вследствие своей разрушительной силы. Случается, что не особо компетентные мастера иногда критикуют этот удар, просто недогадываясь о его настоящей мощи. Забавный пример этому- книга «1001 секрет уличных единоборств».

«Никогда не применяйте обратный удар в реальном бою, — пишет маленький американский рукопашник Сэмми Франко. — Он лишен убойной силы». И чуть ниже этого текста - сноски нашего переводчика, видимо, довольно продвинутого каратиста.

«Я полагаю, что автору просто не доводилось пропустить такой удар, нанесенный с должной силой в уязвимое место».

Переводчик (М.Новыш) полагает абсолютно верно. При правильной технике обратный крюк нисколько не менее эффективен крюка обыкновенного.

Далее Сэмми Франко пишет, что «при попадании по голове противника вы легко можете сломать хрупкие кости тыльной стороны ладони».

Правильно, можете. *Если будете наносить его тыльной стороной ладони.* И особенно по лбу - одной из самых крепких костей в теле человека. И вообще если не тренироваться, то сломать можно себе все, что угодно, при нанесении *любого* удара. Точно так же, как стреляет в своего владельца или просто выходит из строя любое оружие, попавшее в руки дилетанта.

Повторюсь еще раз.

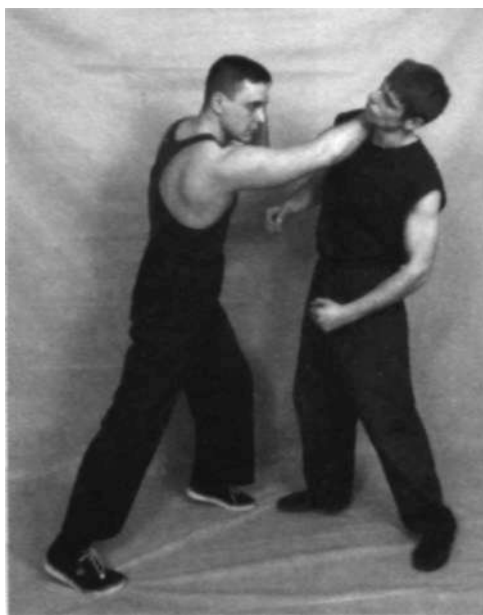
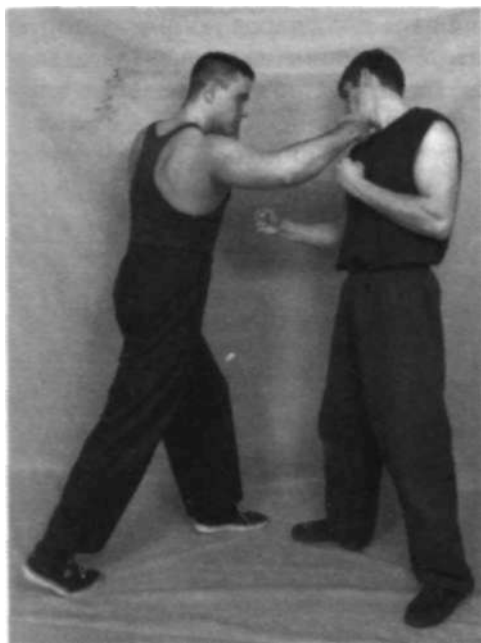
Правило первое. *При нанесении любого удара рукой, при котором рука сжата в кулак, как можно крепче сжимайте этот кулак.* Иначе действительно травма неизбежна.

Правило второе. *Никогда не наносите обратный крюк тыльной стороной ладони. Обратный крюк наносится либо ребром ладони, сжатой в кулак, либо двумя нижними третями локтевой кости предплечья.*

Название этого удара говорит само за себя. Это крюк, только обратный. *От крюка он отличается только направлением движения и положением кулака.*

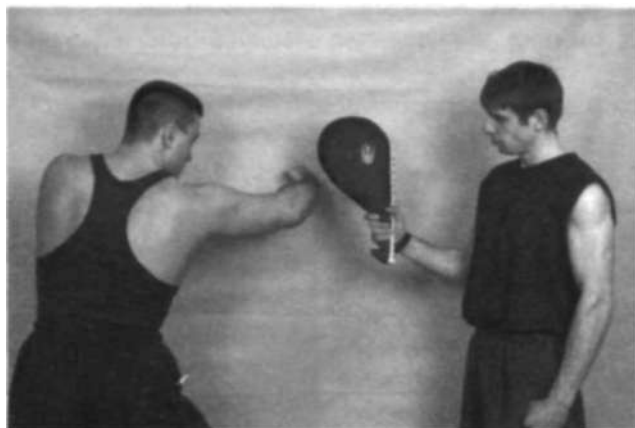
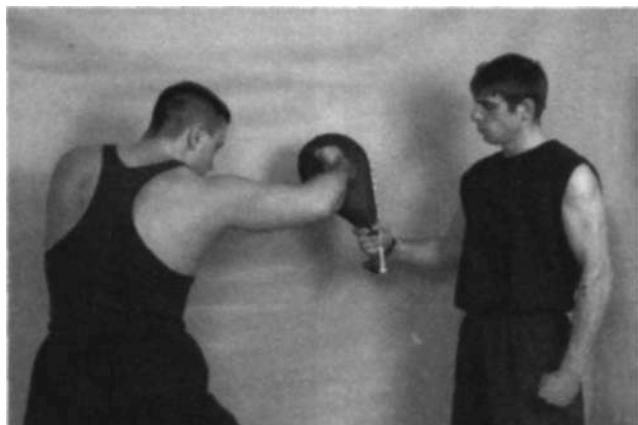
Наносится обратный крюк в височную область, челюсть и шею.

Очень хороша в бою комбинация крюк рукой - обратный крюк рукой. Например, крюк рукой в челюсть плюс обратный крюк рукой в шею. В этом случае



при крюке правой рукой таз скручивается влево и тут же после этого маятником вращается вправо с обратным крюком. Проводится эта комбинация одной и той же рукой, чаще всего «передней». Хороша она и в том случае, если противник смог уйти от вашего крюка рукой и ринулся в контратаку. В этом случае его тут же настигает быстрый и неожиданный обратный крюк рукой.

Отрабатывать эту комбинацию надо на лапе для ударов ногами, которую держит ваш партнер. При отработке обратите внимание на то, насколько глубоко вы проносите удар сквозь цель и насколько быстро возвращаетесь в основную стойку после проведения обоих ударов.



Обратный крюк легко совмещается с *прямым ударом локтем*. В принципе и в данном случае локоть здесь тоже ни при чем. Удар наносится кулаком или любыми двумя нижними третями предплечья. Из прямого удара локтем заимствовано лишь движение «переднего» колена вперед и положение ударной руки в конечной точке. При такой модификации ударная рука становится



подвижной в локтевом суставе (в этом отличие его от *прямого удара пред¹плечьем*), и удар может наноситься в горло или в нос противника. Во всех случаях техника удара остается неизменной, меняется лишь положение кулака. Такой удар называется *обратный крюк рукой вперед*.

Урок 19. КРЮК НОГОЙ

Крюк ногой - один из наиболее мощных и эффективных ударов ногами, имеющий существенные отличия от похожих ударов других направлений единоборств.

Наносится крюк ногой подъемом стопы или всей передней поверхностью голени преимущественно в ноги противника. Цель — нижняя и средняя части голени (подсечки), колени и середина бедра.

Конечно, при желании можно научиться бить ногами и в корпус, и в голову (техника этих ударов приводится ниже). Но в уличной драке удары ногами в голову применяют либо мастера очень высокого уровня, либо самонадеянные новички, насмотревшиеся фильмов в стиле «экшн». Однако в любом случае - бьете вы крюк ногой в ноги противника или в голову - собственно, сам принцип нанесения удара остается неизменным.

Сразу следует отметить — нанеся крюк ногой, тут же поставьте ударную ногу так, словно вы сделали ею шаг вперед. Имейте в виду - после нанесения этого удара в уличной драке необходимо продолжить атаку и провести, например, прямой удар локтем в грудь или предплечьем - в лицо или горло противника, после чего двигаться вперед, не прекращая перемалывать оппонента уже описанными ранее ударами.

Особенности предлагаемого крюка ногой следующие - нога, как и в ударе в пах, полностью закреплена в коленном суставе и лишь незначительно двигается в тазобедренном. Но на первых порах при тренировке удара старайтесь не делать и этого. Представьте, что к вашему тазобедренному суставу приварена кривая сабля.

Нога выносится к цели по кратчайшей траектории, на первой трети ее нападая опять же удар в пах, стой лишь разницей, что одноименное ударной ноге плечо *одновременно* с тазом уже начинают круговой поворот вокруг оси «заднего» плеча.

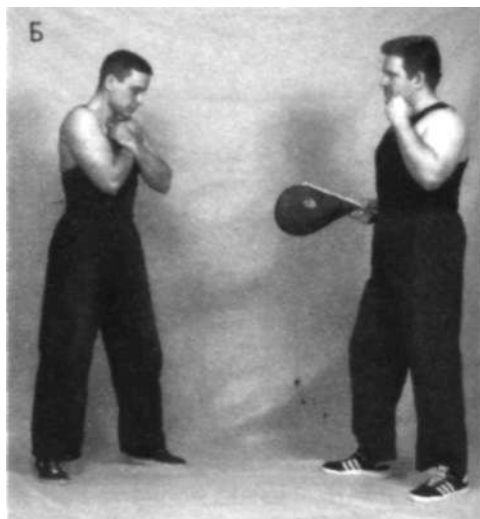
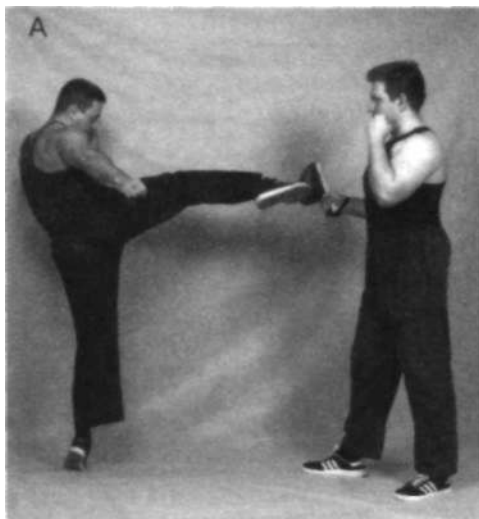
За счет инерции рывка таза провернитесь на носке опорной ноги так, чтобы в конечной точке удара *плечо* и сжатый кулак («кулак-прицел») со стороны ударной ноги смотрели в центр боксерского мешка, — и нога сама мощно войдет в цель проламывающим крюком.

На серии фотографий выполнения крюка ногой видно, что после удара по лапе я стою в очень неудобной стойке по отношению к противнику. Но лапа отлетает в сторону после удара, у нее нет того веса, какой есть у тренировочного мешка или противника! Потому такая стойка получается в результате крюка ногой, если удар прошел в легкую лапу или же мимо цели! И если в спарринге или в реальном бою вы вдруг промахнулись и оказались в такой вот неудобной стойке, как на фото В, сразу же нанесите *боковой удар ногой*, который видно на фото Г и технику выполнения которого я описываю ниже.

**А****Б****В****Г**

Кулак со стороны ударной ноги совершает движение, как будто вы маховым движением втыкаете нож (лезвие со стороны мизинца) в точку, в которую наносите удар ногой. Не ограничивайте удар лапой или тренировочным мешком! Бейте сквозь него, закручивайтесь как можно сильнее, стараясь в драке сломать противнику сразу обе его ноги. Руки резким движением как бы разрывают лист бумаги — если вы бьете с «задней» ноги, то «передняя» рука улетает вверх и прикрывает лицо. Носок ударной ноги оттянут (при ударе в ноги противника), вес и инерция корпуса направлены вперед и вбок.

Фактически у всех новичков имеет место быть абсолютно одинаковая ошибка. Таз поворачивается, бросая ногу в цель, - а верхняя часть корпуса враща-



ется в обратную сторону. В результате за счет взаимной компенсации вращений вместо проламывающего удара получается безвредное щелканье ногой по цели. На фото А показана эта ошибка при нанесении крюка ногой — рука по инерции отлетела в сторону, а вместе с ней улетела туда же практически вся энергия удара. Такой крюк ногой не проломит цели, а лишь щелкнет по ней.

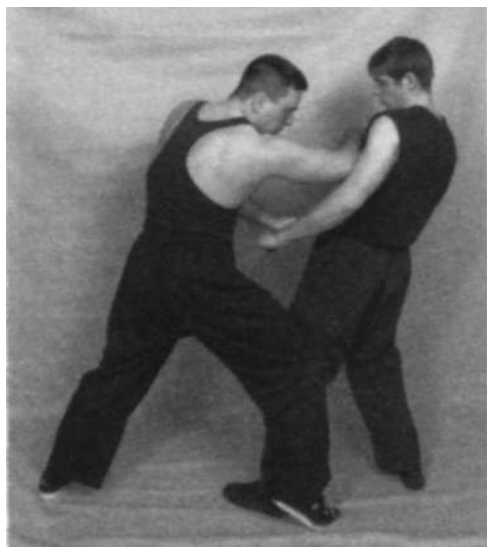
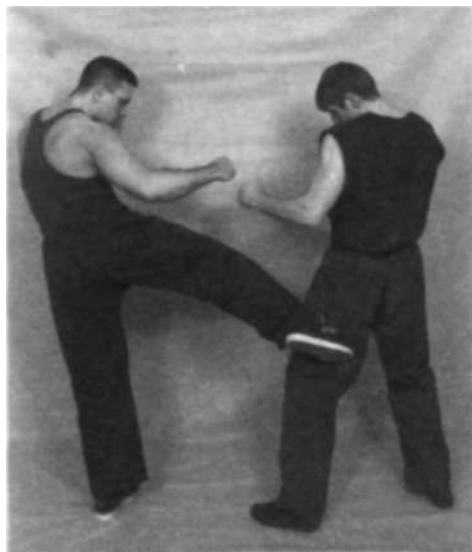
Поэтому для начала потренируйте крюк ногой без участия рук. Для этого скрестите руки на груди, как это показано на фото Б. После чего мысленно ударьте цель плечом. Плечо потащит за собой таз и ногу, которая, собственно, и нанесет удар.

Но учтите — удар наносится ни в коем случае не за счет инерции движения "леча! Крюк ногой, как и все остальные удары ногами, наносится за счет инерции движения таза!

Так что техника отработки крюка ногой без участия рук существует только для того, чтобы вы привыкли наносить удар *всем телом*.

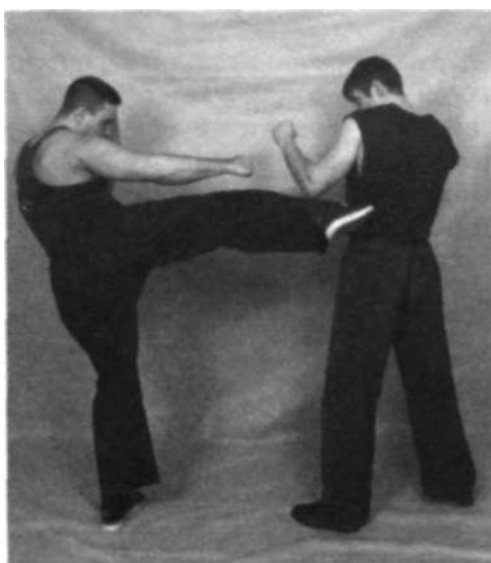
Научившись наносить крюк ногой с последующим прямым ударом в грудь локтем, вы получите еще одну убойную комбинацию для уличной драки.

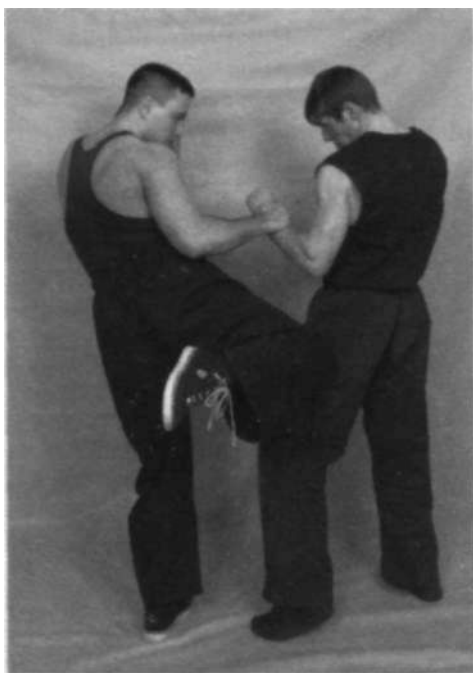
Один из вариантов крюка ногой — оттянув носок ударной ноги максимально *на себя*, ударить противника в ребра, печень или селезенку носком ботинка.



При нанесении крюка ногой в живот и голову старайтесь как можно меньше заваливать корпус в противоположную от цели сторону - это приводит к разбросу инерции удара в пространстве и не позволяет эффективно вложить массу тела в удар. И уж тем более трудно, выходя из такого неудобного положения, продолжать атаку.

И вообще - поостерегитесь пока что бить в драке ногами выше живота. Как я уже отмечал выше, для того, чтобы эффективно работать ногами в верхний уровень, требуется соответствующая растяжка и не один год тренировок.





И еще несколько слов о крюке ногой. Один из моих любимых фильмов о боевых искусствах - «Лучший из лучших». Там есть сцена, где брат главного героя убит в спарринге мастерским ударом тульо-чаги - модификации крюка ногой из техники таэквондо — корейской борьбы ногами. Кстати, вполне возможная в реальной жизни сцена.

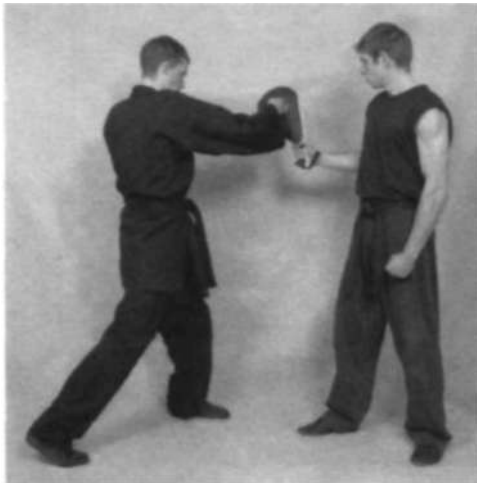
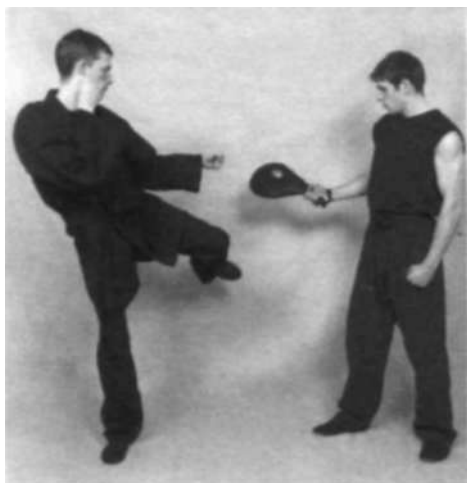
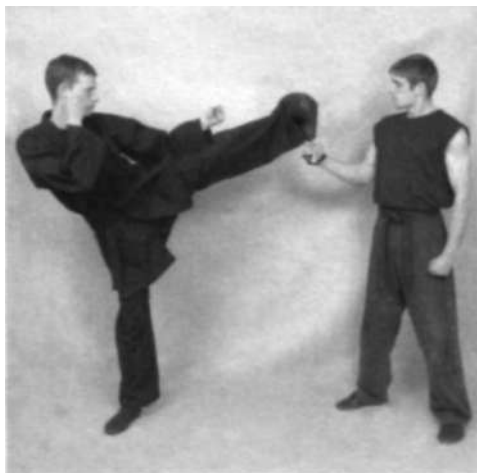
Крюк коленом - в высшей степени эффективный удар для ближнего боя, особенно для ситуаций в ограниченном пространстве (лифт, тесный подъезд, тамбур вагона). Наносится нижней третью бедра в среднюю часть бедра противника. Пятка ударной ноги максимально подтянута к ягодице, нога предельно напряжена. Во всем остальном техника выполнения удара идентична крюку ногой.

Урок 20. ОБРАТНЫЙ КРЮК НОГОЙ

Обратный крюк ногой можно наносить во внешнюю и внутреннюю части колена или голени противника (функция подсечки). В остальных случаях этот удар не особенно эффективен, но необходим для отработки обратного крюка ногой с поворотом, о котором я расскажу ниже. Хотя, если вы уже тренируетесь долгое время и этим ударом удачно попадете в голову противнику, хорошо повернув при этом таз, не исключено, что других ударов и не понадобится. Обратите внимание на фото - после нанесения удара в бою не останавливайтесь, переносите вес тела вперед и сразу же продолжайте атаку (на фото в качестве продолжения атаки представлен крюк рукой, который будет подробно рассмотрен далее).

Нога выносится абсолютно так же, как и на боковой удар ногой, стой лишь разницей, что теперь вы бьете его на полметра правее цели. Нога проходит три четверти пути до этой воображаемой точки и, распрямившись, за счет рывка тазом внутрь, бьет пяткой в цель.

Когда вы будете отрабатывать этот удар в воздух, проследите путь вашей стопы. Схема примерно следующая: полметра замаха — цель — полтора метра проноса пятки сквозь нее. Кулак — «прицел» такой же, как и в боковом ударе ногой.



Урок 21. ОБРАТНЫЙ КРЮК НОГОЙ С ПОВОРОТОМ

Очень красивый и эффектный (если не промажете) удар, страстно любимый всеми постановщиками фильмов о боевых искусствах. По большому счету это тот же обратный крюк ногой, только с поворотом. Но здесь поворот не только сообщает удару дополнительную энергию, но и дает возможность тазу максимально вложиться в удар. Из основной стойки повернитесь также, как и в боковом ударе с поворотом. А дальше пробейте обратный крюк ногой.

Не забудьте про руку-«маятник» и про продолжение атаки сразу после того, как вы поставите на землю ударную ногу.



Урок 22. КРУГОВОЙ УДАР ЛОКТЕМ

Удары локтями чрезвычайно эффективны в ближнем бою, в том числе в случае захвата вас противником «за грудки». Первая фаза кругового удара локтем абсолютно идентична крюку. Точно так же тело подается вперед (естественно, из основной стойки), «передняя» нога немного скользит по направлению к противнику, при этом колено «передней» ноги чуть сгибается одновременно с ударом. Не забывайте про «стойку лыжника» — пятки в 1—2 см от пола! Кулак «задней» руки остается на том же месте, локоть поднимается в положение, параллельное полу. Удар наносится, как уже говорилось, не собственно локтем, а внешней стороной предплечья (локтевой костью), причем той его третью, которая ближе к локтевому суставу (той же, что и в прямом ударе локтем).

Итак:

1 фаза - сокращение расстояния до цели,

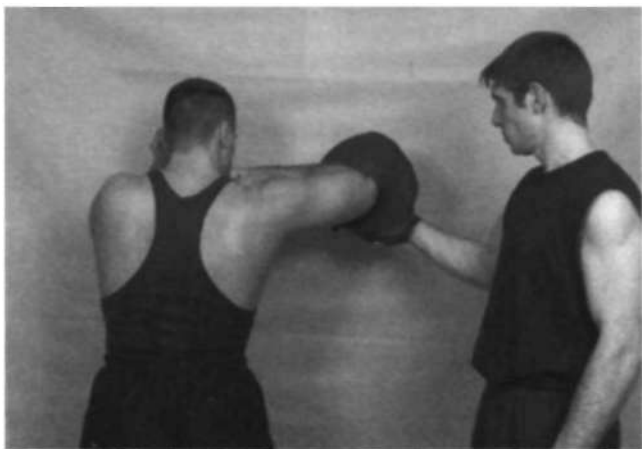
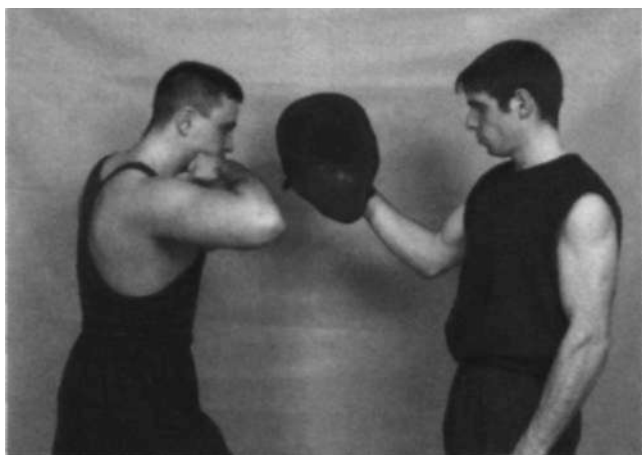
2 фаза — вынос локтя,

3 фаза - собственно удар.

Мощность удара обеспечивается скручивающим движением таза вокруг «оси заднего плеча» и инерцией выноса локтя. Все три фазы выполняются быстро, удар наносится в голову - в челюсть или височную область, или же в сонную артерию, расположенную по линии от основания уха до середины ключицы. В некоторых случаях возможен круговой удар локтем в ребра (если вы уверены, что противник при этом не атакует вас руками в голову).

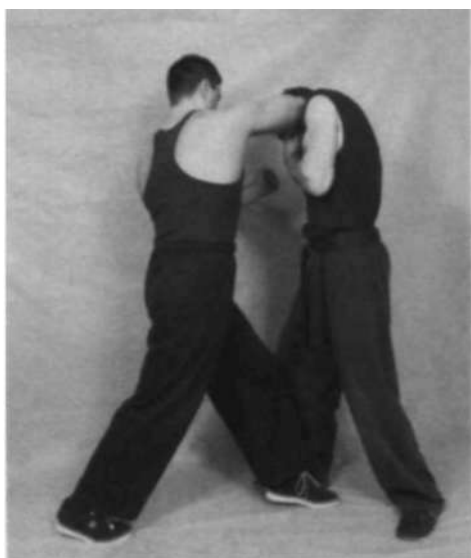
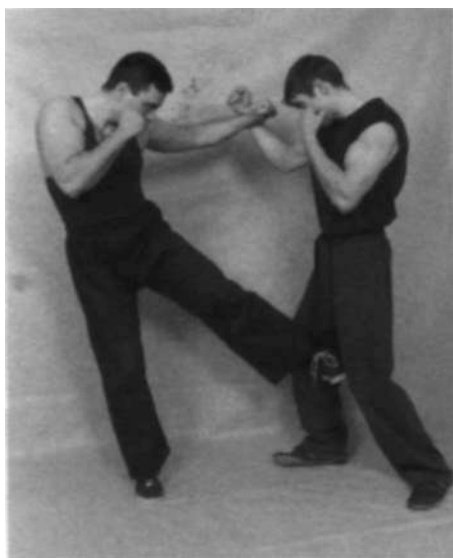


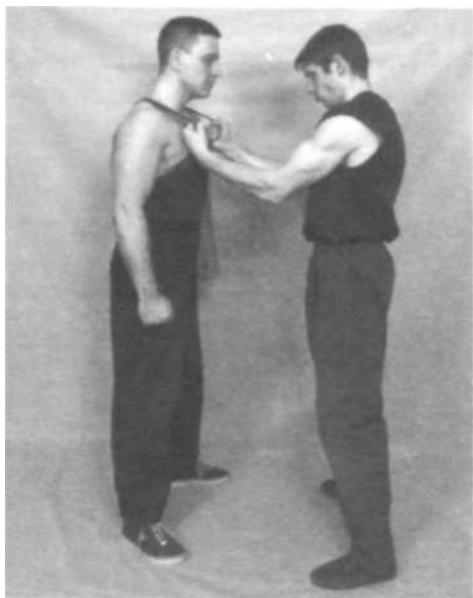
Для отработки кругового удара локтем второй сустав среднего пальца кулака «задней» руки поставьте на край подбородка и медленно отрабатывайте удар локтем, не отнимая кулака от этой точки. Естественно, при реальном ударе кулак находится примерно в 5-7 см ниже подбородка и плотно прижат к плечу, но при этом он не улетает ни вправо, ни влево, а после удара рука либо возвращается в положение основной стойки, либо продолжает атаку (например, нанося противнику обратный крюк рукой).



Будьте осторожны! Мощность ударов локтями настолько велика, что в драке вы можете запросто убить противника на месте, а на тренировке обеспечить партнеру смещение шейных позвонков или сотрясение мозга. Поэтому удары локтями отрабатывайте исключительно на боксерских мешках и применяйте их только в наиболее критических ситуациях уличного боя.

На следующих фото приведена комбинация обратный крюк ногой в область коленного сустава плюс круговой удар локтем в челюсть противника.

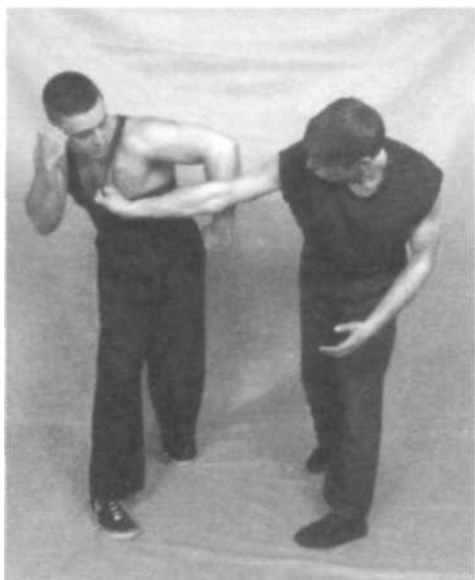




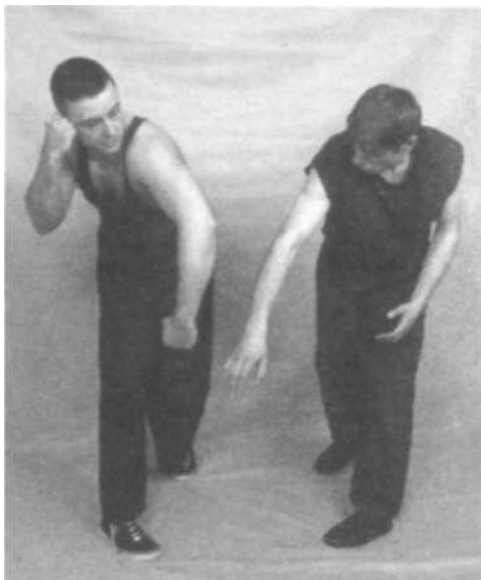
А



Б



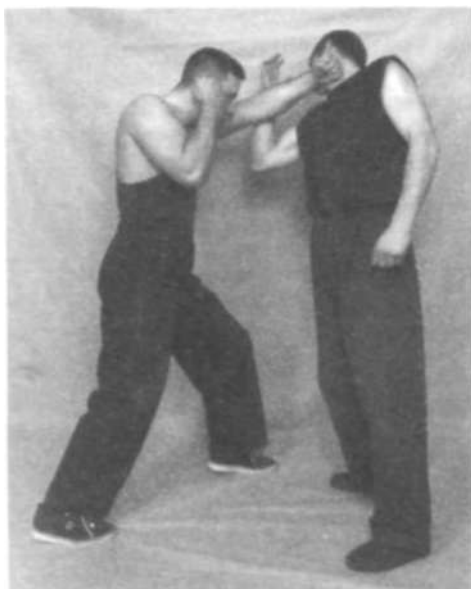
В



Г

Довольно часто в уличных драках возникает ситуация, когда противник пытается схватить вас, что называется, «за грудки» обеими руками.

В этом случае резко крутаните тазом, сбейте плечом (фото Б) или предплечьем (фото В) руки противника и, вращаясь в обратную сторону, проведите комбинацию: обратный крюк рукой плюс круговой удар локтем (в ситуа-

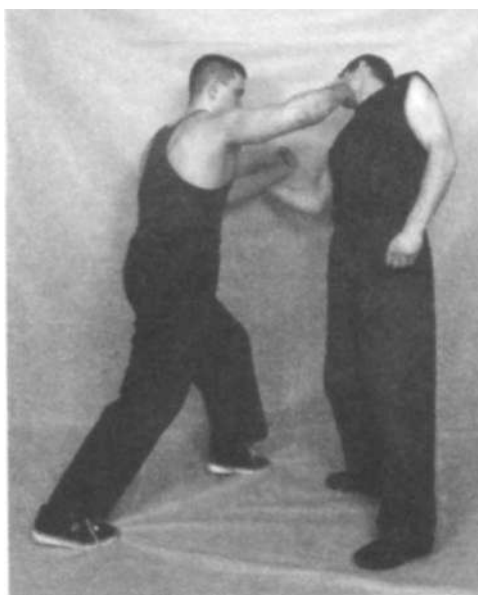


Д



Е

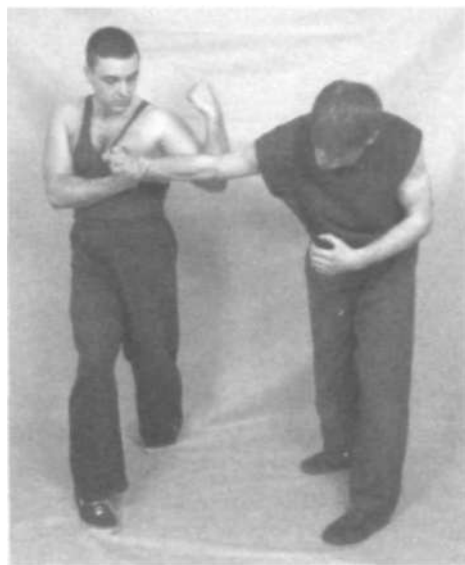
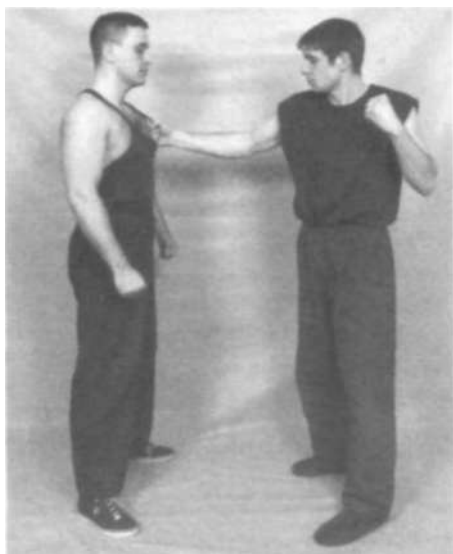
ции ближнего боя). Если противник от обратного крюка рукой отлетел слишком далеко, целесообразнее достать его крюком рукой (фото Ж).



Ж

Небольшое отступление от темы ударов локтями. В случае захвата вас за ворот или лацкан пиджака одной рукой придержите своей разноименной сукой руку противника (левой правую) и, мощно скрутившись корпусом, сломайте руку противника в локтевом суставе, как показано на фото. Причем от

вас не требуется бить противника предплечьем в локоть. Просто напрягите бицепс ударной руки и, скручиваясь, вытягивайте вдоль своей груди руку противника.

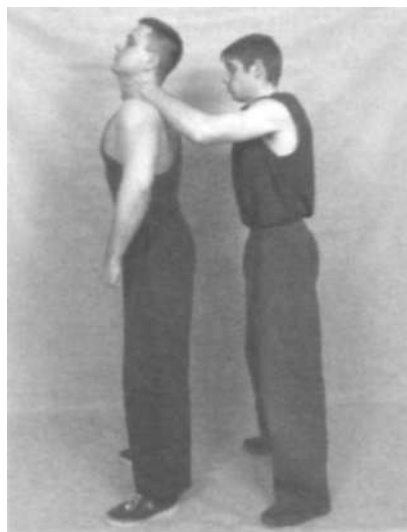


Будьте осторожны! При всех ударах локтями никогда не бейте собственно *локтями*! Это название условное! Все удары *локтями* наносятся ближайшими к локтю третями локтевой либо плечевой кости. Также, как удары *коленями* наносятся либо нижней третью бедренной кости, либо верхней третью голени. В противном случае существует серьезная опасность травмы и локтевых, и коленных суставов.

Урок 23. ОБРАТНЫЙ УДАР ЛОКТЕМ

Обратный удар локтем, как уже отмечалось выше, наносится не собственно локтем, а нижней третью плечевой кости и частично нижней частью трицепса.

Применяется этот удар в ситуации, если противник подкрался сзади или сбоку, и наносится в висок, горло или грудную клетку. Тренировка положения кулака такая же, как и при предыдущем ударе. При ударе локтем, описываемом в этом уроке, вы просто мощно крутите таз и весь корпус в направлении удара, ловя «рассеянным зрением» контур головы противника. Этот удар также возможен в ситуации захвата «за грудки» обеими руками после того, как вы сбили руки противника плечом или предплечьем (см. предыдущий урок).



Урок 24. УДАР-ТОПОР РУКОЙ



Своеобразная модификация обратного крюка рукой вперед (см. урок 18). Техники выполнения различаются лишь положением ударной руки. Наносится удар-топор рукой в ключицу либо используется в бою как добивающий удар в шею или позвоночник согнутого от предыдущих ударов противника. В обоих случаях для увеличения силы в момент удара следует слегка присесть на «передней» ноге (в первом случае) либо на обеих (во втором).



Урок 25. УДАР-ТОПОР НОГОЙ

По аналогии разберем сразу и удар-топор ногой. Конечно, правильно выполнить этот удар возможно лишь при наличии хорошей растяжки и уверенности в собственном мастерстве.

Это также неплохой добивающий удар для согнувшегося или упавшего противника, хотя при соответственной растяжке мастера используют его не только для этого, с успехом ломая в реальном бою ключицы и грудные клетки нападающих.

Маховым движением вверх, аналогичным удару в пах, ударная нога выносится максимально вверх, после чего пяткой (не ахилловым сухожилием!) обрушивается на цель. В момент нанесения удара для увеличения проламывающей силы необходимо навалиться корпусом на ударную ногу. Ударная поверхность - пятка. Вы как бы делаете гигантский шаг и включаете в удар вес

ноги и весь вес своего тела. Когда вы заносите прямую ногу над противником, она может идти по дуге внутрь, огибая цель, либо просто выноситься маховым движением, проходя при этом в нескольких сантиметрах от цели. После чего, закрепостившись в коленном суставе, ваша нога резко опускается на нее сверху вниз по прямой.

Будьте осторожны! Применяя этот удар, вы не контролируете колено опорной ноги и пах, в которые возможна контратака противника. Так что наносить удар-топор ногой нужно очень быстро. Также после нанесения этого удара с непривычки довольно сложно сохранить равновесие. Так что в экстремальной ситуации используйте его, только достигнув полной уверенности в том, что, применив этот удар, вы в результате сами не потерпите фиаско.



Урок 26. ЗАЩИТА. ВНУТРЕННИЕ БЛОКИ

Поговорим о защите.

Иногда меня спрашивают, мол, почему в отличие от других школ я на своих тренировках сначала ставлю ученикам определенное количество ударов и лишь потом перехожу к изучению приемов защиты. Причины две.

Первое. В технике РУБ практически все приемы базируются на одном-единственном движении тазом, на которое потом «навешивается» вся остальная техника. А понятней и проще всего как следует отработать это движение, изучая именно удары.

И второе. Всегда, в любой уличной драке лучший способ защиты - нападение.

Это справедливо, ибо в конфликтной ситуации, особенно когда нападающих несколько и ясно, что без боя не обойтись, лучше всего как можно быстрее этих нападающих вырубить и не менее быстро исчезнуть с места происшествия (см. главу «Что за это может быть»). Но в ситуации, когда чужой кулак уже летит вам в лицо, наиболее эффективной защитой является хорошо отработанный *блок*.

Опытный боксер может возразить, что не менее эффективной защитой в этом случае будет быстрый уход от удара. Не буду спорить, я тоже в спарринге довольно часто применяю уходы. Но только в том случае, когда уверен, что противник при этом не нанесет мне удар ногой или локтем в голову. Таких ударов нет в боксе, но они сплошь и рядом встречаются в уличных драках, в которых нет правил.

Итак— блоки. Я не сторонник «жесткой» защиты, когда рука противника блокируется рубящим ударом, равно способным травмировать и его руку, и вашу. Для эффективности такого блока необходимы ежедневные «набивки», часто приводящие не только к синякам, но и к травмам надкостницы. На Востоке многовековой опыт техники «набивок» предусматривает использование различных мазей, трав, препаратов, специальную энергетическую, психологическую и физическую подготовку, которую у нас в России тренеры часто подменяют бездумным лупцеванием твердых предметов всеми возможными и невозможными частями тела. (Мне довелось как-то читать книгу, посвященную набивкам конечностей. Так там начинающим ученикам, помимо всего прочего, рекомендуют палкой для начала осторожненько стучать себе по гениталиям во избежание последствий от удара в пах. Видимо, предполагается, что продвинутые мастера занимаются этим в полную силу. От комментариев воздержусь.)

Может быть, через продолжительное время жесткие набивки и оправдают себя. Ваши руки и ноги перестанут чувствовать боль и превратятся в сплошные костяные наросты. Но где гарантия, что ближе к пенсии неправильная набивка не обернется рядом заболеваний? Наша цель — не рисковать здоровьем во имя призрачной цели, а пройти курс самозащиты, равно доступный и знатокам единоборств, и тем, кто через эту книгу впервые прикоснется к тайнам рукопашного боя. Более того, поделюсь личным опытом. Практически безболезненная накатка кулаков, голеней и предплечий дает несколько не

худший результат. И при этом тыльные стороны ладоней не изуродованы мозолями и костяными наростами.

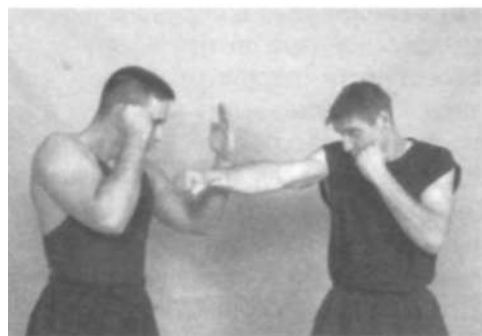
Я предлагаю систему «мягких» блоков, которые являются не менее эффективными, нежели «жесткие», и основываются все на том же базовом движении тазом. Ради эксперимента мы на тренировках вполне успешно блокировали руками прямой удар в живот, наносимый грифом от штанги. Я уверен, что при «жестком» блоке стального грифа травма любого предплечья была бы неизбежна.

Обратите внимание на основную стойку. «Передняя» рука всегда ближе к противнику, «задняя» соответственно дальше. «Передняя» рука обеспечивает первую линию защиты, «задняя» - вторую. Это значит, что, если вы не успели перехватить удар нападающего «передней» рукой, следовательно, встречайте его на второй линии защиты.

Внутренний блок рукой ставится на уровне лица, груди или живота и по технике выполнения остается неизменным во всех случаях. Блок от удара в живот отличается от блока от удара в лицо лишь незначительным изменением положения блокирующей руки. Разберем ситуацию, когда вы «передней» рукой блокируете удар, направленный вам в лицо.

Итак, вы видите, что плечо противника пошло вперед, его кулак *готовится* врезаться вам в лицо. Лучше не ждать, пока этот кулак окажется от вас в опасной близости, а встретить его примерно на половине пройденного пути. Для этого, немного протянув вперед «переднюю» руку, встретьте атакующую руку нападающего на полпути к цели. Не *отбивая*, а лишь войдя в контакт с его предплечьем или кулаком своей ладонью или предплечьем, мощно крутите таз внутрь, осуществляя тем самым, собственно, сам блок. В случае зашей левосторонней стойки (блок левой рукой) таз вращается по часовой стрелке по отношению к оси заднего плеча. В правосторонней стойке соответственно - наоборот.

Еще один маленький секрет «мягкого» блока. В тот момент, когда вы встретили руку нападающего, не прерывая движения таза, предплечьем и ладонью сделайте резкое движение, как будто вы закручиваете отверткой шуруп. За счет этого движения эффект отбрасывания руки противника в сторону будет гораздо мощнее.



На фото вы видите блок с открытой ладонью. От блока кулаком он отличается тем, что захватывает большую площадь поражения. Еще одно преимущество (профессионалы меня поймут) - кулак в момент блока *на уровне лица* перекрывает значительный сектор обзора, и есть вероятность не заметить второй руки нападающего противника, летящей в цель (то есть в вас). Кто-то опять может вспомнить боксеров с их гигантскими перчатками... Не путайте одно с другим! В боксе другая стратегия боя, специально предусматривающая наличие больших перчаток, и, соответственно, совсем иная защита.

Хотя в некоторых случаях блоки кулаком целиком и полностью оправдывают себя. Особенно это справедливо для ближнего боя, когда доли секунды от блока до удара становятся десятками долями. Поэтому я рекомендую отрабатывать равно оба способа блокировки атакующей руки противника.



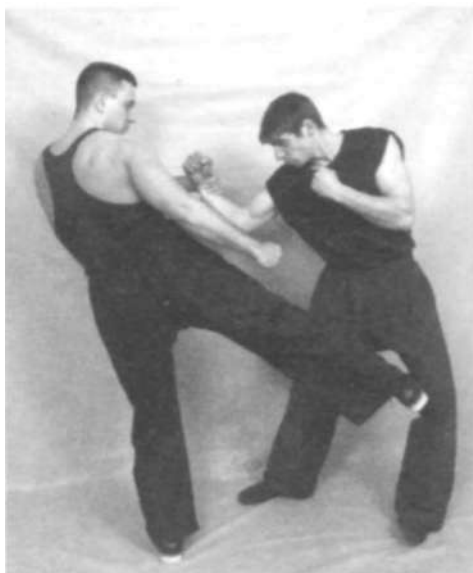
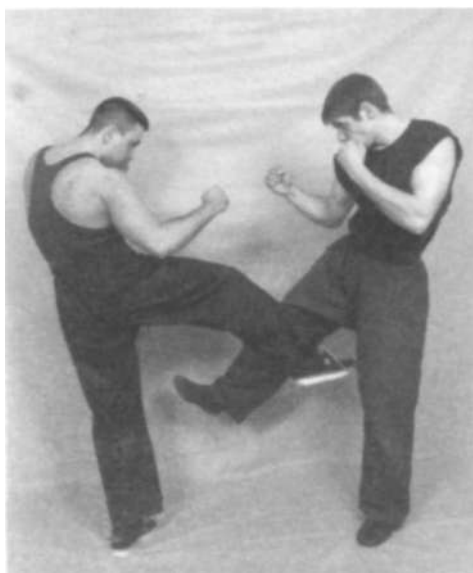
Во избежание травмы пальцы рук *всегда, при любых блоках ладонями* должны быть максимально напряжены.

Итак, вы отбросили руку нападающего и тем самым «раскрыли» его защиту. Теперь, когда в его обороне появилась «дыра», необходимо обратным движением таза послать в эту «дыру» с ударом руку или ногу. Зачастую любой спортивный спарринг сводится к задаче «раскрыть» противника и нанести сокрушающий удар в образовавшуюся «дыру» в защите. Поэтому нередко бои профессионалов так неэффективно смотрятся со стороны — каждый из них знает способности спарринг-партнера, его уловки, и потому-то им приходится топтаться на месте, выискивая «дыры» в обороне противника и выжидая, когда противник раскроется. Это только в кино все бои смотрятся красиво и зрелищно. Но в реальном бою чаще все происходит по-другому...

Когда вы проводите внутренние или внешние блоки руками, не надо свою руку отводить слишком далеко от положения основной стойки - сочетание поворотов таза и предплечья способно и без того достаточно далеко отбросить атакующую конечность противника. Отводя блокирующую руку далеко в сторону, вы лишь создаете лишнюю «дыру» в своей защите, никоим образом

не прибавляя эффективности вашему блоку. Удар сбит с пути — и этого достаточно. И даже если он пройдет в сантиметре от вашего лица, все равно он пройдет мимо.

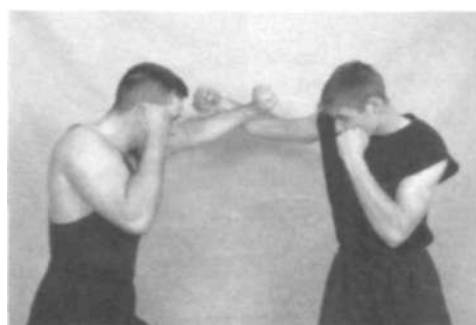
Внутренний блок ногой - это все то же движение тазом внутрь, только с вынесенной вперед ногой. Оговорюсь сразу, что такой блок требует приличной накатки голеней (см. урок 3). После того, как вы поставили внутренний блок ногой, не замирайте на месте, а сразу контратакуйте противника (на фото вы можете видеть одну из схем такой контратаки).



Урок 27. ВНЕШНИЕ БЛОКИ

Внешний блок рукой абсолютно аналогичен внутреннему, стой лишь разницей, что рука противника встречается внешней стороной предплечья, а таз и предплечье вращаются в обратную сторону, нежели при внутреннем блоке. Потому внутренний блок наиболее эффективен при прямых ударах противника, внешний - при крюках и обратных крюках, хотя, конечно, все зависит от ситуации.

Никогда, ставя любые блоки руками, не отводите большой палец далеко от ладони! Всегда держите его прижатым. В противном случае даже при тренировке с партнером вы рискуете выбить сустав большого пальца. Остальные пальцы ладони, как и при предыдущем блоке, слегка согнуты и тоже с максимальной силой сжаты вместе. Как и в предыдущем уроке, равно отрабатывайте и блок рукой с раскрытой ладонью, и блок рукой, сжатой в кулак.





Внешний блок ногой - это также идентичное внешнему блоку рукой движение тазом и ногой, требующее и хорошей накатки блокирующей поверхности голени, и мгновенной контратаки после проведения блока (на фото вы можете видеть одну из схем такой контратаки. Причем — обратите внимание - блок ставится левой ногой, а удар в пах наносится правой).



Урок 28. НИЖНИЙ БЛОК РУКОЙ

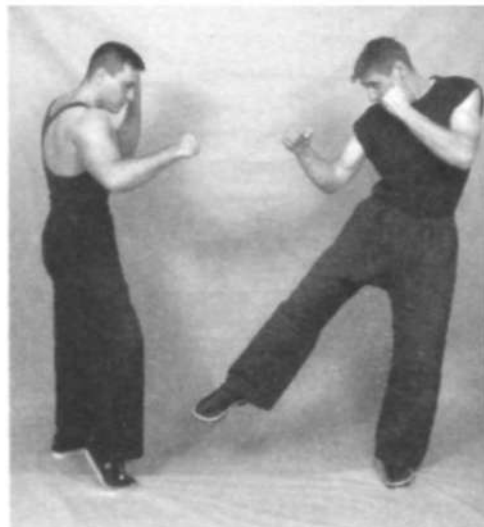
Нижний блок рукой защищает паховую область от одного из самых опасных ударов голенью или коленом, который может нанести противник. Для этого «задняя» рука обороняющегося идет вниз, колени сгибаются, правый край таза (при левосторонней стойке) крутится против часовой стрелки, и правая рука ладонью отбивает вниз ногу нападающего. При выполнении этого блока во избежание травмы ладони старайтесь делать накладку ладонью на



ногу противника как можно выше и как можно раньше, пока нога не успела приобрести силу инерции, достаточную для того, чтобы разбить вашу ладонь. После выполнения блока немедленно обратным движением таза пошлите свободную руку в противника, пока он не успел поставить ногу на землю и восстановить равновесие после удара.

Этот блок имеет смысл при контакте с противником на ближней или средней дистанции. В бою на дальней дистанции, когда к силе самого удара ногой прибавляется нешуточная сила инерции, разумнее будет мощным рывком таза назад *сменить стойку*, после чего тут же провести контратаку, пока противник не успел опустить ногу на землю.

Обратите внимание на смену стойки! В ситуации, когда противник неожиданно начал атаку и вы чувствуете, что не успеваете адекватно отреагировать,





смените стойку. В такой ситуации даже многие продвинутые бойцы отклоняют корпус назад, открывая для атаки противника пах и «переднее» колено. Ни в коем случае не повторяйте такой ошибки! Сменив стойку, тут же посылайте : вое тело вперед и контратакуйте нападающего серией ударов.

При нижнем блоке наработайте высокую точность «накладки» ладонью атакующей ноги противника и пальцы ладони держите максимально напряженными.

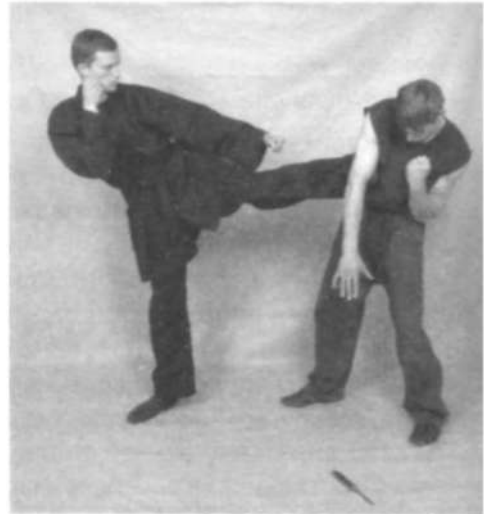
При нижнем блоке от ударов, направленных в область правой почки, ноги и бедра, совершают то же движение, что и в предыдущем случае. Правая рука опускается вниз и внутренней стороной предплечья отбивает атакующую руку или ногу противника (в последнем случае во избежание травмы блокирующей руки желательно ставить блок в области бедра нападающего).

Урок 29. УДАР РЕБРОМ СТОПЫ ВНУТРЬ

Если вы освоили технику блоков ногами, то последующие два удара не покажутся вам особенно сложными. Итак:

1. Ударная нога выносится вперед, словно вы наносите удар в пах.
2. После чего максимально мощно и резко таз скручивается внутрь! Внутреннее ребро стопы (чуть ниже щиколотки) атакует голову или вооруженную руку противника. После нанесения удара ребром стопы внутрь немедленно продолжите атаку!

На серии фотографий вы видите пример обезоруживания противника на средней дистанции с последующей контратакой за счет обратного движения таза.



Урон 30. УДАР РЕБРОМ СТОПЫ НАРУЖУ

Удары ребром стопы можно бить и внутрь, и наружу. В предыдущем уроке мы разобрали удар ребром стопы внутрь. Удар ребром стопы наружу отличается от внутреннего лишь направлением движения таза и ударной поверхностью. У наружного ударной поверхностью теоретически может быть как внешнее ребро стопы, так и вся внешняя поверхность голени.

Не надо делать широких махов ногами! В момент выноса ударной ноги при выполнении обоих приемов в конечной точке выноса расстояние от ударной ноги до цели не должно быть более полуметра. Тогда удар будет незаметным и эффективным, хотя, конечно, его нельзя сравнить по силе ни с прямым ударом ногой, ни с крюком ногой. Напомню, что удары ребром стопы и внутрь, и наружу наиболее эффективны при обезоруживании противника. И не забудьте про продолжение атаки после удара.



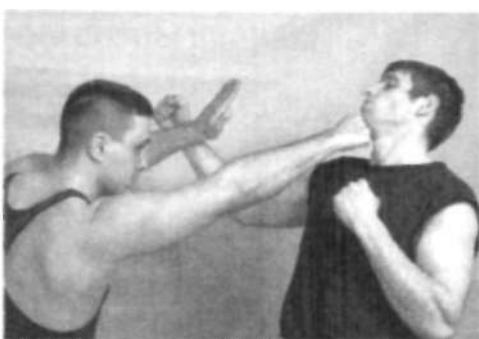
Обратите внимание - на фото Г и Д, в качестве продолжения атаки вы можете видеть два варианта нанесения крюка ногой. В данном случае даже при соответствующем уровне мастерства крюк ногой в голову носком во избежание травмы стопы рекомендуется наносить только в том случае, когда у вас на ногах достаточно крепкие ботинки либо если вы умеете бить этот удар основанием большого пальца стопы.



Урок 31. КОМБИНАЦИЯ БЛОК-УДАР РУКОЙ

Комбинация блок-удар не только проста, эффективна и затрачивает гораздо меньше энергии, чем в других видах единоборств, но и позволяет повторять ее и на тренировке, и в бою большое количество раз, не затрачивая особых физических усилий. И все это за счет базового движения тазом! Таз резко крутанулся по часовой стрелке — блок, обратное движение тазом — удар, снова по часовой — блок, удар или перемещение в зависимости от ситуации.

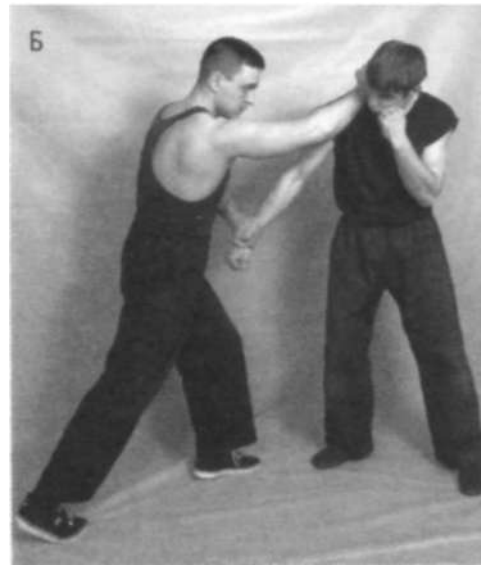
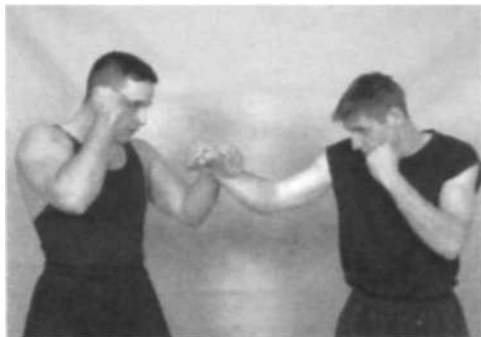
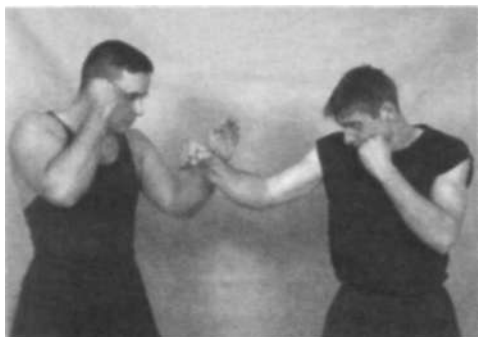
Я не случайно выделил это занятие в отдельный урок! Пожалуй, это один из самых важных уроков по рукопашному бою, приведенный в этой книге! Отрабатывайте комбинации блок-удар до автоматизма так, чтобы вашей реакцией на атаку противника была не пассивная защита блоком, а именно *комбинация* блока с *одновременной* контратакой за счет максимально резкого движения таза внутрь-наружу (при внутренних блоках руками) и за счет одного-единственного движения тазом (при внешних блоках руками)!

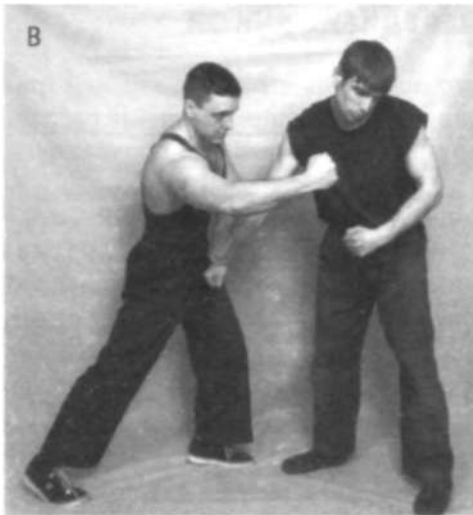


Урок 32. ПРИХВАТЫ «ПЕРЕДНЕЙ» РУКОЙ

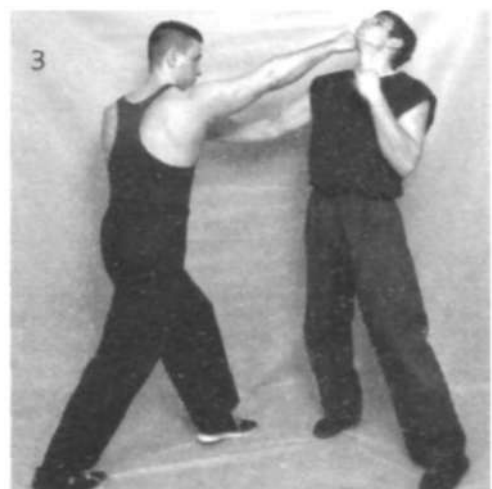
ЕСЛИ во время выполнения внутреннего или внешнего блока нижней третью предплечья (вариант с раскрытой ладонью) вы в конце движения расслабите кисть и лучезапястный сустав, блокирующая рука совершит *прихват* руки противника.

Сразу же после того, как вы провели *прихват* при *внутреннем блоке*, продолжите движение таза внутрь, таща противника на себя и выводя его из равновесия. После чего *этой же* рукой нанесите обратный крюк либо комбинацию обратный крюк - крюк рукой (представлена на фото А, Б), либо обратный крюк - прямой удар другой рукой.

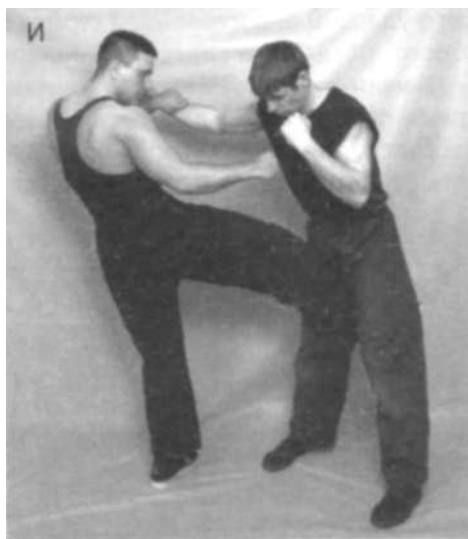




После прихвата при *внешнем блоке*, продолжая движение таза, пошлите свободную руку в противника, одновременно выводя его из равновесия рукой, совершившей прихват. После чего по инерции «задняя» нога сама вылетит вперед с ударом в пах или в колено противника (Ж, З, И).



Оговорюсь сразу, что прихваты несколько сложно проводить в холодное время года, так как руки в перчатках будут соскальзывать с громоздкой зимней одежды. Если же перчаток вы не носите, то возможны прихваты не столько за запястье, сколько за одежду нападающего.



Урок 33. СМЕЩЕНИЯ С ЛИНИИ АТАКИ

Линия атаки - это средняя линия между вами и вашим противником. Вы сможете в определенных ситуациях обходиться без блоков и будете в более выгодном положении, если научитесь смещаться в сторону с линии атаки. Удар проходит мимо, нападающий максимально раскрыт, условия для вашей атаки идеальные.

Для смещения с линии атаки в момент удара противника резко рваните таз (а с ним и все тело) в сторону. Рывок совершайте примерно в тот момент, когда нападающий прошел первую треть или даже четверть своего атакую-

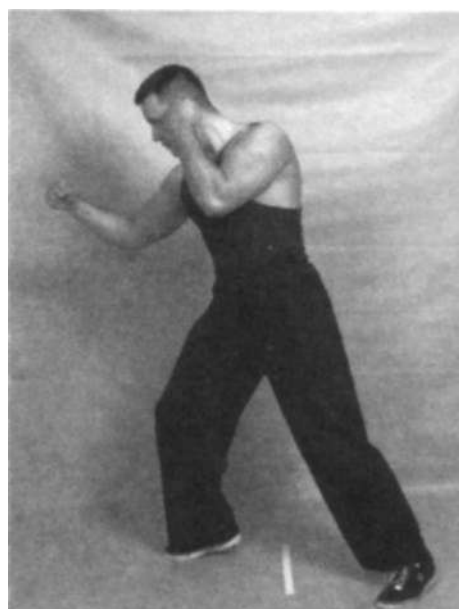
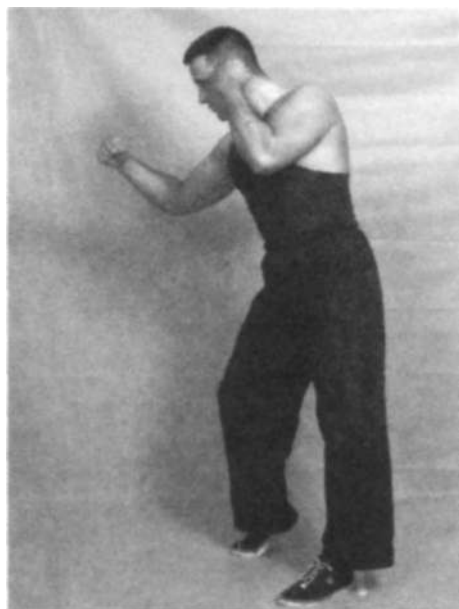
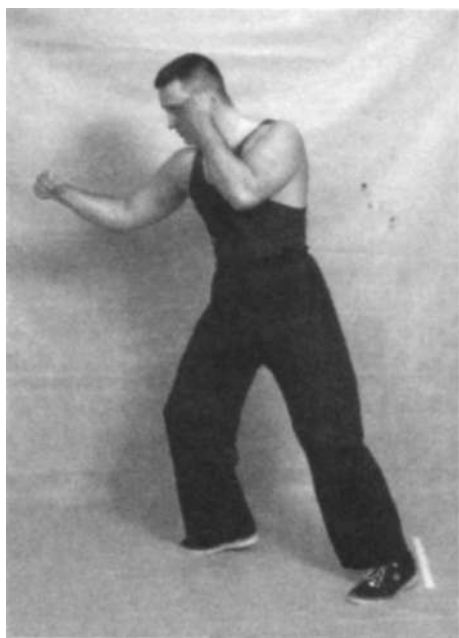


щего удара. В левосторонней стойке рвите таз влево, в правосторонней - наоборот, после чего сразу же наносите ответный удар.

Помните о «стойке лыжника» — ноги пружинят, пятки в 1 —2 см от пола. Во время перемещений во всех направлениях не прыгайте, не переступайте, а как бы скользите носками по полу. Движение вперед - рывок тазом, «задняя» нога подтягивается к «передней», «передняя» скользит вперед.

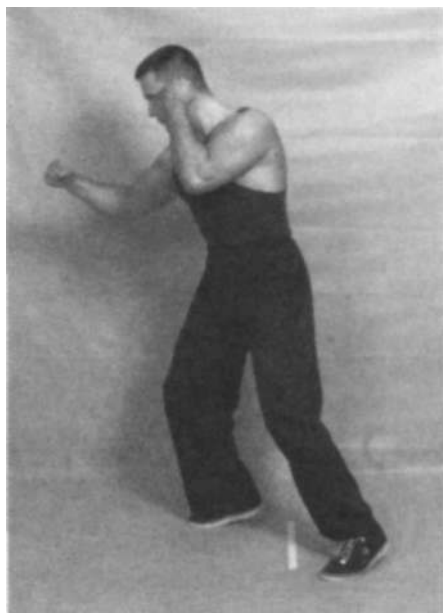
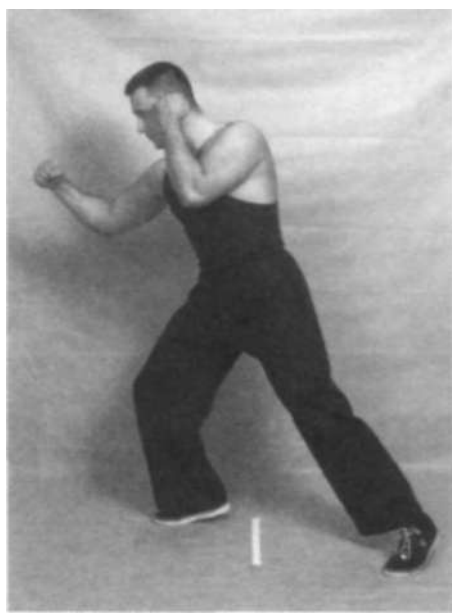
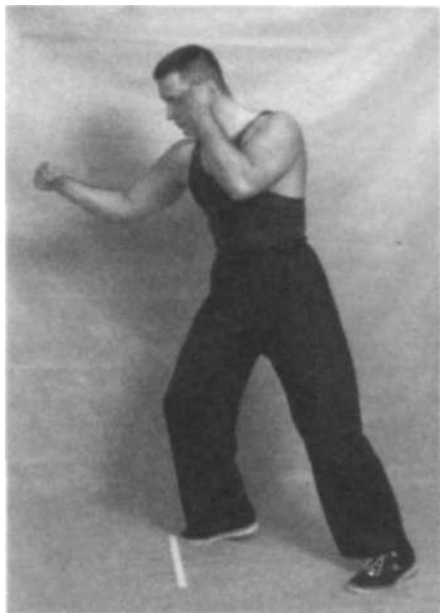
Движение назад - «передняя» нога подтягивается к «задней».

Это так называемые подбивы.

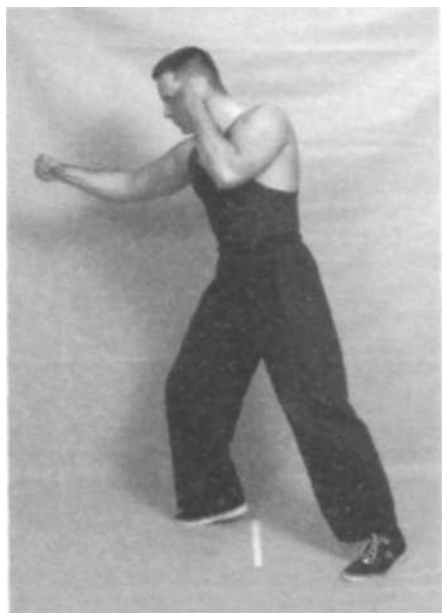
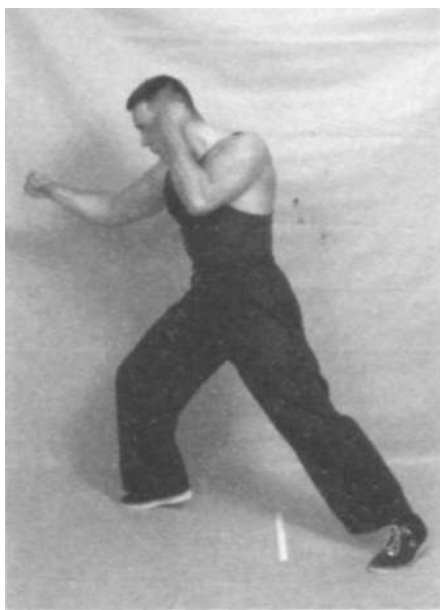
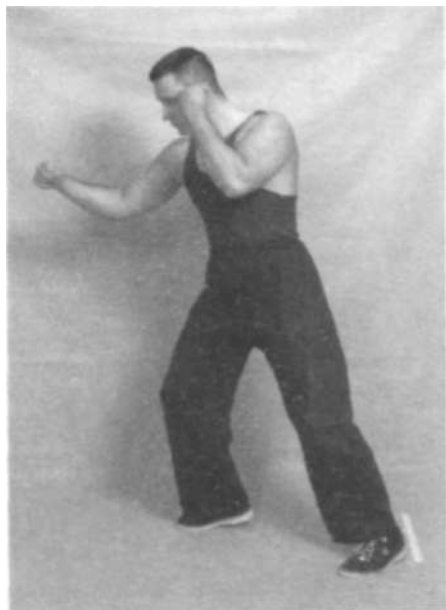


«Выпады».

При движении вперед «передняя» нога скользит вперед, «задняя» подтягивается к ней до положения основной стойки.



При движении назад соответственно — «задняя» нога скользит назад, и к ней подтягивается «передняя».



Перемещения вбок.

Сначала скользит вбок «передняя» нога, «задняя» подтягивается следом за ней до положения нормальной основной стойки.



Или же то же самое перемещение вбок, но техникой «подбива» (в основном такое перемещение используется для атаки стоящего сбоку противника боковым ударом «передней» ногой).



Скольжение хорошо тем, что слабо фиксируется глазом противника и, в отличие от всевозможных переступаний и прыжков, не только выполняется намного быстрее, но и при хорошей работе тазом требует гораздо меньших усилий.

Урок 34. «ДЮЙМОВЫЙ УДАР»

В свое время Брюс Ли обожал демонстрировать так называемый дюймовый удар. Держа кулак в 2, 5 см от цели, он резко вкручивал таз вместе с корпусом и без замаха отбрасывал статиста прямым ударом рукой на несколько метров...

Попробуйте выполнить этот трюк. Пусть такого эффекта, как у Брюса, у вас не получится, но наверняка удар будет весьма ощутимым. Это следствие того, что вы уже научились вполне сносно управлять своим телом посредством движений таза. Основную роль в ударах, блоках и передвижениях он теперь берет на себя.

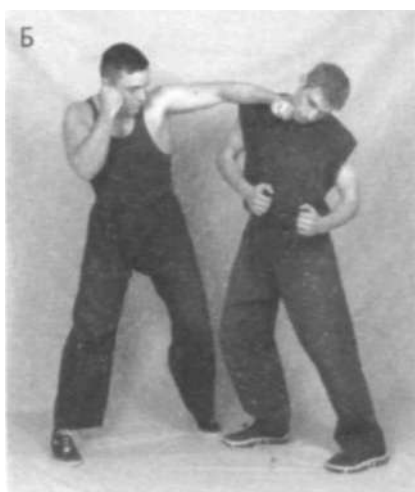
Отработайте также «дюймовые» удары с «передней» ноги. Хотя они несколько слабее ударов с «задней» (меньше угол между опорной и ударной ногами, короче расстояние от исходной точки до цели, проходя которое рука или нога приобретает существенную скорость), но неопределимы по той простой причине, что почти незаметны и неожиданны для противника. Плюс - безопасность. «Дюймовый удар» с «передней» руки или ноги гораздо легче вернуть назад до положения основной стойки, и по сравнению с ударами с «задней» руки вы гораздо меньше открываете свою защиту для ответной атаки противника.

Попробуйте нанести крюк «передней» ногой или прямой удар кулаком с «передней» руки, когда расстояние от вашей конечности до цели минимальное. Повинуясь рывку таза, тело должно «взорваться» ударом. Как пастух хлыстом, резко рваните таз вперед. При этом не «зависайте»! После удара сразу отдергивайте руку от цели до положения основной стойки или тут же опускайте стопу вниз, если удар наносился ногой.

«Дюймовые» удары хороши в ситуациях, когда противник еще не начал атаку, но вы уже чувствуете, что драка неизбежна. В таком случае, как бы и не становясь в стойку, поднимите руки в примирительном жесте и со словами «ну чего ты, братан? Все нормально...» мгновенно нанесите «дюймовый удар» рукой в лицо (фото А, Б) либо ногой в пах с последующей молниеносной атакой лица противника (фото В, Г, Д).

Повторюсь - некоторые талантливые современные бойцы (Игорь Вовчанчин, братья Кличко), похоже, поняли преимущество работы «дюймовыми» ударами с «передней» руки и с успехом используют их в бою.





Урок 35. болевые точки ПРОТИВНИКА

Вы научились передвигаться, защищаться и наносить удары. Теперь давайте выясним, куда же, собственно, эти удары наносить.

На теле человека существует множество точек, удар по которым либо «вырубит» противника, либо нанесет ему существенную травму.

Помните! Мощные атаки некоторых точек чреваты смертельным исходом! Итак::

ГОЛОВА

а) *Переносица*. Наносится прямой удар кулаком, локтем, предплечьем, обратный крюк рукой вперед, удары головой (см. «Спецраздел»).

б) *Височная область*. Крюк рукой, обратный крюк рукой, круговой удар локтем. Возможны крюк ногой, обратный крюк ногой, обратный крюк ногой с поворотом и т. д.

в) *Область ноздрей*. Удар основанием ладони снизу вверх, прямой удар кулаком, локтем, предплечьем.

г) *Глаза*. Тычок большим пальцем руки (см. «Спецраздел»).

д) *Подбородок*. 3—4 см ниже линии рта. Прямой удар кулаком, локтем, обратный крюк рукой вперед. Возможны прямые удары ногами.

е) *Челюсть*. Крюк рукой, обратный крюк рукой, прямой и круговой удары локтем. Возможны большинство ударов ногами.

ж) *Уши*. Удар сзади сложенными «лодочкой» ладонями по ушам, направленный на разрыв барабанных перепонок (болевой шок). Любой доступный удар в ухо кулаком либо ногой. Отрывание уха (см. «Спецраздел»).

з) *Рот*. Разрывание рта большим пальцем руки (см. «Спецраздел»).

и) *Основание черепа*. Прямой удар кулаком, локтем, предплечьем, обратный крюк рукой вперед.

ШЕЯ

а) «*Адамово яблоко*» (*кадык*). Прямой удар кулаком, «вилкой» (см. «Спецраздел»), обратный крюк рукой вперед и обратный крюк рукой, прямой предплечьем, локтем. Возможны большинство ударов ногами.

б) *Сонная артерия* — линия от мочки уха до середины ключицы. Обратный крюк рукой, крюк ногой, обратный крюк ногой.

КОРПУС

а) *Ключица*. Для того чтобы сломать эту кость, требуется весьма незначительное усилие. Удар-топор рукой и ногой.

б) *Сердце, солнечное сплетение, печень* находятся примерно на одной линии. Симметрично печени слева - область *селезенки*. Удары в эти точки - практически весь арсенал пройденного материала.

Внимание! Даже очень легкий удар в печень для людей с признаками хронического алкоголизма может стать последним вследствие болевого шока! Улиц, злоупотребляющих алкоголем, от частых возлияний печень увеличена и весьма болезненно реагирует даже на очень легкие удары.

Для тучных людей очень болезненным является удар сверху вниз по выступающему животу (удар-топор рукой и ногой).

в) *Почки*. Удар в область почек перебивает дыхание, вызывает резкую боль и может привести к тяжёлым последствиям. Чаще крюк ногой или обратный крюк рукой и ногой

г) *Пах*. Удар ногой в пах, также раздавливание и отрывание гениталий (см. «Спецраздел»).

НОГИ

а) *Середина бедра*. Крюк ногой.

б) *Коленный сустав*. Все удары ногами.

в) *Подколенный сгиб*. Удар сзади на разрыв связок. Прямой, боковой удары **НОГОЙ**.

г) *Голень*. Практически все удары ногами.

д) *Подъем стопы*. Топчущий удар пяткой сверху вниз (модификация прямого удара ногой).

е) *Ахиллово сухожилие*. Чаще боковой удар ногой сзади.

Нарабатывая с партнером удары в точки, работайте в легкий контакт и в защитном снаряжении, ибо даже самый незначительный удар в эти области может нанести серьезную травму. В метро, в толпе и т. д. попробуйте отыскивать эти точки на прохожих, привыкайте сразу находить их на теле потенциальных противников.

Теперь несколько правил, которые неизменны в экстремальной ситуации. Самое опасное число нападающих — трое, особенно если они опытные в уличных драках и знают, как грамотно вас побить. Для этого вас надо взять в кольцо и нападать с трех сторон одновременно. Если нападающих больше, они будут мешать друг другу. Если меньше — тоже приятного мало, но тогда вам просто необходимо вырубить ближнего (и желательно на первый взгляд наиболее подготовленного) противника. Если же их трое — техника следующая.

Сократите расстояние до ближайшего нападающего и, одновременно вырубая его, выйдите из круга так, чтобы видеть остальных. После чего отбросьте мощным ударом ноги одного из бросившихся к вам оставшихся нападающих и быстро разделайтесь со вторым. Если третий, отброшенный ударом ногой, еще способен ударить вас в спину, добейте его и быстро-быстро уходите с места происшествия. По возможности не бегите! Бегущий человек привлекает внимание окружающих. Ссутультесь, спрячьте голову в плечи, как большинство прохожих, слейтесь с толпой и уходите, уходите подальше, ибо случается так, что наше законодательство бывает одинаково немилосердно и к хулиганам, и к защищающимся (см. раздел «Что за это может быть», статьи 3, 112 УК Российской Федерации).

Помните! Если вы хотите жить спокойно, по возможности избегайте конфликтных ситуаций. Но уж коль они произошли и вы вышли из этих ситуаций, оставив несколько неподвижных тел на асфальте, — не попадайтесь! Как сказал один следователь (личный опыт): «Преступник виноват не потому, что совершил преступление, а потому, что попался». Защищаясь, вы нанесли телесные повреждения группе подонков, предположим, спасли женщину от изнасилования, слабого — от избиения более сильным и наглым. Но никто не гарантирует, что в глазах Закона вы автоматически не станете правонарушителем, хотя и действовали вы в соответствии с 37-й ст. УК («Необходимая обо-

рона»). А это уже еще одна экстремальная ситуация, на выход из которых хоть и ориентирована эта книга, но чем меньше их будет в вашей жизни - тем лучше. Но если вы чувствуете, что драка неизбежна, - бейте первым, а о последствиях подумайте после, ибо лучше получать повестки в суд, чем лежать на кладбище.

Урок 36. ВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА. СПАРРИНГ

Вы изучили достаточное количество ударов, блоков и комбинаций для того, чтобы гарантированно справиться с уличным хулиганом. Для отработки легкости движений чаще работайте с боксерским мешком по вольной программе. Вылетел, скажем, крюк ногой. Чуть повернули таз и за счет этого нанесли крюк одноименной рукой. После свободной рукой, повернув свободную часть тела по принципу маятника, нанесли прямой удар локтем и т. д. Принцип перемалывания противника и заключается в НЕПРЕРЫВНОЙ серии мощных разящих ударов. Составляйте собственные произвольные комбинации, например, первая комбинация наоборот (сначала прямой удар локтем, потом удар ногой в пах), вторая комбинация наоборот (сначала - удар ногой в пах, после — удар ладонью в нос). Или крюк рукой плюс удар в пах... Импровизируйте!

Вначале мои ученики работают в перчатках, нагрудниках, накладках на голени и защитных шлемах с сетками. После того как они приобретают определенные навыки, шлемы и нагрудники снимаются, зубы фиксируются боксерской капой. Проводятся обусловленные спарринги (один бьет - другой защищается, три удара один - три другой), спарринги только руками и только ногами и вольный бой против одного, двух или трех противников, в том числе и вооруженных. Степень жесткости спарринга и защиты определяйте сами, не полагаясь на чьи-либо советы. Если тренер будет настаивать на спарринге в полный контакт, а вы чувствуете, что еще не готовы к нему, — вежливо объясните ситуацию и откажитесь, нисколько не боясь при этом «потерять лицо». В данной ситуации теряет лицо только сам тренер! Это все равно, что предлагать человеку выпрыгнуть из летящего самолета, не объяснив ему, как пользоваться парашютом. В случае непонимания и попытки унижить вас - немедленно покиньте эту спортивную секцию! Никто не вправе обвинить вас в трусости!

Помните! Нет пророков в своем отечестве! Тренер не бог, а такой же человек, как и вы. Просто он знает немного больше вас, и потому вы и пришли к нему учиться. Учиться — а не выполнять неадекватные приказы! Я считаю, что, если мастер пытается унижать своих учеников, - это не Мастер, а просто недостойный человек, возвышающийся в собственных глазах не посредством роста над самим собой, а посредством унижения других. Вряд ли такой учитель сможет научить кого-нибудь чему-то путному. Ведь обучение возможно лишь в атмосфере взаимного уважения Учеником Учителя - потому что он Учитель — и Учителем Ученика — хотя бы за то, что тот, несмотря на трудности, находит в себе силы тренироваться, постигать и искать свой собственный Путь. Хороший мастер всегда помнит о том, что он сам совсем недавно был учеником и что понятия «Мастер и Учитель» — весьма условные понятия. Та-

лантливый тренер никогда не успокаивается на достигнутом. Он учится своему искусству всю жизнь, в том числе и у своих учеников. Кстати, многие приемы рукопашного боя и упражнения бодибилдинга, которые вы найдете в этой книге, появились на свет при прямом содействии моих учеников.

Не пытайтесь хватать звезды с неба и не рискуйте понапрасну! Помните - прежде всего вы тренируетесь для того, чтобы сохранить жизнь и здоровье на улице, а не потерять их в спортивном зале.

Урок 37. ЗАЩИТА ОТ ПИСТОЛЕТА, НОЖА, ЛОМА, ПАЛКИ И ТОПОРА

Когда орел собирается напасть, он летит низко и складывает крылья. Когда свирепая дикая кошка собирается броситься, она отводит назад уши и прижимается к земле. Когда Мудрец собирается нанести удар, он изобразит на лице глупость.

Шесть секретных учений Тай-гуна

Данный раздел занимает существенное место во всех видах единоборств. Я предлагаю лишь несколько достаточно эффективных, на мой взгляд, приемов, хотя, признаюсь без стыда, - подобных ситуаций следует избегать всеми силами, вплоть до бегства, если таковое представляется возможным. Ну а коли такой возможности нет...

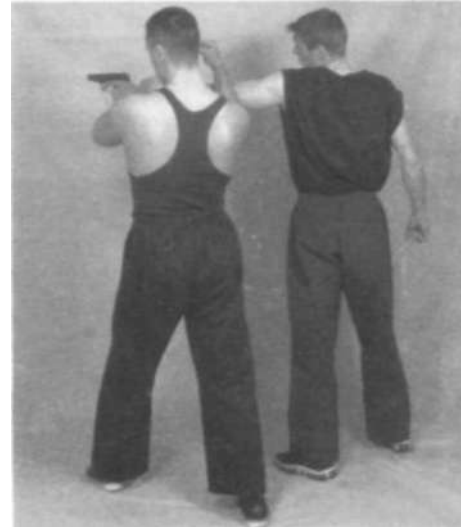
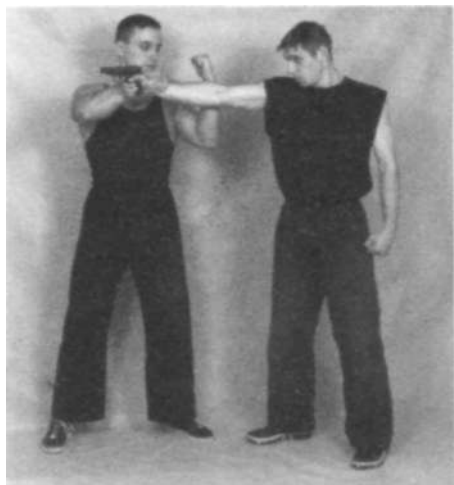
Если вам наставили пистолет в лоб, да еще на вытянутой руке, это в принципе не особенно страшно, ибо человек, более-менее сносно владеющий этим оружием, никогда подобного не выкинет.

Достаточно рывком таза уйти с линии выстрела влево, одновременно захватив вооруженное запястье противника и поставив внутренний блок. Таким образом либо сломайте руку противника, либо просто, обезоружив его, добейте одним из уже известных вам способов - и... ни в коем случае не берите пистолет на память, так как ваш поверженный противник в случае появления на месте происшествия милиции может сказать, что это вы, угрожая оружием, так сильно его побили.

Пистолет лучше запинать куда-нибудь в кусты, подальше и от глаз поверженного противника, который может очухаться и попытаться вновь завладеть оружием, и от глаз гипотетического наряда милиции.

Если же человек находится от вас на расстоянии 2-3 метров, держит пистолет в обеих руках на уровне лица или пояса, уперев рукоятку







в ладонь левой руки, — это уже серьезнее. Постарайтесь не делать резких движений, если у вас нет возможности отпрыгнуть за укрытие или вы не уверены, что вам это удастся. В зависимости от ситуации постарайтесь разрядить обстановку, обезоруживающе улыбайтесь, стройте из себя дурачка («когда Мудрец собирается нанести удар, он изобразит на лице глупость») и при этом не забывайте приближаться к противнику. Если вам удалось сократить расстояние до 1 — 1,5 метра и вы видите, что у вас нет иного выхода - или рискнуть, или получить пулю, - рискуйте!

Итак, противник держит пистолет профессионально - в правой руке, в левую уперта рукоятка. Ствол направлен вам в живот, в грудь или в голову.

1. «Скользните» левой ногой к противнику, сокращая расстояние. Сместите тело с линии выстрела, закручивая его по часовой стрелке за счет поворота тазом.

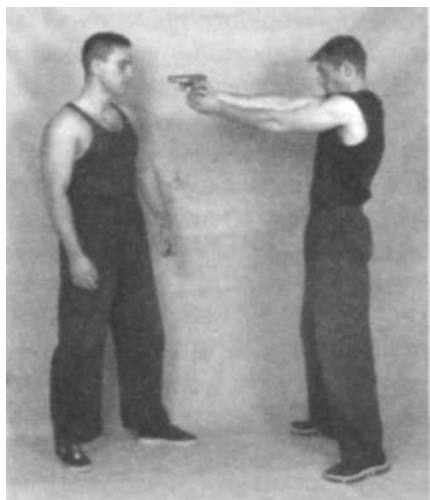
2. Кистью правой руки совершите прихват правого запястья противника (либо проведите захват за рукав).

3. Продолжая движение тазом, нанесите круговой удар левым локтем в шею или в голову.

4. Схватите оружие обеими руками и, продолжая вращение тазом, слегка присядьте, вытягивая руки противника, вцепившегося в оружие. (Он обязательно вцепится! Запомните! Человек с оружием в подавляющем большинстве своем надеется не на себя, а на оружие, и, лишая его этого оружия, вы побеждаете не только тело, но и дух соперника. Лишенный оружия противник в 99 случаях из 100 не способен сопротивляться вашей дальнейшей атаке.) Ломая локоть правой руки о свой корпус, отнимите оружие у противника.

5. Добивание обезоруженного противника в данной ситуации — это обратное движение таза с обратным ударом локтем или с обратным крюком либо рукой, либо рукояткой пистолета.

Прием может выполняться как слева, так и справа, кому как удобнее. Вариант справа зеркально повторяет прием, описание которого вы только что прочитали. Выбрасывая пистолет в кусты или в пруд, не забудьте стереть с него отпечатки пальцев.



Во время выполнения всех приемов по обезоруживанию противника, вооруженного огнестрельным оружием, главное условие - чтобы линия выстрела никогда не пересекалась с вашим телом! В противном случае прием теряет всякий смысл.

Завладев пистолетом в ситуации, когда на вас напали двое и более противников, можно использовать пистолет в качестве кастета во избежание ответственности за применение огнестрельного оружия. При этом не забудьте проверить, стоит ли ваше оружие на предохранителе!

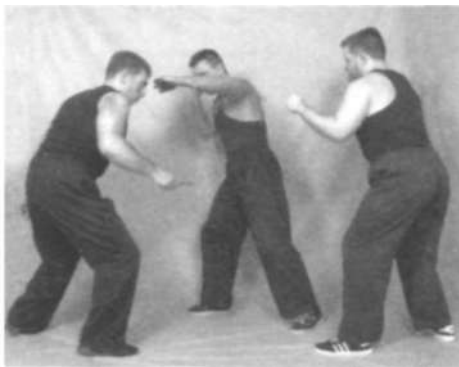
1. Направьте оружие на одного из противников и щелкните предохранителем вниз, переводя пистолет в боевое положение (можно даже для наглядности передернуть ствол). После этого противник скорее всего впадет в легкий ступор.

2. Поставьте оружие на предохранитель, одновременно переводя его в положение кастета.

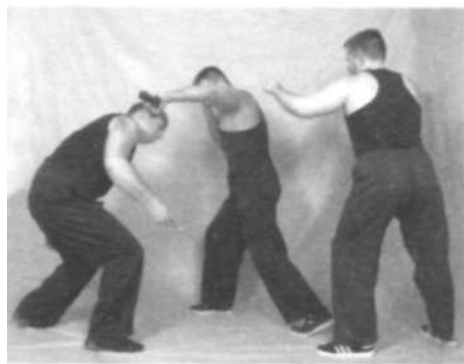
А



Б



В



3. Нанесите ближайшему к вам противнику крюк стволom пистолета в голову (нелишне будет после этого добавить нападающему в голову нечто среднее между крюком ногой и ударом ногой в пах (фото Г), либо коленом в нос в зависимости от ситуации (фото Д).

4. Нанесите второму противнику боковой удар ногой в живот.

5. Вероятно, в данной ситуации логично будет продолжить атаку второго противника обратным крюком, усиленным рукояткой пистолета.

6. Продолжить атаку по ситуации до тех пор, пока все противники не окажутся на земле. После чего - повторяю - как можно быстрее покиньте место происшествия.

Г



Д



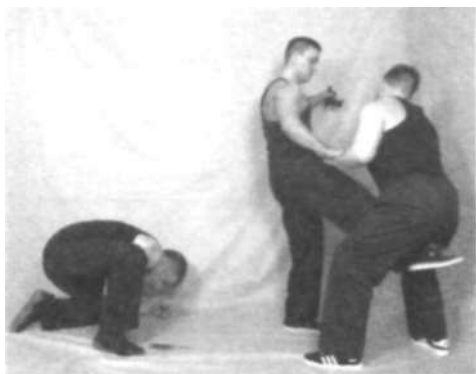
Е



Ж



Обратите внимание! В технике РУБ нет работы с оружием отдельно от рукопашного боя! Никогда, я повторяю, никогда не считайте оружие *отдельным предметом!* Это лишь *продолжение* либо *утяжеление* ваших конечностей. Программируйте себя на то, что, будь то палка, топор, пистолет, нож, бутылка, тяжелые ботинки, перстень на пальце, — это все не *оружие*, а *часть* ваших рук и ног. И при этом свободные от оружия конечности должны *продолжать*



действовать в бою также, как если бы у вас не было оружия вообще! Постоянно помните об этом на тренировке и всегда надейтесь только на собственные руки и ноги. И тогда, даже если в реальном бою вас каким-либо образом обезоружат, вы не впадете в ступор, а будете продолжать адекватное сопротивление.

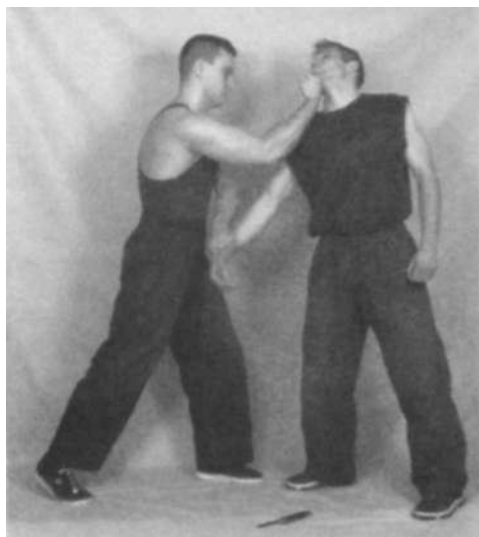
Теперь поговорим о технике защиты против ножа.

Тот, кто побывал в местах не столь отдаленных, несомненно, знает несложную, но эффективную технику работы с ножом. Если не получилось сразу воткнуть нож в корпус жертвы, короткими и точными рубящими движениями порезать ей лицо и руки, после чего добить истекающего кровью человека (см. следующий урок).

Когда вы видите, что нападающий более-менее знаком с техникой ножевого боя, лучше держаться от него на расстоянии и по возможности проводить быстрые и резкие атаки ногами в вооруженную руку, колени и открытые части тела противника (см. урок 29).

Но предположим, что противник находится рядом с вами и пытается пырнуть вас в живот.

Нож в его правой руке, лезвие со стороны большого пальца. В левосторонней стойке поворотом таза по часовой стрелке сместите тело с линии атаки, одновременно проводя нижний блок левой рукой с прихватом запястья



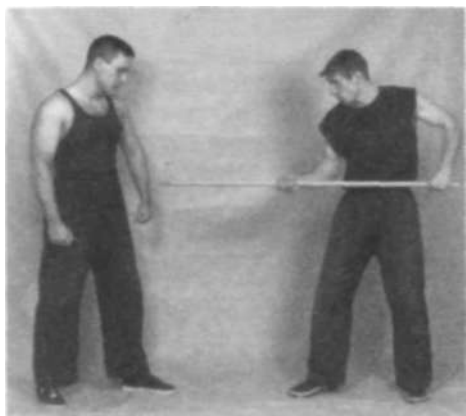
нападающего. После чего, закручивая таз в обратную сторону, нанесите удар ладонью или кулаком в тыльную сторону ладони, сжимающей оружие. Выбив нож, добейте нападающего всеми известными вам способами.

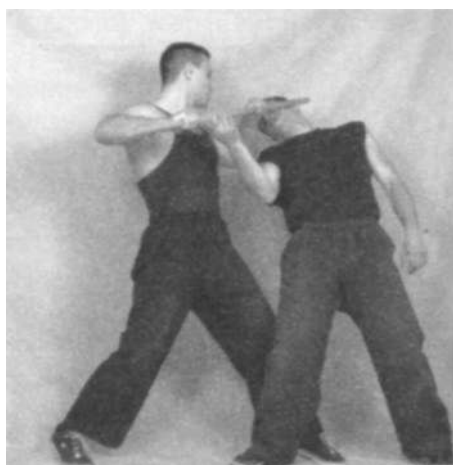
Если удар наносится сверху (лезвие со стороны мизинца), проведите внешний блок с прихватом запястья нападающего, после чего, вращая кисть против часовой стрелки, «выверните» нож атакующей вас руки. При этом лезвие ножа может незначительно порезать ваше предплечье. Но согласитесь, что это весьма малый ущерб по сравнению с тем, чем может завершиться это опасное столкновение.



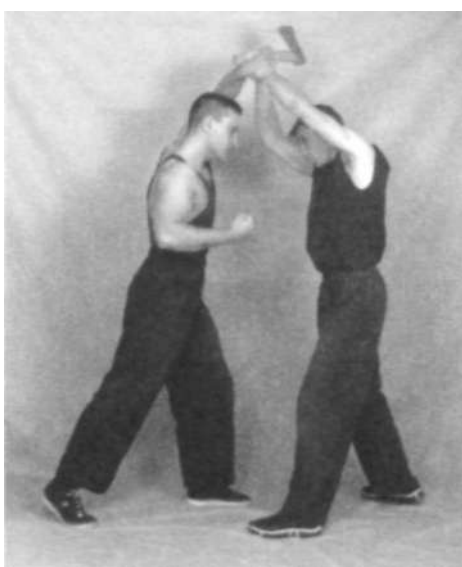
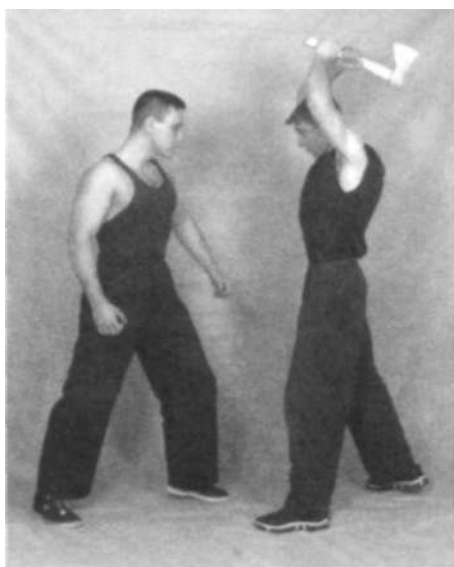
Работа против палки, топора и даже лома фактически есть клоны приемов, описанных выше.

Если человек *тычет* в вас одним из этих орудий, сместите тело с линии атаки, мягким блоком с прихватом «зацепите» орудие и подтяните к себе вцепившегося в него противника, одновременно сокращая расстояние между вами, после чего серией мощных ударов завершите атаку.

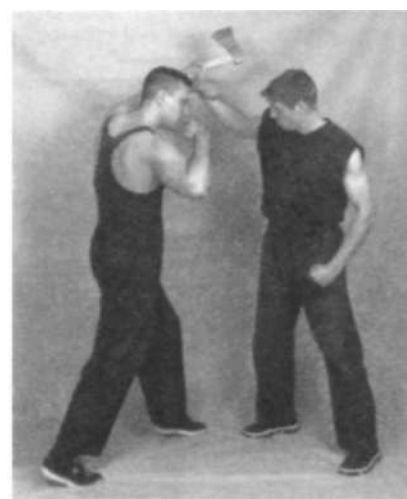
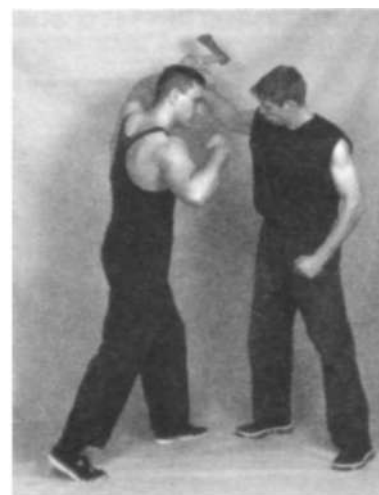
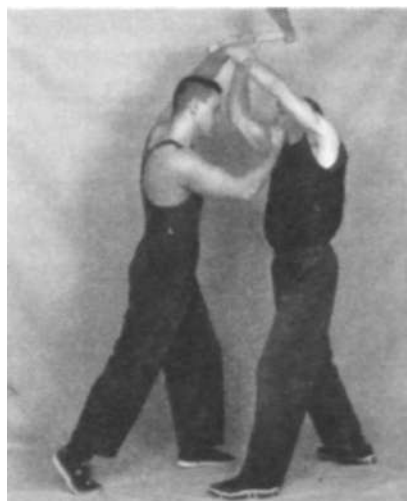




Если на вас *замахнулись* одним из вышеназванных предметов, главное — не растеряться. Быстро сократите расстояние, внешним блоком перехватите атакующую руку и нанесите удар кулаком или локтем в голову. Смещение, блок и удар осуществляются за счет одного мощного рывка тазом.



Главное в работе против оружия не теряться, верить в свои силы и в то, что даже вооруженный соперник не устоит против мощи вашего духа и вашего искусства. Скажу откровенно - для того, чтобы нормально отработать первые три комбинации, достаточно пары месяцев. Где-то за год тренировок вы более-менее освоите все вышеперечисленные приемы. **НО!** Если постоянно не практиковаться в их отработке и не проводить спарринги с партнерами, уве-



ровав в собственную неуязвимость, то ваше когда-то освоенное искусство рукопашного боя уподобится мечу, который ржавеет и тупится в сарае от безделья и постепенно превращается в бесполезную железку.

Урок 38. ОСНОВЫ НОЖЕВОГО БОЯ

Я не стану останавливаться на работе с огнестрельным оружием. В нашей стране, где Закон предписывает гражданам, приобретшим таковое (длинное и крайне неудобное для применения в экстремальной ситуации охотничье ружье) в целях самообороны (!), хранить его незаряженным (II) в разобранном виде (!!!), да еще и в запертом на ключ железном ящике (ПН), описание владения огнестрельным оружием теряет всякий практический смысл.

Но возможны ситуации, когда вам удалось отобрать у нападающего его оружие.

В случае, если оно оказалось огнестрельным, а нападающий уже обезврежен и не представляет для вас опасности - немедленно сотрите с оружия отпечатки своих пальцев и зашвырните его в самый глубокий пруд.

Можно, конечно, попытаться отнести его в милицию. Но представьте себе такую ситуацию - на «стволе» (а значит, на его *теперешнем* владельце) пара нераскрытых уголовных дел об убийствах (так называемых мокрых висяков). Вы честно несете его в милицию - и тут, по «счастливой» случайности, вас останавливают для проверки документов. Естественно, вы начинаете нервничать. Естественно, вас обыскивают. И - все... Из вашей последующей жизни вычеркнуто много-много лет. Поэтому всегда всеми силами избегайте связываться с огнестрельным оружием, тем более если оно чужое.

Ситуация с ножом несколько проще. Оружие как-никак холодное, да и то для того, чтобы экспертиза признала нож именно холодным *оружием*, он должен соответствовать очень многим характеристикам. Также в нашей стране в соответствии с Законом об оружии носить с собой холодное оружие имеет право лицо, имеющее разрешение на хранение и ношение огнестрельного оружия (пожалуй, одна из причин приобрести таковое).

Во всяком случае, складные ножи типа «Fortuna», свободно продающиеся в любом оружейном магазине, холодным оружием не признает ни одна экспертиза.



Они легко открываются одной рукой и как средство самообороны в умелых руках могут стать весьма эффективным средством. Особенно это справедливо для девушек. Мужчине, я думаю, полагаться на нож в кармане будет неразумно. Во-первых, как я уже писал выше, человек с оружием почти всегда рассчитывает не на себя, а на оружие. И для мужчины лучшее оружие, на которое ему следует полагаться, - это его Дух и его кулаки.

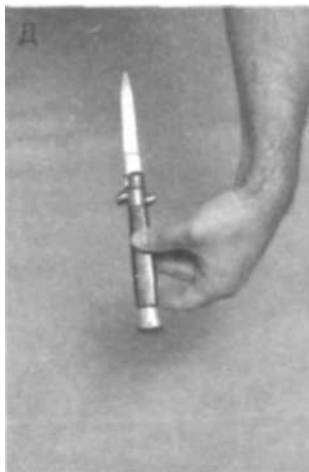
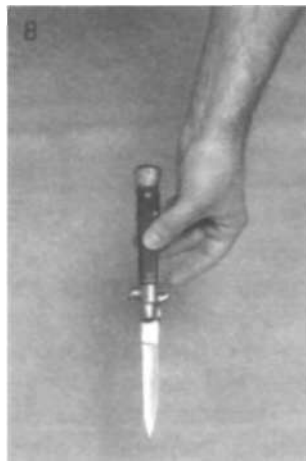
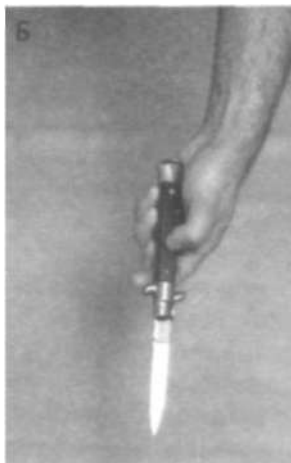
И во-вторых. Перед лицом Закона одно дело - девушка, защищаясь от грабителя или насильника, зарезала его или сильно порезала. Другое дело - мужчина, пусть даже обороняясь, убил ножом другого *невооруженного* мужчину. Далеко не факт, что в этом случае Закон примет сторону обороняющегося. Поэтому хорошенько подумайте, прежде чем приобретать нож для самообороны.

Но в случае, когда вы противостояте нескольким вооруженным нападающим и вам посчастливилось отобрать нож у одного из них, применение холодного оружия будет вполне обоснованным.

Нож в руке нужно держать как птицу. Сожмешь крепко - задушишь, будешь держать слабо - улетит.

В боевой ситуации существует два основных положения ножа в руке. Лезвием к указательному пальцу (положение 1, фото А) и лезвием к мизинцу (положение 2, фото 3).

Для быстрой смены положений из 1 в 2 стяните большой и средний пальцы к середине рукоятки, как показано на фото (Б).



Снимите с рукоятки остальные пальцы и слегка отведите нож от ладони (В).

После чего ослабьте давление большого и среднего пальцев. От легкого кистевого движения нож сам повернется в ваших пальцах и упадет лезвием вниз (фото Г, Д).



Теперь вам останется лишь подтянуть нож к ладони и сжать руку до положения 2 (фото Е-3)

Запомните! *Ножевой бой, бой с палкой, ломом, топором или с любым другим предметом базируется на тех же самых движениях, что и рукопашный бой без оружия!* Поэтому все движения я буду объяснять, исходя из ранее пройденного материала.

Есть еще одно правило. *Оружие не достают для того, чтобы им пугать. Оружие достают для того, чтобы его применить. В противном случае ваш оппонент наверняка завладеет вашим оружием и обязательно применит его против вас.*

Не спешите сразу втыкать нож в жизненно важные органы человека. Убийство - крайняя мера, к которой следует прибегать лишь в исключительной ситуации (например, когда противник собирается применить против вас огнестрельное оружие либо когда вооруженных противников несколько). В обычной уличной драке один на один вполне достаточно будет, нанося неглубокие порезы по рукам и ногам нападающего, держать его на расстоянии мертвой зоны.

Однажды мне рассказали случай, когда человек, обороняясь, нанес всего три пореза нападающему - по лбу и по обеим рукам. «Наверно, не умел обращаться с ножом», - прокомментировал рассказчик. «Да нет, это был неплохой мастер, знающий свое дело», — возразил я. Действительно, на лбу находится множество кровеносных сосудов. В случае продольного пореза кровь сразу же хлынет на глаза, что, несомненно, принудит нападающего прекратить атаку. Другое дело, что такая техника требует очень высокой точности движений и уверенности в том, что вы не резанете по глазам, причинив неизгладимое обезображивание лица, сурово наказываемое Уголовным кодексом.

Удары ножом подразделяются на *режущие* и *колющие*. Они состоят из четырех движений:

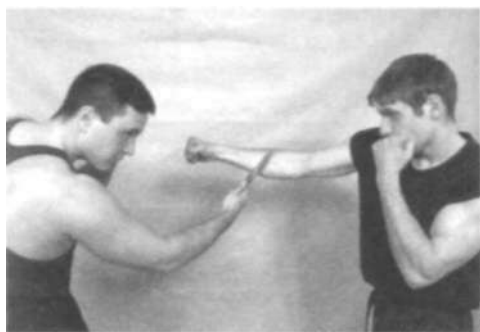
- а) движение тазом;
- б) движение рукой в плечевом суставе;
- в) движение рукой в локтевом суставе;
- г) движение кистью руки в лучезапястном суставе.

Причем основными являются движения тазом и кистью руки. Остальные движения либо вспомогательные, либо не применяются вообще.

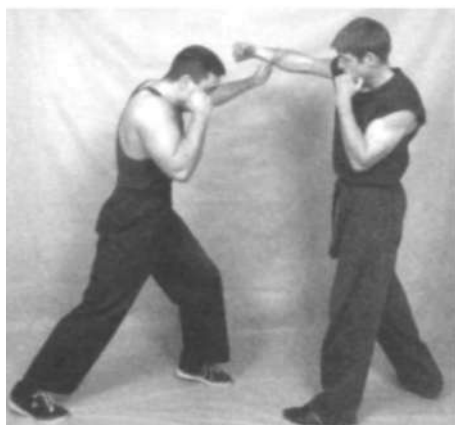
Рассмотрим порез руки нападающего из положения 1.

Вы находитесь в основной стойке, нож в «передней» руке (положение 1). Нападающий наносит удар вам в лицо.

А теперь просто поставьте внутренний блок «передней» рукой. Только блокирующей поверхностью будет не ваша внутренняя часть предплечья, а лезвие ножа. При этом определяющее значение будет иметь вкручивающее движение кистью руки, за счет которого, собственно, и осуществляется порез.



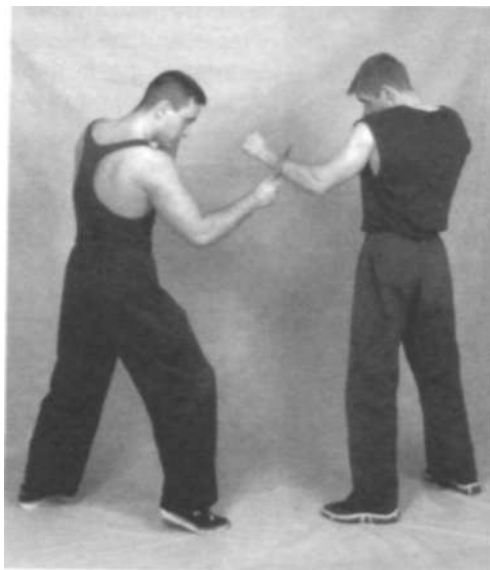
При размашистом крюке, летящем вам в голову, поставьте *внешний блок* лезвием. Прочувствуйте, что и в первом и во втором случае эффективность движения зависит не от силы рук, а от мощи и скорости вращения таза. На фото как раз хорошо видна фаза вкручивания лезвия в атакующую руку противника.



Из положения 1 также наносятся порезы по бедрам и голеним противника, проводящего атаки ногами.



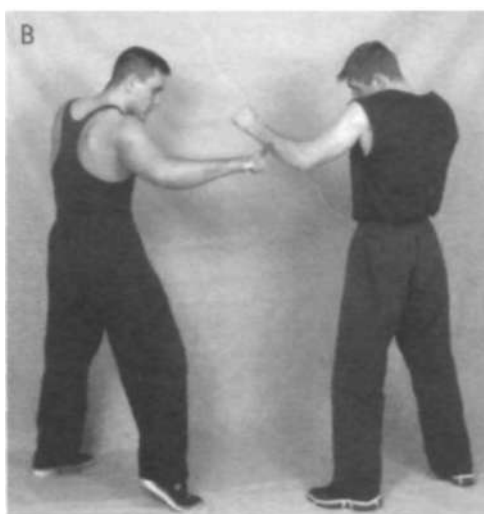
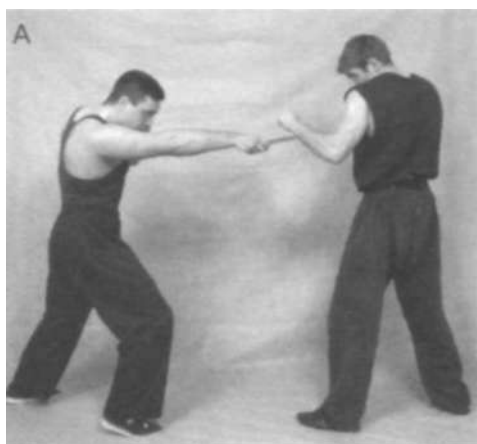
Основная боевая комбинация при работе ножом в положении 1 - это сочетание внутреннего и внешнего ударов ножом, отличающихся от блоков лишь положением кисти. Схема движений: основная стойка - внутренний удар - внешний удар - основная стойка (на последующей серии фото основная стойка отсутствует).





Все *колющие* удары ножом старайтесь отрабатывать в конечности, а не в жизненно важные точки противника. Таким образом вы обезопасите себя от серьезной ответственности перед Законом.

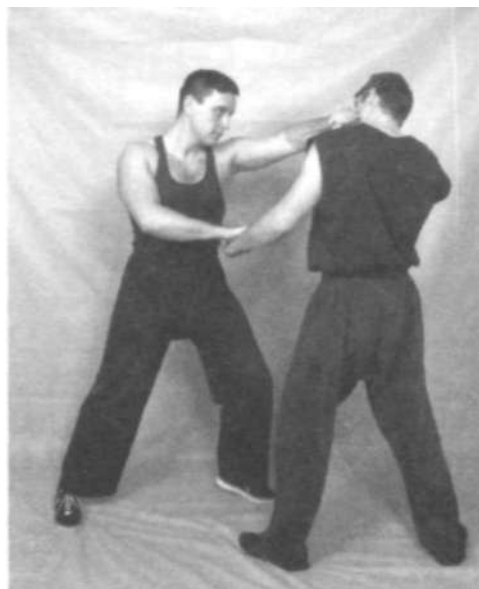
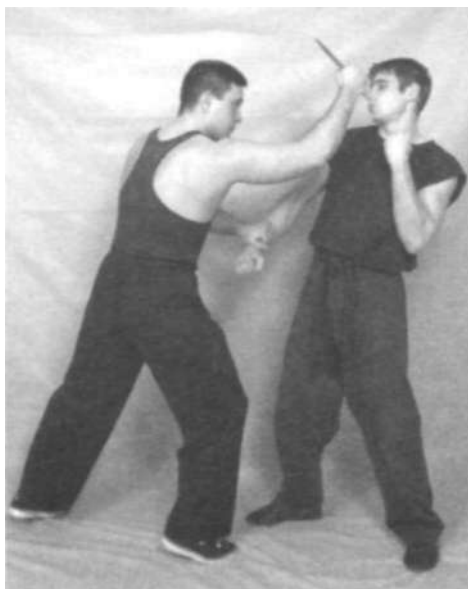
При всех колющих ударах ножом тело работает либо как при прямом ударе рукой (фото А, Б, В), либо как при крюке стволом пистолета (см. предыдущий урок, фото В).



При работе с ножом никогда не надо концентрироваться только на ноже! И в положении 1, и в положении 2 вы можете равно эффективно работать и кулаком вооруженной руки, и всеми остальными конечностями. При этом нож выполняет роль свинчатки, своим весом добавляя в удар разрушительной силы.



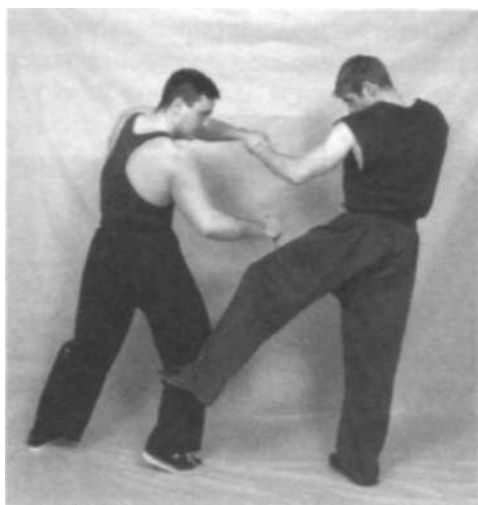
Также обязательно отработайте удар-топор и обратный крюк рукояткой ножа.



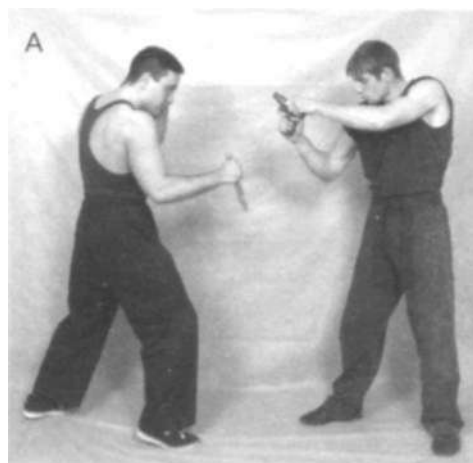
Иногда целесообразно до поры до времени не демонстрировать противнику наличие у вас оружия. Для этого существует *скрытое положение ножа*, три необходимости мгновенно трансформирующееся в положение 2.

Из положения 2 в основной стойке удобно поражать руки и ноги противника, сочетая режущий удар с колющим. Поворот тазом внутрь — режущий удар, обратное движение до основной стойки — колющий удар. Обратите внимание, что и здесь при выполнении режущих ударов существенное значение имеет «вкручивание шурупа» кистью вооруженной руки (порез руки, порез ноги).

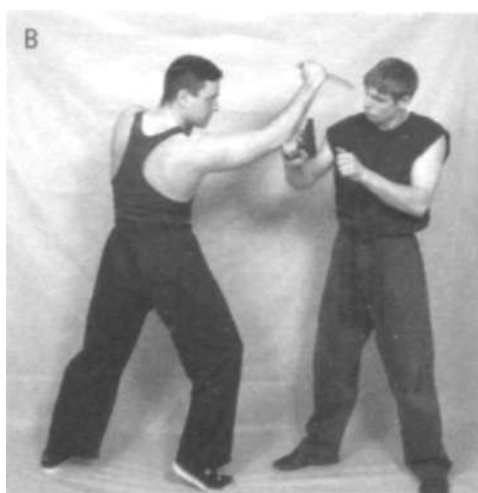




В суперэкстремальной ситуации (фото А, Б, В) в положении 2 убойной будет комбинация — вспарывающий удар снизу вверх плюс удар сверху вниз.



В дальнейшем комбинируйте и меняйте положения 1 и 2 в зависимости от рисунка боя. На тренировках отрабатывайте ножевой бой с предельной осторожностью и только с резиновыми или деревянными ножами!



Урок 39. РАБОТА С ПАЛКОЙ, ЛОМОМ И ТОПОРОМ

Работа с палкой, ломом или топором абсолютно идентична работе с ножом, за исключением того, что эти виды оружия имеют два рабочих конца, не требующих перехватов в положения 1 и 2. Среднюю часть этих предметов также можно с успехом применять в бою.

Удары средней частью предметов возможны в двух вариантах.

а) Если вы держите палку и при этом ваши кулаки имеют соответствующую накатку, вы можете наносить практически все удары вооруженным кулаком (как и в предыдущем уроке с ножом).

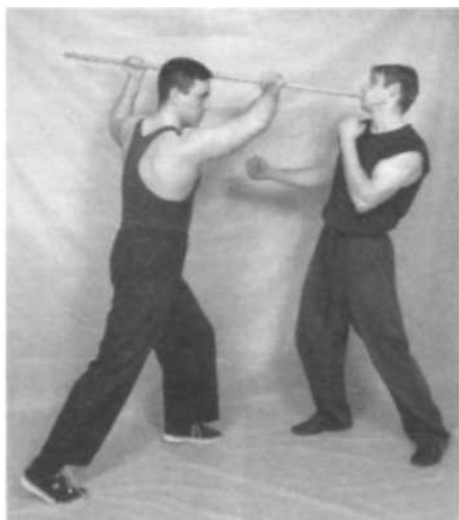
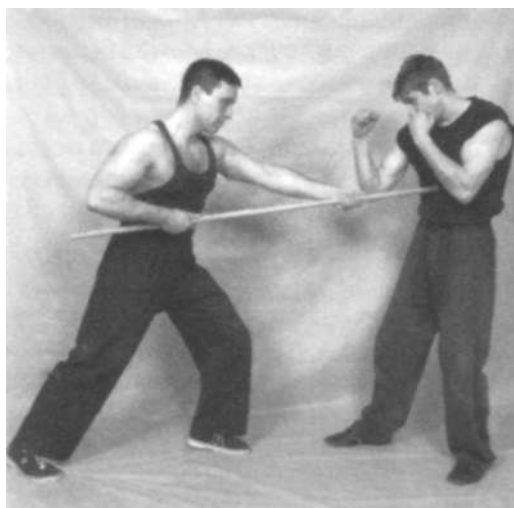
б) Всеми предметами можно наносить прямые удары в горло, зубы и нос противника, держась за оба их конца. При этом корпус и таз двигаются как при прямом ударе рукой или локтем, а обе руки просто резко выбрасываются вперед.

(В случае с топором в экстремальной ситуации все удары очень рекомендую выполнять стороной обуха, а не лезвием. Последнее почти наверняка означает убийство.)



Далее я привожу три комбинации из трех фотографий для палки, топора и шеста (лома), не требующих отдельного описания. Все удары в них - это материал предыдущего урока по работе с ножом в применении к другим предметам.





Урок 40. СПЕЦРАЗДЕЛ

Почему определенный блок приемов я выделил в главу, получившую название «спецраздел»? Да потому, что эти весьма эффективные приемы, способные мгновенно нейтрализовать атаку нападающего, одновременно являются и самыми жестокими, последствия которых для вашего противника - пожизненное увечье или даже летальный исход. Я не мог пройти мимо этого раздела, хотя многие специалисты по рукопашному бою боятся учить *этому* своих учеников. И тогда не исключено, что, попав в ситуацию, описанную в главе «Осознание смерти» и гениально поданную Стивеном Спилбергом в фильме «Спасти рядового Райана», вам просто придется умереть.

Я не хочу, чтобы мои ученики умирали раньше времени. Может быть, эту книгу читает солдат, воюющий в одной из «горячих точек». Может быть, это тот, кто по воле случая когда-нибудь станет этим солдатом. А может быть, просто кто-то не на войне, а ночью в своем же подъезде встанет перед выбором - жить или умереть от руки маньяка или наркомана. Вся эта книга посвящена тому, чтобы выжить. И на войне, и на улице. Так что отнеситесь максимально серьезно к приемам спецраздела. Может быть, когда-нибудь они спасут вам жизнь.

Атака глаза противника большим пальцем руки.

Это прямой удар рукой, наносящий отведенным в сторону и максимально напряженным большим пальцем. Удар удобен тем, что согнутый в кулаке указательный палец скользит по височной кости противника, повышая точность попадания.

Глаза - одна из самых уязвимых болевых точек человека. Человек, получивший проникающий удар в глаз,



не способен к сопротивлению. Поэтому всегда будьте морально готовы применить этот прием в ситуациях, представляющих реальную опасность для вашей жизни. Кстати, удары в глаза можно наносить авторучкой, длинным ключом, зажигалкой и многими другими предметами обихода.

АТАКА рта противника большим пальцем руки

Тот же самый удар, направленный в угол рта противника и нацеленный на разрыв щеки. Целесообразен при близком контакте с нападающим. Фаза всовывания пальца в рот проводится быстро, но плавно, после чего следует резкий и решительный рывок в сторону и вперед.



Отрывание уха

Прием разумно использовать либо мужчине с достаточно сильными пальцами, либо женщине с крепкими и длинными ногтями. Рывок проще всего осуществлять от мочки уха снизу вверх, откручивая ухо вверх и на себя. Тем более целесообразен прием, если в мочке уха нападающего имеется пара-тройка колец.



Прямой удар «вилкой» в горло

Удар наносится напряженными большим и указательным пальцами, максимально разведенными в стороны. Ваша рука как бы скользит по груди противника снизу вверх и наносит удар в область «адамова яблока». После чего, продолжая давление рукой вперед, со всей силы сомкните большой и средний паль-





цы на горле противника. Попутно прижимайте противника к стене, если таковая имеется, и не забывайте наносить ему удары коленями «на контур», то есть куда попадете.

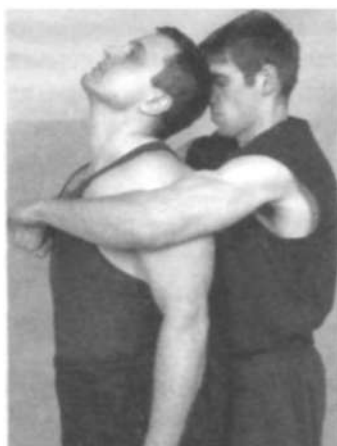
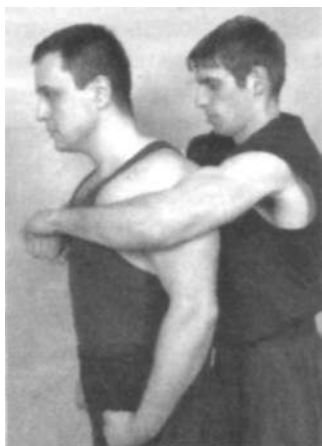
Удар головой в переносицу

Наносится верхней половиной лба - по линии от границы роста волос до середины лба. Весьма эффективен в ближнем бою, но требует отработки высокой точности, так как при попадании своим лбом в лоб противника вы сами рискуете получить серьезную травму.



Удар затылком назад

Наносится в лицо противника, схватившего вас сзади. Очень эффективен, но в то же время и опасен в случае попадания нижней частью затылка в лоб противника (особенно если противник ниже вас). Если есть выбор, в этой ситуации лучше применять топчущий удар пяткой по стопе противника (модификация прямого удара ногой) и *отрывание гениталий* (см. ниже).



Раздавливание и отрыв гениталий

Прием особенно эффективен в случае, если противник пытается осуществить захват сзади за шею. Тогда следует нанести топчущий удар ногой по его стопе, после чего, когда он слегка ослабит захват, немного сместиться в сторону, присесть, ухватить противника за гениталии и резко подпрыгнуть вверх, одновременно совершая рывок рукой в том же направлении.



Напоминаю! Приемы спецраздела обладают большой разрушительной силой и способны не только серьезно покалечить человека, но в некоторых случаях и убить его. Поэтому применяйте их только в том случае, если вашей жизни угрожает реальная опасность!

На этом я заканчиваю боевой раздел моей книги. Конечно, это далеко не полный арсенал приемов, которые могут быть использованы для самозащиты. Но и этой маленькой верхушки гигантского айсберга приемов рукопашного боя будет вполне достаточно, чтобы защитить себя и своих близких на улицах большого города.

БОДИБИЛДИНГ ПО СИСТЕМЕ РУБ

Преодоление трудного начинается с легкого, осуществление великого начинается с малого, ибо в мире трудное образуется из легкого, а великое — из малого.

Лао-Цзы, «Дао дэ цзин»

Сделай свое тело достойным своего духа.

Джо Вейдер, основатель бодибилдинга

Цель этого раздела - ПРЕДЛОЖИТЬ СПОРТСМЕНУ ЛЮБОГО УРОВНЯ, А НОВИЧКУ - ОСОБЕННО ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ И ДИЕТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РОСТУ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И ПРОВЕРЕННЫЕ НА СЕБЕ И НА МОИХ УЧЕНИКАХ.

При этом я прекрасно отдаю себе отчет, что эту книгу в основном будут читать люди, не стремящиеся стать профессиональными спортсменами, а лишь желающие сбросить излишки подкожного жира и подтянуть фигуру, а также представительницы прекрасного пола. Им и посвящена в первую очередь глава «Аксиомы здоровья», которую, кстати, я рекомендую прочитать культуристам тоже. Возможно, там они найдут немало полезного и для себя.

Хочу сразу отметить, что в нашем случае ни бодибилдинг, ни рукопашный бой не являются самостоятельными дисциплинами, а лишь служат *элементами единой системы РУБ, инструментами* для подготовки всесторонне развитой личности. Спортсмену-рукопашнику необходим бодибилдинг как средство наращивания силы и массы. Культуристу необходим рукопашный бой хотя бы для того, чтобы с двойной пользой для себя убить время, отведенное на аэробный тренинг, — и согнать подкожный жир, и в то же время при наличии экстремальной мышечной массы не ударить в грязь лицом в уличной драке. И тому, и другому нужна мощная философская и психологическая база не только для того, чтобы противостоять своим потенциальным противникам, но и иметь четко сформулированную каждодневную мотивацию для тренировок. Потому что только по-настоящему понимая, зачем он, собственно, тренируется, человек способен покорять действительно недостижимые вершины.

Итак.

Вы решили заняться бодибилдингом по системе РУБ. С чего начать?

И в начале вашей культуристической карьеры, и на пике ваших спортивных достижений вы будете тренироваться два раза в неделю. Час-полтора - железо, остальное время тридцать-сорок минут на выбор — или рукопашный бой, или аэробика. И то и то практически равноценно способствует решению проблем с талией.

Первых три месяца целиком посвящены тренировкам, направленным на укрепление связок и суставов, привыканию к новым для себя движениям и нагрузкам и, что самое главное, ломке себя в отношении к ПИТАНИЮ.

ЗАПОМНИТЕ РАЗ И НАВСЕГДА!

То, что вы едите, - это 70 процентов успеха. И лишь 30 процентов - это качественный, продуманный тренинг.

Что есть? Пищу, богатую белками и в то же время содержащую минимальное количество жиров. А именно:

Обезжиренный творог. В 250-граммовой пачке содержится чуть более 40 граммов белка. Как раз та доза, которую способен усвоить ваш организм за один прием пищи. Если съесть больше белка, излишки просто не усваиваются и удаляются из организма естественным путем. Такая уж у нас физиология.

Обезжиренный творог лучше есть на завтрак и на ужин. Он легко усваивается и не мешает полноценному сну. У него, правда, есть один недостаток — он безвкусный. Поэтому можно присовокупить к пачке творога пару молочных (не жирных сливочных!) йогуртов. К тому же в присутствии углеводов (йогурты) белок усваивается значительно лучше.

Курицу, особенно куриные грудки.

Тушеный на воде мясной фарш. Из-за своей волокнистой структуры мясо:

а) требует много энергии для переваривания;

в) усваивается организмом только на 60-70 процентов. Перемолотое на мясорубке мясо частично решает этих две проблемы.

Яйца.

Рыбу, кальмаров, консервированного тунца (отличные салаты) и другие морепродукты.

И, конечно, спортивное питание — *белковые коктейли и аминокислоты.*

Некоторые люди путают продукты спортивного питания и анаболические стероиды. Анаболики, или, правильнее, анаболические стероиды - это полученные искусственным путем производные мужского гормона тестостерона. Употребляя стероиды, вы вторгаетесь в гормональный обмен организма и серьезно рискуете своим здоровьем. Возможные последствия - это импотенция, проблемы с печенью и обменом веществ, алоpecia (облысение), постоянные прыщи и фурункулы. И вдобавок хороший удар по вашему карману - нормальный стероидный курс стоит недешево. Но главное - после прекращения приема анаболических стероидов ваша гипертрофированная мышечная масса неизбежно начнет «сдуваться», что зачастую влечет за собой нешуточные психологические проблемы. Как говорится, выбор за вами.

Спортивное питание — это просто специальная пища, содержащая необходимое количество белка и углеводов и предельно простая в изготовлении (засыпал порошок в миксер, залил молоком. Добавил столовую ложку меда, прокрутил 5 минут — и готово). Белковый коктейль можно приготовить зара-

нее и взять с собой на работу. Гораздо лучшее решение, нежели вместо обеда давиться всякой гадостью в разнообразных «фаст фудах». Практически полный набор продуктов спортивного питания (в отличие от анаболических стероидов!) сегодня вполне легально можно найти во всех более-менее серьезных спортивных магазинах. Забудьте про МакДональдс.

Привожу рецепт простейшего белкового коктейля - 700 граммов 0,5-1,5%-ной жирности молока, одна столовая ложка меда и две столовые ложки немецкого порошкового протеина «Мультипауэр 90». Взбивать в блендере или миксере не меньше пяти минут, после чего дать коктейлю отстояться минут десять для того, чтобы опала пена. Для закаленных и располагающих лишним временем коктейль желательно отстаивать в холодильнике в течение двадцати минут.

После тренировки обязательно примите 4 капсулы аминокислот ВСАА, запивая их углеводным коктейлем. В отношении аминокислот я уже много лет пользуюсь продукцией фирмы «Вейдер», которая теперь выпускает аминокислоты совместно с фирмой «Мультипауэр». В основном - из-за баланса цены и качества.

Простейший рецепт самодельного, очень вкусного и недорогого углеводного коктейля:

взять 1 килограмм свежих лимонов, удалить с торцов каждого лимона «хвостики» примерно на сантиметр в глубину, после чего либо срезать с них кожу, либо, оставив как есть, перемолоть в кухонном комбайне. После чего смешать с 2 килограммами сахара и разложить по банкам. Употреблять из расчета одна столовая ложка продукта на стакан воды.

Перед тренировкой для повышения силовых результатов можно принять одну чайную ложку креатина фирмы «Мультипауэр», запивая его тем же углеводным коктейлем. Но! Для некоторых людей креатин просто бесполезен, а кое-кто на фоне его приема «заливается водой», теряя рельеф. Так что поэкспериментируйте. Для тех, кто к вышеназванной группе не относится - очень полезная вещь. Рекомендую принимать курсами по 4—5 месяцев в период набора массы, т. е. осенью - зимой.

Относительно других пищевых добавок, рекламируемых в культуристических журналах, на основании собственного опыта ничего говорить не буду. Хотите — пробуйте, может, у кого-то что-то и сработает. Только, по-моему, смешно думать, что Ли Прист или Дориан Яге накачали горы мяса, принимая хром или глютамин. И ежу ясно, что тут дело в лошадиных дозах стероидов, а не в плацебо для новичков.

Без достаточного количества белка в рационе у вас никогда не будет приличной мускулатуры, даже если вы с полной отдачей выкладываетесь на тренировках. Наши мышцы состоят из белка, и для их полноценного роста необходимо потреблять не менее 2 граммов белков на килограмм веса тела. Соответственно культуристу весом 90 килограммов необходимы 180 граммов белка в день. При условии, что за один прием пищи усваивается 40 граммов!

Значит, придется есть не менее 5 раз в день. Это основное правило культуризма.

И основное неудобство.

Я часто встречал людей, которые стесняются есть на работе до и после обеда. Но - что поделаешь? Постарайтесь приучить коллег к тому, что вы - культурист, что вам это НЕОБХОДИМО и что это ВАШ выбор и ВАША жизнь. Ведь в конечном итоге вожаку все равно, что думают о нем другие. Он - ВОЖАК, он такой, какой он есть. И пусть другие, если хотят, — принимают его таким, а не хотят — это их проблемы. См. выше — ваше начальство вас поймет если оно не совсем тупое). А если оно все-таки такое, то на кой оно вам сдалось, такое начальство? И вообще - подумайте, не пора ли самому стать им, открыв собственное дело. Тогда и с питанием проблем не возникнет...

Подробнее на питании я остановлюсь позже. А сейчас хотелось бы поговорить, собственно, о самих тренировках с отягощениями.

Но сначала - о разочарованиях.

Разочарование первое

Без применения анаболических стероидов вам никогда не стать даже отдаленно похожими на Ронни Колмена или Нассера эль-Сонбати. Даже если вы забросите семью и работу и переселитесь в спортзал.

Но!

А вам действительно необходимо превращаться в инопланетянина и при этом серьезно рисковать своим здоровьем? По-моему, вполне достаточно обладать просто хорошо накачанной фигурой, сходной с еще не под завязку прохимиченными звездами прошлого. Например, у меня в спортзале висит фото Рича Каспари. И уж никогда я не повешу туда плакат, скажем, с Кевином Левроном. А девушкам я очень рекомендую обратить внимание на сегодняшнюю фигуру Ким Чижевски, которая, наконец, взялась за ум и, перестав колоть в себя мужские гормоны, занялась нормальным человеческим фитнесом.

Разочарование второе

Существуют три основных типа телосложения.

Эктоморф. Тощий, часто высокий человек с длинными руками и ногами и исключительно быстрым обменом веществ. Много ест и практически не толстеет.

Эндоморф. Человек, склонный к полноте и зачастую страдающий от излишков подкожного жира.

Мезоморф. Достаточно редко встречающийся тип сложения. Человек, мускулистый от природы.

Так вот. Исходя из своего многолетнего тренерского опыта, скажу, что от эктоморфа должны потребоваться воистину титанические волевые и физические усилия для того, чтобы создать себе приличную фигуру. Ему придется тратить достаточно много денег на высококалорийное питание, в том числе и спортивное, типа «Мега Масс 2000» или «Мега Масс 4000» и приготовиться к тому, что мышечная масса у него будет расти не в пример медленнее, чем у его партнеров по залу. Хотя все зависит от характера тренирующегося. У меня в практике было немало эктоморфов, накачавших весьма приличную мышечную массу.

Эндоморфу несколько проще с наращиванием мышечной массы, но у него другая проблема. Часто люди этого типа не могут отказаться от столь ми-

лых их сердцу эклеров, гамбургеров, пирожных и «хот-догов». Эти люди - лакомый кусочек для всевозможных аферистов от похудения, которые успешно наживаются на человеческом слабоволии, продавая им разнообразные «сжигатели жира», которые, к сожалению, ничего не сжигают, за исключением наличности в бумажнике. И если у эндоморфа хватит силы воли изменить свои привычки — что ж, результаты могут быть просто потрясающими. В эндоморфах зачастую самой природой заложен огромный силовой потенциал, который необходимо лишь правильно развить упорными тренировками.

Мезоморф - как я уже говорил, достаточно редко встречающаяся в наше время порода людей. Особенно в городах. Среди сельских жителей, с детства привычных к тяжелому физическому труду, мезоморфов не в пример больше. А в городских, излишне цивилизованных условиях, при отсутствии физических нагрузок любой мезоморф скорее всего во втором-третьем поколении вырождается или в эктоморфа, или в эндоморфа. К тому же от природы сильный и красивый человек зачастую не имеет никаких комплексов, а соответственно и стремлений улучшить себя. И оттого мотивация и сила духа тех экто- и эндоморфов, которые не смирились с природными недостатками и твердо решили переделать себя, творят чудеса и делают из них настоящих атлетов-мезоморфов. Пример — автор этих строк, имеющий от природы тоже достаточно редко встречающийся смешанный экто-эндоморфный тип сложения (мускулистые ноги при абсолютно неразвитом верхе туловища и склонности к полноте). Просто сравните.

Кстати, если вы были от природы щуплым или склонным к полноте, но смогли переделать себя, то ваши дети скорее всего будут мезоморфами. Бодибилдинг меняет не только ваше тело, но и ваш генетический код, который вы передадите своим потомкам.

Разочарование третье

Боль. Бодибилдинг - это преодоление боли. Когда вы из последних сил жмете последнее повторение, а мышцы звенят от напряжения и просят пощады, знайте — это повторение вряд ли было последним. Наверняка вы пожалели себя и могли выжать еще одно-два!

И их нужно выжать, пересиливая боль.

Но!

Такие тренировки через боль возможны только минимум через год регулярных занятий. К тому времени вы сможете чувствовать, какая боль приведет к травме, а какая - к результативному окончанию подхода. Что скрывать, вряд ли есть на планете хоть один приличный культурист, пришедший к совершенству без единого растяжения.

Но!

Согласитесь, что невозможно достигнуть в жизни чего-либо существенно-го легко и просто. Люди попадают в аварии, лечат травмы - и идут в автомобильный салон за новой машиной. Фанаты единоборств перед основной работой замазывают синяки на лице, полученные на тренировке накануне, а вечером вновь идут в зал. Кстати, в бодибилдинге, при условии трезвого и научного подхода к тренингу, риск получить травму гораздо меньше, нежели в других экстремальных видах спорта.

Разочарование четвертое

Вы качаетесь, качаетесь, качаетесь — а толку все нет.

Такие слова я слышал от некоторых людей. Мол, пробовал — и ничего не получилось.

Ответ один.

Все это было им просто не нужно.

Разочарование пятое

При прекращении тренировок человек постепенно возвращается к дотренировочному состоянию (сдувается).

Но!

1) Потеря мышечной массы в результате отсутствия тренировок- процесс не одного дня, а многих месяцев.

2) При возобновлении тренировок бывшая мышечная масса возвращается за несколько НЕДЕЛЬ! У вашего тела существует так называемая мышечная память, и оно быстро и с радостью возвращается к утраченному совершенству.

3) Да и есть ли на свете объективная причина прекращать заниматься? Пусть бодибилдинг станет для вас любимым хобби, кроме удовольствия от хорошей тренировки, приносящим здоровье, красоту, силу, свободу от комплексов и вредных привычек и, как следствие всего вышеперечисленного, непоколебимую уверенность в себе.

Так что, подводя итог всему вышеперечисленному, можно с уверенностью сказать, что грамотный, продуманный тренинг, ставший для вас хобби на всю жизнь, никогда не разочарует вас.

НАСТРОЙ, КЛУБ, ОБОРУДОВАНИЕ

В бодибилдинге существует один интересный нонсенс. В дорогих фитнес-центрах, оснащенных супердорогим оборудованием... очень редко можно встретить прилично накачанного спортсмена. Причина? Их несколько.

А) Настрой.

В дорогих клубах нерабочая атмосфера, а скорее модная «тусовка». Об этом еще писал Арнольд Шварценеггер в своей «Новой энциклопедии бодибилдинга» (стр. 85-86).

«Культуристы, как правило, не хотят тренироваться в залах, которые они считают слишком «модными». В конце концов тренировки — это тяжелый труд, пот и стиснутые зубы, а не изысканная чайная церемония. Завоевав второй титул «Мистер Вселенная» в 1968 году, я некоторое время тренировался в одном из клубов здоровья в Лондоне (очень стильном и роскошном) и обнаружил, что не могу добиться накачки мышц, как бы сильно ни старался. Помещение напоминало нечто среднее между светской гостиной и современной больничной палатой, с красивым ковровым покрытием и хромированным оборудованием, которое сияло чистотой и пахло антисептиком, как в кабинете зубного врача. Я сосредоточивался на упражнениях, одновременно пытаюсь не обращать внимания на разговоры о фондовом рынке или о том, какой

автомобиль кто-то собирается купить. В принципе можно понять, что клуб здоровья с такой атмосферой идеально подходит для большинства людей, которые работают вместе и просто хотят поддержать спортивную форму да, может быть, сбросить несколько дюймов жира на талии. Но все это не годится для тех, кто настроен на серьезные занятия бодибилдингом».

Добавить нечего.

Б) Музыка.

Отсутствие или наличие музыки в процессе тренировок - личное дело каждого. В дорогих клубах зачастую это личное дело устроителей клуба. Я считаю, что в нормальной качалке музыки не должно быть в принципе. Многие культуристы (включая меня) предпочитают качаться, закрыв глаза и слушая свои мышцы, а не чьи-то оглушительные песнопения. В конце концов, если кто-то любит качаться под музыку, что мешает ему носить с собой плеер и слушать в процессе тренировки любимые мелодии, никому не мешая?

В) Люди.

В модных клубах, особенно по вечерам, слишком много народу. И дело даже не в том, что на какой-либо тренажер иногда приходится стоять в очереди. Но когда мимо тебя проплывает, скажем, блондинка с четвертым силиконовым, сложно потом настроиться на рабочий подход. Гарантирую, что, даже взявшись за штангу и закрыв глаза, вы будете мысленно видеть вовсе не собственный растущий бицепс, а нечто другое.

Где выход? Например, один из моих учеников посещал одновременно два клуба. Качаться ходил ко мне, а в «World class» — знакомиться с девушками. Нормальный подход к вопросу для нормального культуриста.

Г) Оборудование.

Лично я не могу полноценно качаться ни в каком другом зале, кроме своего. Все оборудование, включая ручки для гантелей, мне делали на заказ по моим чертежам. (Кстати, эти самые ручки должны плотно ложиться к вам в ла-



донь так, чтобы большой палец и мизинец чувствовали внутренние блины гантели. Делается это для того, чтобы гантель, особенно большого веса, не перевешивала в одну или в другую сторону во время упражнения по отношению к кисти. Невероятно удобная штука. Если заказать подобное нет возможности, постарайтесь найти гантели с длинной рабочей поверхностью ручки от внутреннего блина до внутреннего блина 11 5 мм. Эта длина универсальна практически для любой ладони.)



Конечно, кому-то это покажется слишком, но течением времени любой продвинутый атлет начинает почти в каждом тренажере находить свои недостатки. Здесь я привожу фото универсальной скамьи, созданной мной на базе тренажера «Антей», и универсальных стоек для жимов плечами, приседов, подтягиваний и т. д. В конструкции стоек предусмотрена возможность жима штанги, лежа на скамье, с большим весом без помощи партнера. Все культуристы знают об опасности быть придавленным тяжелой штангой во время выполнения этого упражнения - даже продвинутый спортсмен не всегда сможет рассчитать, вытолкнет он снаряд на последних «отказных» повторениях или нет. В нашем случае регулируемые по высоте страховочные штыри делают выполнение упражнения абсолютно безопасным.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Подготовительный курс продлится три месяца. Тренировки проводятся два раза в неделю. Если вы «жаворонок», желательно тренироваться рано утром, когда вы еще полны сил. Если «сова» — тренируйтесь вечером. Кстати, интересное наблюдение. В выходные хорошо выспавшаяся «сова» тренируется процентов на тридцать хуже, нежели вечером в будни, после тяжелого рабочего дня.

Начальный курс одинаков для всех новичков и состоит в основном из базовых упражнений, составляющих основу бодибилдинга и направленных на развитие крупных мышц и укрепление связок и суставов. В течение первого курса формируется связь мозг-мышца. Вы, словно новичок, впервые усевшийся за руль автомобиля, учитесь правильно работать с незнакомыми предметами и по-новому, непривычным доселе образом использовать свое тело.

Обязательно заведите тренировочный дневник, в котором вы будете записывать, сколько раз вы, например, отжались, подтянулись и т. д. на сего-

дняшней тренировке, чтобы на следующей обязательно попытаться сделать чуть-чуть больше. Не доверяйте своей памяти! Самый лучший контролер - это ваш дневник, постоянный житель вашей спортивной сумки вместе с бутылкой протеинового коктейля, майкой и кроссовками.

ВНИМАНИЕ!

В течение первого и второго курсов категорически не рекомендуется использовать техники *форсированных* и *негативных* повторений третьего, четвертого и пятого курсов. В противном случае вы серьезно рискуете получить травмы, которые достаточно надолго отбросят вас назад и которые (даже залеченные) непременно дадут о себе знать впоследствии. Первый и второй курсы рассчитаны не на убойную накачку, а лишь на *подготовку* к ней, без которой вы никогда не возьмете приличный вес без риска серьезно травмироваться.

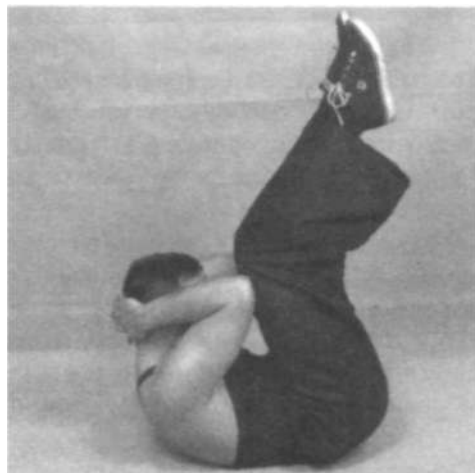
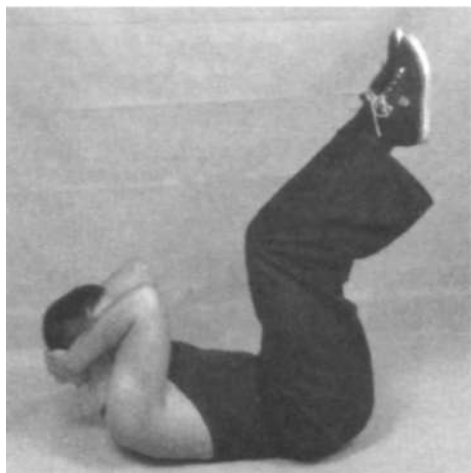
И еще. Ищите себе хорошего персонального тренера или постоянного, до *фанатизма увлеченного бодибилдингом* партнера по тренировкам. Тренинг без хорошего партнера — это тренинг минус 50% успеха! Партнер подстрахует при работе с тяжелым весом, его взгляд со стороны - это страховка от ошибок, которые трудно заметить, когда мир трясется, стонет и переворачивается вместе с тобой и твоей неподъемной штангой. Хороший партнер позвонит и спросит, какого это дьявола ты пропустил тренировку, и не побоится объяснить, что ты после этого не вожак, а так, не пойми что. И обязательно добавит, что на следующей тренировке ему без твоей помощи будет тяжело. Как и тебе — без его.

КУРС ПЕРВЫЙ (3 месяца)

Пресс на полу

2 рабочих подхода

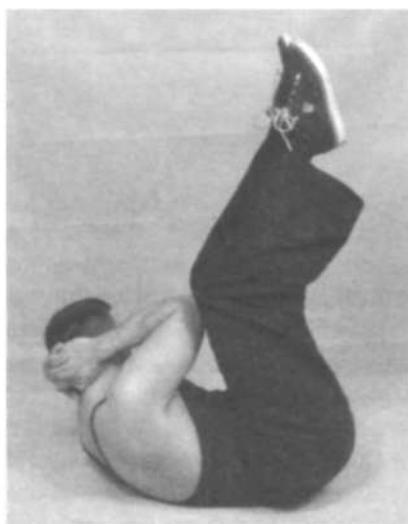
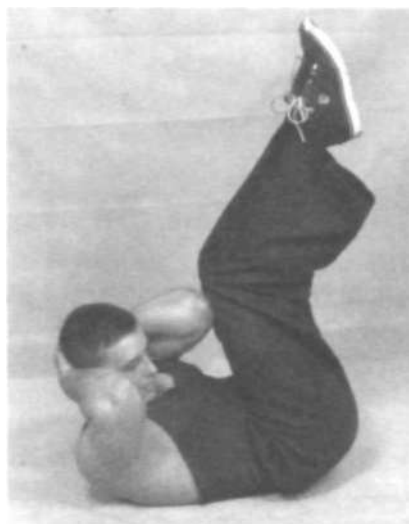
Подход первый. Лягте спиной на пол, ноги вместе, руки за голову. Ноги согните под углом 90 градусов и на выдохе подтяните колени клоктям. После чего ни в коем случае не опускайте ноги на пол! Поймайте тот момент, когда



пресс уже перестал напрягаться, а ноги при этом все еще висят в воздухе. Это и будет исходное положение, из которого и следует качать пресс. Для начала 20-30 повторений до появления чувства легкого жжения в области живота.

Подход второй. Из исходного положения (см. подход первый) подтягиваем правый локоть к левому колену 20-30 раз и более до чувства легкого жжения. После чего сразу же левый локоть - к правому колену то же количество раз.

Интервал между подходами в процессе всей тренировки — 1 минута. Если вы 15 раз качнули пресс - это вы сделали 1 ПОДХОД из 15 ПОВТОРЕНИЙ.



«Китайский» пресс на наклонной скамье (мое ноу-хау)
2 рабочих подхода.

Идеальный тренажер для «китайского» пресса - скамья для жимов вниз головой или универсальный тренажер типа «Антей», на котором есть возможность поставить скамью в положение «вниз головой». И так, сели на скамью -уда, где при жимах лежа находится голова. Руками взяли за стойки, легли, подняли ноги до «позы лотоса» (потому и пресс называется «китайский»). И — качаем пресс, обязательно отрывая копчик от поверхности скамьи и одновременно пытаюсь подтянуть грудь к пяткам. 20-30 раз до появления чувства жжения в области живота. Как только вышеназванное чувство дало о себе **знать** - тут же заканчивайте упражнение. Через минуту отдыха повторите упражнение, поменяв положение ног. Если правая нога лежала на левой, то во втором подходе левая будет лежать на правой.

Нюансы.

1. Не помогайте себе руками. Для этого возьмитесь за стойки так, чтобы ваши предплечья были расположены параллельно полу или под острым углом к нему, а трицепсы максимально прижаты к бокам.

2. Отрывайте копчик от скамьи! В данном упражнении работа верхней частью корпуса второстепенна. Ее вообще можно приподнять до ощущения напряжения в верхней части пресса - и так и оставить до окончания упражнения.



Подтягивания на турнике за голову средним хватом

1 разминочный ПОДХОД, 2 рабочих.

(Количество повторений в описании *подходов* всегда будет указываться для *рабочих подходов*. Для *разминочных* подходов количество повторений всегда примерно в два раза меньше.)

Работаем до шести-восьми «чистых» подтягиваний. Тем, кто сразу сможет подтянуться восемь раз средним хватом, рекомендую увеличивать ширину хвата до тех пор, пока вы не сможете с трудом подтянуться 5—6 раз. В чем и совершенствуетесь.



Подтягивания - основное упражнение для развития широчайших мышц спины. Итак. Подошли к турнику, взялись за него хватом чуть шире плеч - и вперед, до касания турника задней частью шеи. Проблема в том, что на начальном этапе не все могут это сделать. Поэтому есть смысл, повторяю, на начальном этапе позаниматься на *блочном устройстве*, имитирующем подтягивания.

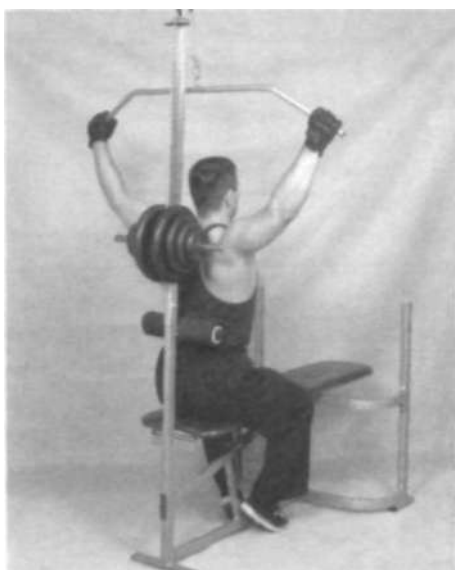
Вес на блоке выставляйте такой, чтобы вы могли сделать 6-8 повторений в рабочем подходе до появления жжения в широчайших, но не до отказа. Отказ в упражнениях первого курса - это когда для того, чтобы сделать следующее повторение, вам приходится дергаться, наклоняться, словом, жертвовать техникой во имя его величества ЧИСЛА ПОВТОРЕНИЙ.

ЗАПОМНИТЕ! И в упражнениях первого курса, и в дальнейшем во время выполнения подхода *никогда* не ориентируйтесь на *число повторений*! Только ваши *ощущения* есть критерий качественно выполненного подхода. Число повторений - очень примерная величина, и (особенно вначале) нет никакого смысла жертвовать техникой, рискуя получить нешуточную травму.

Напоминаю!

Разминочный подход отличается *от рабочего тем*, что при его выполнении вес на снаряде выставляется на *30—40 процентов меньше*, чем при рабочем. В нем на 2-3 повторения меньше, и выполняется он до чувства легкого тепла в мышце, но отнюдь не жжения или отказа. Разминка-она и есть разминка. В упражнениях со своим весом (подтягивания, отжимания, отжимания на брусьях и т. д.) в разминочном подходе выполняем примерно четверть числа максимально возможных повторений.

На протяжении всего раздела, посвященного бодибилдингу, под названием каждого упражнения будет указано число разминочных и рабочих подходов. Если нет специальных указаний, вес снарядов в разминочных подходах выставляйте автоматически по формуле - *вес снаряда в рабочем подходе минус 30—40 процентов*.



Итак, в нашем случае в тяге блока за голову рабочий вес будет где-то килограммов 20—25 (девушкам во всех упражнениях первого курса автоматически уменьшаем вес на 10 килограммов). Замечу, правда, что скорее всего на первых порах жжение будет где угодно, только не в широчайших. Это потому, что, как я уже говорил, поначалу нагрузку на себя в первую очередь берут наиболее слабые мышцы, участвующие в упражнении. А в данном случае это и бицепсы, и трицепсы в негативной фазе, а также и глаза, и уши. (Шутка. Но ощущение примерно такое.)

Обратите внимание на *негативную фазу*— фазу отпускания снаряда.

Она должна быть подчеркнуто медленной, раза в три медленней тяги перекладины к шее. Исключите рывки! Это тяги, повторяю, тяги, развивающие ваши мышцы, а не калечащие их. И, повторюсь, не забывайте, что при *разминочном подходе вес любого снаряда всегда процентов на тридцать-сорок меньше рабочего веса!*

Но!

Имитация — есть имитация, а суррогат всегда хуже натурального продукта. Поэтому выбирайте такой турник, виса на котором ваши ноги будут касаться пола. Зачем? Объясняю.

Турник — это такой же спортивный снаряд, как и штанга с гантелями, и впоследствии на нем вы непременно будете делать и форсированные, и частичные повторения. Как - расскажу позже, пока, на первом курсе, вам этого не надо. И если вы не можете подтянуться ни разу — после одного разминочного и двух рабочих подходов на блоке за голову подойдите к турнику, возьмитесь средним хватом, подпрыгните и медленно опуститесь. Для этого выбирайте снаряд, достаточно низко смонтированный над полом. Либо, если вы сами будете монтировать турник на стену, выбирайте высоту, при которой вы свободно стоите на полу при максимально вытянутых вверх руках.

Сноска для профи.

К тому же подтягивания обычным хватом — это упражнение для широчайших мышц, а не для бицепсов, предплечий и т. д. Для них существуют другие специальные упражнения, а в подтягиваниях из виса (особенно в нижней точке) нагрузка ложится именно на эти более слабые по отношению к широчайшим мышцы. В результате руки быстро устают, а широчайшие не получают той оптимальной нагрузки, на которую рассчитаны подтягивания.

Итак, подпрыгнули - и медленно опустились. Сделайте это упражнение раз 5—6. Такой тренинг называется *негативными повторениями* и применяется продвинутыми атлетами после нормально выполненного упражнения для развития силы и максимально предельной проработки тренируемой мышцы. В вашем случае негативная работа с турником также поможет развить силу, необходимую для нормальной работы с этим снарядом.

Подтягивания на турнике к груди средним хватом

1 разминочный ПОДХОД, 2 рабочих.

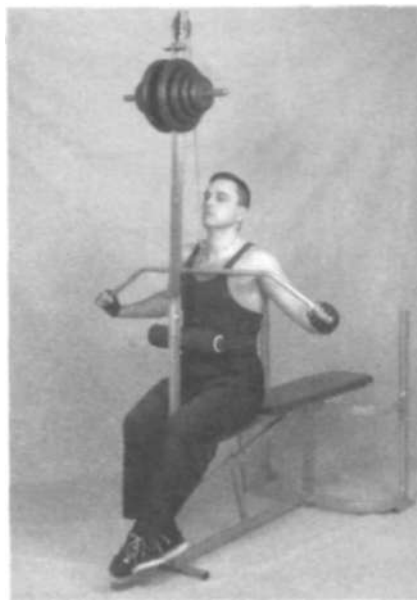
Система та же. Веса на блочном устройстве те же (или минус 5 кг). В случае если не получается подтянуться хотя бы раз 5-6, работайте с блочным устройством по принципу 1 разминочный подход, 2 рабочих. Для изначально

продвинутых - та же система расширения хвата, что и в предыдущем упражнении.

Но запомните!

И тяги блока, и подтягивания всегда выполняются *к груди*, а не к подбородку, как учили в школе. Старайтесь подтягиваться так, чтобы перекладина шла по направлению к середине грудной клетки. Спина прогнута, лопатки сведены. Только в таком положении вы будете качать именно широчайшие, а не мучить руки практически бесполезным упражнением.

Даже если вы смогли подтянуться на турнике этих самых 5-6 раз, после обязательно сделайте 2-3 негативных повторения. То есть подпрыгните - л медленно опуститесь.



Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье

2 разминочных подхода, 2 рабочих.

Одно из основных упражнений в современном бодибилдинге для развития грудных мышц и косвенно трицепсов. Хотя можно отметить, что, впоследствии подтягиваясь *супершироким хватом* на турнике, вы дадите мощнейший толчок к развитию не только широчайших, но, как это ни удивительно, и грудных мышц тоже! Но это позже.

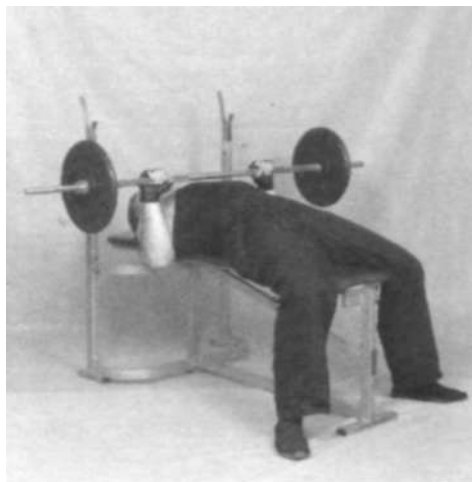
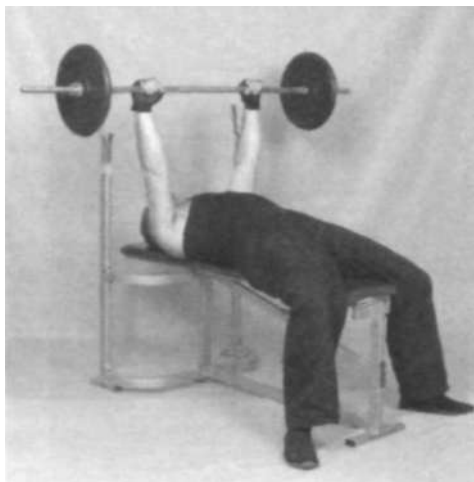
Несколько слов о двух разминочных подходах.

Это надо запомнить!

В упражнениях *жим лежа, приседания, становая тяга и жим плечами* мной применяется схема 60-80-100. Это значит, что, *независимо от того*, с каким весом вы выполняете *рабочий* подход, *разминочные* подходы выполняются с весами 60 и 80% соответственно от рабочего 100% веса снаряда. Эта схема действительна на протяжении всего вашего тренировочного процесса до пятого курса включительно.

Вес 30—40 кг. Легли на скамью, партнер помог взять штангу со стойки хватом чуть шире плеч, сняли штангу со стоек, медленно опустили вниз по направлению к середине груди - и вытолкнули вверх. 5-6 повторений. Негативная фаза (опускание) в два раза дольше по времени собственнo самого жима. Вот и вся премудрость. Не делайте рывков! Жмите, а не *дергайте*! Короче, все основные принципы сохраняются.

Иногда возникает вопрос — надо ли касаться грудных мышц серединой грифа в нижней точке упражнения? Я считаю, что, выполняя жимы лежа, вы должны, *медленно* опуская штангу, остановить ее в нескольких миллиметрах от груди, после чего сразу начинать движение снаряда вверх. Причины три. Первое - особенно на начальном этапе некоторые спортсмены начинают не *касаться* грифом корпуса, а *класть* штангу на грудь, рефлекторно расслабляя руки. После чего для того, чтобы сдвинуть снаряд с мертвой точки, им необходима помощь партнера. Второе вытекает из первого - если вы соблюдаете «принцип миллиметра», ваши грудные и трицепсы будут равномерно, без



рывков все больше и больше нагружаться в течение всего упражнения, что плодотворно отразится на тренировке и значительно снизит риск травмы. И третье — останавливая гриф в указанной точке, вы избежите «отбива» штанги от груди и сохраните идеальную технику выполнения упражнения.

Никогда в жимах лежа — будь это штанга или гантели — не задерживайте снаряд ни в верхней точке, ни в нижней. Это может пагубно сказаться на локтевых суставах, и вдобавок вы тратите силы абсолютно впустую.

И еще. В жимах лежа я настоятельно рекомендую воспользоваться помощью партнера. Скажу откровенно: неприятное это дело - скатывать по себе штангу весом так килограммов под 100, которую ты в конце упражнения не смог положить на стойки, выложившись до отказа.

Подсказка для страхующего — помогая партнеру выжать последний подход, встаньте на уровне плеча жмущего, если это позволит конструкция скамьи, возьмитесь за середину штанги «разнохватом» (одна ладонь - к себе, другая — от себя), с выпрямленной спиной слегка присядьте с акцентом на «переднюю» ногу и, выжимая штангу *ногами*, помогите партнеру завершить упражнение. Так вы предохраните от возможной травмы собственную спину.



Отжимания от пола

1 разминочный подход, 1 рабочий.

При условии правильного выполнения очень хорошее упражнение для развития грудных мышц и трицепса. Впоследствии на более продвинутых этапах тренировочного процесса это упражнение используется для завершающего этапа прокачки грудных («добивки»). Мой вариант отжиманий намного сложнее для выполнения, нежели тот, который нам преподавали в школе. И настолько же эффективней. Например, в командировке, при отсутствии возможности посещения спортзала, для сохранения формы достаточно выполнять три раза в неделю немудреный комплекс из:

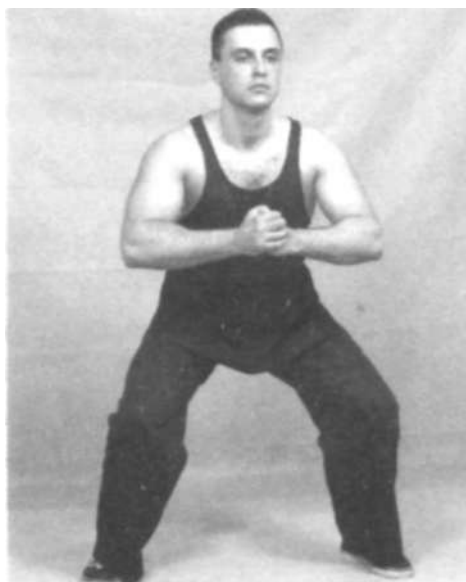
А) Прокачки пресса на полу в двух-четырех подходах (см. 1-й курс).

Б) Отжиманий от пола. 1 подход разминочный, 2 рабочих (см. фото ниже).

В) Подъема на бицепс сидя с бедра вашего кейса или тяжелой сумки. 1 подход разминочный, 1 рабочий до отказа.



Г) Частичных приседаний без штанги. 1 подход разминочный, 2 рабочих до отказа.

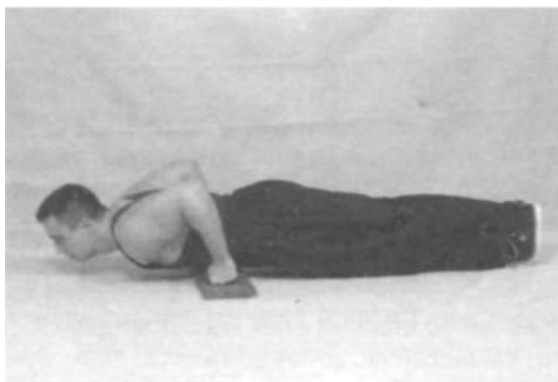
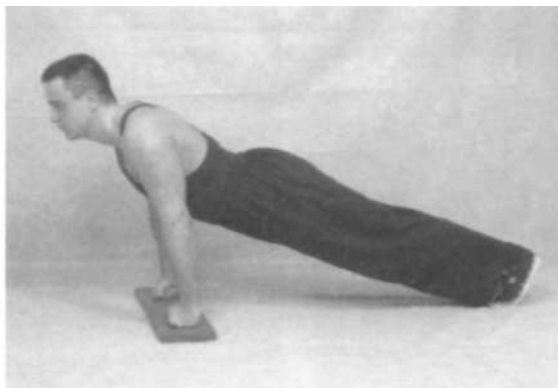


И хотя вы особо не прибавите в массе, но по крайней мере в течение месяца-двух гарантированно не потеряете того, чего достигли до этого во время регулярных тренировок. Ниже я расскажу подробно, как мне пришлось тренироваться в условиях почти полугодового тюремного заключения. Ведь в любых обстоятельствах главное — не терять присутствия духа и не позволять обстоятельствам взять верх над вами.

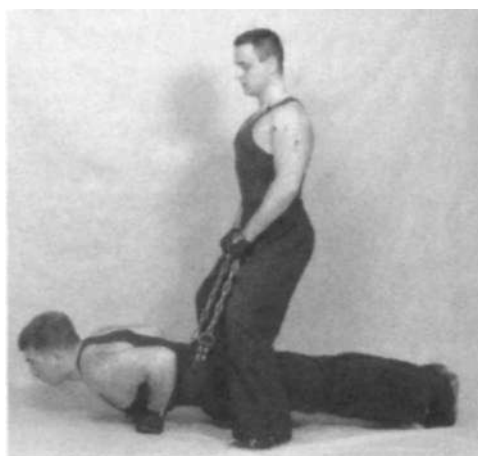
Итак, отжимания. Встаньте на кулаки так, чтобы между ними было расстояние, равное ширине вашей грудной клетки. Когда вы опуститесь вниз, большие пальцы ваших кулаков должны точно упереться в низ ваших грудных мышц.

Теперь из исходного положения медленно опуститесь вниз. Ваша грудь должна коснуться пола. И теперь быстрым, энергичным движением отождмитесь. Собственно, самоотжимание занимает в два раза меньше времени, нежели негативная фаза (опускание). Во время и подъема, и опускания ваши локти должны идти строго назад, а внутренние части бицепса и трицепса тереться о широчайшие.

Отжимания выполняются либо на деревянном полу, либо, если на полу мягкое покрытие, на специально выпиленной для этого доске. Так, помимо пользы от собственно отжиманий, вы со временем получите достаточно закаленную поверхность кулака, которая не травмируется при ударах в уличной драке.



При условии, если вы не можете отжаться более двух-трех раз, необходимо прибегнуть к помощи тренера или партнера по тренировкам. Принцип тот же, что и при освоении отжиманий. Партнер стоит над вами, держа за концы ремень или специальное приспособление для подтягиваний с весом. Середина ремня приходится на середину вашего таза. Опускаетесь вниз вы сами, подниматься вам помогает партнер. После того, как вы выполнили полные отжимания, встаньте на колени и сделайте еще пять повторений с помощью партнера или, если получится, без таковой.



Жим штанги плечами стоп

2 разминочных подхода, 2 рабочих.

Неплохое многосуставное упражнение для проработки трицепсов-бицепсов и, возможно, в какой-то степени плеч (дельтовидных).

Ух! Представляю, какой сейчас вой поднимется. «Как, основное упражнение для плеч — не основное? Да ты ни черта не смыслишь в культуризме!...»

Угу. Может, и так. В конечном итоге это будет всего лишь чье-то чужое мнение, которое можно не принимать в расчет. Я же принял в расчет свои травмированные задние дельты и решил, что собственное мнение все-таки важнее.

Я года четыре занимался «по классике», т. е. опускал штангу за голову, как рекомендуют во всех учебниках по культуризму. И в один прекрасный день травмировал левую заднюю дельту. Решил, что ничего, с кем не бывает. Позже появилась острая боль в правой дельте и стал побаливать низ спины. Через некоторое время после отмены этого упражнения, когда дельты более-менее зажили, я попробовал возобновить жим плечами, но теперь уже не полагаясь на рекомендации авторитетов, а прислушиваясь к собственному телу. И при-
_мел к тому, что штангу надо опускать не за голову, а на макушку. Спина болеть перестала, и сразу же выросли тренировочные веса. Однако нагрузки на дельты я по-прежнему не чувствовал, как, подозреваю, не чувствует ее никто. В принципе по своей динамике упражнение мало чем отличается от жима лежа, только что грудь не работает. А что тогда работает?

Работают *трицепсы при жиме и бицепсы в негативной фазе*. На плечи ложится лишь косвенная нагрузка. Это мое мнение. Которое, разумеется, тоже никому не обязательно принимать в расчет.

Тем не менее для новичков это действительно неплохое упражнение для рук и для развития контроля за низом спины. Единственное — во избежание травм я все-таки рекомендую опускать штангу не за голову, а на макушку, причем либо в станке Смита, либо в станке для жимов-приседов моего изобретения, фото которого приведено выше (и ниже). В последнем случае вы по-прежнему будете работать со свободными весами, которые, как известно, намного эффективнее в плане прироста мышечной массы, нежели тренажеры. Причем риск травмироваться будет сведен к нулю. Для страховки низа спины рекомендую пользоваться мягкими супинаторами спины фирмы «LP», которые не стесняют дыхания и не давят на мягкие ткани, в отличие от тяжелоатлетических поясов. К тому же прорезиненные супинаторы этой фирмы некоторым образом способствуют сжиганию подкожного жира. Поэтому полным людям имеет смысл носить такие пояса всю тренировку, затягивая их так, чтобы они не стесняли дыхания, но в то же время фиксировали низ спины.

Внимание! Все пояса спортивного назначения, в том числе тяжелоатлетические и супинаторы спины, необходимо надевать только *поверх спортивной одежды* (футболка, майка). В противном случае возможны покраснения, потертости и воспаления кожных покровов, чреватые риском в нестерильных условиях спортзалов подхватить серьезное кожное заболевание.

Изредка в продаже можно найти супинаторы той же фирмы, обладающие еще и лечебным действием. В них вшиты маленькие магниты, оказывающие благотворное влияние при болях в спине и на весь организм в целом. Вопрос о лечебном действии магнитов, конечно, спорный, но о таких поясах в свое время положительно высказывался такой авторитет в бодибилдинге, как Майк Ментцер, да и сам я как-то, повредив спину на тренировке, воспользовался вышеназванным поясом. Не могу ответить однозначно, но похоже, что Ментцер не ошибся. Хотя тут возможны два момента — психологический фактор плюс действительно имеющая место быть супинация спины, снимающая

напряжение длинных мышц и оказывающая при этом обезболивающее воздействие.

Вердикт: при наличии болей в области поясницы (параллельно с лечением, назначенным врачом!) лучше все-таки применять вышеназванный пояс, чем сомнительные изобретения современных гениев от коммерции.

Напоминаю о схеме 60-80-100 для разминочных подходов, приведенной выше.

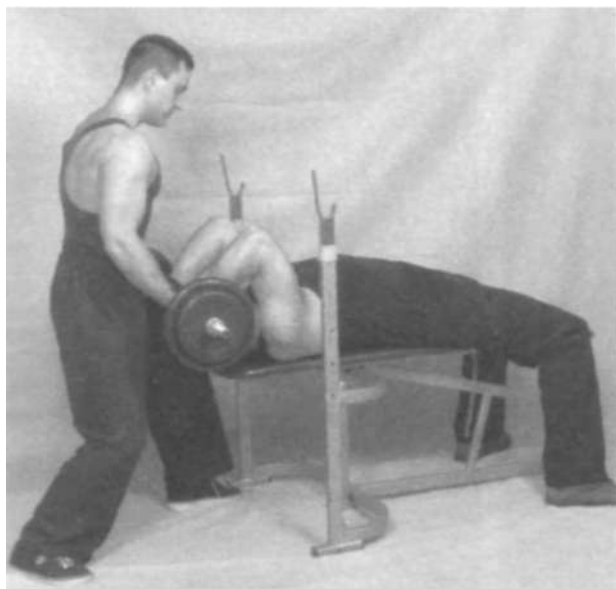
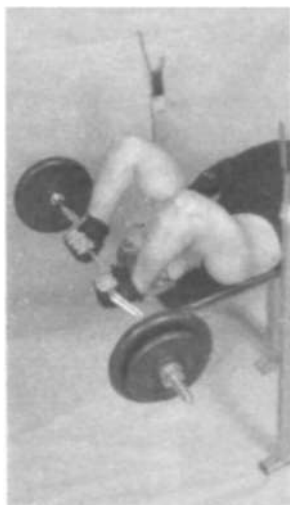
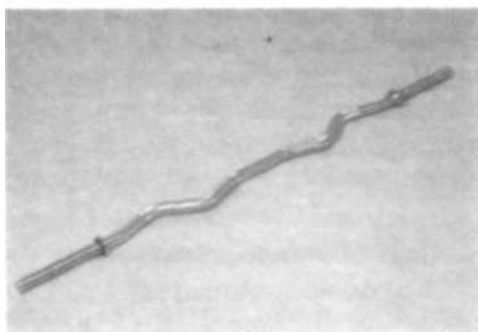
Возможна, но не обязательна помощь страхующего, который будет следить за тем, чтобы вашу штангу не занесло вперед или назад.



Французский жим

1 разминочный подход, 2 рабочих.

Отличное упражнение для развития массы трицепса, особенно его внутренней части. Лучше всего его выполнять с так называемым EZ-грифом, который в отличие от грифа прямого не выворачивает лучезапястные суставы.



Поставили вес 10—15 кг, легли на скамью так, чтобы край скамьи приходился на середину затылка. Узкий хват кистей на EZ-грифе. Выжмите штангу со стоек до положения «жим лежа в верхней точке», после чего подайте руки назад сантиметров на 10 (см. фото). И теперь медленно - я повторяю, медленно - опустите штангу за голову. Не задерживаясь в нижней точке в *два раза быстрее опускания* выполните сам жим до исходного положения. Следите за тем, чтобы ваши руки не разъезжались в стороны и в процессе всего упражнения были параллельны друг другу. Как и в жимах лежа, лучше всего, конечно, если за этим будет следить ваш партнер или тренер (особенно на более поздних курсах при работе с большими весами).

Обратите внимание на фото! Кисти рук слегка сгибаются в лучезапястных суставах по направлению к внутренней стороне предплечья! Постоянно помните об этом, отработайте эту технику до автоматизма! Таким образом вы не только застрахуете себя от возможной травмы при работе с большими весами в будущем, но и значительно укрепите предплечья в настоящем. Ни в коем случае не позволяйте кистям «ломаться» наружу!

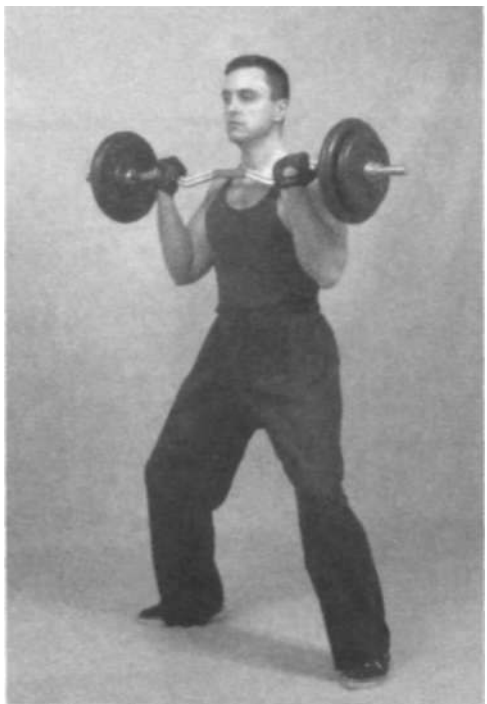
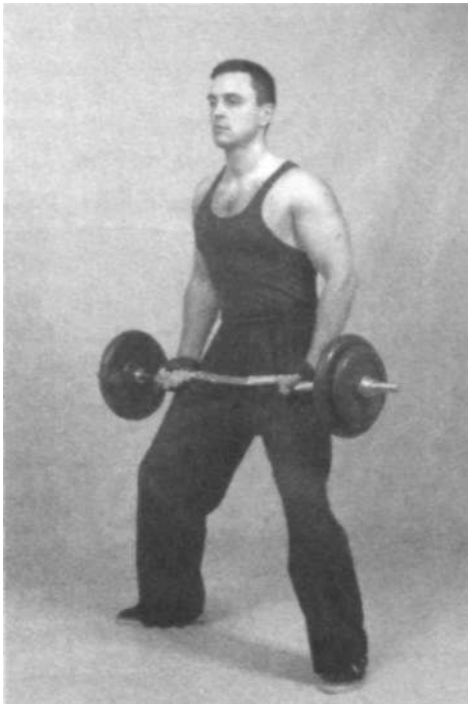
Подъем штанги но бицепс стоя

1 разминочный ПОДХОД, 2 рабочих.

Упражнение для развития бицепса. Вес 15-20 кг. Взяли штангу с EZ-грифом широким хватом и приняли исходное положение, как показано на фото. Ноги согнуты, кисти рук лежат на бедрах, спина прогнута, корпус слегка наклонен вперед.

Обратите внимание! Положение кистей рук то же, что и при французском жиме! Во время выполнения подъема штанги на бицепс помните о трех вещах - положение ног, положение спины и согнутые к себе кисти рук!

После чего, *удерживая спину и ноги в исходном положении, без рывков* поднимаем штангу до пояса - и в два раза медленнее опускаем ее до исходного положения. Кисти рук под весом штанги чуть-чуть согнуты в запястьях внутрь. В данном случае это не страшно, так как этот угол сгиба является естественным для человеческой анатомии, и вследствие этого не возникает опасного напряжения в лучезапястном суставе.



Становой тяга или приседания со штангой

Два мощных упражнения для развития общей силы и массы. Пауэрлифтинг — отдельный вид спорта, направленный исключительно на развитие силы. И доминируют в нем становая тяга, приседания и жим лежа — основные силовые упражнения. Так что обратите на них особое внимание. Хотя предлагаемая программа, в общем-то, к пауэрлифтингу прямого отношения не имеет, но сила и мышечная масса для любого человека весьма и весьма необходимый фактор.

Так как вы тренируетесь два раза в неделю, то становую тягу вы будете выполнять, скажем, в понедельник, а приседания - в четверг. И в том и в другом упражнении делаем 2 разминочных и 2 рабочих подхода по схеме 60-80-100.

Становая тяга

2 разминочных подхода, 1 рабочий

Рабочий вес 30-40 кг. Схема 60-80-100. Ноги на ширине плеч. Присядьте, возьмитесь за гриф хватом сверху (к себе) так, чтобы предплечья слегка касались ног. *Спина прямая в течение всего упражнения**. Обратите на это особое внимание! Если ваша спина сгибается под весом снаряда, немедленно уменьшите вес! Иначе вы рискуете получить нешуточную травму.

Ваш взгляд в процессе всего упражнения будет направлен вверх, что поможет держать спину прямой.

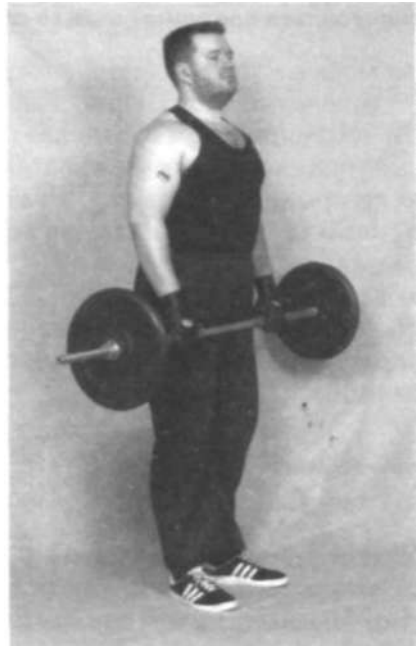
Попросите партнера встать сбоку от вас и посмотреть, прямая ли у вас спина. Самому это часто сложно прочувствовать.

Взялись - и подняли, как бы слегка откидываясь назад и «протаскивая» штангу впритирку к голеним. В верхней точке упражнения слегка прогнитесь назад и, не теряя прямизны спины и направленного вверх взгляда, опуститесь в исходное положение.

И - мое небольшое открытие, как и все так называемые мои «ноу хау», я думаю, известные продвинутым атлетам, но почему-то ни в одном из изданий не публикуемые. Что это? Пресловутые секреты, не предназначенные для широкой публики? Не верю, что до таких вот более чем значительных в нашем деле мелочей додумался я один, хотя и хочется на это надеяться. Так или иначе, вот одна из этих мелочей.

Обратите внимание на фото. В исходном положении отведите локти назад, слегка согните руки в локтях и, поднимая штангу с пола, помогите себе руками, как в *тяге штанги лежа*



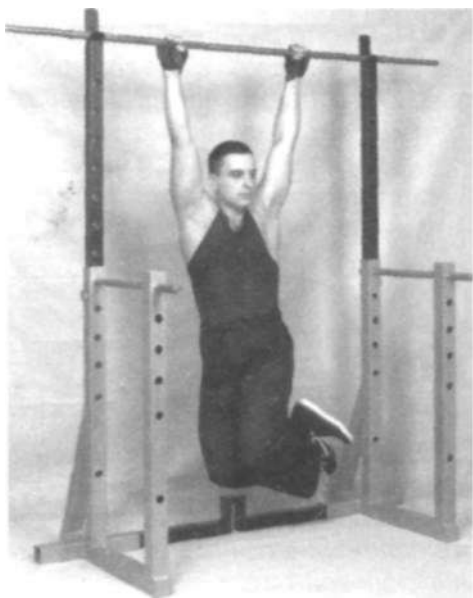


верхним хватом (см. ниже). Это нововведение никоим образом не снимет нагрузки с ног и низа спины - вес-то остается прежним! - но существенно облегчит выполнение упражнения и даст существенную нагрузку верху предплечий и низу бицепса. В данном случае это не вредит упражнению (как, скажем, при подтягиваниях из виса), так как само упражнение в целом направленно на развитие силы и массы *всего* тела, а не отдельной группы мышц.



После каждого подхода в становой тяге непременно разгрузите низ спины. Я называю это упражнение «продергиванием».

Подойдите к турнику, повисните на нем, слегка подтянитесь - и, не отпуская турника, резко расслабьте руки и упадите вниз, одновременно мысленно расслабляя низ спины. Проделайте это 4-5 раз, после чего подожмите ноги и несколько раз прокрутите низ корпуса влево-вправо, как показано на фото. Не пугайтесь, если в спине послышится легкий хруст. Это своего рода мануальная терапия, приводящая в порядок ваш позвоночник.



У четвероногих не бывает проблем с позвоночником, так как у них он расположен параллельно земле и не испытывает особых нагрузок. Человек в процессе эволюции встал на задние лапы, и хотя при этом он, несомненно, возвысился над некоторыми мелкими зверюшками, в придачу он получил весьма неприятное заболевание — остеохондроз. Вес тела давит на позвоночник, в результате чего в межпозвоночных дисках возникают дегенеративные изменения, доставляющие немало неприятностей венцу творения. Особенно это актуально для всех спортсменов, испытывающих повышенные нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Поэтому не вредно делать «продергивания» не только после становой тяги, но и после каждого подхода в течение всей тренировки. Гиперэкстензию — специальное упражнение для закачки низа спины — мы будем выполнять начиная со второго курса. А пока ограничьтесь «продергиваниями».

Приседания со штангой

2 разминочных подхода, 1 рабочий.

Схема 60-80-1 00. Это упражнение я выполняю в вышеуказанном станке собственной конструкции. При этом (в отличие от машины Смита) не теряется эффект работы со свободным весом при одновременном соблюдении максимально возможной травмобезопасности. В случае отказа квадрицепсов вы просто падаете вниз со штангой на плечах — и снаряд остается лежать на ограничителях.

Какой бы вариант приседов вы ни выбрали — классический или предлагаемый мной, — в любом случае во избежание травмы коленей приседайте до положения, когда *ваши бедра будут параллельны с полом*. Приседая ниже, вы рискуете получить серьезную травму коленей! Выставьте ограничители на станке соответствующим образом (см. фото). Так вы точно не ошибетесь относительно нижней точки.

Итак. Рабочий вес для начала 20-30 кг. Помните о схеме 60-80-100. Чтобы не травмировать верхнюю часть позвоночника, приобретите в спортивном магазине специальную накладку на гриф или положите на плечи свернутое в несколько раз полотенце.



Поместите штангу в положение чуть ниже плеч, снимите ее со стоек — и приседайте, *сохраняя такое же положение спины и взгляда, как и в становой тяге.*

В классическом приседе вы приседаете из положения на прямых ногах — и в него же возвращаетесь.



Так со временем можно освоить достаточно существенный вес. При этом, выполняя приседы в станке моей конструкции, вы можете приседать, что называется, «до упаду», не рискуя при этом получить травму в случае, если не сможете подняться из нижней точки приседа. Штанга просто ляжет на ограничительные штыри.



Продвинутым спортсменам для выполнения последних повторений «до отказа» нелишней будет помощь напарника.

Но учтите! При работе с большими весами растут не только ноги, но и, простите, ягодицы. Поэтому для себя я предпочитаю половинчатые приседы с гораздо более меньшими весами, нежели принято в классике. В данном случае исходное положение - это уже наполовину выполненный присед.



Мое мнение -так квадрицепсы прорабатываются гораздо лучше, а ягодичы не растут. *При этом с рабочим весом вы приседаете 3-5 раз до отказа!* Соответственно схема 60—80—100 выглядит примерно следующим образом: 60% (5 повторений), 80% (4 повторения), 100% (3 повторения). В дальнейшем схема остается такой же, а количество повторений зависит от предпочтений тренирующегося спортсмена. Единственное - я рекомендую подбирать такой вес на штанге, чтобы вы физически не смогли сделать в каждом подходе более пяти повторений. В противном случае приседания постепенно превращаются в аэробное упражнение, направленное на сушку ног, а не на прирост мышечной массы.

Икроножные

1 разминочный подход, 2 рабочих для каждой ноги.

Вообще любителей качать низ организма я встречал немного. И я — в числе нелюбителей. Возможно, потому, что мне от природы хоть в чем-то повезло. При весьма невзрачном «верхе» у меня изначально были мощные ноги. Так что в случае отсутствия явно тощих ног и если вы в дальнейшем не собираетесь выступать на соревнованиях, пожалуй, достаточно будет ограничиться поддержанием общей формы, то есть приседами со штангой в станке и прокачкой икроножных раз в одну-две недели. Можно еще подключить проработку бицепса

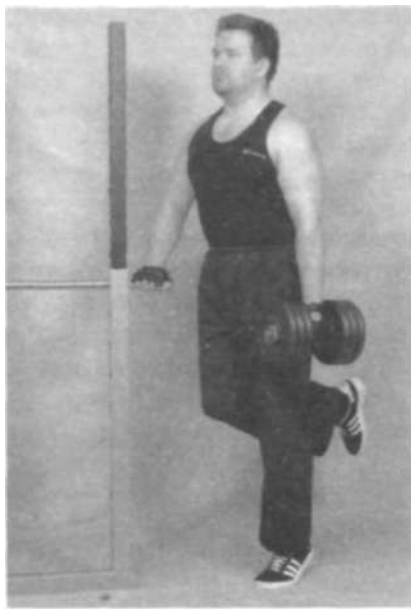


бедра в станке, но это - личное дело каждого, и там, в общем, нет ничего сложного. Выставил вес, улегся на живот - и вперед. А нам, простым смертным, будет вполне достаточно приседов с прокачкой икроножных. Конечно, я не имею в виду профи.

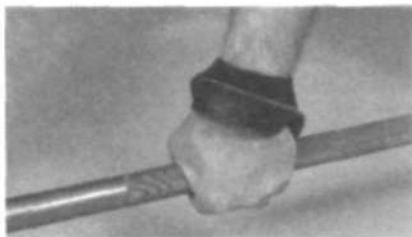
В этом упражнении тоже нет особых трудностей. Можно взять штангу на прямых ногах в станке, как на присед — и медленно подниматься-опускаться с ней на носках.

Не стоит экспериментировать с положением ступней. Ставьте их параллельно друг другу - не ошибетесь и с тяжелым весом не травмируетесь. Становиться пальцами ног на деревянные бруски тоже дело неблагодарное и травмоопасное.

Можно то же самое делать с тяжелой гантелью в руке, стоя на одной ноге. Вес подбирайте такой, чтобы вы могли выполнить 20-30 подъемов в подходе.



Если гантель слишком тяжелая, используйте кистевые ремни. Опять-таки мое изобретение. Во всяком случае, в залах я таких ремней не видел. Это просто очень крепкий кожаный или брезентовый ремень 25 мм шириной и 800 мм длиной, сшитый в кольцо, в сшитом состоянии длиной 730 мм. Если нет кожи, подойдет брезентовый собачий поводок. Место продажи - Птичий ры-



нок или любой магазин спорттоваров. Что бы ни писали другие авторы, лично мне кистевые ремни очень помогают в тренировках, особенно в подтягиваниях на турнике *супершироким* хватом и тяжелых тягах.

КУРС ВТОРОЙ (полгода)

Второй курс бодибилдинга продлится полгода. От первого он отличается не только большим разнообразием упражнений и увеличением рабочих весов, но и самим принципом тренинга. Это принцип «сплита», или раздельной тренировки, изобретенный основателем культуризма Джо Вейдером. Удобство этой системы в том, что, скажем, в понедельник вы прорабатываете грудь и руки, а в четверг — спину, плечи и ноги, что позволяет значительно увеличить рабочие веса снарядов за счет того, что проработанные на предыдущей тренировке мышцы отдыхают на целых три дня дольше, чем если бы тренировки в понедельник и в четверг были идентичными друг другу.

Тренировка А

Пресс

В сумме 4 рабочих подхода.

Упражнения на пресс остаются практически теми же, что и в первом курсе. Только теперь, после трех месяцев тренировок, вы наверняка заметили, что можете сделать на скамье и тридцать, и более повторений. Значит, пора видоизменить упражнение.

Привычная поза со скрещенными ногами претерпевает некоторые из-



менения. В целом упражнение остается тем же, только теперь вы выполняете его, не скрещивая ноги, а сложив вместе большие пальцы ног. Отличие этого варианта «китайского» пресса от предыдущего в том, что нога, находящаяся в нижнем положении, теперь не снимает нагрузки с верхней, за счет чего выполнение упражнения становится значительно сложнее. На фото исходное и конечное положения представлены в двух различных ракурсах.

Пресс жжет так, что невозможно терпеть. Терпите! И через силу сделайте еще десять-двадцать повторений! Почувствуйте, что именно пресс, а не инерция движения ног движет вверх низ вашего тела.

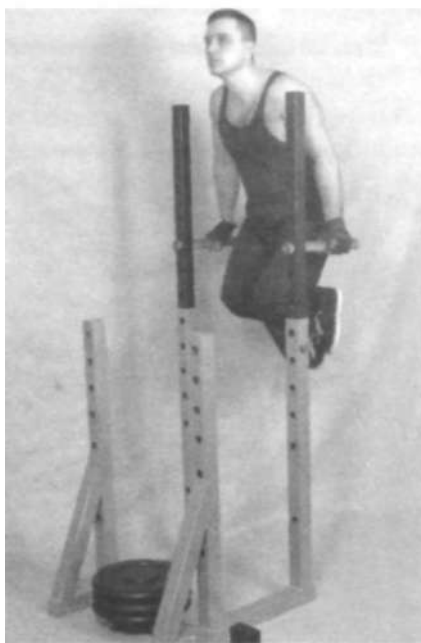
Возможно, предыдущая фраза показалась вам несколько странной. Что значит «именно пресс»?

На самом деле в большинстве упражнений, существующих в бодибилдинге, только люди с солидным стажем чувствуют, какая группа мышц у них работает в данный момент. Особенно это касается многосуставных упражнений (подтягивания, жимы лежа и т. д.). Новички, например при подтягиваниях, часто жалуются на боль в бицепсах или в дельтовидных. Это происходит потому, что в начале тренировок нагрузка часто ложится на более слабые мышцы и новичку со слабыми руками трудно сразу задействовать такие крупные мышцы, как широчайшие. Это еще раз говорит о пользе гармоничного развития и постепенного перехода от курса к курсу. Не спешите! Старайтесь прочувствовать ту группу мышц, над которой работаете. Мысленно посылайте в нее нагрузку, представляйте, как она сокращается, растет, наливается кровью и силой. Легендарный Шварценеггер немалое значение придавал именно ментальной тренировке, не без основания утверждая, что, какими вы хотите видеть свои мышцы в будущем, такими они и станут впоследствии. Так что программируйте свое тело мысленно в каждом подходе, думайте о своих мышцах, а не о том, сколько вы сделали, сколько осталось и как вам тяжело. Смотрите фильмы с участием того же Шварценеггера не ради сюжета или удовольствия, а мысленно влезая в его тело. И потом на тренировке «войдите в образ», станьте на некоторое время очень злым варваром - и тогда вы почувствуете, что такое Настоящий Подход.

Отжимания на брусьях

1 разминочный подход, 1 рабочий.

Отличное упражнение для развития трицепса и низа грудных мышц. Подпрыгните и выйдите в исходное положение со скрещенными ногами, согнутыми под углом 90 градусов. Из исходного положения медленно опуститесь вниз и отожмитесь от брусьев в два раза быстрее опускания. Невредно перед выполнением этого упражнения отжаться от пола в одном подходе 3—4 раза для разминки. Для тех, кто сразу отжаться от





брусьев не может, необходима помощь партнера или тренера. В процессе выполнения упражнения он будет поддерживать вас снизу за одно из коленей, синхронно приседая при ваших опусканиях и опять-таки *ногами* помогая вам сделать необходимое количество повторений.

Не переусердствуйте! Не добивайтесь полного отказа! Повторяю, на этом этапе тренировок достаточно почувствовать незначительную усталость тренируемых мышц - и можно с чистой совестью заканчивать упражнение.

Жим штанги лежа — наклонный, горизонтальный, вниз головой

Технология жимов лежа во втором курсе претерпевает значительные изменения. Теперь вам придется отмечать в своем тренировочном дневнике, что в одну неделю вы прокачиваете верхнюю часть груди, во вторую - середину, в третью — низ грудных. После чего цикл повторяется. Напоминаю, что схема 60-80-100 справедлива для всех жимов лежа, приседаний и становой тяги на протяжении всех ваших тренировок.

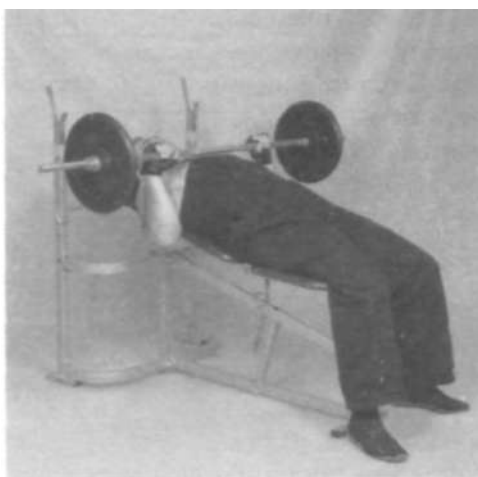
Наклонный жим штанги лежа

2 разминочных подхода, 2 рабочих.

Упражнение для верхней части грудных мышц, одновременно весьма существенно прорабатывающее передние дельты. Вес тот же самый, что и в самом начале тренировок! Выставили верхний край скамьи на одно-два деления выше горизонтали, легли — и сделали то же самое упражнение, что и в первом курсе.

Опускаем штангу чуть ниже ключиц и выжимаем вверх строго перпендикулярно полу. Пусть ваш партнер проследит за правильностью выполнения упражнения.

Принципы страховки идентичны принципам первого курса.



Горизонтальный жим штанги лежа

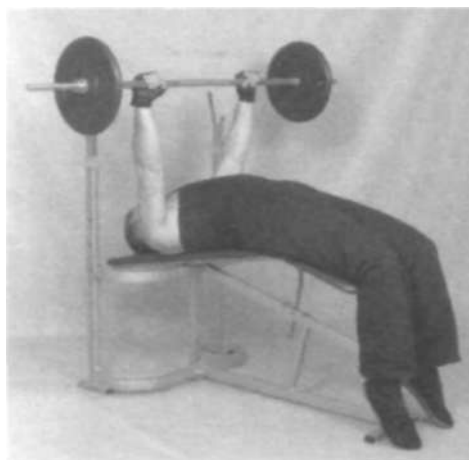
2 разминочных подхода, 2 рабочих.

Упражнение из первого курса. Вес можно выставить на 10—15 кг больше, нежели тот, с которым вы работали ранее.

Жим штанги лежа вниз головой

2 разминочных подхода, 2 рабочих.

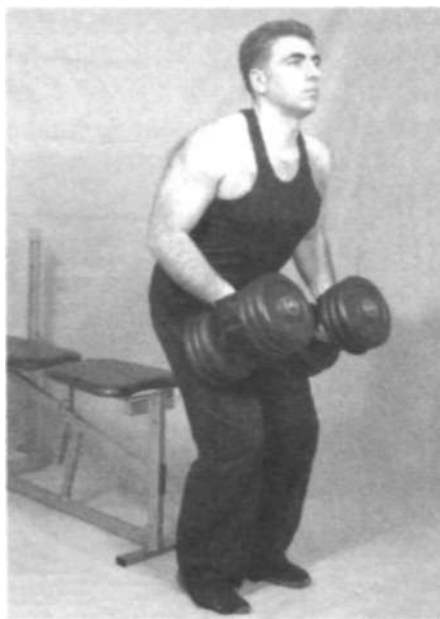
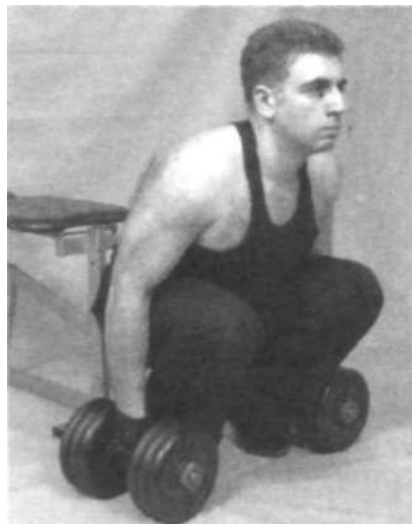
Во всех учебниках написано, что это упражнение развивает низ грудных. Не буду спорить, добавлю лишь, что, на мой взгляд, это упражнение еще и дает мощный силовой толчок в жимах лежа. В этом упражнении вы впоследствии сможете взять вес на 5—10 кг больше, нежели в горизонтальном жиме, что потом весьма существенно отразится на этом жиме и наклонном жиме лежа. А пока что не торопитесь и с *тем же весом*, что и в предыдущем упражнении, освойте технику.



Если в вашем зале нет специальной скамьи для жимов вниз головой, выставьте на вашем универсальном тренажере положение скамьи, которое показано на фото. Зацепитесь икроножными мышцами за край скамьи и начинайте жим *от низа грудных строго перпендикулярно полу*. Поначалу такой способ жимов покажется вам, мягко говоря, неудобным. Поэтому обязательно воспользуйтесь помощью партнера! В некоторых упражнениях взгляд со стороны не заменят ни зеркало, ни самые продвинутые учебники.

Жим гантелей лежа
2 рабочих подхода.

Возьмите две гантели по 12 кг каждая. Поставьте их торцами на бедра и сядьте на самый край скамьи для жимов лежа. Потом, сохраняя угол положения ног по отношению к корпусу, оттолкнитесь носками от пола и опрокиньтесь на скамью в положение лежа. Несколько раз отрепетируйте с легкими гантелями принятие исходного положения для жимов гантелей лежа. Впоследствии вам придется забрасывать на себя гантели по 40 и более килограммов каждая, так что принятие исходного положения необходимо отрепетировать сейчас, пока веса снарядов еще незначительны.



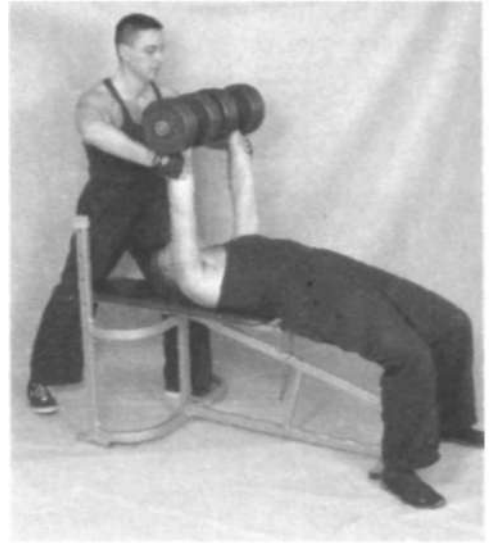


Опустите ноги по краям скамьи. Держа гантели по бокам туловища, опустите локти вниз до положения, пока вы не почувствуете легкое растяжение грудных мышц. Это исходное положение.

Выжимайте гантели вверх, одновременно разворачивая их в воздухе до положения, когда грифы гантелей составят одну прямую линию. Из этого положения подчеркнуто медленно опустите гантели в исходное положение. Исключите рывки! Привыкнув *рвать*, а не *тянуть* или толкать тренировочные снаряды, вы рискуете впоследствии, работая с большими весами, потерять равновесие и либо грохнуться со скамьи на пол вместе с гантелями, либо серьезно травмировать руки и мышцы грудных.



Страховка тренера или напарника при выполнении этого упражнения будет нелишней и на начальном этапе и впоследствии при работе с большими весами.



Разводка гантелей лежа

2 рабочих подхода.

Возьмите гантели по 8-10 кг и примите то же исходное положение, как и в предыдущем упражнении. Теперь немного отведите руки от туловища до положения, специально показанного на фотографиях.

Почему-то многие ученики достаточно долго не могут уяснить для себя исходное положение для разводки гантелей лежа. Обратите внимание на правильность выполнения этого упражнения изначально, пока веса гантелей не выросли до 30 и более килограммов каждая.

Не удивляйтесь! Наверняка 90 процентов новичков, читая эти строки, скептически ухмыляются - мол, уж мне-то никогда не достичь подобных силовых результатов. Никогда, говорите вы? Максимум два года, утверждаю я, при этом без употребления анаболических стероидов! Учтите, что все тренировочные веса в данной книге указаны для *абсолютно любого* мужчины от 16 до 45 лет с нулевым уровнем подготовки, не имеющего медицинских противопоказаний для тренировок (для мужчин после 45—50 лет и для большинства женщин тренировочные веса снижаются на 20—30%).

Итак, приняли исходное положение. Атеперь мощно сводим руки на половину возможной амплитуды, мысленно подключая к движению грудные мышцы. Представьте, что вы сжимаете бицепсами лежащий на вашей груди большой каучуковый шар (фото А, Б, В).



Почему наполовину? В большинстве учебников написано, что упражнение нужно делать с полной амплитудой.

Давайте рассуждать логически. Возьмите в руки очень легкие гантели, лягте на скамью и сведите руки в кольцо (верхняя точка классической разводки гантелей лежа. Фото Г). Что вы чувствуете? Правильно, напряжение бицепса, удерживающего руки в «кольце».



А что грудные? А ничего. Грудные мышцы гораздо больше и сильнее бицепсов, и сейчас нагрузка легла на более слабые мышцы - бицепсы, преодолевающие силу гравитации и не дающие гантелям упасть к вам на грудь. А теперь несколько раз медленно сделайте вариант упражнения, описанный мною выше. Обратите внимание: бицепсы почти не напрягаются! Сейчас их функция только стабилизирующая, удерживающая предплечья в положении 90 градусов к плечу. Вся динамическая нагрузка ложится на внешнюю часть грудных. Что и требовалось доказать.



Зачем я так подробно останавливаюсь на отличии моих находок от классических канонов, спросите вы? Поверьте, это не стремление доказать кому-либо что-либо. Это просто ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы моих учеников. То есть на ваши вполне закономерные вопросы, возникающие в процессе тренинга у любого думающего человека.

Зачем я так подробно останавливаюсь на отличии моих находок от классических канонов, спросите вы? Поверьте, это не стремление доказать кому-либо что-либо. Это просто ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы моих учеников. То есть на ваши вполне закономерные вопросы, возникающие в процессе тренинга у любого думающего человека.

Отжимания от пола

1 рабочий подход.

Вы уже хорошо размяли и грудные мышцы, и трицепс. Так что просто встаньте на кулаки и отожмитесь до отказа. После чего, не меняя исходного положения, встаньте на колени и попробуйте отжаться еще три раза.

Французский жим

1 разминочный подход, 2 рабочих.

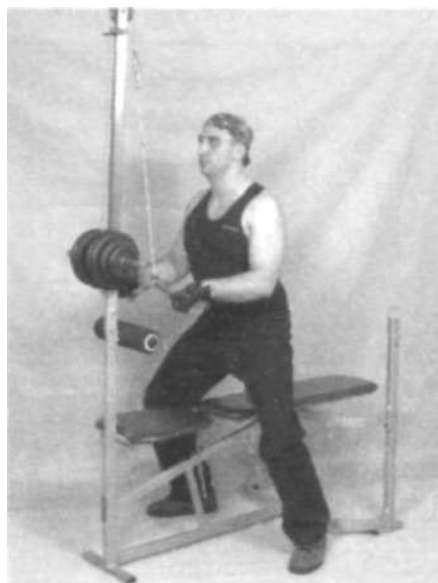
То же самое, что и в первом курсе. Если вы и ваш партнер считаете, что техника упражнения идеальна, в соответствии с вашими физическими данными набросьте на штангу 5-10 кг - и продолжайте совершенствоваться. Если локти разъезжаются в стороны от непомерной нагрузки — немедленно уменьшите вес снаряда.

Тяга стоп на блоке с прямой рукоятью

2 рабочих подхода.

Классическое упражнение для формирования внешней части трицепса. Вес 15-20 кг.

Возьмитесь за рукоять, прогните спину, прижмите локти к бокам и опускайте рукоять до тех пор, пока она не упрется вам в квадрицепсы. Как и везде, движение вниз относительно быстрое, вверх - подчеркнуто медленное. В этом упражнении на этапе освоения имеет смысл выставлять вес, при котором вы сможете выполнять по 8—10 повторений в подходе до появления чувства легкого жжения в трицепсе. Но ни в коем случае не доводите до боли в локтях! Если заныли локтевые суставы, немедленно прекратите упражнение, отдохните две минуты и приступайте вновь, сбросив со снаряда 5 кг.



Подъем штанги на бицепс стоп

1 разминочный ПОДХОД, 2 рабочих.

Пока что все то же самое, что и в первом курсе. Можно набросить на штангу 5-10 кг, если это не вредит технике. Ни в коем случае не пытайтесь форсировать вес, откидываясь назад и забрасывая штангу спиной! Развивайте

именно бицепс, научитесь чувствовать его в работе! Не спешите навешивать на штангу неподъемные веса! Потерпите три месяца. Скоро начнется настоящая работа.

Становая тяга

2 разминочных подхода, 1 рабочий.

Вы чувствуете, как напрягается низ спины? У вас ни разу не было прогибов в пояснице во время выполнения этого упражнения? Штанга идет вверх легко и привычно? Тогда в рабочих подходах набросьте на штангу килограммов 10. Но будьте осторожны, не гонитесь за весами. Если спина начала гнуться вперед под весом штанги, немедленно уменьшите вес. Также не забывайте про «продергивания» на турнике после выполнения упражнения.

Гиперэкстензия

1 подход разминочный, 1 рабочий.

Упражнение, направленное на развитие низа спины. Оно не прибавит вам видимой мышечной массы, но существенно укрепит мышцы, стабилизирующие пояснично-крестцовый отдел позвоночника. Гиперэкстензия - это также профилактика остеохондроза. Вы закачиваете длинные мышцы спины, и они служат своеобразным корсетом для позвоночника, препятствуя деформации межпозвонковых дисков под влиянием тренировочных и повседневных нагрузок.

Если в вашем зале нет специального станка для гиперэкстензии, придется воспользоваться скамьей для жима лежа и помощью партнера.

Лягте на скамью, как показано на фото. Прижмите руки к груди и, глядя вверх, сделайте 10-20 повторений гиперэкстензии.



Тренировка В

Пресс

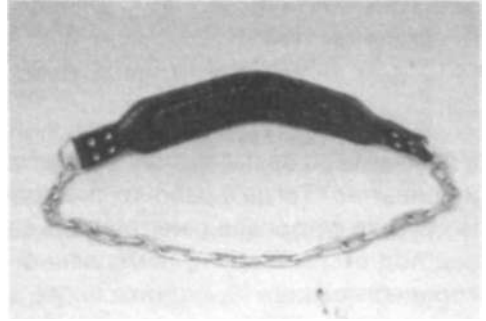
Без изменений. В сумме 4 рабочих подхода.

Подтягивания на турнике за голову средним хватом

1 разминочный подход, 2 рабочих.

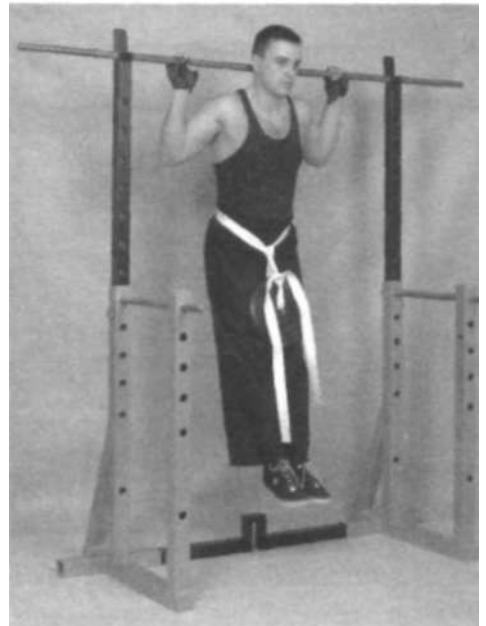
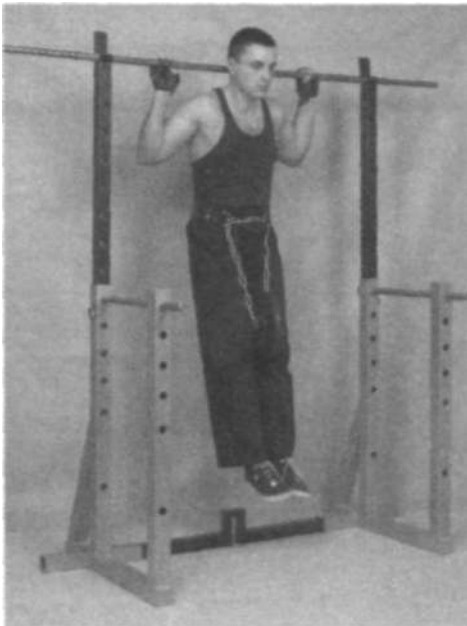
Теперь, когда вы можете подтянуться без проблем средним хватом 5-6 раз, можно смело отказываться от блочного устройства.

В спортивных магазинах иногда продается пояс для подтягиваний с грузом.



Сделав разминочный подход без веса, повесьте себе на пояс блин от штанги весом 2,5 кг. Подтянитесь, сколько сможете, в двух подходах. После последнего подхода быстро снимите груз и сделайте три негативных повторения, т. е. подпрыгнули — и медленно опустили.

Если купить специальный пояс не представляется возможным, подойдет пояс для кимоно, с которым можно подтягиваться, привесив к нему и блин от штанги, и обычную разборную гантель — кому какудобнее. Я думаю, поклонники единоборств не будут на меня в обиде за такое обращение с их ритуальной одеждой. Ведь в конечном итоге все делается не ради ритуалов, а ради совершенствования человека.





Подтягивания на турнике к груди средним хватом

1 разминочный ПОДХОД, 2 рабочих.

Методика идентична аналогичному упражнению первого курса. За исключением того, что, если вы уже можете подтянуться более 6 раз, разумно будет также подвесить на пояс дополнительный груз.

Тяга штанги лежа верхним хватом (ладони к себе)

1 разминочный ПОДХОД, 2 рабочих.

Поставьте ограничитель скамьи для жимов в крайнее нижнее положение, как показано на фото. Подкатите к ней штангу весом 30—50 кг, лягте на скамью так, чтобы ваши колени упирались в изгиб скамьи, попросите партнера сесть вам на ноги и, взявшись за штангу хватом сверху (ладони к себе), сделайте 5-6 повторений. Я выполняю это упражнение со штангой, имеющей специально изогнутый гриф, но это необязательно. Вполне подойдет и обычный прямой гриф.

Особенности.

1) Во время выполнения упражнения гриф штанги скользит по стойкам скамьи. 2) 3) Взгляд все время направлен вверх. 4) 5) Прогнитесь в спине. При правильном выполнении упражнения ваши лопатки должны сойтись как можно ближе друг к другу.

Информация для профи

Данное упражнение идентично тягам Т-штанги и тягам на устройстве, имитирующем Т-штангу.

Превосходство упражнения над тягами Т-штанги.

В упражнении изолированы ноги и низ спины, что исключает возможный «читинг», а также травму спины при работе с большими весами. Без сомнения, тяга Т-штанги — неплохое общеразвивающее упражнение, но вряд ли его можно считать упражнением, предназначенным для целевой проработки широчайших. Слишком уж велико распределение нагрузки на другие группы мышц, участвующих в упражнении, в особенности на ноги и низ спины.



Превосходство упражнения над тренажером, имитирующим Т-штангу.

Почему-то в большинстве тренажеров такого типа очень узкая подставка для груди. И если новичку, возможно, этот тренажер еще и подойдет, то - чисто мои ощущения - при весе 80-90 кг узкая подставка просто «проламывает» грудь, из-за болевых ощущений невозможно нормально выполнить упражнение.

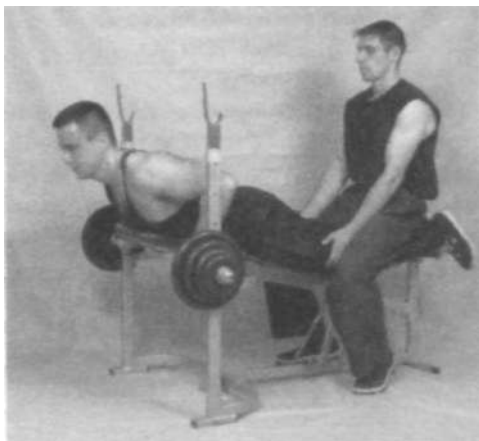
Преимущество вышеназванного упражнения еще и в его универсальности. В условиях маленькой «подвальной» качалки или домашнего спортзала достаточно просто передвинуть ограничитель, подкатить штангу - и работать на здоровье. Правда, и в этом упражнении желательна помощь партнера. Но я уже писал, что без партнера ваша тренировка теряет свою эффективность минимум на тридцать процентов. Так что, поверьте, на сегодняшний день данное упражнение просто не имеет аналогов по своей эффективности.



Тяга штанги лежа нижним хватом (ладони от себя)

1 разминочный ПОДХОД, 2 рабочих.

Технология упражнения идентична вышеназванному, за исключением разницы в положении кистей.



Тяга гантелей лежа параллельным хватом

2 рабочих подхода. (Ваши широчайшие мышцы уже достаточно размяты, поэтому разминочный подход не требуется.)

Взяли две гантели весом 17—20 кг, легли на скамью таким же образом, как и в предыдущем упражнении, и выполнили тяги, как показано на фото.

Особенности:

1) Руки идут впритирку к бокам (как в отжиманиях). 2) 3) Опять-таки, как и в отжиманиях, работа идет не к груди и даже не к косым мышцам живота, а почти что к тазу. Чем дальше назад — тем лучше. 4) 5) Как и в предыдущих упражнениях, при выполнении тяги гантелей прогнитесь в спине и сведите лопатки в верхней точке.



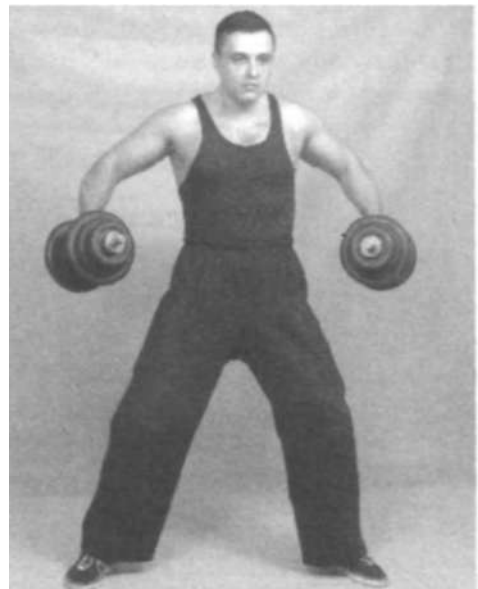
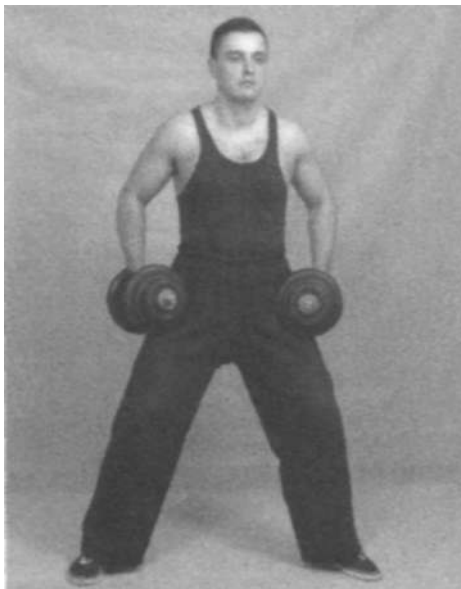
Разводка гантелей плечами

1 разминочный, 3 рабочих.

У меня просто нет слов для того, чтобы выразить свои впечатления по поводу этого упражнения. При том, что я делал его без малого 10 лет вкупе с разнообразными «жимами плечами» - И ВСЕ ВПУСТУЮ! Конечно, вероятно, на фоне приема анаболических стероидов, когда химия льется в организм чуть ли не литрами, не особенно важно, что и как делать — мышцы растут в любом случае (говорят, что они растут, даже если не качаться вообще). Другое дело, когда пытаешься качаться натурально, выскабливая из своего скромного бюджета крохи на протеин и аминокислоты. Тогда вдвойне обидно - качаешься, качаешься, а мышцы упорно не растут.

Все дело в тренировочных весах! Я делаю разводку с гантелями ПО 28 КИЛОГРАММОВ В КАЖДОЙ РУКЕ. И совсем не так, как показано в учебниках. Я категорически утверждаю — это дезинформация и полный бред поднимать руки до уровня плеч! Средняя дельта прорабатывается только большими весами с малой амплитудой — и никак иначе! Малая — это потому, что вряд ли кто сможет поднять свой *нормальный рабочий вес* на высоту, рекомендуемую в популярных журналах.

Для начала возьмите гантели по 10 кг в каждую руку. Встаньте так, как показано на фото, положив гантели себе на бедра. И теперь *медленно, очень медленно* разведите руки в стороны. Задержав их на полсекунды в верхней точке, *также медленно* опустите их на бедра. Если гантели поднялись до уровня плеч (что для новичка маловероятно) - увеличьте вес, иначе упражнение будет практически бесполезным! На фото я поднимаю свой рабочий вес, но это не значит, что вам тоже надо сразу браться за такие гантели! Фотография приведена для того, чтобы вы видели реальную высоту, на которую еле-еле поднимать свой рабочий вес в этом упражнении.

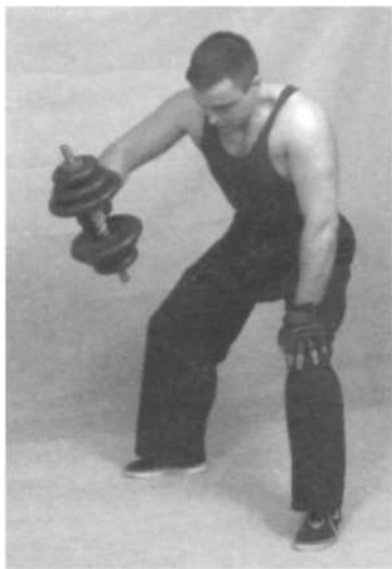
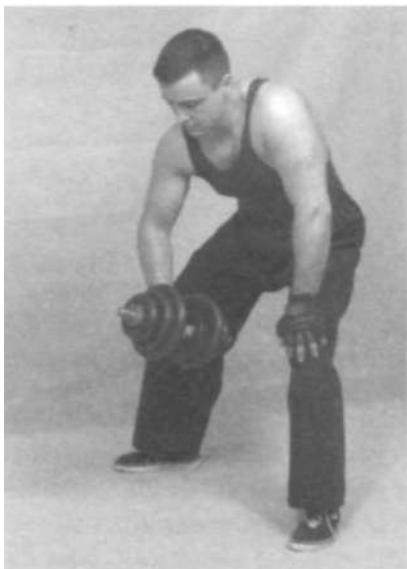


Подъем гантели перед собой

1 разминочный подход, 1 рабочий для каждой руки.

Упражнение для развития передних дельт, которое, выполняемое по классике, тоже практически бесполезно.

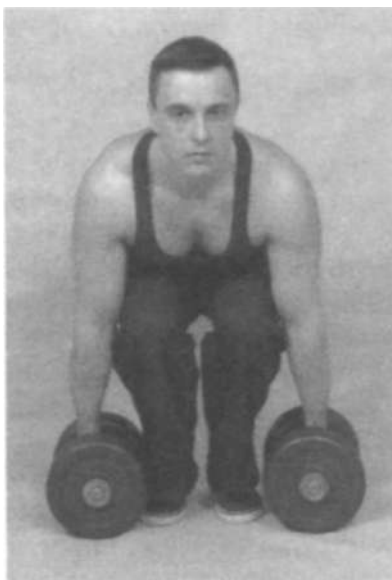
Встали в исходное положение, уперев ягодицы в стену, как показано на фото. Вес гантели 10 кг. Рука с гантелью находится между ног и немного согнута в локте, бицепс напряжен. Ладонь свободной руки уперта в колено. И теперь очень медленно поднимите гантель вверх, следя за тем, чтобы бицепс не включался в работу. И так же медленно опустите.



Шраг

1 разминочный подход,
2 рабочих.

Тренируем трапеции. Самое, на мой взгляд, несложное для освоения упражнение. Взяли в каждую руку гантели по 1 5-20 кг и медленно поднимаем-опускаем плечи вверх-вниз, катая гантели по бедрам. В верхней точке задерживаемся на секунду, в нижней - не задерживаемся. Выполняется упражнение медленно, без рывков. Единственная особенность - поднимаем гантели с пола, для того, чтобы не повредить спину, поднимаем их так, будто мы делаем становую тягу.





Приседания со штангой

2 разминочных подхода, 1 рабочий.

Разница с первым курсом — только в весах. Если вы чувствуете, что вам легко делать приседы с прежним весом, накиньте килограммов 10-20. В остальном — все то же самое.

Икроножные

1 разминочный подход, 2 рабочих для каждой ноги.

Тоже, что и в первом курсе. Можно на 5—10 кг увеличить вес тренировочных снарядов.

КУРС ТРЕТИЙ (год)

И вот, наконец, после восьми месяцев подготовительных курсов начинается настоящая работа. За это время вы наверняка нарастили от пяти до десяти килограммов мышечной массы, что существенно преобразило вашу фигуру. Выросли и силовые показатели, и теперь можно смело переходить к третьему курсу, суть которого можно выразить одним предложением — *уменьшение объема тренировки за счет увеличения рабочих весов.*

Третий курс представляет собой тренировочную программу, состоящую из трех тренировок, проводящихся по следующей схеме. Скажем: в понедельник тренируем грудь, в четверг — руки, в следующий понедельник качаем спину, плечи и ноги, в четверг — грудь и так далее.

Вышеназванная схема, составленная по принципу приоритета Джо Вейдера, предназначена для спортсмена, у которого плечи и ноги развиты лучше, чем грудь и руки. Через восемь месяцев тренировок начальных курсов вы сами сможете определить, какие группы мышц у вас преобладающие, а какие — отстающие. Цель третьего курса — за год добиться симметричного телосложения, одновременно увеличив мышечную массу минимум еще на шесть-восемь килограммов.

Составьте свою тренировочную схему по принципу приоритета. И, как это ни обидно, задвиньте ваши любимые руки или широчайшие (мой случай) на конец одной из тренировок (пример, подробно приведенный ниже - плечи и приседания в тренировке С). Мне не раз приходилось видеть культуристов с перекачанным верхом и цыплячьими ногами или людей с сорокашестисантиметровыми бицепсами, висющими на узкогрудом торсе без намека на широчайшие.

Запомните! Одна перекачанная группа мышц лишь подчеркнет недостатки другой, и, чрезмерно увлекшись любимой группой, вы рискуете вместо настоящего, гармонично развитого атлета превратиться в несуразного уродца.

В третьем курсе в связи со значительно возросшей нагрузкой отдых между подходами можно увеличить до полутора минут. Хотя это вопрос строго индивидуальный. У меня есть ученик, который, работая по программе пятого (!) курса, отдыхает между подходами минуту. Такая вот у человека выносливость! А есть люди, которым в третьем курсе и полутора минут не хватает. Но если это также и ваш случай — не расстраивайтесь. Просто времени на тренировку придется затратить побольше. Не гоните интенсивность, прислушайтесь к себе. Надо отдыхать между подходами две минуты — отдыхайте две. Но не больше! Иначе мышцы остынут и снова придется выполнять разминочные подходы во избежание возможной травмы.

Напомню, что схема 60—80—100 для жимов лежа, приседаний и становой тяги справедлива и для третьего, и для последующих курсов.

Тренировка А

Пресс (5 подходов)

Разминочный ПОДХОД на полу.

Для разминки выбираем одно из двух видов упражнений на полу из первого и второго курсов — то, которое лучше прокачивает именно *ваш* пресс. У каждого это индивидуально, поэтому полагаемся на собственные ощущения и выполняем разминочный подход *до отказа*.

Подъем но лопатки

В упражнениях на скамье третьего курса «китайский» пресс используется только в качестве «добивки» после *подъемов на лопатки*. Техника выполнения упражнения предельно точно отражена в названии. Два подхода по 20-30 раз, как показано на фото, плюс по 10 повторений «китайского» преса в каждом подходе.

Упражнение выполняется энергично, но без рывков, исключая силу инерции. Не закидывайте ноги вверх за счет махового движения, а старайтесь почувствовать работу пресса.



Подтягивания на турнике к груди средним хватом на зачет

1 разминочный ПОДХОД, 1 рабочий.

Давно знакомое упражнение. После легкой разминки на 2-3 повторения просто чисто подтянитесь столько раз, сколько сможете.

Трехфазные подтягивания на турнике за голову широким хватом

1 рабочий подход.

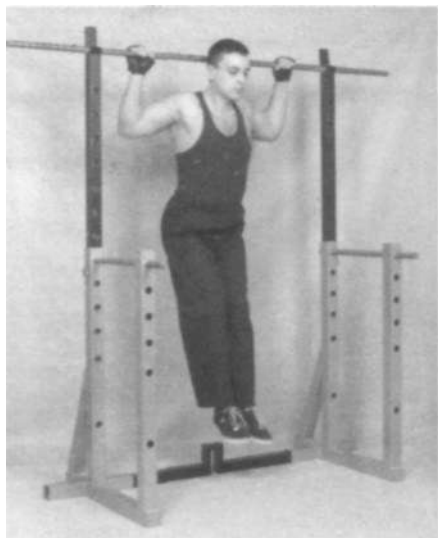
Все три фазы выполняются без отдыха.

Возьмитесь за перекладину шире, чем обычно, так, как показано на фото. Расстояние между мизинцами ваших рук равно примерно 90 сантиметрам.



Чисто, с полной амплитудой подтянитесь за голову, сколько сможете до отказа (первая фаза).

После чего подпрыгните до касания затылком перекладины и сделайте четыре-пять частичных повторений примерно на треть полной амплитуды (вторая фаза). Таких подпрыгиваний с частичными подтягиваниями сделайте два-три.



После чего подпрыгните снова - и очень медленно опуститесь (третья фаза негативных повторений). Два-три раза.

Трехфазные подтягивания — это трудно. Особенно с непривычки. Поэтому после подхода отдохните полторы-две минуты. Во время выполнения подхода можно воспользоваться кистевыми ремнями.

Трехфазные подтягивания на турнике к груди широким хватом

1 рабочий подход.

Тоже самое, только к груди. Не забывайте! К груди, а не к подбородку! Более того - при выполнении подтягиваний максимально прогнитесь в пояснице и мысленно тяните перекладину к животу. Особенно при выполнении подтягиваний *супершироким* хватом такая техника обязательно даст значительный толчок к росту ваших широчайших мышц.

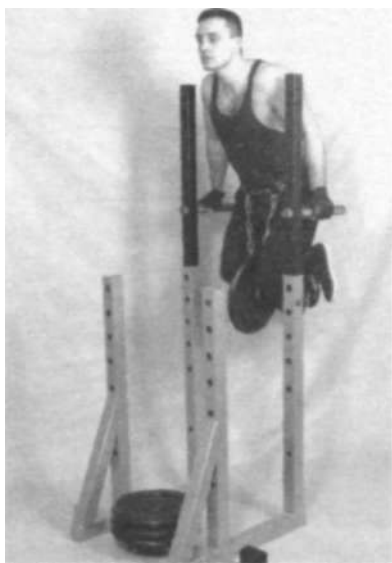
На фото вы видите конечную точку подтягиваний *супершироким* хватом для спортсменов пятого курса.



Отжимания на брусьях

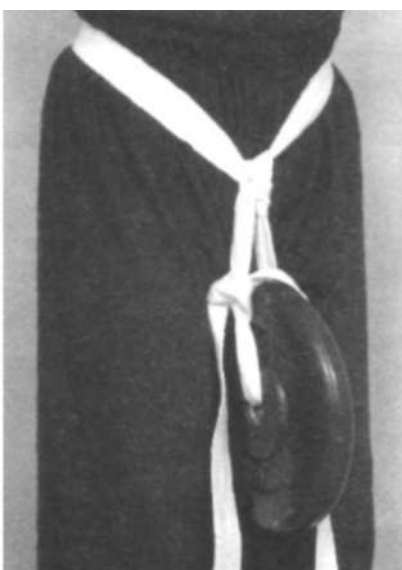
1 разминочный подход, 1 рабочий.

Сделайте один разминочный подход. А теперь наденьте пояс для подтягиваний с грузом, привесьте к нему блин от штанги весом 5—10 кг. Отожмитесь до предела, после чего быстро снимите пояс и отожмитесь еще несколько раз до отказа.



При работе с грузом имеет смысл воспользоваться помощью партнера.

При отсутствии пояса, как и при подтягиваниях с грузом, воспользуйтесь длинным ремнем или поясом для занятий каратэ.



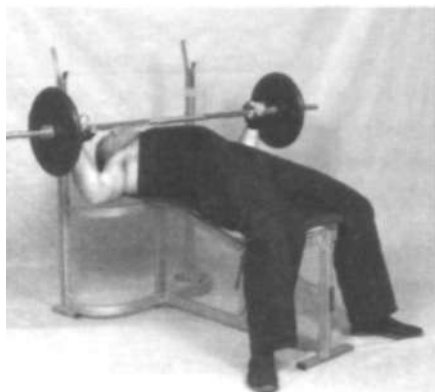
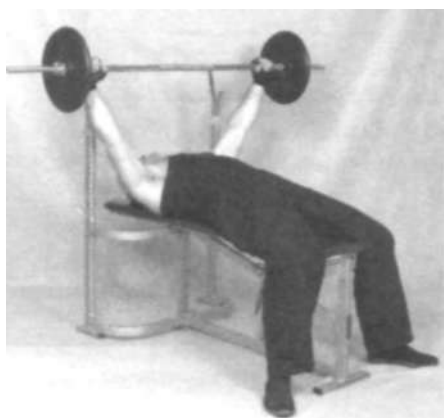
Жим штанги лежа: наклонный, горизонтальный, вниз головой

2 разминочных подхода, 1 рабочий.

Технология жимов та же, что и во втором курсе. Меняются лишь тренировочные веса!

Теперь ваш рабочий вес - это вес, с которым вы можете чисто, без «читинга» сделать жим лежа на один раз («читинг» в жимах лежа - это когда вы отрываете поясницу от скамьи и выгибаетесь дугой, силясь вытолкнуть непомерный для вас вес). Но помните! Перед тем, как делать этот самый рабочий подход на один раз, необходимо предварительно размяться в двух подходах (схема 60-80-100). При этом теперь она выглядит следующим образом.

Если, скажем, ваш рабочий вес 100 кг, то схема роста весов от разминочного к рабочему будет выглядеть так: 60 кг (5 повторений), 80 кг (3 повторения), 100 кг (1 повторение). После чего после минутного отдыха можно сделать еще 3-4 повторения до отказа *широким* хватом с весом 70-80 килограммов.



Вышеприведенная схема справедлива для всех видов жимов лежа.



И еще одно. Даже и не думайте выполнять жимы лежа с такими весами без помощи партнера! Это может кончиться не просто травмой. Известны случаи, когда штанга придавливала спортсмена насмерть! Если же партнера по какой-либо причине сегодня нет на тренировке, сделайте жимы в специальном станке моей конструкции.



Жим гантелей лежа

2 рабочих подхода.

Тоже, что и во втором курсе. Разминочный подход можно не делать. В первом подходе выбираем гантели, с которыми можем сделать 3-4 повторения. Во втором подходе каждая гантель на 5 кг меньше.

Разводка гантелей лежа

2 рабочих подхода.

Тоже, что и во втором курсе. Выбираем гантели весом 12-15 килограммов каждая и очень внимательно следим за техникой выполнения упражнения. С неоправданным увеличением весов увеличивается тенденция к неполному опусканию локтей вниз и к нарушению геометрии амплитуды движения. Проще говоря, локти «съезжаются» к бокам и разводка с гантелями постепенно превращается в некую пародию нажимы гантелями. Поэтому если при работе суказанным выше весом упражнение теряет в технике, вернитесь к прежним весам и поработайте с ними еще пару месяцев.

Поверьте, эти месяцы не пройдут даром. Через некоторое время у вас прочно сформируется связь мозг-мышца, закрепится моторная адаптация к упражнению, и в дальнейшем, при увеличении тренировочных весов вы просто физически не сможете выполнить упражнение технически неверно.

Двухфазные отжимания от пола

1 рабочий подход.

Один двухфазный подход для окончательной «добивки» грудных мышц. Предельно отождмитесь от пола также, как и во втором курсе. Пусть партнер при

помощи пояса для подтягиваний с весом поможет вам сделать еще 5 отжиманий после отказа. Он помогает вам подняться — вы самостоятельно медленно опускаетесь. Очень похоже на упражнение для освоения отжиманий, только совсем в ином качестве!

Заметка для партнера - подъемы отжимающегося осуществлять только при помощи ног, а не разгибов в пояснице. Присели - выжали ногами.

Вторая фаза упражнения. Опуститесь на колени и до полного отказа отожмитесь еще 5-10 раз. После чего партнер поможет вам выполнить еще 2-5 повторений (см. фото на стр. 176).

Становая тяга

2 разминочных подхода, 1 рабочий.

Становая тяга - достаточно консервативное упражнение. Единственные изменения в нем — веса! Теперь вы можете попробовать приблизиться к вашему единичному максимуму. Но, прежде чем делать становую тягу с предельным весом на один раз, непременно разомнитесь по схеме 60—80—100, выглядящей следующим образом и приведенной для спортсмена, работающего с весом 100 кг.

60 кг (3 повторения), 80 кг (2 повторения), 100 кг (1 повторение).

Помните, становая тяга - весьма травмоопасное упражнение. Поэтому непременно воспользуйтесь помощью партнера, который проследит за вашей спиной. При малейшем неверном изгибе спины немедленно уменьшите вес!

Гиперэкстензия

1 разминочный подход, 1 рабочий.

Разминочный подход - 10 повторений. В рабочем подходе гиперэкстензии воспользуемся для начала блином весом 10 кг. Постепенно в течение года вес блина вырастает до 30 кг. Обратите внимание — постепенно. Это примерно 2 кг в месяц.

После рабочего подхода (10-20 раз) положили блин на пол и сделали еще 10 повторений без веса.



Обратная гиперэкстензия

1 рабочий подход.

Лягте на скамью головой в обратную сторону, скрестите прямые ноги и сделайте 10 повторений обратной гиперэкстензии.

Поменяйте положение ноги сразу же сделайте еще десять повторений. При правильном выполнении упражнения вы почувствуете напряжение в самом низу спины и верхней части ягодичных мышц.



Тренировка В

Не забывайте чередовать тренировки бицепса и трицепса. То есть в одном цикле из трех тренировок (А, В и С) вы в начале тренировки прорабатываете бицепс, а в последующем - трицепс. Чтобы не забыть, что я качал в начале, а что - в конце, в своем тренировочном дневнике я веду такую колонку:

Бицепс: + + +

Трицепс: + +

где + соответствует тренировке, проведенной с приоритетом бицепса или трицепса.

Пресс

5 рабочих подходов.

Бицепс

Трехфазные подтягивания на турнике обратным средним хватом.

1 разминочный подход, 1 зачет, 1 — рабочий трехфазный предельный подход.

Взялись за перекладину хватом к себе (обратный хват) — и, после разминочного подхода, чисто подтянулись до отказа.



А теперь сделали тоже самое до отказа. После чего, не отдыхая, подпрыгнули — и сделали 4 частичных повторения (2 подхода, повторяю, не отдыхая).



После чего сразу же подпрыгнули - и очень медленно опустились.
3 повторения.

Четырехфазный подъем штанги но бицепс СТОЙ

2 разминочных подхода, 1 рабочий. Упражнение выполняется, стоя спиной к стене в шаге от нее.

А вот и обещанная настоящая работа!

Выполнили разминочные подходы свесом примерно 25-35 кг. 1 подход из 3-4 повторений, второй - из 2-3 с тем же весом. При выполнении разминочных подходов следите за правильностью техники. Если во время подхода вы прикладываете значительное усилие и последнее повторение приходится делать с «читингом», умерьте амбиции, сбросьте вес. В конце концов это всего лишь разминка перед настоящей работой.

Итак, рабочий подход. Прибавили к разминочному весу 10—15 кг. Встали в исходное положение и сделали *один чистый подъем на бицепс*. Вес подберите именно такой, чтобы вы могли сделать ни больше ни меньше, а именно *один чистый* подъем.



Теперь из исходного положения сделайте 3—4 подъема «читингом». То есть забросьте штангу вверх толчком таза, после чего, пока штанга летит вверх, резко подсядьте под нее - и очень медленно опустите. Цель второй фазы - собственно, не сам «читинг», а негативные повторения — медленное опускание снаряда. Внимательно посмотрите на фото! Перед забросом штанги немного наклонитесь вперед, после чего именно *толчком таза*, а не за счет откидывания корпуса назад забросьте штангу вверх.





Прежде чем приступить к «митингу» с рабочим весом, непременно потренируйтесь в технике его выполнения с весом разминочным.

Внимание!

В целях безопасности упражнения в верхней точке ваша спина не должна отклоняться назад от перпендикуляра с полом. На фото показана эта распространенная ошибка. ➡

Третья фаза. Закинув штангу наверх «читингом», сделайте шаг



назад, обопритесь затылком о стену, как показано на фото, и, опуская штангу на живот, сделайте 2-3 подъема. В данном случае изгиб спины не представляет опасности для позвоночника.

И четвертая фаза. Держа штангу на животе, головой оттолкнитесь от стены, немного прогнитесь в пояснице и сделайте 10 медленных тяг штанги к поясу на треть возможной амплитуды.



Интересное получилось упражнение. Подъем штанги с максимальным весом на один раз - изобретение Майка Ментцера. Негативные повторения - плод гения Джо Вейдера. А смешение всего этого в кучу плюс две последних фазы - уже моя идея. Кто-то скажет - вот, мол, придумал ерунду и засунул себя в один ряд со столпами бодибилдинга. Но дело тут вовсе не в именах и амбициях. Просто упражнение в результате получилось отличное.

Разгибания на скамье Скотта

2 рабочих подхода.

Упражнение, целиком нацеленное на наращивание силы бицепса (негативная фаза подъема на бицепс в чистом виде).

Сядьте на тренажер Скотта, как показано на фото. Удобно расположите руки на парте так, чтобы трицепсы полностью лежали на ней. Положение кистей - как при подъеме на бицепс. А теперь попросите партнера разогнуть ваши руки в трех повторениях. В первом повторении сопротивляйтесь на 40% от максимума (своеобразная разминка), во втором - на 70%, а в третьем - на все 100%, помогая себе всем телом.

Во втором подходе схема та же, только меняется положение кистей. Теперь ваши кулаки сложены вместе так, чтобы большие пальцы соприкасались.



Подъем гантели на бицепс стоп

1 разминочный подход, 1 рабочий для каждой руки.

Обратите внимание на это упражнение! Пока что как следует выучите и почувствуйте технику выполнения. В следующем курсе трехфазный концентрированный подъем гарантированно прибавит вам пару сантиметров в бицепсе!

Сейчас ваша задача мысленно полностью отключить все другие мышцы, кроме бицепса. Встаньте в исходное положение, как показано на фото. Опорой для руки служат брусья или стена. А теперь из исходного положения поднимите гантель, за счет работы кисти разворачивая ее в воздухе до положения, показанного на фото. Запомните разницу между исходным положением и положением в верхней точке. Разворот гантели (супинация) вверх необходим для максимального напряжения бицепса в конце повторения.

Подберите вес гантели так, чтобы вы могли чисто сделать 3—4 повторения в рабочем подходе. Обычно это вес 15-20 килограммов.



Армреслинг

1 рабочий подход для каждой руки.

Комплексное (многосуставное) упражнение с партнером, развивающее не только силу предплечий, бицепсов и частично дельтовидных мышц, но и имеющее чрезвычайно важное значение для повышения мотивации тренировок. Даже незначительный рост силы тут же чувствуется в армреслинге. Да и если в мало-знакомой компании вдруг по какой-то причине возникла напряженная ситуация, армреслинг - одно из средств разрядить обстановку, не прибегая к приемам рукопашного боя. Стол или на худой конец подоконник для этого всегда найдется. Просто предложите дебоширу помериться силами. В случае вашей победы вряд ли ему захочется продолжать конфликт. А если вдруг случится невероятное и ему повезет больше — улыбнитесь и предложите ему встретиться через полгода за тем же столом. Уверю вас, в девяноста пяти процентах случаев конфликт будет исчерпан.

Если ваш партнер сильнее вас - вам крупно повезло. У меня тренируется такой человек - бывший борец, человек необычайной природной силы с собственным весом 150 кг и бицепсом в 55 см. Мы прокачиваем армреслинг в четырех подходах. Первые два я разгибаю его руку двумя своими, подключая к процессу весь свой вес. После чего, когда он немного устанет, он разгибает мою руку, и только тогда я могу реагировать более-менее адекватно.

В третьем курсе вам будет достаточно одного подхода на армреслинг. Упражнение выполняется по схеме, приведенной для разгибаний на скамье Скотта. 40-70-100%. Сначала более слабый партнер разгибает руку более сильного. Из исходного положения сначала вы разгибаете его руку двумя своими до положения, показанного на фото. Три повторения. В первом повторении он сопротивляется на 40% своих возможностей, во втором - на 70%, в третьем - на 100%, помогая себе при этом корпусом. После - еще три повторения по той же схеме 40-70-100, но теперь он сгибает вашу руку, которую вы поддерживаете свободной рукой. Потом поменяйтесь местами, и пусть ваш более сильный партнер поработает с вами своей уже порядком закачанной рукой.

Конечно, в данной ситуации более сильный партнер находится в более выгодном положении. Как-никак, но он фактически выполняет полезную для себя работу в объеме, в два раза превышающем ваш. Но, как я заметил, у более слабого спортсмена есть существенный козырь — мотивация! Мощный соревновательный момент, имеющий место в данном упражнении, позволяет при незначительной разнице в силе за относительно короткое время более слабому спортсмену догнать и даже перегнать более сильного.



Трицепс

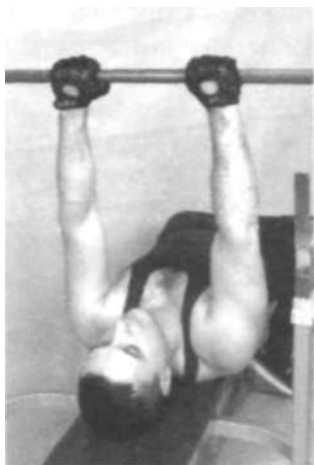
Жим штанги лежа узким хватом.

2 разминочных, 1 рабочий по схеме 40—70—100.

В этом классическом упражнении для трицепсов я предпочитаю тренироваться с EZ-штангой. Она намного удобней обычной штанги с прямым грифом, при работе с которой в нижней точке подхода весьма опасно выворачиваются запястья. Особенно актуально это при работе с большими весами.

Я специально представляю четыре фотографии, демонстрирующие опасность жима штанги с прямым грифом узким хватом. Обратите внимание на оазличие положений кистей в нижней точке упражнения.





За исключением EZ-грифа и положения кистей упражнение идентично жиму лежа на прямой скамье. Легли, сделали два разминочных подхода с весами 40 и 70% соответственно от вашего рабочего веса. После чего выполнили рабочий подход, выставив на штанге вес, с которым вы сможете выполнить чисто 3—4 повторения.



Французский жим

1 разминочный, 2 рабочих.

Первый рабочий подход во французском жиме идентичен упражнениям первого и второго курса. Рабочий вес штанги колеблется в пределах 35—45 кг. В первом рабочем подходе делаем 3—4 чистых повторения без «читинга».

Второй рабочий подход выполняется *широким хватом*, как показано на фото. Вес обычно равен предыдущему минус 5 кг. Следите за положением лок-



тей. Сейчас они расположены шире, чем обычно, и ваша задача - не дать им разъехаться в стороны и удержать их в этом положении в течение выполнения всего упражнения. Есть еще один подводный камень. Во французском жиме широким хватом некоторые спортсмены подключают грудные и зубчатые мышцы, выполняя своеобразные пулловеры. Этого делать не стоит. Качаем мы все-таки трицепс, и потому локти необходимо удерживать в той же точке пространства, в какой они находились в исходном положении.

Трехфазная тяга трицепсом блока с прямой рукоятью

1 рабочий подход.

Упражнение начинается из положения сидя, поэтому я предпочитаю выполнять его на универсальном тренажере типа «Васил» или «Антей». Вес выставляем такой, с которым вы можете *сидя* сделать чисто 5-7 повторений. Техника та же, что и в предыдущем курсе. Локти прижмите к бокам, прогнитесь в спине. Из ис-



ходного положения тяните рукоять блока вниз до тех пор, пока она не упрется в квадрицепсы.

После отказа встаньте и сделайте еще 3-5 повторений стоя.



После чего выполните 10 частичных повторений на половину возможной амплитуды.



Трехфазная тяга трицепсом веревочного блока

1 рабочий подход.

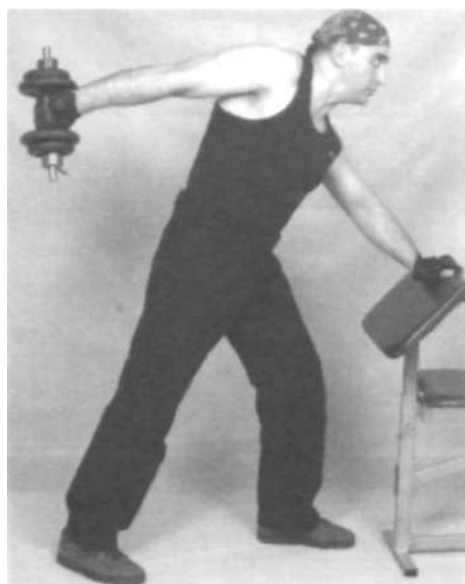
Техника выполнения тяги трицепсом веревочного блока идентична предыдущему упражнению. Различие лишь в положении кистей и в весах. Здесь, возможно, рабочий вес будет на 5-10 кг меньше, нежели в предыдущем упражнении.



Отведения гантели назад

1 рабочий подход.

Упражнение, предназначенное в основном для внешнего пучка трицепса. Встаньте в стойку, показанную на фото. Прижмите рабочую руку к туловищу и медленно отводите гантель назад, пока рука не станет параллельной полу. В конечной точке задержитесь на полсекунды и также медленно вернитесь в исходное положение. Вес гантели подбирайте такой, чтобы вы могли чисто выполнить от четырех до семи повторений.



Двухфазные отжимания от пола

1 рабочий подход.

Техника выполнения упражнения идентична упражнению из тренировки А. Но в данном случае отжиманиями от пола до отказа «добиваются» не грудные мышцы, а трицепс. Разница здесь не в технике выполнения упражнения, а в ощущениях. Если в тренировке А при отжиманиях ноют и просят пощады грудные мышцы, то здесь, при условии интенсивно и технично проведенной тренировки, предельная нагрузка будет ощущаться именно в трицепсах. Не забудьте про помощь партнера.

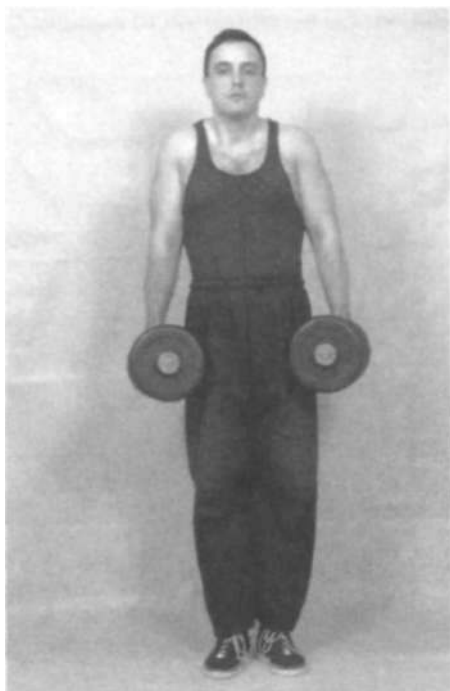
Шаг

1 разминочный подход, 2 рабочих.

Наращиваем вес гантелей! Пора попробовать гантели весом по 40 кг в каждой руке. Во время выполнения упражнения следите, чтобы ваши плечи достигали именно верхней точки. Не обманывайте себя! Если этого не происходит, возьмите более легкие гантели.

Во время выполнения второго рабочего подхода, после того как наступил отказ после 5—6 повторений с *полной* амплитудой, выполняем 3—4 *частичных* повторения (фото А, Б). Плечи медленно поднимаются-опускаются в верхней трети возможной полной амплитуды движения.

А



Б



Тренировка С

Пресс

5 рабочих подходов.

Подтягивания на турнике средним хватом на зачет.

1 разминочный подход, 1 рабочий.

В своем тренировочном дневнике непременно отмечайте рост показателей в этом упражнении, которое в данном случае служит и одновременной разминкой перед подтягиваниями супершироким хватом.

Трехфазные подтягивания на турнике за голову супершироким хватом

1 рабочий подход.

Возьмитесь за перекладину хватом, при котором расстояние между мизинцами ваших рук будет составлять 1 метр 30 сантиметров. В остальном упражнение идентично подтягиваниям за голову широким хватом, выполняемым на тренировке А.



Отнеситесь к этому упражнению со всей серьезностью! Мое глубочайшее убеждение — подтягивания на турнике, а особенно *супершироким хватом*, являются наилучшими упражнениями, причем не только для формирования широчайших мышц. Как только вы научитесь чисто подтягиваться на турнике *супершироким хватом* раз 5-8, вы непременно заметите, что ваши грудные мышцы стали намного более выпуклыми и массивными.

Трехфазные подтягивания на турнике за голову широким хватом

1 рабочий подход.

Трехфазные подтягивания на турнике к груди супершироким хватом

1 рабочий подход.

Хват тот же, что и в подтягиваниях за голову супершироким хватом. Технология выполнения идентична подтягиваниям к груди широким хватом из тренировки А. Не забывайте — в этом упражнении мысленно тянем перекладину *к животу*.



Трехфазные подтягивания на турнике к груди широким хватом

1 рабочий подход.

Трехфазная тяга штанги лежа верхним хватом (ладони к себе)

1 разминочный ПОДХОД, 1 рабочий.

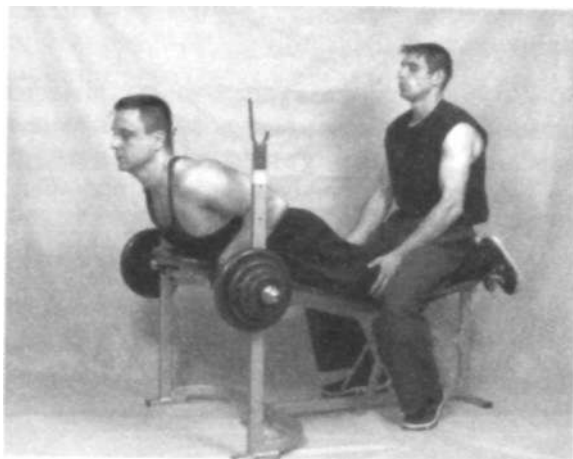
Вес снаряда 50-70 кг. Первая фаза упражнения отличается от приведенной во втором курсе тяги штанги лежа тем, что выполняется она на *половину* возможной амплитуды. То есть подняли штангу с пола, как показано на фото. Это и есть исходное положение, из которого выполняем 3-5 повторений до отказа.



Во второй фазе, после наступления отказа, поднимаем штангу максимально вверх, после чего, 3-4 раза сводя лопатки, мощно прогибаемся назад, как -а гиперэкстензии. Руки при этом работают примерно на одну десятую полной амплитуды. Во избежание травмы помните - мы делаем не *рывки*, а мощные *тяги*. Как говорил Владимир Высоцкий, это две больших разницы.



Третья фаза — удержание. В верхней точке амплитуды удерживаем штангу до полного отказа.



Трехфазная тяга штанги лежа нижним хватом (ладони от себя)

1 рабочий подход. (В дальнейших тягах разминка не требуется, так как широчайшие уже достаточно размяты предыдущей работой.)

Упражнение аналогично предыдущему за исключением положения рук. Возможно, понадобится сбросить со штанги 5-10 килограммов.



Трехфазная тяга гантелей лежа параллельным хватом

1 рабочий подход.

Упражнение, отличающееся от тяги второго курса также, как отличается тяга штанги лежа второго курса от тяги, выполняемой в третьем.

фаза первая



фаза вторая



Фаза третья (удержание)



Трехфазная тяга гантелей лежа хватом под углом 90 градусов

1 рабочий подход.



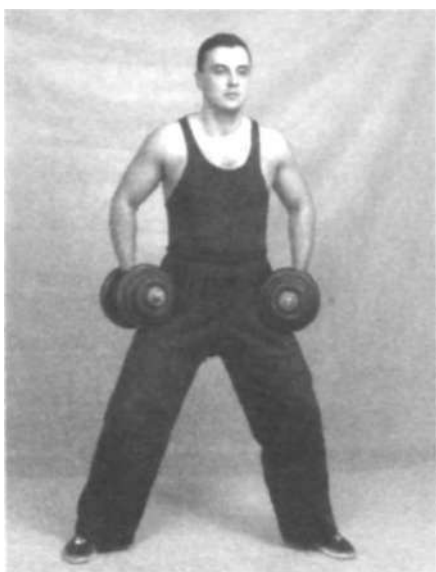
Упражнение, аналогичное предыдущему, за исключением положения кистей. Грифы гантелей находятся друг к другу под углом 90 градусов.

Трехфазная разводка гантелей плечами

1 разминочный подход 4 рабочих. Отдых между подходами - 1 минута. Вообще, это упражнение лучше выполнять, меняясь гантелями с партнером. Он закончил подход, положил гантели - вы их тут же взяли и приступили к работе.

Положите рядом на скамью для жима лежа две пары гантелей по 15 и по 20 кг соответственно.

Разминочный подход - это упражнение из второго курса. Положите гантели по 15 килограммов на бедра и медленно выполните разводку 5-6 раз, задерживаясь на секунду в верхней точке.

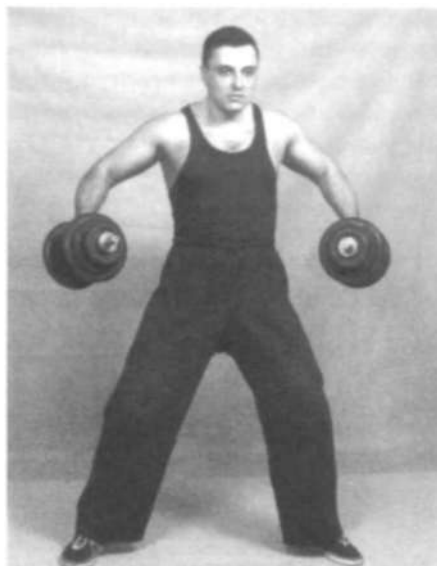
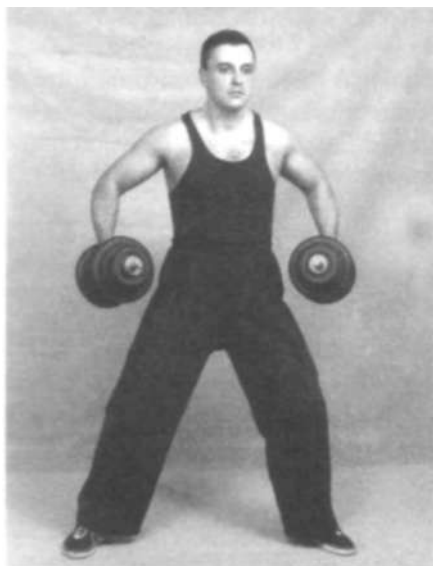


Первый рабочий подход.

Схема 4-6-2.

Фаза первая (4). Возьмите гантели того же веса и сделайте фактически тот же разминочный подход - разводку с полной амплитудой на 4 раза.

Фаза вторая (6). Не отдыхая после первой фазы, в 6 повторениях выполните ту же разводку, но без опускания гантелей на бедра. Останавливайте их примерно в пяти сантиметрах от бедер. После последнего повторения опустите гантели на бедра.

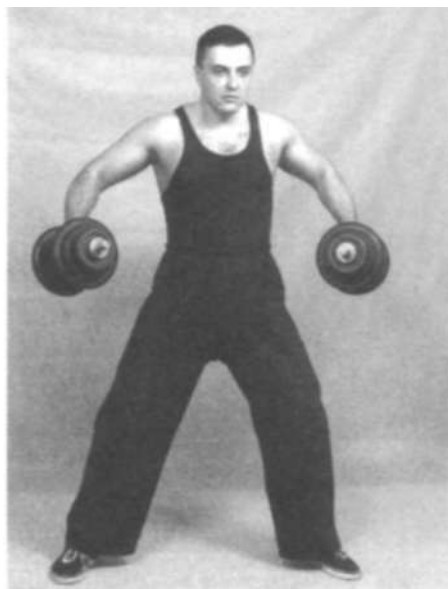


Фаза третья (удержание). Без отдыха после второй фазы, в двух повторениях медленно оторвите гантели от бедер и удерживайте их в верхней точке до отказа.

Второй и третий рабочие подходы идентичны друг другу.

Возьмите в руки гантели по 20 кг и выполните с ними третью фазу предыдущего упражнения до полного отказа дельтовидных мышц. Полный отказ - это когда вы ни под каким видом уже не можете оторвать от бедер гантели.

Четвертый рабочий подход полностью повторяет первый и весами, и техникой исполнения. Напоминаю,



вес гантелей - по 15 килограммов. Только каждая фаза упражнения выполняется до отказа с коротким трехсекундным отдыхом на бедрах между ними.

Да, это убойная комбинация! После которой реально и долго болят плечи. И после этого кошмарного упражнения раздуваются именно пики средних дельт, которые, собственно, и составляют пресловутую ширину плеч.

Почему упражнение выполняется именно в четырех подходах?

Для культуристов не секрет, что прокачка предплечий и икроножных—дело весьма тяжелое. Эти мышцы относятся к классу «трудных», требующих большого количества повторений и долгой, изматывающей, болевой нагрузки. Я обнаружил, что средний пучок дельтовидных мышц для своего роста требует примерно такой же нагрузки, как и предплечья с икроножными. Правда, результат приходит гораздо быстрее.

Я долго не решался пойти против непреложных канонов бодибилдинга. Но как только я все же отменил жимы плечами и ввел трехфазную разводку, у всех моих учеников стремительно стали расти плечи. Сам я не делаю жимов плечами уже год. И за это время не только не упал в объемах плеч, но значительно увеличил прежние.

Разводка плечами с гантелями в наклоне

1 разминочный ПОДХОД, 2 рабочих.

Упражнение для заднего пучка дельтовидных мышц. Возьмите в руки гантели по 10—20 кг, упритесь лбом в скамью Скотта, поставьте руки в положение, будто вы обнимаете бочку, - и начинайте разгибы рук, как показано на фото, 6-10 повторений.



Особенности:

1) В процессе упражнения часто встречается следующая ошибка. Локти отходят назад, и упражнение превращается в подбоды тяг гантелями для ши-

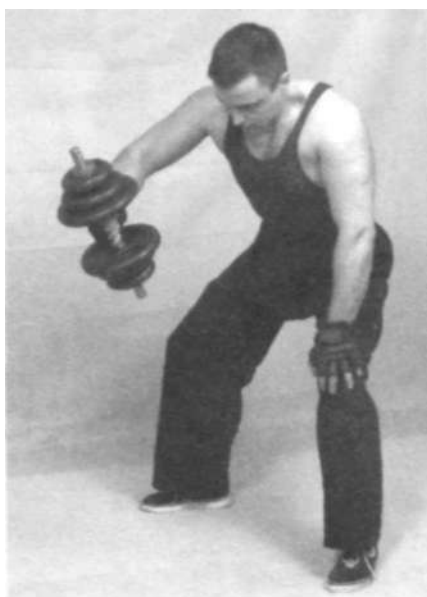
рочайших. Поэтому на первых порах целесообразно либо поработать с относительно легкими гантелями, либо воспользоваться помощью партнера, который в процессе выполнения упражнения поддержит ваши руки в локтевых суставах в положении перпендикуляров по отношению к туловищу.

Руки в локтях жестко закреплены, бицепс напряжен и статичен.

Подъем гантели перед собой

1 разминочный подход, 1 рабочий для каждой руки.

Теперь это упражнение выполняется из исходного положения, когда гантель уже поднята на половину возможной амплитуды. Таким образом передняя дельта постоянно находится в напряжении и выполняет максимально возможную работу в предельно тяжелом режиме. На разминочный подход возьмите гантель весом 10 килограммов, на рабочий - 15 килограммов.



Приседания со штангой

2 разминочных подхода, 1 рабочий.

Напоминаю — вес штанги в разминочных подходах составляет 60 и 80% соответственно от вашего рабочего веса. Техника та же, что и в первом, и во втором курсе. Разница лишь, сами понимаете, в весах. Нарращивайте вес штанги, но разумно, не превышая рекомендаций, приведенных для первого курса.

Икроножные

1 разминочный, 2 рабочих.

Без изменений, за исключением весов. Принципы увеличения весов те же.

Гиперэкстензия

1 рабочий подход.

Вес 30 килограммов, составленный из двух блинов по 15 килограммов, лежащих друг на друге. Один подход включает в себя и разминочный, и рабочий подходы.

А) Для разминки выполнили 10 повторений упражнения без веса.

Б) После чего сразу взяли два блина и выполнили еще 10 повторений.

В) Положили один блин на пол и сразу же выполнили еще 10 повторений с весом 15 килограммов.

Г) Положили блин на пол и сделали еще 10 повторений без веса.



Обратная гиперэкстензия

1 рабочий подход.

Без изменений.

КУРС ЧЕТВЕРТЫЙ (год)

Вы почти два года упорно занимались с железом. Естественно, ваша физическая сила и фигура претерпели огромные изменения. Но если вы не бросили тренировки вначале и преодолели и мышечную боль, и непонимание окружающих, и, главное, собственную лень, то вы уже, наверное, поняли, что главное - не цель, а путь к ней, как гласит древняя китайская мудрость.

Вы, наконец, начинаете понимать, что вам уже это просто необходимо. Что вы за все богатства мира не согласитесь снова стать таким, каким были раньше. Что неделя, проведенная без тренировки, наполнена пустотой и что все это бесконечно долгое время вам постоянно чего-то не хватало.

А не хватало простой вещи.

Преодоления.

Преодоления той самой боли и лени, преодоления собственной слабости ни с чем не сравнимого ощущения... умиротворения после хорошо проведенной тренировки. Вы начинаете понимать, что, как только вы вошли в зал, за его порогом остаются все ваши проблемы, неурядицы, вся суeta другого
мира

Здесь все просто и ясно. Есть ты — и есть штанга, «вечный твой соперник и партнер», как гениально спел когда-то Владимир Высоцкий. И главное — в *иге* вместе с потом стекает с вас главный враг вашего здоровья - стресс, от которого, как известно, берет начало львиная доля заболеваний, ибо, как известно, «все болезни — от нервов». К этому я могу добавить лишь свой маленький афоризм: «Самая лучшая таблетка - это железная таблетка».

Бодибилдинг - это не просто наращивание мышц. Это другой образ жизни. Этоковка характера. Это превращение обычного человека в воина. И если вы в зале смогли преодолеть свои слабости, то и в дальнейшей жизни вы наверняка преодолеете любые препятствия, стоящие на пути к тому, чего вы твердо решили добиться.

Тренировки четвертого курса отличаются от тренировок третьего наращиванием тренировочных весов и усиленной проработкой слабых мест вашей фигуры. Теперь тренировочная программа делится на четыре отдельных тренировок. Это грудь, руки, спина и плечи вместе с ногами. Во избежание повторения ярлыка «без изменений» в конце каждого упражнения, подробно описанного ранее, в описании тренировок я буду просто писать название упражнения - и сразу переходить к следующему.

К этому времени вы уже стали достаточно опытным культуристом, чтобы самому регулировать свои тренировочные веса. Но - напомним - не совершайте роковой ошибки новичков. Не наращивайте вес снаряда в ущерб технике ради впечатляющей записи в дневнике!

Тренировка А

1. Пресс

2 разминочных подхода на полу.

Пресс на наклонной скамье

3 рабочих подхода.

К подъему на лопатки на скамье добавляются два целевых подхода на косые мышцы живота.

Лечь на скамью для жимов вниз головой также, как и при подъеме на лопатки. Теперь предплечьем правой руки обопритесь на стойку. Левая рука прямая! Поверните корпус и ноги так, как показано на фото. Левая часть туловища чуть приподнята над скамьей. Теперь начинайте качать пресс, поднимая таз вместе с ногами над скамьей. В верхней точке упражнения вы фактически стоите на скамье на правой лопатке. *Нижняя часть туловища и сами ноги неподвижны*, работает только пресс.



2. Подтягивания на турнике средним хватом на зачет

1 разминочный ПОДХОД, 1 рабочий.

3. Подтягивания на турнике за голову супершироким хватом

1 рабочий подход из чистых подтягиваний до отказа.

4. Трехфазные подтягивания на турнике за голову супершироким хватом

1 рабочий подход.

5. Подтягивания на турнике к груди супершироким хватом

1 рабочий подход из чистых подтягиваний до отказа.

6. Трехфазные подтягивания на турнике к груди супершироким хватом

1 рабочий подход.

7. Жим штанги лежа (наклонный, горизонтальный, вниз головой)

2 разминочных подхода, 1 рабочий.

8. Жим гантелями

1 рабочий подход.

9. Разводка с гантелями

1 рабочий подход.

10. Отжимания на брусьях

1 разминочный ПОДХОД, 1 рабочий.

11. Отжимания от пола

1 рабочий подход.

12. Становая тяга

2 разминочных подхода, 1 рабочий.

13. Гиперэкстензия

1 рабочий подход.

14. Обратная гиперэкстензия

1 рабочий подход.

Тренировка В

1. Пресс

5 рабочих подходов.

Бицепс:

2. Трехфазные подтягивания на турнике обратным средним хватом

1 разминочный ПОДХОД, 1 зачет.

3. Подъем штанги на бицепс стоя

1 разминочный ПОДХОД

4. Трехфазный подъем гантели на бицепс стоя

1 разминочный подход, 1 рабочий для каждой руки.

Если вы обратили внимание, в тренировочной программе бицепса наметились существенные изменения. Да, вы не ошиблись. Три разминочных подхода с разными снарядами для максимального и всестороннего разогрева бицепса перед знакомым вам по третьему курсу *подъемом гантели на бицепс*

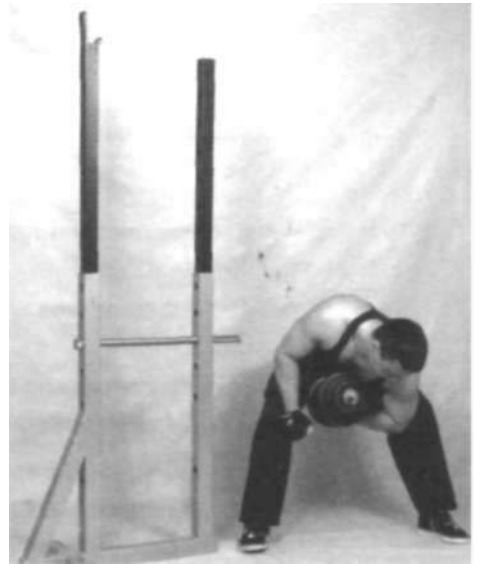
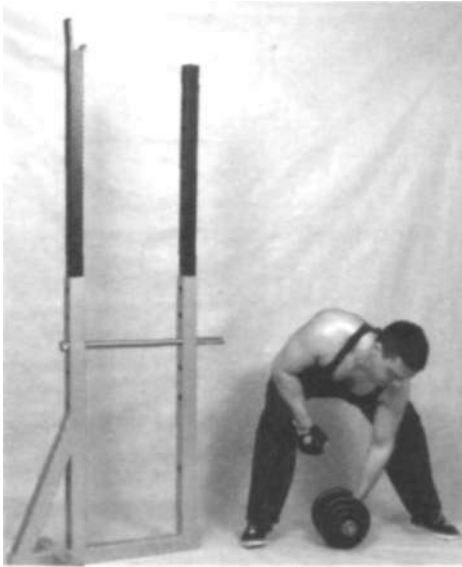
Только теперь он будет выполняться с очень большим весом на 1 —2 раза для каждой руки и в трех фазах!

Излишне говорить о результативности этого упражнения. При полной самоотдаче оно гарантированно прибавит вам от сантиметра в объеме бицепса примерно за три месяца тренировок.

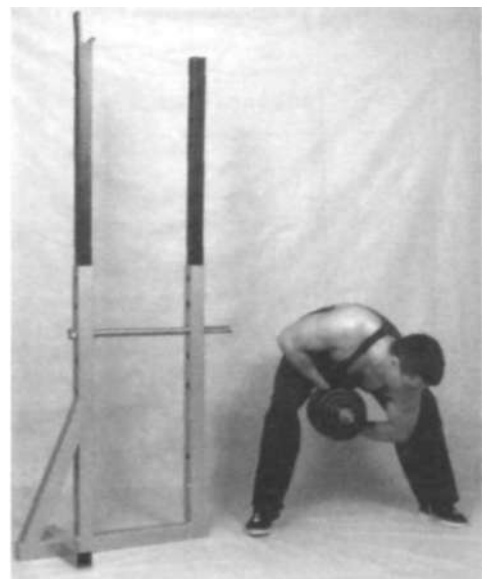
Первая фаза упражнения идентична концентрированному подъему из курса.



После выполнения до отказа первой фазы упражнения вы, не отдыхая, становитесь в стойку, показанную на фотографии, и той же рукой до отказа выполняете вторую фазу упражнения. При этом ваш трицепс лежит строго на внутренней поверхности бедра.



После чего еще три-четыре повторения вы выполняете в третьей, негативной фазе упражнения. То есть свободной рукой поднимаете гантель к груди, после чего медленно опускаете ее на пол. Во время выполнения двух последних фаз упражнения следите, чтобы ваша спина оставалась прямой!





5. Трехфазный подъем штанги на бицепс стоя

1 рабочий подход.

ПОДХОД выполняется в классической стойке с максимальным весом на - 3 чистых повторения до отказа. После чего выполните 2-3 подъема с читингом. После чего «добейтесь» в десяти повторениях тяги штанги к поясу.

6. Четырехфазный подъем штанги на бицепс стоя

1 рабочий подход.

Сбросьте со штанги пять килограммов. А теперь выполните аналогичное упражнение из третьего курса.

7. Разгибания на скамье Скотта

2 рабочих подхода.

8. Армрестлинг

1 рабочий подход для каждой руки.

Трицепс:

9. Жим лежа узким хватом

2 разминочных подхода, 1 рабочий.

10. Французский жим

1 разминочный подход, 2 рабочих.

11. Трехфазная тяга трицепсом блока с прямой рукоятью

1 рабочий подход.

12. Трехфазная тяга трицепсом веревочного блока

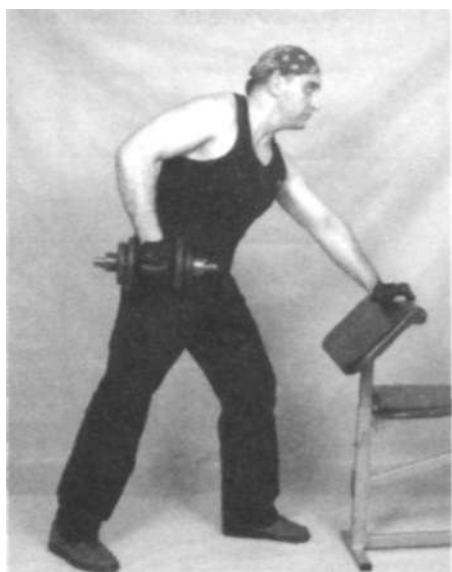
1 рабочий подход.

13. Двухфазные отведения гантели назад
2 рабочих подхода.

Первая фаза упражнения аналогична тому же упражнению из предыдущего курса.



После выполнения чистых повторений, когда до верхней точки гантель дотянуть будет невозможно, чуть опустите локоть вниз и продолжите упражнение.



Во второй фазе, не отдыхая после первой и не меняя руки, выполните часные повторения, опуская гантель на внешнюю часть ягодичной мышцы.



14. Отжимания от пола

1 рабочий подход.

15. Шпрот

• разминочный подход, 3 рабочих.

Рабочий вес гантелей вырос весьма существенно. Для того, чтобы как следует прокачать трапециевидные мышцы, вам придется обзавестись гантелями весом от 50 до 65 килограммов каждая. Во время выполнения упражнения поднимайте - опускайте плечи, при этом катая гантели по квадрицепсам. Подъем и опускание гантелей в исходное положение осуществляется либо с пола по типу становой тяги, либо со скамьи для жимов лежа, на которую каждая гантель забрасывается - вдвоем с партнером. Во избежание порчи покрытия скамьи рекомендую заранее подстелить под гантели полотенце. Использование кистевых ремней обязательно!

Тренировка С

1. Пресс

5 рабочих подходов.

2. Подтягивания средним хватом на зачет

1 разминочный подход, 1 рабочий подход.

3. Трехфазные подтягивания за голову супершироким хватом

1 рабочий подход.

Схема выполнения упражнения та же, что и для трехфазных подтягиваний средним и широким хватом, приведенных ранее. Классические «чистые» подтягивания, частичные повторения и прыжок с медленным опусканием вниз (негативная фаза).

4. Трехфазные подтягивания за голову широким хватом

1 рабочий подход.

Часто на этом этапе тренировок у спортсмена отпадает надобность в подтягиваниях широким и средним хватом, если только к поясу не подвешен солидный вес. Конечно, их можно использовать как разминочные подходы, но скорее всего подтягивания «супершироким» хватом станут вашим основным упражнением для развития широчайших мышц. Дальнейший рост — это только замена вашего турника на более длинный, позволяющий взяться за перекладину еще более широко.

На всякий случай я привожу в этом цикле и подтягивания широким хватом, но надеюсь, что если вы все время следовали моим указаниям, то в данном случае сможете смело заменить подтягивания широким хватом на подтягивания *супершироким* хватом. Кстати, для тренированного спортсмена высокого уровня сразу станет очевидной следующая закономерность — как и в жимах лежа, становой тяге и приседаниях первых два подхода — разминочные и лишь третий - рабочий. Только с очень хорошо разогретыми широчайшими мышцами опытный спортсмен способен по максимуму выложиться в подтягиваниях супершироким хватом.

5. Трехфазные подтягивания к груди супершироким хватом

1 рабочий подход.

6. Трехфазные подтягивания к груди широким хватом

1 рабочий подход.

7. Трехфазная тяга штанги лежа верхним хватом (ладони к себе)

1 разминочный ПОДХОД, 1 рабочий.

8. Трехфазная тяга штанги лежа нижним хватом (ладони от себя)

1 рабочий подход.

9. Трехфазная тяга гантелей лежа параллельным хватом

1 рабочий подход.

10. Трехфазная тяга гантелей лежа под углом 90 градусов

1 рабочий подход.

11. Индивидуальная программа по проработке слабых мест

Это значит, что вы должны объективно оценить слабые места вашей фигуры и уделить им 1 -2 серии упражнений на выбор. Вы уже достаточно опытный культурист, чтобы самому выбрать то, что вам необходимо. Могу дать лишь примерные рекомендации. Если, скажем, у вас отстают бицепсы, то разумно будет прокачать обычный, не трехфазный подъем штанги на бицепсы, стоя, до отказа в трех подходах. При отстаивании плеч - разводка с гантелями в трех рабочих подходах

с весом 20 килограммов в каждую руку. Проблема с широчайшими — подтягивания супершироким хватом, с грудными — брусся и отжимания от пола, трицепс — брусся и отведения гантели назад. Далее я подробно остановлюсь на проработке шеи и предплечий и распишу методику аэробного тренинга, которые тоже можно включить в программу по проработке слабых мест.

Тренировка D

1. Пресс

5 рабочих подходов.

2. Трехфазная разводка с гантелями для плеч

разминочный ПОДХОД, 4 рабочих.

Упражнение идентично разводке третьего курса, за исключением того, что гантели берутся весом 20 и 30 килограммов каждая.

3. Разводка с гантелями в наклоне

1 разминочный ПОДХОД, 2 рабочих.

4. Подъем гантели перед собой

1 разминочный ПОДХОД, 1 рабочий.

5. Приседания

2 разминочных подхода, 1 рабочий.

6. Икроножные

1 разминочный подход, 2 рабочих.

7. Гиперэкстензия

1 рабочий подход.

8. Обратная гиперэкстензия

1 рабочий подход.

9. Индивидуальная программа по проработке слабых мест

Теперь настало время обратить внимание на такие группы мышц, как предплечья и шея, а также вплотную заняться талией. Ранее это было нецелесообразно по следующим причинам:

1) Ваши предплечья укреплялись автоматически при прокачке бицепса и при выполнении различных тяг, требующих крепкого хвата. Теперь скорее все-и уже требуют отдельной тренировки, так как со временем бицепс, значительно увеличившийся в объеме, создает невыгодный контраст с относительно имми предплечьями. 2) 3) Шея также укреплялась при выполнении шрагов и других тяжелых тяг, но теперь, на фоне накаченных плеч и трапеций, возможно выглядит не лучшим образом. 4) 5) Занятия с железом хоть и не являются по сути своей аэробной нагрузкой, но тем не менее требуют значительных энергетических затрат, способствующих уменьшению жировой прослойки. Мягкие прорезиненные супинаторы спины фирмы «LP», по моему убеждению, тоже способствуют дроблению залежей подкожного жира. Посудите сами - вы ка-

чаєте пресс или выполняете становую тягу. Естественно, напрягаются, наливаются кровью и увеличиваются в объеме мышцы живота и низа спины. Подкожный жир сдавливается между мышцами и поясом и автоматически массируется за счет движений вашего тела! Чем неантицеллюлитный массаж? В это же время выделяется значительное количество тепла. Достаточно после тренировки посмотреть на насквозь пропитанную потом майку под поясом. Итак — тепло плюс механическое воздействие. На этом принципе основаны некоторые современные антицеллюлитные машины, которые в элитных косметических салонах успешно вытрясают из народа немалые деньги. Так стоит ли отдавать эти самые деньги, когда вполне можно один раз потратиться на относительно недорогой пояс и просто не лениться посещать тренажерный зал, получая при этом и великолепное тело, и силу, и антистрессовую, и заодно антицеллюлитную программу в одном флаконе? б) Относительно шеи и предплечий скажу словами легендарного Арнольда Шварценеггера — «если не болит, то и лечить не нужно». Я достаточно часто встречал людей, у которых от природы мощная шея или предплечья. Так что если эти группы мышц не составляют невыгодного контраста по сравнению с остальной мускулатурой, то и не стоит уделять им много внимания. Они и так получают достаточно мощную косвенную нагрузку во время тренировок с железом. Лучше включите в программу по проработке слабых мест, что действительно нуждается в «лечении».

Другое дело - аэробика. Проблема излишнего подкожного жира - это бич века. Конкретно аэробике и диетическому питанию при похудении посвящены две главы этой книги — «Здоровое питание обычного человека» и «Домашняя аэробика». Здесь я лишь перечислю упражнения, которые необходимо выполнять после тренировок с железом людям, обеспокоенным «проблемой лишнего веса». Подробно этот вопрос разобран ниже.

Кстати, «проблема лишнего веса» есть абсолютно неграмотное название проблемы. Любой культурист, судя по различным модным ныне формулам соотношения роста и веса, должен быть озабочен этой проблемой. А он и озабочен - как бы вот еще нарастить десяток-другой килограммов мускулатуры? Я считаю, что надо называть вещи своими именами, даже если это кого-то может обидеть. Подкожный жир - есть подкожный жир, а нелишний вес. А проблема подкожного жира и «проблема лишнего веса» - это две больших разницы. «Лишние» килограммы мышц еще никому не вредили.

И в заключение этого небольшого эссе приведу единственно правильную формулу борьбы с собственным жиром, которую я сформулировал за годы тренерской работы:

«Хочешь набрать жир - больше ешь, меньше двигайся. Хочешь сбросить жир — меньше ешь, больше двигайся».

Вот и вся премудрость.

Шея

2 рабочих подхода.

В течение трех месяцев вы будете заниматься исключительно негативными повторениями. Таким образом, мышцы шеи станут сильнее и будут готовы к более серьезным нагрузкам в дальнейшем.

Встаньте в исходное положение, как показано на фото. Ваш напарник сцепил руки на вашем затылке и уперся предплечьями скрещенных рук вам в грудь. Ваши руки сцеплены в замок на животе. Ноги полусогнуты и прочно упираются в пол. Ваш напарник начинает медленно тянуть вашу голову на себя. Вы сопротивляетесь, регулируя собственное усилие следующим образом: Первое повторение - на 30 процентов от максимума, второе - на 60, третье - на сто процентов. Знакомая схема, не правда ли? Первые два повторения - своеобразная разминка, третье - рабочее.



После чего, не отдыхая, приступаем ко второй части упражнения. Исходное положение то же, ваши руки по-прежнему в замке. Напарник одной рукой берет вас за плечо. Пальцы другой напряжены и обхватывают вашу голову, как показано на фото. Теперь напарник начинает сдавливающее движение подключая свои грудные мышцы, как при разводке с гантелями лежа. Три повторения для правой и левой боковых частей шеи по схеме 31-60-100.



Исходное положение то же. Партнер стоит сзади, сцепив пальцы у вас на лбу и уперев свою грудь вам в спину в области лопаток. После чего он выполняет три тяги вашей головы на себя по той же схеме - 30-60-100.



Упражнение выполнено. Теперь можно поменяться и прокачать шею вашему напарнику.

Через три месяца негативных повторений подключите динамику. Для каждой стороны шеи три повторения (по той же схеме 30-60-100). Вы давите головой на руку партнера и три раза выполняете негативные повторения, то есть сопротивляетесь его давлению.

Предплечья

1 разминочный подход, 3 рабочих.

Приготовьте две штанги весом 15 и 30 килограммов соответственно или две гантели по 10 и 20 килограммов. Сядьте, как показано на фото, возьмите пятнадцатикилограммовую штангу хватом сверху и подчеркнuto медленно проработайте внешнюю часть предплечий. После чего, не отдыхая, возьмите штангу весом 30 килограммов хватом снизу и проработайте внутреннюю часть предплечий. Это же упражнение не менее эффективно выполняется с гантелями. Сделайте 8-10 повторений. В дальнейшем веса штанг и гантелей регулируйте самостоятельно, постепенно доводя количество повторений в третьем рабочем подходе до четырех-шести.



После пары месяцев тренировок начинайте тренироваться с разбалансированной гантелью, вес которой больше со стороны вашего мизинца. При этом старайтесь совмещать два движения - вращение и тягу гантели на себя, не закликаясь на одном только вращении (распространенная ошибка).



Аэробика

1. Транквиист

1 рабочий подход. 80-100 наклонов в каждую сторону.

2. Махи стоя прямой ногой вбок и назад

1 рабочий подход. 100—150 махов для каждой ноги.

3. Махи стоя прямой ногой вбок и вперед

1 рабочий подход. 100—150 махов для каждой ноги.

4. Махи стоя прямой ногой вперед

1 рабочий подход. 100—150 махов для каждой ноги.

5. Махи ногой вбок лежа

1 рабочий подход. 100-150 махов для каждой ноги.

6. Скручивания на полу

1 рабочий подход. 100-150 повторений для каждой ноги.

7. Махи прямой ногой назад лежа

1 рабочий подход. 1 50 махов для каждой ноги.

Примечание: подходы 5, 6, 7 выполняются без перерыва для каждой ноги. То есть, например, 1 50 махов левой ногой, после чего, не отдыхая, 150 скручиваний для той же ноги, после чего, не отдыхая, перевернулись на живот и выполнили 1 50 махов прямой ногой назад для той же ноги.

Подробное описание аэробных упражнений смотри ниже в главе «Домашняя аэробика».

КУРС ПЯТЫЙ (вся жизнь)

Итак, позади без малого три года. Вы стали не просто культуристом -человеком с мускулистой фигурой и большой физической силой. Вы стали Личностью. Я думаю, что, если бы какой-нибудь древний китайский философ, исповедующий дзенбуддизм, вдруг ни стога ни с сего перенесся в наше время, увидев вас, он наверняка решил бы, что наконец-то встретил человека, познавшего Дао (путь).

Посмотрите на себя со стороны.

Изменилась не только ваша фигура. Изменилось ваше отношение к жизни. Вы уверены в себе, и, как следствие этого, вы спокойны и рассудительны. Вас уже не так просто вывести из себя (да и не каждый решится попробовать заняться этим рискованным делом). Вашему физическому здоровью можно позавидовать. Ведь «все болезни от нервов», а на всем белом свете найдется ли для вас повод потрепать свои нервы, закаленные в битвах с железом? Кто-то скажет, втайне завидуя, — «да он просто тупой качок, что с него взять?». Пусть говорят. Это всего лишь мнение того, кто еще не нашел своего Дао и вряд ли когда найдет. Потому что тот, кто ищет его, *судит не других, а себя*. А вы уже нашли свой Путь, и ничто в мире не способно помешать вам следовать по нему дальше.

Но возможно, что сейчас на вашем пути появилась значительная проблема. Вы перестали расти. И как ни увеличивай вес тренировочных снарядов, ничего не получается. Даже при незначительном наращивании веса в, казалось бы, до боли знакомом упражнении снаряд становится просто неподъемным. В чем дело?

Причин может быть несколько.

Причина первая — *перетренированность*.

Вы, что называется, перекачались. Вашему телу нужен отдых. Причем отдых весьма значительный. То есть на две-три недели постарайтесь забыть о тренировках, как вам это не будет трудно. Я думаю, отдых от ставшей частью жизни тренировки станет менее тоскливым где-нибудь на курорте, если, конечно, позволяют время и средства.

Причина вторая - *вам надоел бодибилдинг*.

Да-да, вам просто надоело постоянно таскаться в одно и то же место и видеть одни и те же лица, потеющие и кричащие в одних и тех же тренажерах.

Смените зал. Хотя бы на время. Если все надоело до того, что помаленьку назревает решение бросить все это вообще, подумайте о том, что через очень малое время вы начнете потихоньку возвращаться к своему первоначальному состоянию. Те, кто был жирным, снова станут таким и же, как были раньше. Тощие «сдуются». Атак как желудок культуриста привык к значительным порциям пищи, то со временем не исключено появление шарообразного живота (фигура типа «мягкий знак в профиль»).

Все-таки подождите с радикальными решениями и примените способ, описанный в «причине первой». Отдохните, лишь на время забыв о бодибилдинге. Но -только на время. Ведь как потом будет жалко терять таким адским

трудом выращенные мышцы! Аони, увы, со временем «сдуваются», не получая той нагрузки, благодаря которой они, собственно, и выросли.

Причина третья — *плато*.

Вы достигли определенного физиологического предела, заложенного в человеке самой природой.

Вот примерный перечень некоторых упражнений и тренировочных весов, характерных для «плато» (для мужчины средних физических кондиций 25—35 лет, не использующего анаболические стероиды и прошедшего четыре тренировочных курса).

Жим штанги лежа - 100 кг

Становая тяга - 130 кг

Французский жим — 50 кг

Подъем штанги на бицепс - 50 кг

Подтягивания на турнике на зачет - 10-12 раз

Отжимания от пола на зачет - 25 раз

Чего-то чуть больше, чего-то чуть меньше в зависимости от сильных или слабых групп мышц, но в среднем примерно так.

Что делать?

Отдохнуть две-три недели и - НАЧАТЬ СНАЧАЛА!

То есть вернуться к упражнениям... первого курса.

Месяц поработать с базовыми упражнениями первого курса, с весами на 30 процентов ниже ваших рабочих, но с максимальным количеством повторений. Да, это работа, характерная для красных мышечных волокон, ответственных за аэробную нагрузку. Но в данном случае методика работает! Поймите, это не тренировочный принцип на всю оставшуюся жизнь. Это вынужденная мера для того, чтобы сдвинуться с мертвой точки. Пусть вы немного потеряете в объемах мышц. Зато четче станет рельеф и белые мышечные волокна, ответственные за силу и львиную долю мышечной массы, получают существенный отдых.

Через месяц — программа второго курса. Потом — третьего с теми же интервалами и тем же принципом понижения рабочих весов на 30 процентов.

Через три месяца вы доберетесь до программы четвертого курса. И *постепенно*, в течение месяца наращивайте веса до тех цифр, что фигурировали ранее в вашем тренировочном дневнике. В подавляющем большинстве случаев ваши тренировочные веса вырастут на 5-10 процентов. Продвинутые культуристы меня поймут - это очень существенные результаты.

Было бы ханжеством обойти вниманием тему анаболических стероидов. Да, культуристы вводят себе искусственные гормоны. Эту тему я подробно рассматриваю ниже. Но!

Эти гипотетические культуристы далеки и нереальны. Сейчас и здесь есть вы, есть я и есть эта книга. И, возможно, есть ваше страстное желание прорвать плато любой ценой, даже ценой собственного здоровья.

Я всю жизнь качался натурально. Мой метод - это метод долгой, тяжелой работы, и, несмотря на это, мне никогда не иметь мускулатуры Дориана Ятса. И даже до фигуры Рича Каспари мне никогда не дотянуть. Но я доволен теми

результатами, которых смог достичь, и не собираюсь останавливаться надоевшим. Плато - вещь достаточно эфемерная, и, если вы будете долго и методично тренироваться, рано или поздно вы все равно прорвете проклятое плато, и ваши тренировочные веса пусть не намного, но вырастут. Вместе с мышцами, естественно.

Существует так называемый кумулятивный эффект. Вы качаетесь, качаетесь, предельно качаетесь с одним и тем же весом, не в силах взять больше, и вдруг - раз! Прорыв! Четко помню - такое было со мной недавно в концентрированном подъеме на бицепс, когда мой рабочий вес с двадцати килограммов вдруг ни с того ни с сего резко прыгнул до двадцати восьми. Так что мой вам совет - дойдя до пятого курса, не гонитесь за весами и объемами, а просто получайте удовольствие и заряд бодрости от тяжелой тренировки. А веса и объемы постепенно вырастут как бы сами собой.

Но я точно знаю, что некоторые мои читатели не будут довольствоваться этими «долго, методично» и «рано или поздно», а просто поковыряются в Интернете и разыщут стероидного дилера, который (за весьма существенную цену) предложит «быстро и прямо сейчас».

По долгу своей работы я был просто обязан не обойти своим вниманием эту тему, хотя бы для того, чтобы компетентно отвечать на вопросы своих учеников. Я много читал, много общался с «химиками» и на основе этих исследований рискну дать несколько советов тем, кто, несмотря на достаточно реальную опасность, все-таки хочет «быстро и прямо сейчас».

1) Никогда не обращайтесь к незнакомому дилеру. Сначала хорошо познакомьтесь с продвинутыми качками — пусть они порекомендуют вам своего, проверенного, который не подсунет вам подделку или и того хуже — какую-нибудь отраву.

2) Никогда не пользуйтесь дешевыми стероидами, типа метандростенолона, ретаболила, тестэната или метилтестостерона — это прямой путь в больницу или на кладбище.

3) Старайтесь не увлекаться таблетированными формами стероидов. Под воздействием желудочного сока значительно теряется эффект стероидов и параллельно возрастают побочные эффекты. И никогда не глотайте таблетки, а кладите их под язык для медленного рассасывания. Так препарат сразу попадает в кровь, минуя печень и причиняя минимальный ущерб этому естественному фильтру организма.

4) Стероиды — как и наркотики — тоже подразделяются на «легкие» и «тяжелые». Даже «продвинутый» «травяной» наркоман сто раз подумает, прежде чем вколоть себе героин. Не сходите с ума! Не начинайте с «тяжелых» стероидов! Если уж решились на подобное, начните с медицинских доз нандролон (чего, кстати, судя по отзывам некоторых культуристов, вполне хватает для «срыва» с «плато»). И еще - стероидная терапия имеет смысл только после определенного тренировочного стажа. Иначе ваши неестественно выросшие мышцы на определенном этапе начнут рвать неокрепшие связки и травмировать суставы, которые не поспевают за стремительным ростом мускулатуры. Поэтому я настоятельно рекомендую откачать четыре тренировочных

курса и только после этого думать, стоит ли связываться со стероидами. И я очень надеюсь, что для любого разумного человека будет вполне достаточно того, чего он достигнет за это время своим честным трудом.

И в заключение позвольте подарить вам мой «Железный марш» - гимн бодибилдингу и всем культуристам прошлого, настоящего и будущего.

Железный марш

В первый раз ты войдешь в этот сумрачный зал,
В царство пота, железа и сильных людей,
И суровые взгляды заглянут в глаза,
И захочется прочь убежать поскорей.

Но ведь ты не уйдешь, для себя все решив,
Словно в омут с обрыва, словно грудью на нож,
Стиснув зубы и слезы обид проглотив,
Ты железную штангу в ладони возьмешь.

Кончай!
О свободах кричать
И под плетью молчать.
Здесь - последний причал.
Заходи и качай.
Качай!
От начала начал
Прадед тоже качал
Рукоятку меча.

- Ничего не получится, - скажут друзья, -
Потерял ты напрасно полгода уже. -
Пусть в железо не верит девчонка твоя -
Это временно, если ты воин в душе.

Пусть ладонь - не ладонь, а кровавый мозоль,
И пусть сердце колотится, как не свое,
Пусть заснуть не дает в мышцах вечная боль -
В этой боли рождается тело твое.

Незаметное время течет как ручей.
Кто стремится к победе, кто гниет на корню...
Свое тело и дух ты лишь волей своей
Превращаешь вживую броню.

У достойного духа достойная мощь —
Под бронею железное сердце горит,
И легко, если нужно, ты в руки возьмешь
Меч, завещанный предком твоим.

АНБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ

Анаболические стероиды, или в просторечии анаболики - большой вопрос не только бодибилдинга, но и всего мирового спорта. То и дело на стероидах ловят и культуристов, и футболистов, и даже пловцов, казалось бы, даже отдаленно не похожих на чемпиона многих Олимпий Дориана Ятса. Мое мнение - спорт больших достижений двуличен и лицемерен, как известное римское божество. Впрочем, в древности Янус являлся также богом любого начала, так что...

Международный олимпийский комитет грозно и во всеуслышание борется : о стероидами. А весь большой спорт послушно поддакивает - и продолжает колотиться. Не верите? Пожалуйста, пример.

Постоянный автор статей о бодибилдинге известного журнала «Muscular development» («Развитие мускулов») Джон Романо пишет, например, в майском номере за 1998 год, стр. 118: «Теперь уже все знают, что стероидная «накачка» не имеет смысла: пропитанная всякой дрянью мышца быстро «сдувается». В самом деле, натуральному тренингу альтернативы нет. Только он дает **массу**, что называется, на века... Как бы далеко вы ни зашли, покончить со стероидной зависимостью все-таки можно. И чем раньше, тем лучше».

Тэ-экс. Атеперь открываем тот же журнал, № 6 за 2001 год, стр. 96. Тот же автор. Читаем, сохраняя язык и орфографию издания:

«Однако умеренные дозы некоторых стероидов с низким андрогенным эффектом, плюс немножко гормона роста, действительно могут помочь «подрельефиться» без особыхусилий, занимаясь на бегущей дорожке, и без опасных побочных эффектов.

Предпочитаемый стероид в среде актеров и моделей - это дека-дураболин, или «Дека». 200-400 миллиграммов в неделю - их обычная доза. Вдобавок(!) обычно идет гормон роста - три-четыре международных единицы (IU) через день. Я знаю многих людей (включая и меня), которые циклируют Дека и гормон роста годами — и без всяких последствий... Есть и другие жирожигающие стероидные препараты. Э т о бета-агонисты (кленбутерол), тиреоидные гормоны, такие, как Синтроид (Т4), Цитомель (Т3), и диетические пилули Фентермин. Но их используют обычно перед соревнованиями, а не курсами. А поскольку я лично больше заинтересован в долговременном воздействии,если вам охота - экспериментируйте сами...»

Кстати, при незначительной передозировке препарата «Цитомель» человек запросто может стать инвалидом. Собственный синтез гормонов щитовидной железы приказывает долго жить, и человек всю оставшуюся жизнь **вынужден** колоть их, как диабетик инсулин. Но это так, к слову.

И это в журнале, в подзаголовке которого написано «Современный стиль жизни». В конце такой статьи логично было бы написать: «Рассылка стероидов почтой. Дешево и надежно».

Если честно, мне было не очень приятно упоминать имя Джона Романо на страницах этой книги. Да и что можно сказать о человеке, позволившем себе глумиться над пожилым основателем бодибилдинга Джо Вейдером, перенесшим операцию на сердце, и нарисовать под издевательской статейкой (январь

1998 год, стр. 91—92. Журнал тот же, только в то время он назывался «All natural muscular development», то есть «Полностью натуральное развитие мускулов». Но, видимо, современный стиль жизни диктует иные правила...) карикатуру на Джо Вейдера с криво заштопанной грудной клеткой. Ну, я все понимаю, бизнес есть бизнес. Компания «Твинлаб», владелец журнала, одна из мощнейших на мировом рынке производства пищевых добавок, конкурирует с не менее мощной компанией «Вейдер». Но не такими же методами!

И вообще - кто он такой, этот Романо? Известный культурист? Тогда хотя бы опубликуйте его фото! И Стюарта Мак Роберта («Думай!») в придачу. А то пишут люди много всякого-разного инкогнито, хоть бы лицо народу показали для приличия.

Так что же делать? Колоть или не колоть?

Вопрос, аналогичный шекспировскому «Быть или не быть?». Если вы хотите выглядеть так, как выглядят профессиональные культуристы, украшающие обложки журналов, то тогда ответ однозначен - колоть. Но учтите - путь «профи» подобен пути канатоходца, без страховки идущего по канату над пропастью. Причем на другом краю пропасти далеко не всегда вас будут ждать елава, деньги и выгодные контракты.

Я почти уверен, что над теми несколькими десятками (!) известных культуристов, которым повезло и которые нашли на том другом краю пропасти то, что искали, наверняка колдуют опытные врачи команды Джо Вейдера, следящие за каждым граммом той химии, которую они едят и вливают в свои мышцы. Но до сих пор памятна жуткая смерть Андреаса Мюнтцера, погибшего от чрезмерных доз стероидов. Вспомните жертву диуретиков Пола Диллета, упавшего за кулисами подиума на руки врачей от обезвоживания организма. Или известного нынче своей яростной борьбой за натуральный тренинг Нассера эль-Сонбати, который на одном из престижных соревнований по бодибилдингу получил вместо денежного приза пустой конверт, так как судьи обнаружили у него в анализах следы все тех же диуретиков.

Где гарантия, что именно вам повезет и что, принимая стероиды, вас впоследствии не ждет судьба Мюнтцера и Беназизы? Что на черном рынке вам не подсунут подделку и вместо вожделенного ретаболила вы не будете накачивать ягодицы красиво, но едва ли в стерильных условиях упакованным растительным маслом? И что, наконец, вас однажды не загребнут правоохранительные органы по 234-й статье УК «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

Постоянный комитет по контролю наркотиков 06. 03. 2001 года принял постановление, по которому практически все анаболические стероиды теперь считаются сильнодействующими веществами, за сбыт которых по вышеуказанной статье УК полагается срок до трех лет лишения свободы, по предварительномуговору или неоднократно — от двух до пяти лет, а в крупном размере — от четырех до восьми. Доказывай потом, что не в целях сбыта припас ты найденные у тебя пару курсов «Деки» или «Винстрола».

Так можно ли все-таки накачаться без применения анаболических стероидов?

«Только сумасшедший может всерьез призывать к изгнанию «волшебных таблеток» из нашего спорта. Гг. функционеры, ну перестаньте же вы уподобляться пациентам «дома скорби»! Неужели вы действительно хотите видеть на сцене «полных натуралов»? Если неможете без подобных зрелищ - сходите насладиться в ближайшую общественную баню. Не пейте кровь у настоящие соревнования? Решите, наконец — вы качаетесь ради чужого мнения или ради собственного удовольствия, здоровья и восхищенных взглядов представителей противоположного пола? Из собственного опыта - за всю мою спортивную карьеру НИ ОДНА девчонка не сказала, что ей нравятся ребята с обло-

жек культуристических журналов. Ни одна! А нравится им, как ни странно, золотая НАТУРАЛЬНАЯ середина. Не верите? Спросите их сами.

Увы, но очень многие люди, только-только придя в зал, сразу же хватаются за шприц и «спасительные» таблетки.

Подождите!

зочный аппарат. Анаболические стероиды в подавляющем большинстве своем : способствуют только росту мышц и никоим образом не влияют на укрепление связок! Потому-то так часты травмы у начинающих культуристов. Выращенные на анаболиках мышцы могут поднять больший вес, но слабые связки не выдерживают нагрузки. Так что, прежде чем браться за стероиды, покачайтесь без химии хотя бы год! Тем более что непривычные к нагрузкам мышцы, особенно в этот период, роскошно растут и без всяких стероидов. И возможно, что потом, разобравшись, что к чему, вы сами решите качаться натурально. Ведь это увлекательнейшее занятие - искать и находить *свои* упражнения, слушать свое тело и расти, не попадая в психологическую и физическую зависимость от сомнительных препаратов.

Да, рост мышц до 25 лет совсем не то, что рост *после*. *После* синтез половых гормонов идет на убыль. Но его вполне реально «подстегнуть» усиленным тренингом! При активной физической работе мышцы вынуждены постоянно оставаться в тонусе, а при повышении нагрузок — расти в массе. А без наличия в организме достаточного количества половых гормонов рост просто невозможен. Взаимосвязь налицо. Мои ученики продолжают расти, перешагнув сорокалетний рубеж!

Но все же до двадцати пяти лет свои собственные половые гормоны присутствуют в организме в изобилии, даря их обладателям акне (юношеские прыщи), жажду движения, чаще всего выплескиваемую на дискотеках, и гормональную ярость, реализуемую в драках. Так не лучше ли будет для государства направить эту кипучую энергию в нужное русло? Не лучше ли будет молодежи активно заниматься спортом, нежели беситься на дискотеках и метелить друг друга в подворотнях? А ведь для этого, поверьте, нужно совсем немного...

Программа **физического развития для детей** **с 7 до 14 лет**

Не бойся врагов — в худшем случае они могут тебя убить.

Не бойся друзей — в худшем случае они могут тебя предать.

Бойся равнодушных — они не убивают и не предадут, но только

с их молчаливого согласия существуют на земле предательство и убийство.

Роберт Эберхардт, «Царь Питекантроп»

(эпиграф к роману Бруно Ясенского «Заговор равнодушных»)

Нужно просто предложить молодежи альтернативу.

В средствах массовой информации постоянно муссируется проблема трудных подростков. Мол, растет кривая детской преступности, наркомании, алкоголизма и т. д. и т. п.

Растет. И будет расти дальше. Почему?

Давайте вспомним собственное детство. Что движет подростком, который впервые берется за сигарету, за рюмку, за иглу? Что двигало нами тогда?

Нет, не стремление «поймать кайф». Я прекрасно помню, почему я закурил в восьмом классе и потом гробил свое здоровье никотином еще целых шесть лет. И помню свою первую рюмку в компании ровесников. «Да ты чо, не мужик, что ли?» - «Я не мужик? Да я... »

Знакомо? Сигарета, водка, а теперь еще и наркотики в среде современной молодежи есть критерий мужественности и крутости. И какже потом трудно отвыкать от этих «критериев»!

А на все эти сомнительные удовольствия требуются деньги. Особенно больших денег требуют наркотики. И, так как взять эти самые деньги неоткуда, подросток, естественно, рано или поздно становится на путь преступности.

Подведем итог. Что заставляет современного подростка перешагивать черту, за которой его поджидают болезни, физическая ущербность, возможно, тюрьма и порой в конечном итоге - безвременная смерть?

На то есть четыре причины.

А) Желание выделиться.

Б) Доказать всем, что он уже взрослый, так как может делать то же, что и они.

В) Потому, что это модно в тусовке.

Г) Потому, что скучно и нечем больше заняться.

А мы только осуждаем. Разводим руками, ничего не предлагая взамен сигареты, рюмки или иглы. А ведь результат подобного бездействия может быть страшным, уважаемые дамы и господа!

Деградация и вырождение русского народа - вот результат нашего равнодушия.

«Бойся равнодушных... Только с их молчаливого согласия существуют на земле предательство и убийство... »

Закрывая глаза на молодежь, мы предаем свой народ! Мы убиваем его будущее, обрекая своих правнуков на вырождение. Потому что кривая наркомании, алкоголизма и детской преступности продолжает набирать высоту. А мы

все осуждаем... А ведь он по-прежнему хочет выделиться, казаться взрослым и быть популярным и модным в своей тусовке. И ему по-прежнему скучно.

И нет альтернативы.

Пока нет.

Любой подросток уважает силу. В любой компании котируются большие, сильные, умеющие постоять за себя личности. Причем вне зависимости от пола. И далеко не каждый знает (а те, кто слышал, - не верят!), что в этом возрасте не так уж трудно стать большим и сильным. Избыток половых гормонов, свойственный подростковому возрасту, способен творить чудеса с телом юноши или девушки, если к этому телу применить грамотную тренировочную программу взамен того, что в наших школах называется физкультурой.

Более того. То, что создано в этом возрасте, практически не исчезает с годами! У одного моего одноклассника отец — профессиональный боксер - с детства привил сыну любовь к тренировкам. В результате парень в восьмом классе десять раз делал на турнике выход силой на обе руки! С годами эта любовь несколько поутихла, сейчас он спортом серьезно не занимается, но у него до сих пор отличная фигура, недюжинная физическая сила и бицепс объемом 44 сантиметра!

А для того, чтобы достичь таких результатов, нужно немного. Достаточно оборудовать школьный спортзал универсальной скамьей для жима лежа, универсальным станком для жимов и приседов, нормальным турником и брусьями. И, естественно, дополнить все это тренировочной схемой, которую я привожу ниже. И, возможно, подучить учителя физкультуры. И, конечно, взять процесс физического формирования молодежи под жесткий государственный контроль.

Подростки всегда дерутся. Это неоспоримый факт. Чтобы понять эту истину, не нужны доказательства. Просто вспомните собственное детство. Гормональный бунт организма порождает море энергии и агрессии, которые требуют выхода. И выход этот находится либо в драках между собой, либо в побоищах, устраиваемых толпами молодежи, которыми вертят по своему усмотрению лидеры различных сект и сомнительных политических партий.

Так не лучше ли, чтобы выход своей кипучей энергии молодежь получала не на футбольных или политических побоищах, а в спортзалах, под руководством опытных тренеров?

Конечно, прививать новую шкалу ценностей необходимо с раннего детства. С первого по третий класс каждый урок физкультуры должен начинаться уроками № 3 и 4, приведенными в главе «Рукопашный бой». Накатку кулаков можно исключить, но отжиматься я рекомендую только на кулаках. Отжимания наладонях растягивают и могут привести к травме связки лучезапястного сустава. А учить детей отжиматься надо сначала на мягких матах, постепенно переходя к более жестким поверхностям.

Обучение отжиманиям, даже если ребенок не может выполнить ни одного повторения, происходит сначала на коленях, потом - с помощью учителя (подробное описание смотри в главе «Бодибилдинг. Первый курс»).

В тренировочную программу физического развития для детей необходимо включать силовые упражнения, не оказывающие существенного давления на позвоночный столб.

Вот эта программа:

Пресс на полу

Подтягивания на турнике

Отжимания на брусьях

Жим штанги лежа (обучение начинается с пустого грифа весом не более 3 килограммов)

Французский жим (условия обучения те же)

Подъем штанги на бицепс с упором спиной в стену (условия обучения те же)

Разводка гантелей плечами (вес гантелей начинается с 0,5 килограмма)

Частичные приседания без веса (с 12 до 14 лет — с пустым грифом на спине)

И после выполнения этой несложной программы — для тех, чьи родители против обучения рукопашному бою, — бег, развивающие игры и т. д. и т. п.

Хочу отметить, что предложенная программа является трамплином для занятий в дальнейшем абсолютно любым видом спорта. И фитнес, и теннис, и плавание, и конный спорт, и даже гольф — «игра миллионеров» — требуют выносливости и физической силы, которые развиваются благодаря предложенной выше программе. Все виды борьбы - от дзюдо до греко-римской - включают в себя броски, многие из которых есть не что иное, как то же самое базовое движение тазом, предложенное в главе «Рукопашный бой».

Главное в этом возрасте - показать ребенку Путь, убедить его в том, что все - в его руках. И если он слаб от природы и не пользуется авторитетом у сверстников - объяснить ему, что это не навсегда. Что все в этой жизни зависит только от него.

Программа физического развития для молодежи с 14 до 25 лет

Это золотой возраст! Возраст «гормонального бунта» и активного роста организма.

Я уже упоминал о том, что если в этом возрасте юноша или девушка начинают активно заниматься спортом, то приобретенная в этот промежуток времени фигура (при условии сбалансированного питания и здорового образа жизни) остается с ними на долгие годы. Даже если они перестают целенаправленно заниматься спортом! Достаточно лишь правильно питаться, чтобы не зарости жиром (см. «Аксиомы здоровья»), и поддерживать мускулатуру в тонусе, по возможности один-два раза в неделю посещая спортзал.

Продолжим тему, рассмотренную в предыдущей главе. При условии, если ребенок с 7 лет уже занимается по программе, предложенной выше, то, когда ему исполнится 14 лет, ему можно смело предложить на выбор следующие варианты:

А) Специализация по направлению «Рукопашный бой».

Б) Специализация по направлению «Бодибилдинг».

В) Специализация по РУБ (смешанное направление психологического и физического развития личности).

Школьная программа физического развития и программа всех средних специальных и высших учебных заведений может и должна включать в себя на

выбор эти три дисциплины, пусть для начала вместе с обязательной сегодня программой физкультуры, которую можно в качестве эксперимента оставить для желающих заниматься ею (если таковые найдутся). Но на фоне первых трех дисциплин это кошмарное ретро будет выглядеть весьма и весьма убого и в скором времени, несомненно, отомрет само собой.

Программа рукопашного боя есть просто раздел «Рукопашный бой», представленный в этой книге. В разминке есть почти все силовые упражнения, необходимые бойцу. Тренеру стоит лишь прибавить к вышеизложенному подтягивания на турнике (в том числе супершироким хватом), отжимания на брусьях, жим штанги лежа и подъем штанги на бицепс. Этого нехитрого набора упражнений будет вполне достаточно для поддержания в тонусе мускулатуры бойца.

Раздел «Бодибилдинг» в полном объеме представляет программы для желающих серьезно заняться этим видом спорта. Но отмечу еще раз, что без применения анаболических стероидов спортсмену на престижных соревнованиях делать нечего. А это всегда серьезный риск для здоровья. Конечно, чисто натуральный тренинг без применения гормональных препаратов достоин всяческого уважения. Но в этом возрасте хочется всего, много и сразу, чего в жизни, < сожалению, не бывает. А натуральный бодибилдинг требует полной отдачи всех душевных и физических сил, фанатичного упорства и недюжинной воли, которые тоже нужно воспитывать в себе.

Поэтому я считаю, что синтез рукопашного боя и бодибилдинга не только дополняют друг друга в процессе формирования физически гармонично развитой личности, но и являются двумя мощнейшими дисциплинами в плане развития Личности.

Таковым синтезом и является РУБ.

Конечно, выбор должен быть всегда. Но если юноша или девушка сделают именно этот выбор, то в результате через несколько лет тренировок они не просто получат великолепную фигуру и освоят прикладные навыки рукопашного боя, но и сформируют несгибаемую силу Духа, которая поможет им выстоять в любых сложных жизненных ситуациях, абсолютно не имеющих отношения к мру спортивных рингов и культиристических подиумов.

Эту главу я хочу закончить цитатой из «Диалогов» - произведения моего ученика Алексея Лагутенкова, имеющего 7-ю степень по версии РУБ.

«—Учитель, почему, когда я впадаю в ярость— все смеются?

- Твое тело несовершенно, ты слаб. Смешна ярость слабого человека.

- Учитель, почему теперь все хотят сразиться со мной, но никто меня не боится?

- Теперь ты силен, но силен телом. Дух твой слаб, люди видят, что ты силен телом, но слаб духом, значит, тебя можно легко победить. Кто же откажет себе в удовольствии?

- Учитель, я следовал твоим наставлениям, но почему теперь все без исключения боятся меня?

- Ты силен и телом, и духом. Ты боевая машина, ноты бросаешься в битву, не задумываясь о последствиях своих деяний. Это видно в твоих глазах. Твой разум еще не окреп, и ты по-прежнему в начале пути.

- Учитель, скажи мне, совершенен ли я в бою сейчас?

- Да, мой Повелитель!»

аксиомы здоровья

Эта глава написана для людей, по каким-либо причинам нежелающих или не имеющих возможности заниматься рукопашным боем или бодибилдингом. И та и другая дисциплины требуют и наличия более-менее оборудованного спортзала, и присутствия в нем грамотного тренера, и наличия свободного времени для полноценных тренировок.

Все эти аспекты иногда бывает трудно собрать воедино (тем более если на это пока нет соответствующего настроения. Как я уже писал выше, тренировка Воли и Духа тоже требует и желания и мощной мотивации). К тому же современный стиль жизни диктует свои правила. Люди неделями пропадают в командировках, у многих ненормированный рабочий день, семья, дети и тысячи причин, так или иначе мешающих серьезно заняться своим здоровьем. Но путь в тысячу ли начинается с одного шага. И эта глава и есть тот самый первый шаг на пути к собственному здоровью.

По программе «домашней аэробики» (которую при желании можно назвать модным словом «фитнес») многие занимаются не только дома, но и в своем офисе или в номере гостиницы. Этот тренировочный минимум, выполняемый два-три раза в неделю и занимающий от пятнадцати минут до получаса вашего времени в сочетании с программами питания, описанными в этой главе, поможет вам избавиться от излишков жира и, возможно, станет трамплином для более серьезных тренировок.

Итак, начнем с вопроса, что же такое здоровье? Странный вопрос, не правда ли? Здоровье - это... И что дальше? Дальше... Дальше, наверное, чтобы объективно ответить на сей заковыристый вопрос, надо, полистав медицинскую карту из поликлиники, долго и нудно перечислять кучу цифр - артериальное давление, СОЭ, количество эритроцитов-лейкоцитов, наличие-отсутствие сахара в моче и яиц гельминтов в другом, несколько менее популярном анализе. Можно поискать затемнения на потертых рентгеновских снимках и попробовать разобрать хитрую клинопись лечащего врача относительно этих загадочных пятен. Можно, на худой конец, сходить еще раз к тому самому врачу, который, окинув вас мудрым взглядом и послушав через блямбу стетоскопа биение вашего ветревоженного странными вопросами сердца, скажет: «Здоров», заодно порекомендовав что-нибудь эдакое новомодное в таблетках или микстурах для поддержания пресловутого здоровья, продающееся на первом этаже поликлиники по ценам якутских алмазов.

Здоров... А здоров ли?

Подойдите к зеркалу.

Просто подойдите к зеркалу и разденьтесь.

Вам нравится то, что вы видите?

Если нравится - можете дальше не читать. Скорее всего у вас прекрасный цветлица, здоровая кожа, под которой плавно переливается пропорционально вылепленная мускулатура, у вас нет лишних жировых отложений, и — главное - ваши глаза светятся ЖИЗНЬЮ и желанием жить дальше также, как вы жили до этого несложного эксперимента. Одевайтесь, и всего вам хорошего!

Но, возможно, что не все так замечательно.

Не все? Да и бог с ним, что не все! Главное, чтобы с вами не случилось самого страшного.

Самое страшное - это когда в глазах нет жизни.

Самое страшное - это когда вы решили - все, финиш. Мне уже 30 (40, 50, 60...), жизнь прошла стороной, все позади, биография не удалась, пора писать завещание и потихоньку присматривать себе место на кладбище.

Запомните!

Возраст — он не в паспорте, он в вашей голове!

Как роскошно выразился Карлос Кастанеда в книге «Сила безмолвия», «сила человека безгранична... смерть существует лишь потому, что мы *намерены*¹ умереть с момента рождения... ».

Как-нибудь обратите внимание на пожилых иностранных туристов, разглядывающих в метро мозаики и колонны, красоты которых мы давно не замечаем. Посмотрите в их глаза! Посмотрите внимательнее! Люди живут! Живут, независимо от возраста. И не просто живут, а ездят в дику, по их понятиям, страну за экзотикой и слегка щекочущим нервы чувством опасности.

Профессиональный спортсмен-культурист Эд Корни в 65 лет выходил на подиум и не стеснялся демонстрировать свое великолепное тело. 70-летняя Келли Нельсон участвовала в соревнованиях вместе со своей 42-летней дочерью Колин. В 70 лет!!! Ата же несколько более известная Тина Тернер - будьте любезны, бабушка даст сто очков вперед многим звездам эстрады. И не только по части голоса. Достаточно посмотреть на то, как она выглядит!

Чудеса пластической хирургии, скажете вы? Хм... Однако достаточно много весьма богатых людей не могут похвастаться подобной внешностью. Я думаю, это все-таки не столько деньги и чудеса, сколько ВОЛЯ и ХАРАКТЕР.

Но чудеса бывают.

«Был болен некто Лазарь ив Вифании... »

и умер. И даже начал смердеть. Но пришел Иисус и сказал:

«всякий живущий и верующий в меня не умрет вовек... »

И Иисус сделал чудо — человек воскрес.

Верьте в чудеса - они случаются - и подождите умирать при жизни. И даже если ваша жизнь начала слегка смердеть - все равно подождите.

Чудо возможно - и сейчас оно в ваших руках.

Так давайте совершим его!

Итак, что же все-таки это такое - ЗДОРОВЬЕ?

Я думаю, что это:

- 1) Желание жить и наслаждаться жизнью.
- 2) Возможность жить и наслаждаться жизнью, то есть работоспособность.
- 3) Как следствие вышеперечисленного — внешний вид на десяток лет посвежее, чем следовало бы по паспорту.
- 4) И - куча всяких побочных эффектов в хорошем смысле этого слова, как то - здоровый сон, уравновешенная психика, способность сопротивляться стрессам и забытый адрес поликлиники. Здорово, не правда ли?

Ну вот, скажете вы. Свалился на нашу голову еще один доморощенный пророк от здорового образа жизни с очередной ультрасистемой ценой по сто долларов за упаковку.

Извините. Чего нет - того нет. Нет ее у меня, чудесной баночки, гарантирующей здоровье и долголетие в одном флаконе. Нет, потому что ее не существует в природе. И никогда не существовало.

В данном случае все зависит от вас. В данном случае перед вами прописные истины, в течение ряда лет опробованные прежде всего на себе и уже потом - на моих учениках. Аксиомы здоровья, которые я попытался, не вдаваясь особо в научную терминологию, по возможности доступно изложить в этой главе, рассчитанной на ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА ЛЮБОГО ПОЛА И ВОЗРАСТА, не стремящегося стать крутым бойцом или бодибилдером, а желающего всего-навсего оставаться ЗДОРОВЫМ.

Итак, начнем.

Начнем стого, что человек— венец творения. То есть на сегодняшний день самая совершенная биологическая машина, подчиняющаяся определенным законам, которые сформировались в процессе эволюции. Сформировались эти законы для того, чтобы этот самый венец творения пожил подольше, а не послужил во цвете лет доступным бифштексом для какого-нибудь пещерного медведя.

Природа наделила свой венец мощным интеллектом, чтобы думать, мышцами, чтобы убегать от опасности и догонять свои потенциальные бифштексы, и довольно-таки завидным долголетием по сравнению с остальной млекопитающей живностью. Как-никак, царь природы.

Но человека подвел слишком сильно развитый интеллект. И лень.

Десятки тысяч лет наши предки гонялись за дичью, таскали и обтесывали камни, строя дома, пахали землю - короче, работали физически. Физический труд стал неотъемлемой функцией человеческого организма, заложенной в программу этой совершенной машины.

Но тут грянула научно-техническая революция. И человек обманул сам себя, отложив мечи и плуги и пересев за компьютеры и рули скоростных машин. Точнее, он обманул свой организм, лишив его запрограммированной природой физической нагрузки.

И организм начал потихоньку ломаться, как ржавеет без движения созданный для движения автомобиль. У человечества начались болезни, порожденные побочным продуктом комфортной, цивилизованной, ленивой жизни, - гиподинамией. Отсутствием движения.

А еще человек начал гадить. Там, где живет. То есть на земле. И соответственно на загаженной земле начали вырастать отравленные продукты. Пока еще не совсем отравленные —лет за сто-двести научно-технического прогресса не успели мы до конца все испоганить. Но достигнутого уже достаточно, чтоб отойти в лучший мир лет на десять-двадцать раньше положенного срока.

Но этого мало. Помимо всего прочего, человек научился вкусно готовить. Как сказал классик, «все, что есть хорошего в жизни, - или аморально, или от этого толстеют».

И человек начал толстеть.

В общем, тоска. Хоть прямо сейчас ложись и помирай.

Но человек потому и венец творения, что смог в свое время выжить под боком у гораздо более сильных представителей первобытной фауны, не замерз в ледниковый период и выплыл во всемирном потопе. И даже сейчас, в борьбе с самым страшным врагом — с самим собой — умудряется выжить и победить.

И эта победа реальна!

Помимо всех негативов, цивилизация дала человеку массу плюсов — иначе зачем она вообще нужна? И среди этих плюсов — научно обоснованные принципы питания, обширные знания в области анатомии и физиологии человеческого организма и опять-таки научно обоснованные принципы тренировок. Потому как если без тренировок — то извините, питайся хоть по Малахову, хоть раздельно, хоть вообще одним воздухом, как продвинутые индийские йоги, — все равно гиподинамия настигнет. Потому что движение — не прихоть автора этой книги, а обязательная функция организма.

Есть одна простая истина, о которой я уже писал выше. Хочешь набрать вес — больше ешь, меньше двигайся. Хочешь сбросить вес — меньше ешь, больше двигайся. Во времена, когда не было супермаркетов, а были луки, стрелы и быстро бегающее зверье, у наших предков в биографиях случались черные полосы. Это когда зверье бежало слишком быстро и наступал голод. И тогда в племени выживал наиболее жирный — если, конечно, его не употребляли сородичи в качестве пищи вместо не в меру резвого зверья.

В процессе эволюции человеческий организм приспособился откладывать лишние калории про запас, то есть в подкожный жир. Это, к сожалению, тоже заложено на генетическом уровне. И никуда от этого не деться.

Кстати, заметьте, весной — когда все цветет и пищи кругом навалом — хочешь растительной, хочешь животной, — срабатывают биологические часы, и современный человек так же, как и его дикий предок, сбрасывает пару-тройку килограммов. Организм может себе это позволить.

Зимой же, когда нет растительной пищи, а животная пища таится по нормам, человеческий организм экономит каждую лишнюю калорию, превращая эти калории в молекулы жира и заботливо откладывая их нам в закрома. В те самые места, где положено быть талии и где оной талии частенько не наблюдается. Кстати, жир, помимо функции энергетического депо, выполняет и термоизоляционные функции, то есть при его наличии не дает телу терять тепло, что нашим первобытным предкам зимой было весьма на руку. Вот он, организм то есть, и откладывает.

И как с этим бороться?

Казалось бы, ответ лежит на поверхности. Голодай — и вредный организм тут же сожрет свое депо, так портящее внешность современного сытого человека, никак не зависящего от времен года и коварного зверья. Но тут есть несколько существенных подводных камней.

Голод организм воспринимает как *катастрофу*. Да, некоторое время он действительно пользуется подкожным жиром для восполнения энергетических затрат, перегружая при этом естественный фильтр организма — печень — токсинами. Но через очень короткое время он начинает извлекать энергию из внутренних тканей, расщепляя прежде всего ткани белковые, то есть мышцы, оставляя при этом жировые отложения на самый крайний случай. Логика у

него, организма, такая. Мол, мышцы - дело наживное, а вот из жира можно извлечь гораздо больше энергии, так что подождем, отложим самое ценное на потом - а вдруг будет еще хуже?

Некоторые диетологи рекомендуют во время голодания пить очень много воды для вымывания шлаков и делать очистительные клизмы. Да, не спорю, возможно, в этом что-то есть. За исключением того, что само понятие пресловутых *шлаков* есть не что иное, как выдумка производителей средств для похудения. Ни в одной лаборатории мира никаких *шлаков* в организме человека ученые пока не обнаружили. Токсины есть, соли тяжелых металлов тоже встречаются, встречается еще кое-что неприятное. Но организм человека не Плюшкин, а достаточно совершенная машина и всю гадость прилежно выводит из себя самостоятельно, ничего лишнего в себе не складирова. (Кстати, частые очистительные клизмы вкупе с модной нынче гидроколонотерапией часто приводят к нарушениям функций микрофлоры кишечника и дисбактериозу.) Но катастрофа остается катастрофой, и после усиленного голодания организм все свои силы направит на восстановление утраченной роскоши, то есть подкожного жира. И восстановит, не сомневайтесь. Восстановит и с избытком отложит про запас, как заботливая хозяйка после войны, — на всякий случай, вдруг оно снова повторится.

Не забывайте! Ваше тело - это живой организм со своей мудрой логикой. И если вы начинаете его насиловать — оно не будет покорно сносить издеательства и отреагирует пропорционально степени насилия.

Где же выход?

Выход есть. Нежелающий приспособливаться под блага цивилизации организм можно обмануть - мягко и ненавязчиво, создав для него иллюзию нормальной, сытой, спокойной жизни, но при этом соблюдая описанные выше законы физиологии. То есть - если у вас имеются лишние жировые отложения, от которых вы хотите избавиться, нужно *постепенно* снизить калорийность рациона, опять-таки сопровождая это дело *постепенно* увеличивающимися аэробными нагрузками. Аэробными - это, не вдаваясь в научную терминологию, когда вы бегаєте, крутите педали велотренажера или поднимаетесь-спускаетесь по лестнице, то есть в течение относительно долгого времени совершаете работу, не требующую максимально возможной силовой нагрузки. Тренировки такого рода еще называют кардиотренингом. Они, помимо сжигания подкожного жира, тренируют сердечную мышцу, от них снижается уровень холестерина, нормализуется артериальное давление (сердце-то как-никак тренируется!), и, как следствие, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Силовые (анаэробные) тренировки, рассчитанные на увеличение силы и объема мышц, подробно описаны выше. Дело хорошее и даже очень, но без должной подготовки и грамотного тренера несколько опасное. Прежде всего опасное травматизмом для тела и похуданием для кошелька. В большинстве современных залов бодибилдинг является достаточно дорогим занятием, требующим некоторого опыта и знаний основ биохимии — это чтобы не надули диетологи и торговцы спортивным питанием. На первых порах, конечно, сойдет более-менее приличная штанга, пара гантелей и угол в собственной квартире. Но все это - деньги, да и угол порой найти не так-то просто. Так что...

Так что все за и сит от нас сам их. В этой главе мы с вами попытаемся и рыбку съесть, и косточкой не подавиться. В конце я приведу несложную программу, которая вкупе с правильным питанием *гарантированно* сожжет ваш подкожный жир, не высосав из вас ни копейки (почти. Придется только потратиться на два «пояса стройности». И то это не обязательно) и в то же время придаст некоторую привлекательность вашей мускулатуре, параллельно подготовив ваше тело для более существенных нагрузок, если, конечно, вы планируете таковые. Именно *некоторую* привлекательность. Для более впечатляющих результатов нужен, повторяю, специализированный спортзал, тренер и — программа РУБ в "ом или ином объеме.

Итак - питание.

1. ПИТАНИЕ

А) Что НЕ НАДО

Возьмем плитку шоколада. Красиво, вкусно, в телерекламе из-за него стреляются. Перевернем. Действительно - застрелись.

«В ста граммах продукта содержится:

белков — 4, 4 грамма, жиров — 35, 4 грамма, углеводов — 54, 7 грамма.

Энергетическая ценность - 548 кал».

Ну и что из этого? Ели, и не одну - и до сих пор живы.

Да, действительно. Ничего особенного. Если учесть, что суточная энергетическая потребность взрослого человека около 2500—3000 калорий. А если посчитать, сколько их, калорий то есть, в любимом торте...

Но начнем сначала. Как ни странно, но подавляющее большинство людей очень смутно представляют себе, что это такое - углеводы, белки, калории... Так что — начнем.

БЕЛКИ - строительный материал для мышц и внутренних органов. Короче говоря, мы с вами в основном состоим из белков (если, конечно, излишки жира не преваляют).

УГЛЕВОДЫ - энергия. В процессе пищеварения организм разлагает углеводы, и за счет этого самого разложения мы с вами двигаемся, дышим, говорим и так далее. Соответственно *калория* — единица измерения этой самой энергии. И напомню, что практически каждая *лишняя* калория, поступающая в организм и не используемая по назначению, превращается в подкожный жир.

ЖИРЫ - мы уже выяснили. Жиры - это наше с вами некрасивое энергетическое депо. Но, кроме этого, жиры - это сырье для производства организмом гормонов и суставной «смазки». Дефицит жиров может привести к травмам суставов и понижению гормональной секреции. Без участия жиров невозможно усвоение жирорастворимых витаминов А, Д, Е и К. Каждая клетка тела содержит жир, без которого тело просто-напросто развалилось бы. Так что без жиров тоже никуда.

Другой вопрос — *сколько?* Сколько употреблять этого самого вышеперечисленного, чтобы и не умереть с голоду, и в то же время выглядеть подтянутым?

Повторюсь - для человека весом около 80 кг будет достаточно 2500-3000 калорий в сутки, причем 60% калорий мы должны получать из углеводов, 30% — из протеинов (белков) и только 10% — из жира.

А теперь перечитайте параметры шоколадки. Легкое несоответствие. И так — в подавляющем большинстве продуктов.

Что же делать? Проще всего опустить руки и сказать - ну и черт с ним. Гори оно все синим пламенем, сколько отмерено, столько и проживем, пусть даже и с пузом наперевес. Делать мне больше нечего, как считать, сколько там чего где содержится! У меня вон семеро по лавкам, и зарплату два месяца не платили.

Логично. Это сегодня. Но завтра опять захочется быть стройным и привлекательным. И - что самое интересное - вовсе не обязательно чахнуть над каким-то куском, высчитывая, сколько там чего содержится и как оно отразится на фигуре. Надо лишь...

И ВОТ ТУТ БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

НЕОБХОДИМО ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ или хотя бы для начала **СОКРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ**:

А) Майонеза и жирных салатных соусов (содержание насыщенных жиров в них превышает 50 процентов).

Б) Кондитерских изделий - тортов, булочек и т. д. (тех же жиров там примерно столько же).

В) Белого хлеба (слишком много углеводов. Перейдите на черный или - что гораздо лучше - на хрустящие хлебцы из цельного зерна).

Г) Алкоголя (причина та же. Например, одна поллитровая бутылка пива содержит 250-300 калорий. К тому же употребление алкоголя в процессе еды существенно повышает аппетит, что никоим образом не способствует избавлению от излишков подкожного жира).

Д) Курения (лучше помолчу - и так все ясно, включая радиоактивный полоний — 210.) Кстати, недавно ученые обнаружили, что, помимо всего прочего, табак оказывает на мозг курильщика такое же действие, как героин и кокаин, только в более слабой форме. Сигарета вызывает усиление локальных обменных процессов в мозгу, что приводит к легкому помутнению рассудка. В тоже время в процессе курения выделяется допамин - вещество, ускоряющее прохождение электрических сигналов по нервным путям, что и вызывает ощущение наслаждения и заставляет курильщика снова и снова тянуться к сигарете. Задлые курильщики со временем обретают черты, характерные для наркоманов, — забывчивость, граничащую с выпадением памяти, снижение реакции и интеллекта. Личность постепенно и незаметно деградирует, пусть несколько медленнее, чем под воздействием сильнодействующих наркотиков, но столь же неотвратно.

Е) Пищи, приготовленной методом жарки вне дома. Повара не особенно любят мыть противни, на которых для посетителей столовых, кафе и ресторанов жарится сразу много порций. Их где-то даже можно понять - все время одно и то же, и на следующий день жиры опять покроют противень горелой коркой. Но нам-то от этого не легче! В результате остатки жиров подвергаются многократному нагреву, что превращает молекулы жира в канцерогены.

Ж) Колбас, сосисок и других продуктов глубокой переработки. Прежде всего - откуда вы знаете, из чего они сделаны? По той же причине избегайте приобретать в магазинах готовый фарш. Жир в нем виден невооруженным глазом, причем — будем рассуждать логически и, никого ни в чем не обвиняя, попробуем догадаться - куда девается не проданное сразу мясо второй, третьей и так далее свежести?

3) Свиного сала. Это просто-напросто стопроцентный жир, идущий прямо по назначению туда, куда ему положено, то есть в наше с вами некрасивое энергетическое депо.

И) Сметаны, сливочного масла, жирного сыра (расплавленного — тем более, например, в пицце) и жирного молока.

К) Сахара и соли. Потребность человека в соли составляет около 5 граммов в сутки. А в ежедневном рационе и без того уже содержится более 7 граммов - и это при условии, что мы сами *ничего* не солим! А если уж все-таки солить - то лучше готовую пищу и использовать соль не обыкновенную, а йодированную — для профилактики проблем со щитовидной железой.

И напоследок несколько советов.

Перед приготовлением курицы или утки снимите с них кожу - склад подкожного жира и холестерина.

Покупайте только нежирное мясо.

Сварили суп — поставьте его в холодильник, дождитесь, пока он застынет, и снимите сверху толстую желтую корку — тот самый пресловутый жир.

Кстати, к слову, немного о ЖИРЕ.

Жиры, оказывается, тоже бывают разными. Они делятся на *насыщенные* и *ненасыщенные*.

Молекулы *насыщенных* жиров насыщены атомами водорода. В молекулах *ненасыщенных* жиров таких атомов существенно меньше. Молекулы насыщенных жиров при сильном увеличении напоминают ровные сосиски. Эти сосиски удобно и прочно укладываются в штабеля у нас под кожей, и уничтожить их весьма проблематично. Молекулы *ненасыщенных* жиров напоминают сосиски изогнутые, из-за чего связи между ними непрочные. Потому *ненасыщенные* жиры относительно легко усваиваются организмом, практически не откладываясь в пресловутое депо.

Растопить насыщенные жиры, удобно устроившиеся под нашей кожей, можно. Но не в сауне - плавятся они при температуре выше шестидесяти фадусов, то есть вместе с подкожным салом нам придется свариться заживо. В сауне организм теряет не жир, а воду, которая потом быстренько восстановится естественным путем. Для уничтожения жира, помимо диеты, существует еще один путь — *аэробный тренинг*. Именно во время аэробной тренировки наш организм добирается-таки до насыщенных «сосисок» и начинает их разлагать.

Эффект аэробики можно усилить. Купите в спортивном магазине пояс стройности. Это такая широкая матерчатая полоса, с одной стороны прорезиненная. Обматываете ею талию - или то место, где талии положено быть, - *л вперед!* Одевается этот пояс строго поверх футболки. И (например, для меня), помимо всего, служит показателем интенсивности прошедшей тренировки. Если с пояса после снятия течет пот и майка - хоть выжимай, значит, все в порядке, тренинг прошел успешно. Можно надеть сразу и два пояса — один под грудь, другой — сразу под ним на нижнюю часть живота. Правда, не стоит ходить в поясах целыми сутками. Рекомендуемый срок носки - не более часа в день, после чего необходимо сразу же идти в душ во избежание проблем с кожей и, помимо соображений гигиены, чтобы не застудить разогретые под поясом участки тела.

НАСЫЩЕННЫЕ жиры в огромных количествах содержатся в вышеперечисленных продуктах и своим видом на нашем теле отравляют нам жизнь. И хотя они тоже нужны — из производных этих жиров состоят клеточные перегородки, - их избыток весьма прискорбно влияет на сердце и печень, убивает либидо (половое влечение) - у тучных мужчин уровень тестостерона (полового гормона) ниже нормы на 50% — и создает кучу других проблем для организма. Например, переизбыток насыщенных жирных кислот вызывает увеличение содержания холестерина в крови, что часто является основной причиной инсульта и ишемической болезни сердца.

В свою очередь, НЕНАСЫЩЕННЫЕ жиры нам просто необходимы. Содержатся они прежде всего в рыбе и... в капсулах с рыбьим жиром. Удовольствие несколько дорогое, но, по-моему, лучше потратиться на профилактику, чем через несколько лет оплачивать дорогостоящее лечение. Ненасыщенные жиры всегда находятся в жидкой форме, не твердеют, не откладываются под кожей и не забивают жировыми тромбами кровеносную систему. Они снижают уровень холестерина, способствуют повышению иммунитета и способствуют росту и регенерации опорно-двигательного аппарата и выведению токсинов из организма, что замедляет процесс старения.

Как известно, организм человека полностью обновляется в среднем за четыре года. То есть в нем полностью меняются абсолютно все клетки. Старые отмирают, взамен них синтезируются новые. До двадцати пяти лет организм растет, то есть рост клеток превосходит ихумирание. В следующие десять — пятнадцать лет жизни человека положение несколько стабилизируется, сколько клеток погибает, столько и синтезируется. Дальше - старость. Новых клеток рождается все меньше, мертвые старые, естественно, уже не несут своей функции. Для того, чтобы затормозить этот процесс, необходимо правильное питание и повышенная двигательная активность. Чем больше вы двигаетесь — тем интенсивнее идет процесс обмена веществ — тем быстрее идет клеточный синтез. Вы как бы вкладываете в организм новую программу, и он просто вынужден создавать большее количество новых, здоровых клеток и соответственно освобождаться от мертвечины.

Человек, активно занимающийся спортом, всегда выглядит моложе своих ленивых сверстников. Почему? По той же причине. *Интенсивность обменных процессов*. Все органы, в том числе и гипофиз (железа головного мозга, секретирующая гормоны), трудятся гораздо продуктивнее, чем у обычных людей. И соответственно больше образуется ДНЕА — соединения, которое называют «гормоном молодости». И еще. Чем больше половых гормонов, тем сильнее вы в сексуальном смысле. Прямая зависимость, между прочим. Половые гормоны — это химические соединения, за счет которых люди выглядят сексуально привлекательными и испытывают половое влечение. Есть над чем задуматься...

Итак, что НЕ НАДО есть и почему, мы уже выяснили. Теперь поговорим о том, что *надо*.

Б) Что НАДО

То, что вы сейчас читаете, покажется вам несколько странным. Надо... ни в чем себе не отказывать. Да-да, именно так. Как только мы начинаем испытывать чувство голода, у нас ухудшается настроение, все мысли начинают

вертеться около холодильника, и рано или поздно любой нормальный человек сорвется, и все вернется на круги своя.

Надо НИ В ЧЕМ СЕБЕ НЕ ОТКАЗЫВАТЬ. За исключением продуктов, описанных выше. Имеется огромное количество очень вкусных вещей, не перегруженных лишними калориями и насыщенными жирами.

Итак, опять повторюсь.

Нормальное питание обычного человека (не продвинутого спортсмена) - это 2500—3000 калорий в сутки, причем 60% приходится на углеводы, 30% - на белки и 10% - на жиры. А теперь - совсем немного биохимии. Потерпите пару страниц - постараюсь не очень грузить вас научной терминологией. Но, поверьте, — то, что изложено ниже, должен знать любой, кто заботится о своем здоровье.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ — крахмал, клетчатка, гликоген — содержатся в таких продуктах, как картофель, рис, овсянка, хлеб из цельного зерна (хлебцы — такие круглые лепешки, продающиеся запаянными в полиэтилен стопками). Это продукты, в которых, помимо всего прочего, множество витаминов и минеральных веществ. Такие продукты усиливают чувство насыщения, усваиваются медленнее и потому надолго обеспечивают организм энергией.

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ - глюкоза, фруктоза, галактоза, сахароза, лактоза, мальтоза содержатся в основном во фруктах (лактоза — в молоке), обладают более лабильной клетчатой структурой, потому усваиваются моментально, и через полчаса нам снова хочется есть. Такие продукты следует употреблять за час-два перед, например, обедом, чтобы чувство голода не терзало нервную систему в ожидании оногo.

И, наконец, **ПРОТЕИНЫ** или по-другому **БЕЛКИ**. Строительный материал для мышц и внутренних органов. Наиболее богатые протеином продукты это:

А) Курица, в особенности куриные грудки.

Б) Яйца (вареные). А еще лучше — одни только яичные белки. В желтках содержится несколько избыточное количество холестерина.

В) Консервированный тунец.

Г) Кисломолочные продукты (простокваша, кефир).

Д) Рыба.

Е) Постное мясо.

Ж) Печень.

Отдельно - немного о **КУРИНЫХ ЯЙЦАХ**.

Это самый богатый белками продукт из существующих в природе. Также в нем содержатся почти все витамины и минеральные вещества, необходимые человеку, причем они сбалансированы в идеальных пропорциях. Яичный белок необычайно легко усваивается. Почему? Яйцо - это **ОДНА КЛЕТКА**. В нем нет клеточных оболочек и оболочек мышечных волокон - как, например, в мясе, — и организму не надо затрачивать энергию на их переваривание. Яйца нужно есть вареными. Так они лучше усваиваются и исчезает опасность заражения сальмонеллезом. По той же причине глазунье следует предпочесть омлет. Варить яйца следует следующим образом:

положили в кастрюльку - поставили на огонь - вода закипела - сразу же сняли с огня и, накрыв кастрюльку крышкой, оставили так минут на двадцать. За эти двадцать минут яйца продолжают вариться, но при этом не перевари-

ваются. Вокруг желтка не образуется зеленый ободок, и они меньше трескаются, так как не бьются друг об друга в бурлящей воде.

Суточная потребность в протеинах обычного человека (не спортсмена) составляет около 1 грамма белка на килограмм веса. Не поленитесь - посчитайте в среднем, сколько протеинов вы употребляете в сутки. Если наметилась нехватка - компенсируйте ее куриными яйцами. Многие родители с детства заставляют детей все есть «с хлебом». Если у вас имеется такая привычка, замените родительское «с хлебом» на «с вареным яйцом». Будет гораздо лучше — хотя бы в смысле фигуры.

Куриные яйца стоят на ПЕРВОМ месте среди других продуктов по показателям усвояемости организмом. Они усваиваются практически на 100 процентов.

На ВТОРОМ месте по этим показателям стоят кисломолочные продукты — кефир, творог, сыр, которые хорошо усваиваются даже теми, кто входит в 25% населения земли, страдающих непереносимостью лактозы и которых тошнит от молока в чистом виде.

На ТРЕТЬЕМ - рыба и другие морские жители - креветки, крабы. Морская рыба, помимо всего прочего, богата фосфором, необходимым для костной ткани и нормальной работы мозга, йодом (снижает риск заболеваний щитовидной железы), другими необходимыми человеку микроэлементами (фтор, бром, медь, железо) и, естественно, крайне полезным рыбьим жиром.

И на ПОСЛЕДНЕМ месте по усвояемости среди белковых продуктов стоят белки мяса (до 15% потребляемого мясного белка не усваивается вообще), так как мясо имеет очень сложную тканевую структуру, с трудом перевариваемую организмом.

В совокупности с кашами и картофелем (углеводы), из вышеперечисленных продуктов можно приготовить огромное множество самых разнообразных блюд, не перегруженных жирами и лишними калориями. Подозреваю, что сторонники раздельного питания захотят меня четвертовать, но сколько людей - столько мнений, и пока еще никто на сто процентов не доказал, что жевать сначала отбивную, а потом гарнир лучше, чем и то, и другое вместе.

И ТЕПЕРЬ - САМОЕ ГЛАВНОЕ!

В) Как НАДО

1. ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ

Постарайтесь питаться 5—6 раз в день небольшими порциями, разделив свой пересмотренный, освобожденный от излишних жиров рацион на 5-6 приемов.

Это трудно, не спору. А кому сейчас легко? На моих глазах мой ученик, впервые появившийся в спортзале с весом 120 кг, за *четыре* месяца на дробном питании похудел до 90!

В чем секрет? Очень просто.

А) *Частые приемы пищи* ускоряют обмен веществ, а значит, и сжигание подкожного жира.

Б) Обеспечивают постоянное и непрерывное поступление питательных веществ в организм и не перегружают пищеварительную систему.

В) Позволяют постепенно и незаметно для организма снижать калорийность рациона (не воспринимается организмом как катастрофа. Любая катастрофа - например, голодание - перегружает нервную систему, вызывая чувство беспокойства и, как следствие, вынуждая нас облизывать похотливым взглядом холодильник).

Г) Полезно так же постепенно и незаметно увеличивать интенсивность и продолжительность аэробных тренировок - ненамного, в среднем на 2-5 минут и соответственно на 1–2 подхода за тренировку (комплекс смотри ниже, в главе «Домашняя аэробика»).

Бесспорно, трудно вот так сразу — раз! — и поменять годами устоявшийся образ жизни. Тоже, кстати, тот еще стресс для психики. Но ведь хочется жить лет на десять-пятнадцать подольше? Хочется, не правда ли? И при этом выглядеть лет на десять-пятнадцать моложе? Так что давайте немного помучаемся. Первые месяцы три будет трудно, но потом все это дело постепенно войдет в привычку и незаметно станет тем самым пресловутым здоровым образом жизни.

Итак, подведем итоги и еще раз позволим себе напомнить прописные истины.

1. Не переедайте. Каждая лишняя калория откладывается в жир. Как гласит старая французская поговорка: «Секунду на языке - на всю жизнь на талии».
2. 3. Никогда не пропускайте завтрак. Великий врач Ибн Сина Авиценна говорил: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».
4. 5. Избегайте жирной пищи. Это в равной степени тяжело и для желудка, и для фигуры.
6. 7. Ешьте часто, но понемногу.
8. 9. Не спешите! Дайте себе время, чтобы привыкнуть к новой жизни.
10. 11. Запомните! Еда - это не способ борьбы со стрессом! Если вам плохо, лучше за те же двадцать минут прокрутить комплекс физических упражнений, приведенных в конце главы, нежели с горя бросаться на холодильник.
12. 13. Двигайтесь! Это не прихоть автора этой книги, это необходимость, без которой вас ждет преждевременная старость, болезни и медленное умирание заживо.
14. 15. 16. **ОЧЕНЬ ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НАДЕНЬ** (для людей, практически не занимающихся спортом).

Завтрак

Обезжиренный творог или йогурт 200 гр. — примерно 200—260 кал.

Сыр 30 гр. - примерно 100 кал.

Вареные яйца 2 штуки - примерно 150 кал.

Зеленый чай без сахара с медом

(2 чайных ложки на стакан) - примерно 20-40 кал.

Второй завтрак

Овсяная каша на молоке, большая тарелка — примерно 100—150 кал.

Обед

Картофельное пюре (вместо масла можно добавить немного молока) 200 гр. - примерно 150 кал.

Говяжья отбивная 200 гр. - примерно 500 кал.

Овощной салат с 1 вареным яйцом и растительным маслом — примерно 170-200 кал.

Фруктовый сок - примерно 50 кал.

5 o'clock (вечерний чай)

Зеленый чай с медом — примерно 20—40 кал.

Или

Кефир, простокваша с хлебцами - примерно 30-50 кал.

Ужин

Рисовая каша на молоке, большая тарелка — примерно 100—150 кал.

Кефир, простокваша - примерно 30-50 кал.

Зеленый чай с небольшим кусочком шоколада - примерно 100—150 кал.

Итого: 1720-2040 кал.

2. ВИТАМИНЫ

В переводе с латинского «Vita» означает жизнь. С чего бы это столь значительно? Да и что это вообще такое - витамины? Спросите об этом своих близких или знакомых. «Это полезно...» - промямлят знакомые и, вероятнее всего, больше ничего не смогут добавить. Что полезно - это понятно. А чем полезно? Попробуем восполнить этот досадный пробел.

Витамины - это вещества, которые обязательно должны содержаться в пище, потому как основную их массу организм не может самостоятельно синтезировать из других веществ.

Витамины для нашего организма примерно то же самое, что и зажигание для автомобиля. Они запускают и поддерживают в организме важнейшие биохимические процессы, и прежде всего это энергообмен, обеспечение деятельности скелетных мышц и биосинтез белка.

Витамины делятся на две группы - жирорастворимые и растворимые в воде. Жирорастворимые витамины - А, Д, Е и К - накапливаются в жировых клетках организма. Это значит, что человеку нет необходимости употреблять их с пищей каждый день. Если возникнет дефицит вышеперечисленных витаминов — организм перетряхнет наше депо и наскребет столько, сколько ему необходимо. Более того - переизбыток этих витаминов, в слишком больших количествах поступающих с пищей (гипервитаминоз), ведет к достаточно тяжелым последствиям, например интоксикации.

Остальные витамины растворимы в воде и потому не способны откладываться в клетках про запас. Из-за этой их способности человек попал в достаточно серьезную зависимость от всех этих фруктов-овощей. Витаминный дефицит приводит к страшным заболеваниям и наконец к смерти. Достаточно красочно и жутко процесс смерти от витаминного дефицита описан у Джека Лондона в рассказе «Ошибка господина Бога», где умирающее от цинги население целого поселка спасает одна-единственная свежая картофелина.

Итак, витамины и их источники.

Витамин А (ретинола ацетат). В скобках дается название витамина, под которым он продается в аптечной сети.

Принимает участие в синтезе мышечных клеток и гликогена, то есть регулирует энергообмен и восстановительные процессы, способствует обмену веществ, росту и развитию организма. Обеспечивает нормальное функциониро-

вание органов зрения, сальных и потовых желез, повышает иммунитет. Неважно усваивается в таблетированной форме и легко разрушается под воздействием воздуха и солнечных лучей. Поэтому, если мы хотим выглядеть мускулистыми и энергичными, необходимо принимать его в «чистом» виде, то есть в обычных продуктах питания, богатых этим витамином. Содержится в печени, яичных желтках и рыбьем жире.

Витамин В₁ (тиамина бромид).

Участвует в углеводном обмене. При недостатке тиамина съеденные углеводы не усваиваются, более того, в организме накапливаются токсичные продукты углеводного обмена. Дабы этого дела избежать, употребляйте опять-таки печень, рис, молоко, в которых содержится В₁.

Витамин В₂ (рибофлавин).

Участвует в белковом и жировом обмене веществ. Любая двигательная активность приводит к перерасходу рибофлавина, поэтому все люди, занятые физическим трудом, а спортсмены особенно, просто обязаны принимать его дополнительно. Содержится в той же печени, яйцах, крупах (гречка, овсянка), молоке.

Витамин В₃ (кальция пантотонат).

Принимает участие более чем в 50 обменных процессах, связанных с извлечением энергии организмом. В случае острого дефицита организм сам способен синтезировать В₃ из аминокислоты триптофана, но, чтобы его до этого не доводить, необходимо употреблять в пищу молоко, богатую протеинами рыбу (тунец), яйца.

Витамин В₆(пиридоксин).

Напрямую участвует во всех процессах, связанных с ростом белковых тканей и прежде всего мышц. Источники — кисломолочные продукты (творог, кефир), капуста, картофель, рис, гречка и — прямо-таки витаминная панацея - печень.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин).

Поддерживает жизнедеятельность нервных клеток спинного мозга, через которые мозг управляет двигательной деятельностью организма. Влияет на белковый обмен, рост мышц, способствует созреванию в крови красных кровяных телец - эритроцитов. Содержится в говядине, курином мясе, яйцах, кисломолочных продуктах. Кстати, потребление дрожжевого белого хлеба затрудняет усвоение В₁₂, поэтому неплохо бы перейти на недрожжевой черный хлеб или на упомянутые выше хрустящие хлебцы из необработанного цельного зерна.

Витамин С (аскорбиновая кислота)!!!!!!

1) Участвует в биосинтезе структурного белка коллагена, клея, не дающего телу расползтись по швам.

2)Участвует в синтезе гормона роста и, так как наше с вами тело на клеточном уровне полностью обновляется примерно каждые четыре года, соответственно замедляет процесс старения.

3) Снижает уровень холестерина.

4) Укрепляет кости.

5) Способствует профилактике и лечению простудных заболеваний. Я неспроста поставил после названия этого витамина кучу восклицательных знаков. Двухкратный нобелевский лауреат Линус Паулинг советовал принимать аскорбиновую кислоту в количестве не менее 14 граммов в сутки!

Конечно, оставим такие советы на совести лауреата, как-никак, это все-таки кислота. Но западная пресса утверждает, что все пациенты Паулинга живы, бодры, энергичны и избавились от целого ряда заболеваний. Как знать, может, это очередная идеологическая диверсия прогнившего Запада, но тем не менее, кроме шуток, — витамин С действительно заслуживает особого внимания. Начнем с того, что ВСЕ, повторяю, абсолютно ВСЕ импортные средства от простуды, начиная с общеизвестного «Колдрекса» и кончая его менее известными аналогами, содержат витамин С. Мой собственный опыт— КАЖДЫЙ день с КАЖДЫМ приемом пищи я употребляю по полторы таблетки глюкозы с аскорбиновой кислотой или по три желтых драже (соответственно дозировка 0, 1 5 грамма за прием и до 0, 75 - 1 грамма в сутки). Если случилось переохладиться и я чувствую недомогание - увеличиваю дозу вдвое - и уже пять лет, с момента начала такой жизни, не знаю, что такое простудные заболевания, хотя с детства имел к ним предрасположенность. Однако ряд специалистов рекомендуют принимать аскорбиновую кислоту осторожно, в соответствии с рекомендациями, прилагаемыми в аннотации к препарату, которые в общем и целом сводятся к тому, что дозировку более одного грамма в сутки все же превышать не следует. Содержится в citrusовых (апельсины, мандарины), клубнике, смородине.

Витамин D (кальциферол).

Регулирует обмен фосфора и кальция в организме, всасывание их в кишечнике и отложение в костях. Авитаминоз D приводит к рахиту, который даже в легкой форме резко снижает иммунитет и провоцирует дистрофию, анемию и ряд других не менее серьезных заболеваний. Особенно часто авитаминозом D страдают дети.

Под воздействием солнечных лучей витамин D самостоятельно синтезируется организмом. Поэтому летом неплохо найти время, чтобы позагорать на пляже, а зимой - в солярии. Начинать это дело нужно с сеансов продолжительностью по 10 минут 1 раз в неделю, постепенно доводя продолжительность сеансов до 20 минут. Получая умеренные дозы ультрафиолета, вы приобретаете не только красивый загар, но и повышаете общий физический тонус организма. Содержится витамин D в печени тресковых рыб, яйцах, твороге, кефире, других молочных продуктах.

Витамин E(эвитан).

Регулирует мышечную деятельность, предотвращает утомление, регулирует белковый обмен в мышцах и влияет на нормальное функционирование половых желез, т. е. на синтез половых гормонов. Очень хорошая вещь в плане восстановления после тяжелых физических нагрузок. Содержится в овощах, орехах, растительном масле.

Витамин Н.

Играет огромную роль в процессах белкового обмена и в процессах обеспечения организма энергией. Содержится в яйцах, различных крупах и в печени.

Витамин Р.

Уменьшает проницаемость капилляров. Участвует в окислительно-восстановительных реакциях организма, улучшает усвоение витамина С и предотвращает его окисление. Способствует регулировке кровяного давления и повышает сопротивляемость организма к аллергическим реакциям. В больших количествах содержится в коже цитрусовых и зеленом чае.

Витамин РР.

Всем известный препарат «никотиновая кислота» и есть витамин РР. Улучшает углеводный обмен, принимает участие более чем в 50 обменных процессах организма, снижает содержание холестерина в крови. Однако передозировка РР может привести к жировой инфильтрации печени и полному прекращению сжигания подкожного жира. Содержится в яйцах, молоке, болгарском перце.

Обычно при нормальном, сбалансированном питании наш организм полностью удовлетворяет свои потребности в витаминах. Но откуда в России взять человеку это самое сбалансированное питание? Лето у нас короткое, питание свежими овощами и фруктами длится от силы два месяца. Все остальное время мы с вами вынуждены употреблять в пищу продукты, растерявшие при хранении большую часть своей биологической ценности (при замораживании мясо и рыба теряют до 70% биологической ценности). И хотя последствия такого питания не настолько плачевные, как описывал классик американской литературы Джек Лондон (как-никак, картошки у нас на Руси пока что завались), тем не менее ежедневный прием поливитаминных комплексов — вещь обязательная и необходимая.

У нас в России уже весьма долгое время выпускаются достаточно мощные поливитаминные комплексы, которые по своим параметрам часто даже превосходят слишком дорогие зарубежные аналоги. Приведу некоторые из них.

«Глутамевит» — препарат, специально созданный для людей, занятых тяжелым физическим или умственным трудом. Повышает работоспособность, уменьшает последствия стрессов, помимо витаминов, содержит минеральные вещества и микроэлементы.

«Декамевит». В отличие от глутамевита не содержит минеральных веществ и микроэлементов, однако имеет повышенное содержание аскорбиновой кислоты, витаминов А и В₆.

«Аэровит», «Ундевит». Тоже неплохо, особенно если двух вышеназванных поливитаминных комплексов нет в продаже. В общем-то, все это аналог декамевита, только с несколько меньшей дозировкой компонентов. В связи с этим можно порекомендовать их для приема детям. При этом, я думаю, не надо напоминать, что, перед тем как принимать поливитамины, очень неплохо было бы посоветоваться с врачом -хотя бы во избежание возможных индивидуальных аллергических реакций.

И еще.

ЗАПОМНИТЕ!

ВСЕ ВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ НЕОБХОДИМО ПРИНИМАТЬ ТОЛЬКО С ПИЩЕЙ ИЛИ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ!

Многие виды искусственных витаминов не усваиваются организмом. Но причина этого кроется вовсе не в их происхождении. Организму абсолютно все равно, сделан витамин на заводе или вырос на грядке. Химический состав-то абсолютно одинаков. Другое дело, что в процессе пищеварения организм выделяет огромное количество ферментов, помогающих усвоению витаминов. А в пустом желудке, естественно, никаких ферментов не наблюдается. Более того, некоторые витамины - это слабые в химическом отношении кислоты, в чистом виде негативно действующие на слизистые оболочки желудка и кишечника. Отсюда боли, газообразование и тому подобные неприятные сюрпризы.

И в заключение этой части - примерный витаминный комплекс. Иногда он может меняться в зависимости от степени нагрузок и времени года. Учтем, что мощные витаминные комплексы надо пить КУРСАМИ, продолжительность которых указана в аннотации к препарату. Также повышение-понижение дозировок витамина С зависит от общего состояния, индивидуальной переносимости и времени года (зимой дозировка больше).

Завтрак - «Декамевит» или «Глутамевит» - 1 таблетка.

Витамин С — 2—3 драже (здесь и далее дозировка каждого драже 0,15 г),
Ретинола ацетат (витамин А) — 1 капсула.

Обед — витамин С - 3 драже.

Пентовит (комплексный препарат из витаминов В₁, В₆, В₁₂) -
1-2 таблетки.

Рыбий жир 1 капсула.

Полдник - витамин С - 2-3 драже.

Ужин - витамин С - 2-3 драже.

Токоферола ацетат (витамин Е) — 1 капсула.

Время от времени прием витамина С можно — и надо заменять приемом «Аскорутина». Этот поливитамин сочетает витамины С и Р, который продляет действие аскорбиновой кислоты и усиливает ее воздействие на организм. Принимается «Аскорутин» также курсом — 1 таблетка с каждым приемом пищи в течение двух недель (в среднем две упаковки), потом — снова витамин С в чистом виде.

Дефицит необходимых организму минеральных веществ можно заполнить, заменив на 1-2 месяца утренний прием Декамевита Компливитом, или же дополнив его одной капсулой препарата «Multi mineral +» немецкой фирмы «Мультипауэр», продающегося в спортивных магазинах в отделах спортивного питания.

3. МНЕ ПЛОХО...

Ну, вроде бы все сделал. Питание разделил, аэробикой занялся, витамины пью регулярно, даже пару-тройку килограммов за месяц сбросил, а все равно - сил нет, все из рук валится, вчера чуть в столб не врезался - причем не на машине... В чем дело?

А вы как думали? Двадцать (тридцать, сорок) лет ничего тяжелее ложки в руках не держали, ели не пойми что, пили, курили - и за месяц вдруг все стало хорошо и здорово? К сожалению, так не бывает, что бы там ни утверждали продавцы красивых баночек с панацеями.

ВЫ ПОМЕНЯЛИ ЖИЗНЬ. И ваш организм находится в легком шоке от такого обмена. Тот же никотин, как и любой другой наркотик, постепенно входит в обмен веществ, и отказ от него - та же самая «ломка», которая бываету наркомана. Вкусная пища приятна на вкус. Вспомним собачку Павлова из школьного учебника. В ответ на вкусовые ощущения в мозгу вырабатываются эндорфины - гормоны наслаждения, сходные по химическому составу с морфием, - и лишенный этих самых гормонов мозг посылает нам сигнал — что-то не в порядке, — и мы соответственно начинаем метаться, украдкой бросая на холодильник взгляды, полные боли и тоски. Короче — «ломка».

Все это стресс, пусть даже в незначительных дозах приводящий к некоторому угнетению нервной системы. Отсюда, в свою очередь, — упадок сил, плохое настроение и желание послать ко всем чертям этот самый здоровый образ жизни. (Кстати, эндорфины вырабатываются также и при физической нагрузке, и спортсмен потихоньку становится наркоманом от штанги или, скажем, велосипеда. Признаюсь, в этом смысле я - наркоман! И если неделю нетренируюсь, у меня начинается самая настоящая «ломка». Но, на мой взгляд, это самый полезный наркотик из всех, существующих на свете. И лучше уж в зале таскать штангу, чем квасить на троих в подъезде или колоться грязным шприцем где-нибудь в подворотне, разрушая свое здоровье, личность и самую жизнь впридачу.)

Упадок сил бывает не только при переходе к новой жизни. Переработали, переволновались, недоспали - и вот вам, пожалуйста, - мне плохо... Конечно, плохо может быть по-разному, и порой поход к врачу - вернейшее средство профилактики. Но иногда мы сами, без врача знаем, что отчего. Например, 2—3 года без отпуска при ненормированном рабочем дне.

И тогда на помощь приходят **АДАПТОГЕНЫ**.

Адаптогены - это лекарственные средства, получаемые из *строго натурального* сырья (в основном растительного происхождения) и имеющие многовековую историю применения. Как следует из названия, адаптогены повышают функциональные возможности организма, его адаптационные способности. Или, говоря несколько проще, способствуют его приспособляемости к изменениям окружающей среды, в том числе повышают иммунитет и при этом практически не имеют побочных эффектов.

Многие из адаптогенов в восточной медицине применяются ужetyсячелетия, как, например, всем известный **ЖЕНЬШЕНЬ**. И хотя механизмы их воздействия на организм до конца не изучены, предполагается, что основное действие этих препаратов основано на тонизирующем воздействии на нервную сис-

тему и уже через нее - на все остальные системы организма. Рекомендуется принимать адаптогены относительно короткими курсами и не увлекаться каким-либо одним препаратом во избежание привыкания. Причем применение курсами различных видов адаптогенов взаимно усиливает их положительный эффект.

В процессе приема заметно улучшаются:

- А) Выносливость.
- Б) Настроение.
- В) Работоспособность.
- Г) Тонус организма.
- Д) Либи́до (половое влечение).
- Е) Силовая выносливость.
- Ж) Восстановительные способности.

З) И, как следствие вышеизложенного, — общее состояние организма.

Однако следует заметить, что неконтролируемое и избыточное применение адаптогенов влечет за собой такие неприятные последствия, как:

- А) Головные боли.
- Б) Бессонница.
- В) перевозбуждение.
- Д) Подъем артериального давления.
- Ж) Агрессивность.

З) В отдельных случаях — истощение (шутка, в которой есть доля истины. Действительно, прием некоторых адаптогенов, например того же ЖЕНЬШЕНЯ или ЭКСТРАКТА ЛЕВЗЕИ, весьма существенно увеличивает сексуальные способности — со всеми вытекающими отсюда последствиями).

И еще. Очень осторожно следует принимать эти препараты людям с *повышенным артериальным давлением и болезнями сердца*, так как практически все адаптогены в той или иной степени несколько повышают давление. Также не следует принимать адаптогены на ночь во избежание расстройства сна. А при лечении какими-либо другими препаратами необходимо проконсультироваться с вашим лечащим врачом на предмет совместимости.

И еще одно существенное дополнение. Дозы адаптогенов ДО 8—10 КАПЕЛЬ оказывают обратный эффект - снижение возбудимости, сонливость, апатию, короче, успокаивающе действуют на нервную систему.

Итак — некоторые виды адаптогенов, имеющиеся в продаже в аптечной сети:

НАСТОЙКА ИЗ КОРНЯ ЖЕНЬШЕНЯ

Незначительно повышает АД, активизирует процессы обмена веществ и функцию эндокринных желез, нормализует давление при артериальной гипотонии, улучшает пищеварение, стимулирует аппетит, незначительно снижает содержание сахара в крови, улучшает цветное зрение. Рекомендуется при ослаблении потенции на фоне неврастения. Принимать 1—2 раза в день (но не на ночь, как и все адаптогены — во избежание бессонницы) до еды по 20—40 капель на полстакана воды. (Дозировки даются минимум-максимум. Естественно, что прием надо начинать с минимальной дозы, увеличивая ее по 2 капли в день.)

НАСТОЙКА СЕМЯН ЛИМОННИКА

Повышает работоспособность при значительных физических и умственных нагрузках, повышенной сонливости. Едва ли не самое сильное тонизирующее средство среди адаптогенов. Рекомендуются при гипотонии. Параллельно повышает остроту зрения, улучшает усвоение пищи. Принимать по 10—30 капель на стакан воды перед завтраком и перед обедом.

ЭКСТРАКТ ЛЕВЗЕИ ЖИДКИЙ или ЛЕВЗЕЯ В ДРАЖЕ

(форма выпуска в драже содержит некоторое количество витамина Е - отличного восстановителя после значительных физических и умственных нагрузок).

Заметно повышает сексуальную активность у мужчин. При наличии определенных проблем стоит попробовать вместо широко разрекламированных и по большей части бесполезных препаратов. Также заметно улучшает состав крови и способствует синтезу белка, что благоприятно сказывается на росте мышечной массы у спортсменов. Принимать по 15 — 30 капель на полстакана воды 1 — 2 раза в день или по 6—8 драже утром после еды.

ЭКСТРАКТ ЭЛЕУТЕРОКОККА

Рекомендуется как общеукрепляющее средство, оказывает профилактическое действие при предрасположенности к простудным заболеваниям, улучшает зрение, как и все адаптогены, несколько повышает АД при гипотонии и тонизирует нервную систему при повышенной утомляемости. Принимать по 20-40 капель в завтрак и в обед за 30 минут до еды в течение 25-30 дней.

Схожим действием обладают и другие адаптогены - НАСТОЙКА СТЕРКУЛИИ, САПАРАЛ, НАСТОЙКА АРАЛИИ, НАСТОЙКА ЗАМАНИХИ, ЭКСТРАКТ РОДИОЛЫ ЖИДКИЙ.

4. СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Их много. Их очень много. Их много настолько, что, по последним данным, прибыль от продажи средств для похудения по всему миру встала в один ряд с прибылями от торговли нефтью, оружием и наркотиками. Каждый раз, как только на прилавках появляется новая, неправдоподобно разрекламированная разноцветная баночка с панацеей, миллионы людей несут на алтарь нового бога от дистрофии свои кровные денежки — и при этом весьма немалые.

НО ИХ НЕТ. Их не существует в природе, этих дутых богов. Дельцы торгуют воздухом, запаянным в сверкающие коробочки. И хорошо, если воздухом, а не ядом. Реальное средство для похудения продается на дискотеках - молодежный наркотик «экстази», содержащий приличные дозы эфедрина. ВСЕ более-менее претендующие на эффективность средства для похудения содержат эфедрин, часто вместе с кофеином. Что такое кофеин, думаю, объяснять не надо. В случае с «экстази» два препарата взаимно потенцируют (усиливают) действие друг друга. Вам хочется двигаться, двигаться, двигаться часами в бешеном ритме - и в результате сгорают все. И мышечная масса, и жир, и

мозги в придачу. Кстати, в свое время за применение эфедрина был дисквалифицирован аргентинский футболист Диего Марадона.

Личный опыт. Как-то я имел счастье сделать коктейль из вполне легально продающегося в спортивных магазинах препарата более чем известной фирмы «Вейдер» - «Метаформ Хит». Не хочу ничего сказать плохого про фирму основателя бодибилдинга - язык не повернется, слишком много она производит действительно нужных и полезных продуктов спортивного питания. Но «Метаформ...» оказался еще тот. Меня два часа носило по залу, как Бэтмена. Буквально за несколько минут тренировки я начал потеть, словно снеговик по весне. Параллельно стали проявляться симптомы передозировки эфедрина - тошнота, расширение зрачков, усиленное сердцебиение. Потом меня начало помаленьку трясти. Совсем потом, то есть после тренировки наблюдалось полное отсутствие аппетита вследствие тошноты и бессонница до утра на липких от пота простынях.

Может быть, в «Метаформе» и ничего такого не было. Может быть, так работает секретная формула С-4 этого препарата, о которой много писали в культуристических журналах, так и не объясняя ее состава. Может быть... Но учтите! Если вам и удастся похудеть, насилуя себя таким образом, организм все равно воспримет это изнасилование как катастрофу и после прекращения приема активно возьмется за восполнение утраченного.

Можно, конечно, не прекращать приема. Можно и не вспоминать такой термин, как зависимость. Можно не заглядывать в медицинский справочник и не читать про побочные эффекты передозировки эфедрина - тем более что про эфедрин на упаковке ничего не написано, а значит, его там и не должно быть. То есть можно рисковать здоровьем. Можно... Вот только надо ли?

А что же другие сжигатели жира? Например, тот же широко разрекламированный бромелайн, один грамм которого уничтожает 900 граммов жира?

Искренне жаль, но бромелайн разлагает только белки и только в кишечнике и соответственно к подкожному жиру не имеет никакого отношения.

Так, может, попить «чайку для похудения»? В продаже с недавних пор имеется такое дело - «чай для похудения». Да-с. С детства известно, что чай - это хорошо, а тут еще и похудеешь заодно...

Насчет похудения - это вопрос. А вот насчет поноса - вполне реально. Чай для похудения содержат травы, применяемые при запорах, — ревень, сенну и т. д. Попивая такой чай, вследствие хронического поноса вы выгоняете из организма воду, отчего, естественно, вес несколько снижается. Увы — вес, а не процент содержания подкожного жира. А хроническое обезвоживание организма весьма чревато последствиями - среди фанатов такого рода развлечений зарегистрировано несколько смертельных случаев. Известный культурист Пол Диллет был увезен на «Скорой помощи» прямо с подиума. Диагноз — обезвоживание организма с целью прорисовки рельефа мускулатуры перед соревнованиями по бодибилдингу, правда, на этот раз с помощью мочегонных препаратов. Хотя какая разница, как терять воду и соли — спереди или сзади, нарушая при этом еще и солевой баланс организма?

Не верите? Скажете, а как же наша звезда эстрады, рекламирующая всякое-разное, что помогло ей стать стройной и красивой?

Год назад ко мне в зал пришла женщина. И взялась за тренировки с упорством, которому позавидовал бы любой самый фанатичный спортсмен. ЕЙ ЭТО БЫЛО НАДО! Скажу просто - за год ее фигура стала практически идеальной. Кстати, у моих учеников, КОТОРЫМ ЭТО НАДО, тоже все в полном порядке. Полный порядок наступает примерно через полтора-два года тренировок НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА. Так почему бы не предположить, что у звезды просто оказалось достаточно ВОЛИ, ХАРАКТЕРА и ЖЕЛАНИЯ, чтобы помолодеть на десяток лет и сбросить со своей фигуры все, что стоило сбросить. Хватило же ей всего вышеназванного, чтобы стать «звездой»... Тем более что продавцы чудо-таблеток нынче тоже стали умнее. В аннотации сказано, что препарат улучшает рост волос и ногтей и сжигает подкожный жир при условии РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК. К слову, все это дело очень сильно смахивает на, может быть, даже очень хорошо сбалансированный витаминно-микроэлементный комплекс. Будем на это надеяться. А про тренировки там написано мелким шрифтом. Как и цена. Размером в среднюю полугодовую пенсию бывшего советского человека.

Отдельного «доброго» слова заслуживают тренажеры, «сжигающие» подкожный жир в области живота.

Бог мой, КАКОЙ ЖЕ ЭТО БРЕД!

Не спорю, жир сжигает диета и регулярные тренировки. Но как можно называть тренировкой периодическое нажатие на живот пластиковой фиговинной ценой в полсотни долларов, а то и выше? Доказано - пресс качают только скручивания и подобные им упражнения, НЕ ТРЕБУЮЩИЕ НИЧЕГО, кроме ровного пола и желания (может быть, для желающих заняться спортом серьезно пригодится еще наклонная скамья для прессы). Но кто же будет продавать полы для скручиваний... Хм... Вот написал эти слова - и задумался... Может, стоит заняться продажей специальных полов для похудения? В свете последних решений, глядишь, стану миллионером...

Помимо пластиковой фиговины, в продаже имеются также довольно-таки громоздкие рамы примерно в ту же цену, заставляющие в силу своей конструкции помещенного в них человека делать ТЕ ЖЕ САМЫЕ СКРУЧИВАНИЯ. Без комментариев.

И в заключение напомним еще раз - ХОЧЕШЬ НАБРАТЬ ВЕС - БОЛЬШЕ ЕШЬ, МЕНЬШЕ ДВИГАЙСЯ. ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ - МЕНЬШЕ ЕШЬ, БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ. И ничего более.

5. О ЧЕСНОКЕ, ЗЕЛЕНОМ ЧАЕ И ЕЩЕ КОЕ О ЧЕМ...

У врачей существует негласная заповедь - «Не навреди!»...

Но!

Почти все лекарства имеют те или иные противопоказания, у многих из них весьма ощутимые побочные эффекты, из серии «одно лечим - другое калечим». Витамины и адаптогены, о которых я писал выше, по сравнению с другими препаратами достаточно безобидные средства профилактики заболеваний. Однако и их желательно принимать после консультации с вашим врачом. Но есть простые средства, о которых мы знаем почти все — и, оказывается, ничего не знаем.

Вещество диалил трисульфат способно уже через сутки после введения его в раковую опухоль приостановить деление почти половины всех раковых клеток. А содержится это вещество... в обыкновенном чесноке. И хотя до создания лекарства от рака еще далеко, вполне возможно, что получать его будут из этого самого невзрачного с виду овоща, известного каждому с детства.

То, что чеснок повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, мы знаем с пеленок. А вот то, что регулярное употребление чеснока снижает уровень холестерина в крови, французские ученые открыли совсем недавно. Так что же, чеснок — панацея от всех бед? Ну, не от всех, но что профилактика от существенного спектра заболеваний - это точно. И главное - никаких побочных эффектов. Так не лучше ли просто почаще употреблять в пищу известные своими лечебными свойствами продукты, чем потом носиться по больницам и глотать таблетки?

Хотелось бы отдельно остановиться на зеленом чае. О его волшебных свойствах знали еще в Древнем Китае, а в Средней Азии его употребление давно стало традицией. И неспроста.

В чайном листе содержится около 300 биологически активных веществ: белков, углеводов, витаминов (В₂, С, К, Р). Содержащийся в чае комплекс активных веществ нормализует работу сердца, предупреждает образование камней в желчном пузыре, за счет содержания в нем витамина Р улучшает состояние сосудистых стенок, тем самым являясь профилактикой атеросклероза. Помимо всего прочего, зеленый чай предохраняет зубы от кариеса.

Все эти свойства зеленого чая проявляются только при правильном заваривании. Ополосните 2—3 раза кипятком фарфоровый чайник, засыпьте в него 2—3 чайные ложки листового чая, сразу же залейте кипятком так, чтобы вода только прикрывала листья. Накройте чайник крышкой и дайте листьям разбухнуть в течение двух минут, после чего залейте чайник водой до половины. Еще через 2-3 минуты долейте чайник до верха, оставив свободным пространство примерно 1 см от крышки. Теперь закройте крышку, а дырочку в ней прикройте тканевой салфеткой для того, чтобы ткань впитывала выходящий из чайника пар и одновременно задерживала аромат.

Очень хорош грузинский зеленый чай № 95 или чай «Букет Грузии». Хотя сейчас в продаже появился довольно-таки большой выбор различных сортов китайского листового чая, отвечающего всем необходимым стандартам.

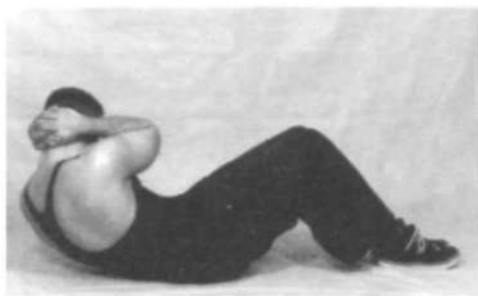
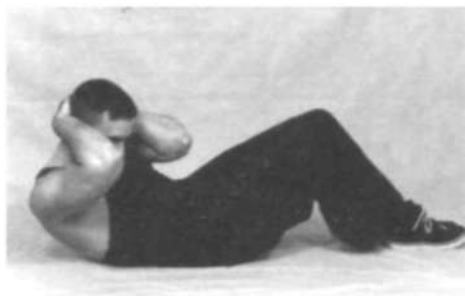
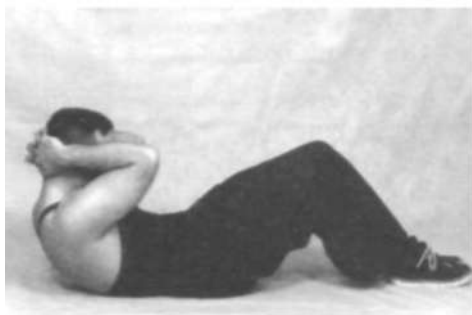
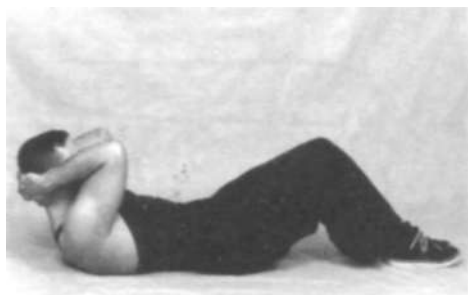
Можно много и долго говорить о пользе того же лука, фруктов, свежих овощей - да вот только надо ли? Мы и так все об этом знаем. Почти все, как мы только что выяснили. Но знать мало. К этому надо относиться как к АПТЕКЕ. К профилактической травяной аптеке, предохраняющей нашу жизнь от болезней и немощи...

6. ДОМАШНЯЯ АЭРОБИКА

1) Пресс на полу

1 разминочный подход, 1 рабочий.

Лечь на пол. Ноги согнуть под углом 90 градусов, ступни на полу, пальцы сцепить на затылке, локти перед собой. Медленно начинаем тянуть локти к паху, сворачиваясь в животе и не отрывая от пола нижнюю половину спины. В верхней



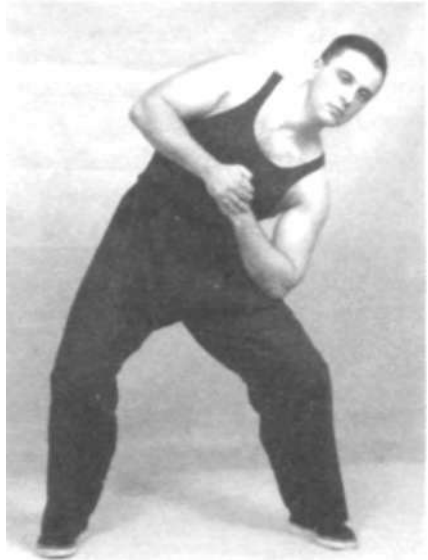
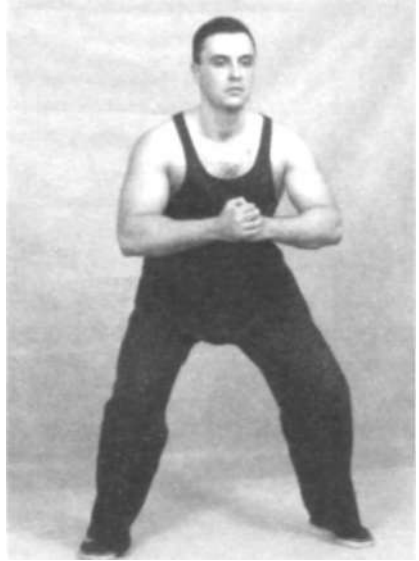
точке замереть и правым локтем повернуться в направлении левого колена. Замереть на секунду, потом вернуться в исходное положение. По 10 раз в каждую сторону в разминочном подходе и до 100 раз — в рабочем. Усложненный вариант — то же самое с одновременным подъемом ног и касанием правым локтем левого колена (и наоборот).

Интервал между подходами в процессе всей тренировки - 1 минута. (Напоминаю - если вы 10 раз качнули пресс к одной ноге - это вы сделали 1 ПОДХОД из 10 ПОВТОРЕНИЙ.)

2)Транквист

1 рабочий подход.

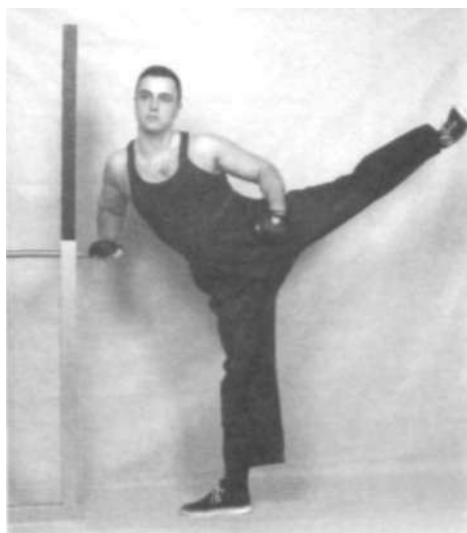
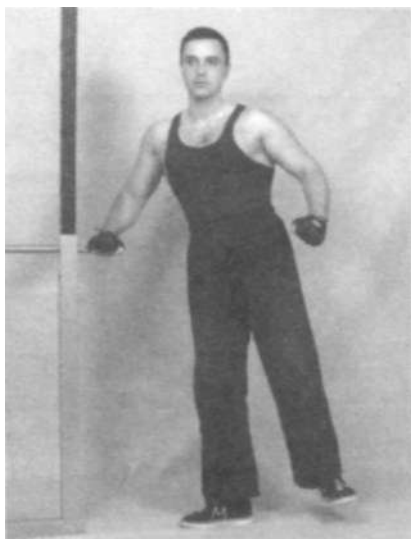
Встать прямо, слегка присесть, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кулак правой руки в ладони левой. Быстрые наклоны вправо-влево, касаясь локтями середины бедер. 80-100 наклонов в каждую сторону (1 подход).



3) Махи стоп прямой ногой вбок и назад

1 рабочий подход каждой ногой.

Встать прямо, держась правой рукой за любой неподвижный предмет (например, подоконник, стол, дверной косяк, рукоятку тренажера). Носок правой ноги повернут в сторону подоконника. Левую ногу поднять вбок и максимально назад. Прогнуться, сделать мах вверх, доставая предплечьем согнутой в локте левой руки середины левого бедра. Корпус тянется к пятке, носок оттянут. До 150 повторений для каждой ноги. Впоследствии можно делать упражнение со специальными ножными утяжелителями (продаются во многих спортивных магазинах).



4) Махи стоп прямой ногой обок и вперед

1 рабочий подход каждой ногой.

Встать прямо, держась правой рукой за подоконник. Стопа правой ноги параллельна подоконнику. Левую ногу поднять вбок и вперед, как показано на фото. Сделать мах. Предплечьем левой руки коснуться середины левого бедра. До 1 50 повторений в каждую сторону, можно с утяжелителями.



5) Махи стоя прямой ногой вперед

1 рабочий подход каждой ногой.

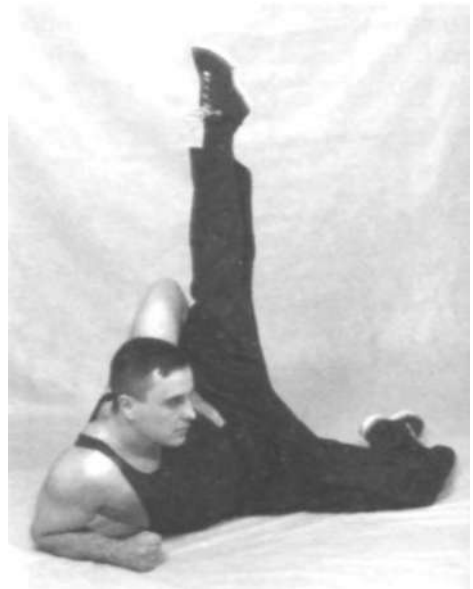
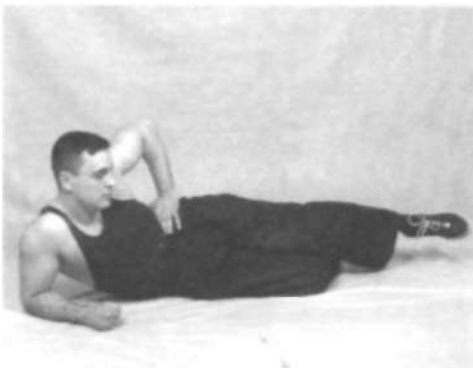
Встать прямо, держась правой рукой за опору, как показано на фото. Левым предплечьем коснуться левого колена. До 150 повторений каждой ногой, можно с утяжелителями.



6) Махи ногой вбок лежа

1 рабочий подход каждой ногой.

Лечь на пол, правую ногу подогнуть под себя, левую вытянуть параллельно полу. Выполнить мах до 1 50 повторений для каждой ноги.



7)Скручивания на полу

1 рабочий подход каждой ногой.

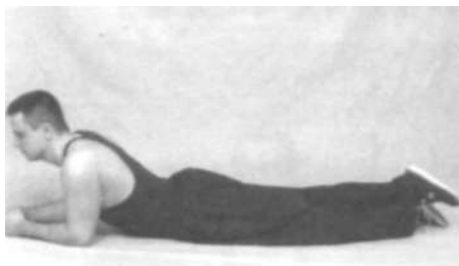
Лечь на пол, правую ногу подогнуть под себя, левую согнуть в колене. Выполнить скручивания, как показано на фото, в быстром темпе подтягивая левое колено к голове. До 1 50 повторений для каждой ноги.



8) Махи прямой ногой назад лежа

1 рабочий подход каждой ногой.

Лечь на живот, прямую левую ногу вытянуть назад параллельно полу. Выполнить махи назад, максимально прогибаясь в пояснице и мысленно подтягивая затылок к пятке рабочей ноги. До 1 50 повторений каждой ногой.

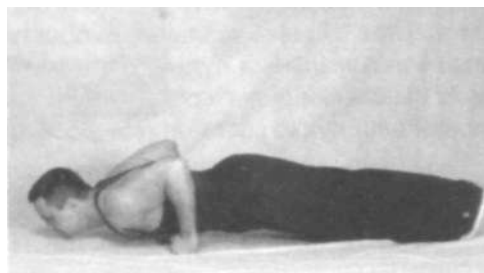
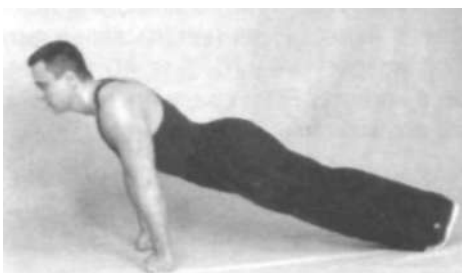


Примечание: в дальнейшем упражнения б, 7 и 8 усложняются за счет сокращения рабочей амплитуды.

9) Отжимания

1 разминочный подход, 1 рабочий.

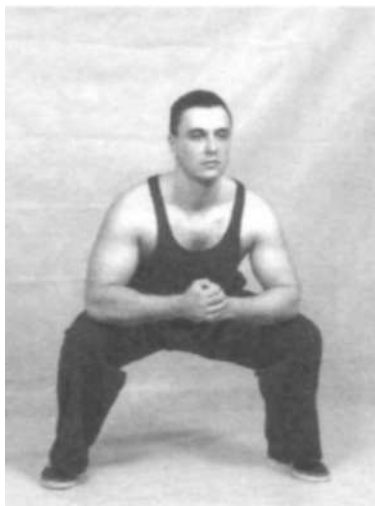
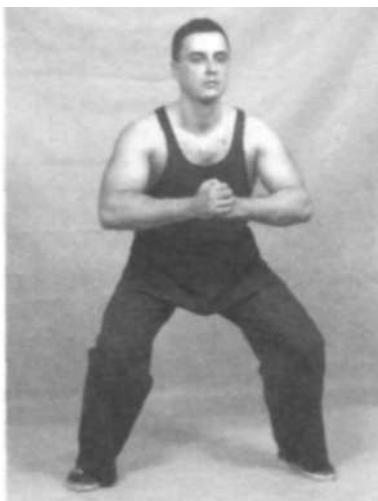
Встать в упор лежа так, чтобы кулаки находились на уровне талии. Внутренняя поверхность локтей в процессе выполнения упражнения должна касаться туловища. Медленно опускаемся вниз до касания грудью пола и в два раза быстрее выталкиваем корпус вверх до исходного положения. Первый подход - разминочный, 5-10 раз. Второй - рабочий, до отказа. Те, кому это упражнение покажется трудным, могут пока что выполнять его, стоя на коленях.



10) Приседания

1 разминочный ПОДХОД, 1 рабочий.

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки - как при транквисте, ноги — в полуприседе. Медленно садимся вниз до положения, когда ваши бедра будут параллельны полу, и в два раза быстрее возвращаемся в исходное положение. В течение всего упражнения сохраняйте спину идеально прямой. Первый подход - разминочный, 10 приседов. Второй - рабочий, до 50.



Р. 3. Упомянулось выше, что данный комплекс необходимо выполнять не менее 3 раз в неделю. Уделите себе 30 минут вашего драгоценного времени - и результаты превзойдут ожидания. И еще - не забывайте каждый раз мерить пульс до и после тренировки. Интенсивность тренинга определяется в процентах от максимальной скорости вашего пульса. Для начала вычислите ваш максимальный пульс - отнимите свой возраст от 220. Для 40 лет ваш максимальный пульс составит 180 ударов в минуту. Если сразу после тренировки ваш пульс составит 75—85% от вашего максимума — это нормально.

НА ЭТОМ Я ЗАКАНЧИВАЮ ПЕРВУЮ ЧАСТЬ КНИГИ, ПОСВЯЩЕННУЮ ТРЕНИРОВКАМ ПО СИСТЕМЕ РУБ.

ЖИВИТЕ ДОЛГО И С УДОВОЛЬСТВИЕМ, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, И ВСЕГО ВАМ ХОРОШЕГО!

НАУКА

ВЫЖИВАНИЯ



Часть 2

Наука выживания

ЧТО ЗА ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ

Я неоднократно предупреждал - если доведется вам применить те навыки рукопашного боя, которым вы научились, — как можно быстрее покиньте место происшествия. Закон есть Закон, и никто не гарантирует, что, если даже вы были правы, вам за это ничего не будет (особенно в нашей стране). Мне в этом однажды «повезло» убедиться на своей шкуре, чего я никоим образом не желаю моим читателям и ученикам.

Я расскажу о самых неприятных последствиях применения приемов самообороны, исходя из поговорки: «Жди худшего, а лучшее само придет».

Итак, по ст. 114, часть 1 Уголовного кодекса Российской Федерации «Причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью при превышении пределов необходимой обороны...» вас могут лишить свободы сроком на один год. «На столько же вас посадят, если вы кого-нибудь от нечего делать слегка побили, особо ничего не сломав (ст. 112. «Умышленное легкое телесное повреждение или побои»)» - написал я в книге «Совершенствование тела и духа...», изданной в 1995 году. Сейчас в Уголовный кодекс внесены изменения. Теперь за «Умышленное причинение легкого вреда здоровью (ст. 115 нового УК)» человек наказывается штрафом до ста минимальных окладов, исправительными работами на срок до года или арестом на четыре месяца. Чувствуете разницу? Вы **ОБОРОНЯЛИСЬ** (ст. 114) - и сели в тюрьму на год. А к тому, чтобы кого-нибудь «отметелить» в темном переулке (ст. 115), Закон относится гораздо мягче. Нонсенс, не правда ли?

А если вдруг «потерпевшие», которые на свое хамство получили достойный отпор, наберутся наглости и, придя в милицию, заявят, что в процессе «избиения» вы отобрали у них энную сумму денег, а еще при этом, не дай бог, угрожали, например, пистолетом? Это уже статья 162, часть 1. Разбой. От 3 до 8 лет. Или от 7 до 12 (ст. та же, часть 2), если вы «били» потерпевшего у него на квартире (скажем, урезонивали пьяного хозяина вечеринки). Правда, в этом случае хозяину квартиры еще придется доказать, что вы проникли в его жилище незаконно. Но, сами понимаете, было бы желание. Так что если вы не бандит и не занимаетесь этими делами профессионально, то, коль уж вы попались, во многом ваша судьба может зависеть от богатой фантазии «потерпевшего». Если на пистолет у него фантазии не хватило - ст. 161, часть 1. Грабеж. До четырех лет лишения свободы (что, согласитесь, тоже весьма неприятно). Если же дело было на квартире «терпицы» (потерпевшего, жарг.) и если ситуацию можно будет классифицировать как «незаконное проникнове-

ние в жилище» — статья та же, часть 2, от 3 до 7 лет плюс неслабый штраф в размере пятидесяти минимальных зарплат.

Еще одна весьма популярная статья при обстоятельствах, изложенных выше - 163. Вымогательство. Это значит, что если вы человека избили (ст. та же, часть 2 «С применением насилия»), ничего у него не взяв, но, по версии сообразительного «терпилы», требовали у него какие-то вещи, или деньги, или еще что-то (для того, чтобы оговорить человека, ситуация идеальная — поди докажи, требовал я у него что-либо или нет) - от 3 до 7 лет с конфискацией имущества.

Если же ничего подобного не произошло и вы просто нанесли «умышленное причинение тяжкого вреда здоровью» (ст. 111, часть 1) - от 2 до 8 лет, «средней тяжести» (ст. 112, часть 1) - до 3 лет. И даже если вашему адвокату удастся доказать, что при этом вы «были в состоянии аффекта» (ст. 113), срок заключения снижается всего на год — максимальный срок наказания за это 2 года лишения свободы.

Русская поговорка «Закон - что дышло, куда повернешь, туда и вышло», как это ни печально, справедлива на все сто. Все, что вы прочитали выше, при хорошем адвокате (или при наличии у вас больших денег и связей) может квалифицироваться как самоуправство (ст. 330, часть 1), самое страшное наказание за которое - арест до 6 месяцев (правда, если ваши действия расценят как совершенные «с применением насилия или с угрозой (!) его применения» (ст. та же, часть 2), то могут «впаять» и все пять лет лишения свободы). Если те же действия расценят как хулиганство (ст. 213, часть 1) - минимум, что вам грозит, - это поработать на дядю сто двадцать часов (или штраф). Правда, максимум за то же самое, но с применением ножа или нунчаков (ст. та же, часть 3) — это от 4 до 7 лет лишения свободы.

В этой главе я кратко, широкими мазками обрисовал самое страшное, что может ждать вас, если оружие, которое я вкладываю вам в руки, обернется против вас. Поэтому, прежде чем согласиться на сомнительное предложение заработать немного денег (а такие предложения очень даже возможны, как только информация о вашем умении просочится за пределы спортзала), подумайте. Мне неоднократно были предложения перевезти сумку с одного места на другое (на 99% это наркотики-ст. 228-до 3 лет лишения свободы минимум (часть 1), от 7 до 15 с конфискацией - максимум (ст. та же, часть 4), помочь женщине «забрать машину из гаража мужа, который не дает ей кататься» («Неправомерное завладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения». Ст. 166 Уголовного кодекса. В этой ситуации либо лишение свободы до трех лет (ст. та же, часть 1), а если выскочил разъяренный «муж» и вы его избили-от 6 до 12 (ст. та же, часть 4). Или давний случай со мной, когда я согласился на вроде бы безобидное предложение.

К моему начальнику, директору престижной фирмы, приехал задолжавший ему крупную сумму денег человек. После переговоров он согласился вернуть долги попросил меня с напарником (мы работали в фирме телохранителями) съездить с ним, забрать долг и отвезти нашему шефу, чтобы самому не мотаться туда-сюда. Мы поехали (понесла нас нелегкая). Мифического «человека с деньгами», у которого должны быть деньги должника, естественно, на месте не оказалось.

Ждали целый день. Ближе к ночи должник повез нас ночевать в гостиницу с тем, чтобы рано утром забрать долг. Утром — тоже ничего. Наш «гид» пригласил нас к себе домой, мол, подождем у меня, а «человек с деньгами» подъедет попозже... Это сейчас все происходящее кажется более чем странным, а тогда, после двухдневной беготни, хотелось только одного - чтобы все побыстрее закончилось. Было время обеда, и я попросил нашего «гида» сходить за продуктами. «Гид» согласился, только вместо продуктов привез наряд милиции. Написал заявление, что мы вымогали у него деньги, избивали, ограбили и т. д.

У нас отобрали зарплату, которую так и не вернули, посадили в Матросскую Тишину, в которой мы имели честь просидеть четыре с половиной месяца, пока не выяснилось, что «потерпевший» - мошенник, рецидивист, сам находящийся в розыске, ранее отсидевший немалое количество лет, обокравший женщину, у которой жил, и совершивший немало подобных фокусов. Нас выпустили, тогдашнюю 145-ю статью УК (грабеж) переквалифицировали на 200-ю (самоуправство) и 112-ю (умышленное легкое телесное повреждение или побои), дали полгода, амнистировали, после чего я был рад, что дело кончилось так, а не иначе - запросто мы могли отсидеть неизмеримо больший срок, хотя никаких доказательств, кроме заявления потерпевшего, в тот момент находящегося в розыске, у следствия не было. Типичный пример того, что может случиться с вами, если вдруг вы ввяжетесь в подобную историю.

А таких историй - масса. Например, кто-то кому-то дал денег в долг. Наступил срок отдачи. Кредитор приезжает на встречу — и при передаче денег доброго дядю, одолжившего деньги, забирают за вымогательство. Такая вот «отдача»... И даже если впоследствии правда восторжествует (во что мало верится) — здоровья, времени, нервов и, естественно, денег уже не вернуть...

А еще есть пьяные соседи, которые, протрезвев, забыли, чего творили вчера, зато отлично помнят, кто и каким образом их урезонивал; девушки, после ночи любви решившие, что их изнасиловали, и наутро ставящие вас перед выбором - или деньги, или тюрьма; автолюбители, любящие выяснять, кто и за что их подрезал, и т. д. и т. п.

И во всех этих и массе других ситуаций важно трезво понимать, что приемы рукопашного боя — серьезное оружие, которое следует применять лишь в крайней ситуации, и лучшая драка - это драка, которой не было.

Правда (повторюсь!) сейчас в статью Уголовного кодекса о необходимой обороне внесены изменения, позволяющие начинать бой не после того, как вас уже начали бить, а при угрозе опасного для жизни насилия. Также не возбраняется, применяя силовые методы, доставить преступника, совершившего преступление, в отделение милиции, пресекая возможность совершения им новых преступлений (ст. 38. Причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление).

Но меняет ли это все что-либо? И хочется ли вам проверять это все на себе?

Поэтому моделируйте, просчитывайте ситуации заранее, помните, что физическая сила и владение приемами рукопашного боя не есть панацея от всех бед, думайте головой, а не кулаками!..

А коли надумали — не попадайтесь.

ТЮРЬМА

Но, к сожалению, в жизни далеко не все ситуации удастся просчитать заранее. Одно из самых страшных последствий нашего самомнения, беспечности, безрассудства, от которого, как и от «сумы», никто не застрахован, — это тюремное заключение. Конечно, в критической ситуации желательно сделать все возможное, чтобы туда не попасть, но уж коль попал - надо выжить и в этих условиях, причем выжить так, чтобы вернуться оттуда нормальным человеком, а не озлобленным существом с окончательно «съехавшей крышей» (слова и выражения, принятые в криминальной среде, я буду выделять в кавычки).

Итак, предположим на секунду, что вас «приняли менты». Чаще всего «прием» сопровождается психологической обработкой, т. е. избиением и угрозами «сидеть» по меньшей мере до пенсионного возраста. Конечно, как говорил товарищ Сухов, все это вряд ли, но лучше своих сомнений вслух не высказывать — бить будут меньше. Вообще, по-моему, лучше сделать вид, что ты жутко испугался «дяденьку милиционера» и уже созрел для чистосердечного признания, которое, как известно, «смягчает вину, но не уменьшает срока наказания».

В органах правопорядка существует должность — оперуполномоченный. Это дядя, который, помимо, собственно, поимки подозреваемого, до появления адвоката и следователя, до предъявления обвинения, словом, до начала каких-либо законных следственных действий любыми способами «уполномочен» вытянуть из вас показания против самого себя (кстати, вопреки конституционным правам человека). Все это происходит сразу после «приема», когда человек находится в состоянии стресса от свалившегося на него несчастья. Важно именно в этот момент не потерять присутствия духа и не навредить себе, т. к. суд прежде всего будет принимать всерьез именно ЭТИ показания, а не те, которые вы будете давать потом в присутствии следователя и адвоката. Кстати, об адвокате лучше позаботиться сразу, а еще лучше (конечно, в зависимости от рода занятий и материального положения) подумать о своей юридической защите еще на свободе, как это принято в цивилизованных странах. Тогда достаточно «развести» наиболее сердобольного (или жадного) милиционера на телефонный звонок адвокату, и вы будете на 90% защищены от произвола властей.

Итак, вы сидите перед оперуполномоченным или дознавателем, сзади стоит его помощник с «дубиной» (дубинкой) или без таковой, в лицо вам светит лампа, и на вас сыплются разные каверзные вопросы. На первый вопрос — будете ли вы давать показания? — лучше ответить утвердительно во избежание лишних туманов. А потом, когда расслабленный от удовлетворения своим талантом великого детектива и психолога дознаватель начнет писать протокол допроса, лучше всего, подробно описывая место и время «происшествия», рассказать, глядя на служителей правопорядка честными и полными раскаяния глазами, как вы там (или совсем не там) были (или вовсе не были) и при этом, естественно, ничего противозаконного не делали. Когда же ваши излияния заполнят первую страницу протокола, можно скорее всего особенно не опасаться последующих избиений — кому охота переписывать надоевшие бумажки? Будьте осторожны! Думайте над каждым словом! Не исключено, что «дубинал» будет пущен в ход и не один раз. Возможно, и не только он. Потерпите! Лучше немного помучиться здесь, чем несколько лишних лет куковать на «зоне».

Можно попробовать предложить взятку, но только с глазу на глаз с дознавателем или оперуполномоченным, что-то в стиле: «Товарищ лейтенант, ну зачем вам это надо - может, так договоримся...» О чем «договоримся», умный лейтенант поймет, не сомневайтесь.

Возможно, кто-то упрекнет меня в излишней предвзятости. Возможно. Но, уважаемые господа читатели! Прежде всего я описываю ТОЛЬКО реальные факты и ситуации, которым я сам был очевидцем либо через которые прошли мои знакомые, которым мне нет оснований не доверять. И - поверьте - как только я стану ОЧЕВИДЦЕМ корректного, цивилизованного отношения нашей милиции к задержанному или подозреваемому, я тут же с превеликим удовольствием опишу этот факт в следующем своем произведении. Но, к сожалению, очень часто красная корочка служит прикрытием для разнокалиберных садистов и психопатов, получающих удовольствие от человеческих страданий. Хотя, буду объективным - есть и исключения. Но лично я встречал этих исключений, к сожалению, до обидного мало. Как знать, может, кому-то повезет больше, чем мне...

Но вот вам снова не повезло. Либо дело оказалось слишком серьезным и лейтенант не «развелся» на взятку, либо план у них горит, либо еще что... Короче говоря, всегда надо быть готовым к худшему.

Камера при отделении милиции - это обычно холодный подвал с деревянным полом и со «сценой» — лежаком на 10 см выше пола, который лишь условно можно назвать местом для отдыха —такой же деревянный пол, только повыше.

Особо распространяться о причинах задержания среди сокамерников, пока вас не перевели из отделения милиции (да и впоследствии тоже!), не стоит — вместе вы будете пару суток, не более. А вот милиционер потом может поинтересоваться у твоего камерного сотоварища, о чем это вы беседовали долгой бессонной ночью. Учтите, что «сотоварищи» в камерах порой бывают и подсадными.

Не изводите себя ненужными переживаниями —думайте о том, как поскорее отсюда вырваться. Все проходит, пройдет и эта минута. Жизнь бросила вас в суровый университет, и что вы вынесете из этого урока, зависит только от вас.

Если через сутки-двое вы не вышли на свободу, вас переведут в ИВС (изолятор временного содержания), или более распространенное в народе название - КПЗ (камера предварительного заключения). Тот ИВС, в котором мне довелось провести недельку, не блистал ни особой чистотой, ни роскошью обстановки. Тесный двухместный «номер» с влажной от сырости «шубой» на стенах. «Шуба» - изобретение весьма своеобразное, одинаковое и для ИВСа, и для тюрьмы. На бетонную стену лепят цемент так, что стена становится похожей на спину крокодила, только еще более неровную и шершавую. Дотронешься неосторожно - кожа содрана. Официальная версия этой архитектурной выдумки — чтобы арестанты не рисовали на стенах. Не знаю, как насчет рисования, но рассказывают, что в петербургских «Крестах» (тамошний следственный изолятор) обладающий неимоверной силой маньяк Джага, содержащийся в особой камере, «воспитывал» несговорчивых арестантов, которых исправно поставляла ему администрация, тем, что возил их лицом по «шубе», уродуя и калеча людей. За достоверность этой легенды не ручаюсь, но в техническом отношении она вполне возможна. Кстати, ободравшись об «шубу»,

сразу продезинфицируйте рану, т. к. подобным образом оформленные стены мыть невозможно, потому стерильностью они не отличаются.

Еще одно «милое» изобретение — параша с «верхней» и «нижней» водой. «Верхняя» для питья и умывания, «нижняя» - для смывания экскрементов. Друг от друга обе трубы с водой находятся на весьма небольшом расстоянии, и включается и та, и другая вода лишь тогда, когда ты попросишь об этом дежурного. А так как дозваться его бывает ой как трудно, то частенько приходится довольно долгое время вдыхать ароматы собственных испражнений.

На окне, помимо решетки, имеется кусок плексигласа, в котором через дырочку, размером с пятикопеечную монету, продета труба, выходящая на волю. Через трубу идет воздух в камеру (по крайней мере таково ее предназначение), правда, толку от нее мало. Когда открывают «кормушку» — отверстие в двери, через которое подают миски с баландой, - в камере создается некое подобие сквозняка. Если удастся упротить дежурного оставить «кормушку» открытой, еще жить можно, если нет — извольте задышаться во влажной духоте и ароматах собственных испарений. Из «удобств» — матрас (если он есть), пропитанный влагой и вонью, железный лежак с металлическими полосами вместо пружин («шконка»), слегка подгнившая подушка, хотя этот вонючий мешочек с остатками ваты назвать подушкой затруднительно. Не менее мерзко класть его под голову. Но человек приспосабливается ко всему. Более того, в моей камере на отопительной трубе какой-то доброй душой, сидевшей здесь до меня, было написано: «Хочешь покурить - загляни под лежак». Под лежаком действительно лежало два «бычка» и несколько спичек — на первых порах для курящего человека подарок неоценимый (благо к тому времени я уже давно бросил эту привычку).

Если есть родные и близкие, в камеру «заходят дачки» (передачи). Обычно, конечно, дежурные по ИВС и СИЗО берут немного себе - да ладно, бог с ними, как-никак они сами на существенный отрезок жизни выбрали себе добровольное заключение в четырех стенах. В основном за время отсидки мне попадались нормальные дежурные, но один имел совесть принести «передачу от матери» - полножки курицы и два мятых помидора. Не в помидорах дело, пусть подавится. Но пускай подумают те, кто на чужом горе нагуливает себе брюхо — не перетянет ли на том свете ихнее сало чашу угодных Господу деяний, направленных на «обеспечение законности и порядка».

После 7-10 дней в КПЗ у вас два пути. Либо на волю, либо в СИЗО (следственный изолятор), т. е. в тюрьму. Как ни странно, в нашей стране тюрьма по сути своей не является наказанием. Это просто средство, чтобы подследственный не убежал, пока милиция разбирается что к чему. На Западе часто люди, подозреваемые в убийствах, заплатив залог, разгуливают на свободе. А в камерах наших следственных изоляторов зачастую содержится в 3—4 раза больше народу, чем положено по закону. Это значит, что в помещении, рассчитанном на 30 человек (соответственно с 30 лежаками), содержатся 100-120 арестантов. Это только после приговора суда ПРИЗНАННОГО ВИНОВНЫМ человека отправляют отбывать срок на зону, хотя многие, кто там побывал, говорят, что тюрьма хуже зоны во много раз. А до суда, приговора и т. д. - обычное дело, когда ни в чем не виновные люди отсиживают под следствием в тюрьме не один год. А потом, через 2—3 года заключения их выпускают, принося искренние извинения.

Не выгоднее ли бы было государству, установив существенные суммы залога за некоторые, не особо опасные для общества виды преступлений, выпускать подсудимых на волю, а на деньги, вырученные от этого, позаботиться об увеличении зарплат и технического оснащения кадров? Неудивительно, что милиционеры берут взятки и закрывают глаза на явные нарушения, получая от государства пятьдесят долларов (!) в месяц. Факт взят не с потолка. Это зарплата моего одноклассника - капитана милиции с высшим образованием...

После КПЗ - тюрьма. Если за первую неделю вышеописанной «жути» вы чистосердечно признали вину, «загрузились, как индийский слон» и отрезали себе все пути к отступлению - ну что ж, человек сам создает себе проблемы, а потом с ними мучается. Ваша поездка на «зону» не заставит себя долго ждать. Но, как говорил следователь из известного романа: «Много скажешь - много дадут, ничего не скажешь - ничего не дадут... » Если вы ничего не сказали — вас ждет продолжительный «отдых» в тюрьме, ожидание передач и визитов адвоката, бессонные ночи и хмурые рассветы, когда, просыпаясь, вы задаете себе вопрос - почему я здесь? Надолго ли?.. И не находите ответа.

В свое время мне в руки попала книга «Как выжить в советской тюрьме», кстати, кое-где продающаяся и сейчас. Я не знаю, где и как «сидел» автор этой книги, но складывается впечатление, что задача вышеназванного труда - запугать людей, еще не познавших «прелестей» заключения. А у моих товарищей по несчастью (и у меня в том числе) это «Как выжить...» вызвало лишь, мягко говоря, недоумение. Называть «братвой» всех сокамерников? «Присматриваться, помалкивать, делать то же, что и все, пусть даже это покажется тебе ненормальным и смешным... » (цитата). Странно. Еще более странно смотрелось бы такое поведение со стороны. «Прописка»? Когда тебя привязывают ниткой за гениталии и заставляют куда-то прыгать? Да я за подобную попытку «прописать» дрался с кем угодно, пока б не убили (да и любой нормальный человек, я думаю). Короче, не советую я вам читать подобные книги на воле. А в камере они нелепы и подавно. Никто специально запугивать, издеваться над вами не станет. Зачем? Разве только попадется какой-нибудь ненормальный садист, но и то, если вы в течение нескольких лет проходили курсы первой части этой книги или долго и упорно занимались каким-либо другим боевым видом спорта, любой — и арестант, и надзиратель — призадумается, стоит ли связываться? С соседом по камере еще жить да жить, а коридорный прикинет - освободится этот спортсмен да подкараулит у выхода из тюрьмы. Не факт, что такое непременно случится, но были же случаи... Стоит ли судьбу испытывать?

Но начнем по порядку. Сейчас я описываю Матросскую Тишину, в которой «парился» четыре с половиной месяца, хотя, говорят, в других тюрьмах то же самое. Кстати, на «сборке» мне рассказали красивую и страшную легенду про то, откуда Матросская Тишина получила свое название. Когда матросы по приказу императрицы Екатерины строили эту тюрьму, они вывели из нее несколько подземных ходов, по которым арестанты, знающие секрет, могли бы совершить побег. Императрица узнала об этом, но и под пытками матросы не выдали расположения тоннелей. Тогда Екатерина повелела навечно замуровать мятежных матросов в одной из камер. Тюрьма получила свое название, а из каких камер есть выходы на волю, до сих пор никто не знает. Позже я уз-

нал, что до того, как Матросская Тишина стала тюрьмой, в ней было что-то вроде приюта для бездомных матросов, вышедших на пенсию, откуда и пошло название. Но почему-то в легенду верится больше. Потому что как же надо было ненавидеть героических пенсионеров, чтобы под старость заставить людей жить в столь кошмарном месте...

Итак, вас привезли в СИЗО, стало быть, в тюрьму. Сначала — «сборка» — громадная камера с узкими лавочками вдоль стен, в которой арестанты ждут, пока их «раскидают» по отдельным «хатам». Нудное оформление разных бумажек, взятие анализа крови из вены тупыми иглами, «шмон» (обыск), фотографирование, «пианино» (снятие отпечатков пальцев) и т. д., вещи, само собой, малоприятные. Потом, собственно, сама «сборка». Сыро, темно. В той «сборке», куда попал я, в ожидании распределения по «хатам» (камерам) мы просидели вечер и всю ночь. Среди ночи начала прибывать вода. К утру «сборка» была полностью затоплена. Вода поднялась выше щиколоток. Стоны и вопли «косарей» и «ломовых» действовали на нервы всю ночь. «Косари» — это те, кто «косит» под психов в надежде вместо тюрьмы попасть в психушку. Обычно это типы, подозреваемые в изнасилованиях, совращении малолетних и т. д., знающие, что в тюрьме и на зоне таким, как они, житья не будет. «Ломовые» — те, кто успел порядком «накосорезить» (наделать промахов) в «хате» и, не сумев прижиться, просится у администрации перевода в другую камеру. Тоже контингент малоприятный.

Под утро начали «раскидывать по хатам». В тюрьме три уровня распределения. На «общаке» содержится основное население тюрьмы. Встречаются люди любого сорта — от крестьян, укравших мешок картошки, до серьезных авторитетов воровского мира. Хотя на «общаке» действительно «серьезные» люди встречаются значительно реже, чем на «спецу». «Общак» представляет собой относительно большую «хату» с 30-40 двух-, трехъярусными «шконками» (металлическими лежаками с несколькими узкими стальными полосами вместо пружин). В «общак» вместо 40 человек, предусмотренных по закону, администрация часто «загружает» по 120—130 арестантов. Вонь, жара, дикая скученность, сон в 3-4 смены на «общаке» дело обычное.

Вторым номером в иерархии распределения заключенных стоит «спец». На «спецу» сидят люди более серьезные. Какие люди, такие и статьи. Грабежи, разбои, убийства, вымогательства. Вот основные дела тех, кто является жителями «спеца». Камеры поменьше, народу тоже поменьше, воздуха и внимания администрации побольше. В остальном — тюрьма есть тюрьма.

Но есть и еще один уровень. Четвертый изолятор. Тюрьма в тюрьме. Строгая изоляция. Люди, которые могут «дурно повлиять на основной контингент заключенных» (фраза одного из коридорных — они же «менты», «мусора», «вертухай», «мухтары», «рексы»). Они же — администрация. Обращение к ним — «командир», «старшой»). Вообще, между администрацией и заключенными устанавливается своеобразный симбиоз — «вертухай» стараются (в большинстве своем) поменьше «доставать» арестантов, и арестанты конфликтуют с ними лишь в случае крайней необходимости. На «четверке» (четвертый изолятор) часто попадают люди весьма незаурядные, думающие, образованные. Не знаю, как на «общаке» и «спецу», но думаю, что и там более чем достаточно нормальных людей. Пойми, читатель, зачастую «зэки» — это не отщепенцы, не подонки общества, как учили нас думать с детства. Та-

ких единицы. В подавляющем большинстве это люди. Обыкновенные люди, такие же, как и мы с вами, с которыми есть о чем поговорить, чему поучиться (я не имею в виду обучение криминальным профессиям). Жаль только, что понимать все это начинаешь лишь после того, как сам попадешь в застенок.

Кто-то скажет: «О чем ты пишешь? Это же уголовники, типы, опасные для общества!» «А судьи кто? - отвечу я словами классика. - Вор должен сидеть в тюрьме? Кто доказал, что именно этот человек - вор? Доказали? А вы сами заходили в камеры, говорили с теми, кто годами живет в нечеловеческих, первобытных условиях тюремного заключения? Вы хотя бы представляете, сколько невинных людей сидят по СИЗО и зонам с доказательствами обвинения, притянутыми за уши? И сколько непойманных мавродиев жируют за границей и свободно разъезжают по столице в шикарных лимузинах?..»

Но вернемся к теме. Насчет «прописки» то, что написано в «Как выжить...», — вздор чистой воды. Говорят, что такого рода «прописка» существует на «малолетке» (тюрьме для несовершеннолетних). Но дети есть дети, там подобные вещи еще можно понять как развлечение своего рода. Так что не думайте, никто вас подвешивать за гениталии и задавать идиотские вопросы, описанные в вышеназванной книге, не будет. Я слышал, что кое-где остался обычай кидать под ноги вновь прибывшему полотенце. Вполне научно обоснованный психологический тест. Потенциальная «шестерка» его поднимет, нормальный человек перешагнет, этот, кто уже знаком с тюремным этикетом, вытрет ноги и носком ботинка отбросит полотенце на «дальняк» (он же «параша», то есть туалет).

Хорошо, если бы вам повезло попасть в «хату» с достойными людьми, т. е. теми, кто не является в тюрьме «случайными пассажирами», а сидит за разбои, грабежи, рэкет и т. д. В таких «хатах» обычно царит «воровской ход». Это значит, что арестанты придерживаются неписаных законов воровского мира, направленных на то, чтобы упорядочить и защитить от «беспредела» жизнь любого (!) человека, попавшего в застенки. Правда, равноправия это не означает. Любой закон — будь он государственный или воровской — блюдет интересы сильнейшей, правящей верхушки. Уборка «хаты» авторитетом воровского мира (как это описано в «Как выжить в советской тюрьме») возможна лишь тогда, когда все люди в камере равны «по масти» (по положению в криминальной иерархии). Вопросы равноправия, да и все остальные вопросы решаются не кулаком, как в армии, а на общем совете, за «дубком» (столом) всеми членами «хаты», имеющими право голоса. Это, как правило, «братва» (или «бродяги») — люди, чье ремесло не вписывается в рамки законодательства и, в общем, соответствует статьям УК, перечисленным в четвертой главе, — и те, кто признан «достойным», как и автор этих строк в свое время, т. е. люди к «братве» прямого отношения не имеющие, но близкие им по духу,шедшие с ними общий язык и общие интересы.

Далее идут «мужики». Это представители «гегемона», те, кто всю жизнь вкалывает в поте лица и в тюрьму попадает чаще всего либо по мелкому воровству (мешок гвоздей с завода), либо по пьяному делу. Отношение «братвы» к «мужикам» вполне нормальное, хотя, если стоит вопрос, кому мыть полы в хате - «бродяге» или «мужику», решение, конечно, будет не в пользу последнего.

Следующими в иерархии идут «коммерсанты». Торгаши, бизнесмены, палаточники и т. д. Если человек этой «масти» не особенно «пальцует» («растопыривает пальцы», т. е. задирает нос, ставит себя выше других), как в основном привыкли эти люди на воле, то к ним и отношение будет нормальное (особенно при обильном «греве», поступающем с воли, которым сей гражданин вынужден делиться с остальными). Правда, если «коммерсант» начинает забываться, ему всегда напомнят, кто он есть на самом деле, и поставят на место, иногда в не особо тактичной форме.

Далее — вечно грязные и ободранные «чушки» — в основном бывшие на воле бомжами и выполняющие в «хате» самую грязную работу. Низшая категория — «козлы», «опущенные», «машки» (хотя «машкой» называется также и матрас). Эти две категории народа я видел только мельком на сборке. И очень рад этому. Впечатление не из приятных. В четвертом изоляторе их нет, а на «общаке» спят они под «шконками», едят около «дальняка». Прикоснуться к их вещам, даже сесть на их место считается великим позором и может повлечь очень неприятные последствия. Эти люди, еще на воле если не телом, то душой опустившиеся на уровень полуживотных, не имеющие ничего святого, цепляющиеся всеми средствами за свою жалкую жизнь. Но самое поразительное то, что за века существования в России воровского мира неписанные его законы почти исключили силовые методы принуждения. Никто, я повторяю, никто не поднимет руку даже на «опущенного» без веской на то причины. Если арестант, пусть даже из «братвы», совершит значительный проступок перед сокамерниками, с него «спросят» или же (самое страшное) отведут от общего стола.

«Спросить» могут по-разному. Начиная от удара по лицу и кончая смертной казнью, что, естественно, бывает крайне редко.

Отделенный от «дубка» лишается всех прав и привилегий. Его не замечают, с ним не общаются. Вы не представляете, как это тяжело для человека в замкнутом пространстве. Хотя, по прошествии определенного времени, отделенный может попросить «братву» о «скачухе» (скидке, помиловании), и, коль за человеком за прошедшее время не наблюдалось особых «косяков», часто провинившийся восстанавливается в правах.

Что касается интимных моментов с «опущенными», то те, кому это надо, не насилуют их, а «разводят». Иногда за небольшой «подгон» в виде пачки сигарет и т. п., иногда — «на метле», т. е. в разговоре. «Опущенных» в нашей «хате» не было, но, беседуя на эту тему с сокамерниками, которым довелось посидеть на «общаке» и на «спецу», я понял, что услугами «машек» пользуются далеко не все (хотя это и не «в падлу»). «Я не сторонник подобных развлечений, для меня лучше подрочить за занавеской на «дальняке», коль уж совсем «шляпа задымила», — такое мнение я не раз слышал от многих арестантов. Кстати, онанизм в тюрьме также не «в падлу», а является лишь мерой необходимости вследствие отсутствия противоположного пола. Так что, девчонки, не верьте сплетням! То, что из тюрьмы возвращаются «пидорами», — чушь собачья (хотя я слышал, есть среди слабого пола и такое мнение). Их сейчас на воле гораздо больше, чем в тюрьмах. А коль человек за решеткой не «скурился», не опустился и у него не «съехала крыша» — вам скорее всего достанется надежный, сильный духом человек. Вспомните Шукшина в эпохальном фильме «Калина красная», когда он стучится в дверь к своей «Нинон». «Уеха-

ла она с таким же, как ты, уголовником», — орет сосед из-за двери. «Стало быть, не пропадет», - отвечает Шукшин.

В тюрьме всеми действительно серьезными делами, решением глобальных проблем занимается «вор в законе». Обычно арестанты знают, в какой «хате» сидит «вор» (сейчас длинное «вор в законе» сократили до короткого, но весьма почетного «вор», а человек, зарабатывающий себе на жизнь воровским промыслом, называется «крадун»). В воровские «хаты» по «дорогам» (веревкам, протянутым через окна из «хаты» в «хату») идут «малявы» (записки). «Вор» решает проблемы, которые не может самостоятельно решить «братва».

Иногда по «хатам» проходят воровские «прогоны». Это своеобразное руководство, как жить и что делать. Слово «вора» - закон для любого арестанта. Мне довелось однажды читать «прогон» известного «вора», посетившего в Бутырской тюрьме своих друзей и «закрытого» за это в «Матроске». «Прогон» был написан каллиграфическим почерком и, судя по стилю, весьма грамотным и образованным человеком. Так что образ «вора в законе», сыгранный Е. Леоновым в «Джентльменах удачи» и навязываемый средствами массовой информации, мягко говоря, не соответствует действительности. Во главе воровского мира стоят сильные, дерзкие, грамотные люди, одинаково хорошо владеющие и пером, и пистолетом. Я в своей «хате» обучал «братву» премудростям рукопашного боя. Взамен же за четыре с половиной месяца я узнал столько, сколько не узнал бы и за десять лет. Огромное спасибо вам, ребята, и скорейшей свободы всем тем, кто сейчас не на воле! Только в тюрьме я понял, что могу и должен написать книгу, которая поможет молодым пацанам избежать моих ошибок и научиться выживать в любой ситуации. Эта книга перед вами, и еще раз спасибо за это тем, кто сидел в «хате» 938 с июля по ноябрь 1994 года.

Когда «заезжаешь» в «хату», обычное на воле: «Здорово, мужики!» - здесь неприемлемо. Ответ на это: «Мужики в колхозе землю пахут» - т. к., сами понимаете, «мужики» — это «масть», с которой, заходя первый раз в «хату», тому, кто претендует на высшие ступени уголовной иерархии, здороваться нецелесообразно. Если ты чувствуешь себя «достойным» и не желаешь нигде быть в последних рядах, скажи: «Здорово, братва!» — и «братва» с тобой поздоровается. Либо: «Мир этому дому!»

После знакомства принято «отстегнуть на общее», т. е. внести в общий котел немного чаю, сигарет, сахару (если есть). Если нет - «братва» снабдит тебя самым необходимым (!) из того же «общака». Обязательно поинтересуйся, как живут люди в «хате», есть ли «воровской ход». Именно поинтересуйся (!), а не спроси, ибо слово «спрашивать» в тюрьме приобретает несколько иное значение. «Спрашивают» с виноватых. Также не рекомендуется слово «просто». «Просто» это задница, играть на «просто так» — играть на чью-то задницу. И если кому-то предложили сыграть «на просто так», то высока вероятность в случае проигрыша автоматом стать «опущенным» со всеми вытекающими отсюда последствиями. Без ставок играют «без интереса» или «ни на что», игра «с интересом» — это уже игра на что-то.

Люди «пояснят за жизнь в хате», что к чему, какие здесь порядки. После чего надо будет рассказать, по какой статье сел и кем был «по жизни» на воле. Врать не стоит. Если попытаешься «толкнуть фуффло», вычислят в первые же дни, а «фуфлыжник хуже педераста». Коли с «братвой» на воле дел не имел,

«мужиком», «коммерсантом» и т. д. себя не считаешь, то лучше ответить примерно так: «В кругу («братвы», имеется в виду) не общался, работу свою делал сам, «мужиком» и т. д. себя не считаю». Если к тому же у тебя не «стремная» статья, значит, все в порядке. Вопросы относительно обстоятельств вашего дела в «хате» не задаются и считаются неприличными, т. к. все (наверно, не без оснований) заключенные опасаются подслушивающих устройств и «уток» — подсадных осведомителей.

Есть в тюрьмах и «зонах» обычай чифирить. Чифирь - напиток из чая. Засыпается заварки больше чем на треть «фаныча» (кружки), заливается водой и кипятится до тех пор, пока напиток не начнет «убегать», как кофе. Иногда для этого существует особая здоровенная кружка — «чифирбак». Тонизирует - бесспорно, но с непривычки глаза могут вылезти на лоб. В хате мы пили «купец» - на кружку вскипевшей воды засыпали 1-2 спичечных коробка заварки, накрывали «фаныча» сверху другой перевернутой кружкой и остужали 3-5 минут.

Начинает ритуал самый авторитетный арестант, иногда произнося тост, типа: «Будем здоровы и свободны!» - после чего кружка пускается по кругу. Чифирят только с «достойными», и если ты «что-то за собой чувствуешь», лучше в круг не садиться (слово «чувствовать» само по себе «стремное», ибо «чувствуют хуй в жопе»). Приглашают чифирить только первый раз, и после этого на ритуал собираются без церемоний. Пить надо по два «хапа» (глотка), после чего передавать «фаныч» соседу. То, что чифирь не разливают по кружкам, а пьют все вместе из одной, видимо, свидетельство древности обычая (как трубка мира у индейцев) — символ равноправия и единения арестантов перед общей бедой. Даже если чифирь не пришелся тебе по вкусу, все равно сядь в круг, сделай два «хапа», после чего передавай «фаныч», не прикладываясь. Люди все поймут правильно. Только не рекомендуется чифирить на «сборке» с теми, о ком ничего не знаешь. Если вдруг случайно чифирнешь с недостойным, в дальнейшем сокамерники непременно об этом узнают и могут не так понять.

В «хате» поговорка «язык мой - враг мой» приобретает особое значение. За неполных полгода я так и не научился как следует жонглировать словами, управляться с «метлой» (языком, разговором) так, как делают это опытные ээки. Такого не поймашь на слове, хотя это одно из любимых занятий обитателей камеры. Разговаривать так, чтобы не ущемить достоинства другого, самому остаться на высоте, не приврать невзначай (а уж если приврать, то так, чтоб не разоблачили) - высокое искусство. Тюремный разговор - это не только обмен информацией, это еще и мощная тренировка интеллекта. Невозможно описать всех ловушек и водоворотов диалога двух опытных арестантов. Это нужно слышать. Потому и «раскалывают» довольно быстро тех, кто «косит» под «бродягу». Не умеешь общаться — стало быть, не имеешь ты и к «братве» ни малейшего отношения. И дело тут не только в знании жаргона, а именно в самом стиле общения. Поэтому на первых порах прислушивайся к разговорам, учись, интересуйся. Только чтобы это не выглядело так, будто ты «греешь уши» (подслушиваешь).

Особое значение в беседе приобретают оговорки. Это значит, если, например, беседуя с человеком, говоришь с ним о нем самом и это может быть

расценено как обида (кстати, слово «обида» тоже надо исключить из речи, ибо «обиженных е...»), необходимо вставлять оговорку: «Не прими в ущерб» (типа вольного «не обижайся»). Любое чужое мнение может быть «принято в ущерб» по самому незначительному поводу и ой как аукнется впоследствии. Далее, высказываясь о каком-либо спорном вопросе, необходимо сказать: «Это чисто мое мнение». Твое мнение - ну, что ж, ты мог и ошибаться. А если ты высказал свое мнение как истину в последней инстанции, могут попросить: «Обоснуй!» И коли обосновать не сможешь - пеняй на себя, могут выставить в таком свете, что мало не покажется. Правда, и настойчивые попытки внести раздор среди арестантов специально подстроенными «доебушками» могут быть расценены как «интригантство», и тогда не поздоровится рьяному блюстителю тюремных обычаев.

Рассказывали, что двое авторитетных сокамерников поспорили шутки ради — почему карандаш лежит здесь, а не там. Спор охватил всю «хату», «бродяги» горячо выясняли, кто виноват, что карандаш лежит именно на телевизоре, а не в другом месте. Дошли до того, что стали «качать рамсы» (спорить о воровских «понятиях» - основе основ воровского мира), причем все эти глобальные вопросы вертелись именно около мелкой карандашной проблемы. «Мужики» и «коммерсанты» «щемились» («щемились», «шкериться» - прятаться) по «шконкам», притворялись спящими, лишь бы не быть втянутыми в разборку. Хохма? Конечно, но иногда подобные хохмы перерастают в серьезные разборки. Приведу для примера два тюремных анекдота, которые действительно могли иметь место в реальной жизни.

Сели арестанты чифирить. Вдруг крыса выскочила из норы, хватъ со стола кусок колбасы и бежать. Молодой зэк взял ботинок, запустил им в крысу и убил. Старый вор говорит:

- Крыса украла колбасу?
- Украла, — отвечает молодой.
- Значит, она — наш товарищ, если живет воровской работой?
- Значит, так.
- Выходит, ты нашего товарища убил? За это сам знаешь, какой спрос...

Молчит молодой. Авторитеты посовещались, решили - пусть думает до утра. Утром спрашивают: «Ну, что надумал?» А молодой тихо так отвечает: «Ну, если крыса наш товарищ, зачем убегала? Ей что, в падлу было с нами за дубком чифирнуть?»

Есть еще анекдот как пример типичной «разводки лоха на метле».

Сидят на «киче»¹ два старых товарища по бандитскому ремеслу. Один другому говорит: «Слышь, Вась, мы с тобой двадцать лет вместе сидим. Без баб тоскливо, так давай сначала я тебя трахну, потом ты меня. Мы вдвоем, все равно никто не узнает...» Ну, Вася подумал и согласился. Дружок его поимел. Потом Вася к дружку: «Ну что, кореш, теперь моя очередь?» А тот ему: «Надо же, двадцать лет в тюрьме сижу, а первый раз такого наглого педераста вижу».

¹ «Кича» - карцер, сырой подвал, куда администрация отправляет провинившихся арестантов. «Спустить на кичу» — отправить в карцер.

Анекдот анекдотом, а бывает и так. Один арестант другому: «Слышь, друг, не в падлу, положи в мою куртку сигареты, на прогулку пойдем - покурим, а то со шконки вставать неохота». Друг сигареты кладет. А потом хозяин куртки кричит: «Эй, друг, а у меня в этом кармане лежало сто долларов. Где они? А, ты же туда сигареты клал — значит, ты и вытащил... » Долларов и в помине не было, а человек «попал на деньги».

Не играй в карты «на интерес», коли не умеешь, не свисти в «хате» и не «крысь» (кради) у сокамерников, не ходи на «дальняк», когда люди едят, и не ешь, когда кто-то на «дальняке», сам мой за собой посуду, не «шестери», не суйся в чужие разборки, интересуйся, если что-то не понимаешь - все расскажут и помогут. Конечно, подонков хватает везде, но и на них найдется управа, если на твои «правильные движения» (поступки) ты встретишь «беспредел» со стороны сокамерников. Воровской закон суров к нарушителям (особенно в местах лишения свободы), и в крайней ситуации надо обратиться к «смотрящему хаты» — авторитету, следящему за порядком в камере, или в крайнем случае отписать маляву «вору в законе» или «положенцу». «Положенец» - авторитет, поставленный «вором» следить за порядком. Если в тюрьме нет коронованных «воров в законе», «положенец» следит за соблюдением в ней «воровского хода».

«Малява» «вору в законе» пишется примерно так. «Приветствуем тебя. Старший Брат (обращение к вору), мир Нашему Общему Дому и скорейшей свободы всем нам. Пишут тебе такие-то. Просим помочь в решении таких-то вопросов». «Вор» всегда ответит и поможет по возможности. Кстати, если что-то обещаешь, добавь — «по возможности». Не смог выполнить - что ж, возможности не было. Хотя, конечно, если не уверен, лучше не обещать.

С каждой «дачки» (передачи) желательно, опять-таки по возможности, отправить в «хату» «вора» «грев на общее с ногами» (представителем администрации, которого надо на это «уболтать») или же по «дороге». А уж «вор» сам поместит ваш «грев» в «общак», который потом по мере надобности распределяется между нуждающимися «хатами». Обычный «грев» — чай, спички, сигареты. Остальное — по возможности.

По «дорогам» идет активный обмен информацией и «гревами» между «хатами». У вас кончился сахар — «подогреют» соседи. У них кончились сигареты - вы поделитесь. Так и проживете.

Если уж вам окончательно не повезет и после тюрьмы и суда вас отправят на зону - не отчаивайтесь. Все бывалые зэки говорят: «Не на волю, так на зону». Мне не довелось побывать там (за что я весьма благодарен Судьбе), но, судя по мнению бывалых арестантов, условия на зоне лучше, чем в тюрьме.

Запомните! Всё всегда и во всем зависит от вас, будь это в тюрьме, в армии, на улице или в любом коллективе. Как себя поставишь и покажешь — такое и будет к тебе отношение. Никому я не пожелаю испытание тюрьмой, но скажу честно — «откинувшись» (освободившись) из застенка, понимаешь, насколько выросли твоё искусство общения, интуиция, умение разбираться в людях, желание жить и выжить, несмотря ни на что.

На всякий случай прошу извинить за возможные неточности — в заключении я был не так уж и долго, но искренне надеюсь, что эта глава все же окажет существенную помощь «первоходам» — людям, впервые попавшим за решетку.

Практические СОВЕТЫ

Может так случиться, что в вашей «хате» окажутся одни «первоходы». Как сплести веревку, шнурки для ботинок (их «отмечают» (отбирают) во время «шмона»), как сделать электроплитку, боксерские лапы для тренировок и многое другое - для «первохода» загадка. Решению этих бытовых проблем и посвящена эта глава. Итак, начнем с ВЕРЕВКИ.

Прежде всего она нужна для того, чтобы не падали штаны и не сваливались ботинки. Без веревки не сделаешь «дорогу», не отправишь «маляву», не повесишь занавеску на «дальняк». Для изготовления ее необходимо расплести носки или свитер. Чаще расплетают носки, поэтому через адвоката (своего или соседа) передайте на волю просьбу «загнать в дачке» побольше новых, лучше всего изготовленных из натурального хлопка носков (из старых получают непрочные нитки). Носок надо надрезать в том месте, куда должен упираться большой палец ноги, и помаленьку его распускать. Роспуск идет в 2-3 нитки, которые наматываются на спичечные коробки. Если нитка оборвалась - свяжите ее, ничего страшного. Когда нитки смотаны, из них выбирается самая толстая. Первый арестант становится в одном углу «хаты», другой — в другом, как можно дальше от первого. Веревка связывается в кольцо, от узла отходит нитка с клубком на конце. Начинайте перебирать веревку по кругу, нитка будет сматываться с клубка. Когда узелок пройдет полный круг, кольцо будет состоять уже из двух ниток. Потом из трех - и так далее. Чем больше оборотов, тем толще будет веревка. Узелки пусть вас не емушают - обрежете торчащие ниточки из уже готовой веревки.

Итак, два арестанта держат в руках 20-30 колец из тонких ниточек. Далее — сплетаем их в веревку. Нитки разрываются в одном месте, за оборванный конец берется третий арестант. К оборванным концам привязываются авторучки. Два человека начинают крутить авторучки по принципу пропеллера по часовой стрелке, скручивая нитку как можно туже. Когда оба конца равномерно скручены, они складываются вместе, к ним привязывается одна авторучка, и крутится она уже в обратную сторону. Веревка сплетается по принципу резиномотора — сначала она скручивается в одну сторону, потом, как бы по инерции, в другую.

Если нужна прочная НИТКА, делается она следующим образом. Берутся несколько тоненьких ниточек равной длины и складываются вместе. Все они продеваются в иголку, иголка ставится на середину сложенных ниточек. После чего два арестанта, держась за концы этих ниточек, скручивают их один по часовой, другой против часовой стрелки. Когда нитка плотно скрутится, ее складывают вдвое (натяжение нитки в момент складывания обязательно, иначе она свернется комочками). Один арестант держится за иголку, другой, взявшись за два сложенных вместе конца нитки, скручивает их в сторону, обратную той, в которую он крутил первоначально. По тому же принципу резиномотора вы получаете крепкую, надежную нитку с иголкой. Иголочка обычно очень вежливо «вымораживается» (выпрашивается) у сестры-хозяйки, периодически посещающей «хату».

Чтобы отгородить «дальняк» от посторонних взглядов, над ним протягиваются веревки, на которые вешаются простыни. Привязаны веревки к скобам, вбитым в стены. Делаются скобы из проволоки, выломанной на прогулке

из сетки прогулочного двора, протянутой над головой на расстоянии вытянутой руки. Вместо молотка используется тяжелая обмотка, выломанная из ламп дневного света.

Для сооружения «ДОРОГИ» с нижней камерой надо «с решки» (с решетки) «скричаться» с соседями и, привязав к веревке камешек для груза, спустить его вниз (камешек выламывается из «шубы»). Если мешают «реснички» (неподвижные металлические жалюзи на окне, помимо основной решетки), верхняя «ресничка» отгибается вниз при помощи скрученной в жгут простыни. Жгутом захватывается «ресничка», после чего на простыне повисают всем телом.

Учтите, что «дороги», отгибы «ресничек» и т. д. — вещи необходимые, но опасные. Потому до исполнения задуманного надо заблаговременно «забить шнифт», т. е. закрыть телом (сильно сказано!) одного из арестантов смотровой глазок. В случае «шухера» «командиру» активно «приседают на уши» (несут всякую чушь), пока остальные арестанты замечают следы преступления.

Когда же соседи находятся сбоку, поступают следующим образом. Договариваются с «решки», и в назначенное время арестанты, содержащиеся в соседней камере, выставляют из окна «удочку» (палку для крепления стекла, вытащенную из оконной рамы), а вы делаете «ружье» и стреляете из него «контрольной» (ниткой), стремясь попасть на «удочку». После чего соседи затягивают в «хату» «контрольку», за которой тянется более толстая веревка «дороги».

«Ружье» делают так. Сворачивают в трубку газету, связывают ее ниткой, чтоб не разворачивалась. Немного согнув «ружье», пропускают через него нитку с привязанным к ней бумажным цилиндром. После чего просовывают «ружье» между «ресничками» и мощно в него дуют. Цилиндр вылетает и тянет за собой нитку, которая должна зацепиться за «удочку». Попадание — один случай из ста, но в условиях тюрьмы овчинка стоит выделки.

Через «дороги» идут не только «малявы», но и «грева», они же - сигареты, чай и т. д. «Грузы» заворачиваются в газету так, чтобы их можно было протаскать через «реснички», и привязываются к «дороге» двумя петлями сверху и снизу.

«МОЙКА» - бритвочка для стрижки ногтей, обрезания краев игральных карт и т. д. выламывается из одноразовых бритвенных приборов.

ЭЛЕКТРОПЛИТКА делается из кипятильника. Для начала кипятильник разгибается до формы буквы М в вывеске «Макдоналдса». Делается это так. На руки надеваются перчатки (или ладони обматываются тряпками). После чего кипятильник разогревается без воды в течение 20-30 секунд, выключается из розетки и разгибается по миллиметру. Второй арестант периодически включает-выключает кипятильник из розетки. Разгибать спираль нужно осторожно, т. к. кипятильник может «выстрелить», т. е. попросту взорваться. После чего стык кипятильника и провода изолируется полосой нагретого на огне полиэтиленового пакета. Изготовленный тен вмуровывается в цементную плитку следующим образом. В жидкий цемент, налитый в коробку из-под сахара, кладется разогнутая спираль так, чтобы ее металлическая поверхность чуть выступала над поверхностью цемента, а заизолированные концы высывались за границы коробки. После высыхания цемента электроплитка готова.

Правда, цемент от высокой температуры быстро крошится, но благодаря картонной коробке плитка не разваливается. Готовится и разогревается еда прямо в казенных алюминиевых «шленках» (мисках). Цемент же добывается так.

Отрывается от пола несколько кафельных плиток. После чего «клопом» вызывается коридорный («клоп» - фонарь над дверью камеры. Арестант нажимает выключатель — в коридоре загорается фонарь — «старшой» является на зов). «Старшой», проникшись бедой подопечных, вызывает «хозбыков» (осужденных, оставленных отбывать срок в тюрьме, а не на зоне, и выполняющих всяческие хозяйственные работы). «Хозбыки» приходят с ведром цемента. Остальное — дело техники.

Часы в тюрьме тоже не положены (не знаю как сейчас, но в 1994 году все обстояло именно так). Значит, надо попросить адвоката принести детскую карманную электронную игру на батарейках, каких сейчас навалом продается в магазинах, торгующих калькуляторами, электронными часами и т. п. В таких играх маленькие незаметные часы расположены наверху.

Деньги в тюрьме тоже нелишни. Раз в месяц бывает «ларек» — администрация отоваривает маслом, сахаром, чаем и еще кое-какими продуктами ловких арестантов, сумевших сохранить деньги во время «шмона» или получить их от адвоката и исхитрившихся пронести их в «хату». Пронести деньги можно в стельке (не под ней!), подкладке одежды (кстати, в тюрьме сидят в том, в чем вас «приняли» или смогли передать с воли. Поэтому «нычки» в одежде лучше продумать заблаговременно). А потом деньги добровольно сдаются представителю администрации (под расписку!), вам открывают счет, на эти деньги вы отовариваетесь продуктами (вроде как бы по безналичному расчету), а остаток вам выдают после освобождения.

Конечно, хороший адвокат может вам здорово помочь. Естественно, это стоит немалых денег, но свобода дороже. Помимо основной работы в интересах вашей защиты, он принесет в сумке чего-нибудь вкусного, передаст вести с воли, денег для «ларька» и т. д. Это, конечно, с его стороны нарушение, на подобные просьбы он может «не повестись», но попытаться стоит.

Вообще умение «разводить» народ на то, что тебе нужно, - вещь в тюрьме необходимая. Адвокат лишний раз шевельнется, «вертухай» отнесет «грев» и свежие новости в другую «хату», «баландер» («хозбык», разносящий еду) насыплет лишнюю порцию, если, конечно, это не ущемляет интересы других «хат». «Баландер» - такой же арестант, и лишний пяток сигарет ему не помешает. Да и на суде пригодится умение отстоять свою точку зрения, показать себя с нужной стороны. Повторяю, жизнь - это не спарринг, это жестокий бой без правил, в котором надо научиться побеждать любыми приемлемыми для тебя способами.

Немалое значение имеет аптечка. Прежде всего это витамины. По возможности употребляйте полный комплекс витаминов ежедневно (см. «Аксиомы здоровья»). Необходимо, чтобы в вашей аптечке был аспирин (ацетилсалициловая кислота) от температуры, антибиотики (олететрин, сульфадиметоксин, ампиокс), таблетки от головной боли (цитрамон, пентальгин), от расстройства желудка (активированный уголь, сульгин), спазмолитики (ношпа от любого вида спазматических болей), горчичники (кстати, из них получается неплохая горчица, если ее аккуратно соскоблить «мойкой» и смешать с солью, водой, чесноком, специями). Если удастся достать индометациновую

мазь и мазь «Лоринден-С» - это большая удача. Смесь этих мазей в равных пропорциях уничтожает лишай, кожные воспалительные заболевания, гнойники и т. д. Индометациновая мазь также незаменима при лечении миозитов (простудное воспаление мышц), остеохондрозов, ушибов и т. д. Растирание этой мазью — первейшее средство, и не только в тюрьме.

От остальных заболеваний лечат «на больничке», т. е. в тюремной больнице. О качестве лечения судить не берусь - не был, но, по рассказам очевидцев, обилие тупых игл и отсутствие лекарств, как и во многих вольных больницах, вам обеспечено.

Насущная проблема - как убить время. Можно сидеть и «гонять» (переживать), можно спать целыми днями, можно при желании целыми днями тренироваться (что мы и делали, см. следующую главу), можно изготовить карты или нарды. Для изготовления карт надо сначала сделать клей. Берется носовой платок, натягивается на «шленку» (миску), концы его связываются под дном. На платок кладется кусок мокрого черного хлеба, который энергично втирается в него ложкой. Используется 3-4 хороших ломтя, до тех пор, пока от них не останется тонкий слой коричневой грязи на поверхности платка. После чего платок снимается. На дне «шленки» и на обратной поверхности платка будет толстый слой отличного клея. Потом на газету наклеивается с обеих сторон чистая белая бумага, «вымороженная» у адвокатов. Когда все это хозяйство просохнет, из него вырезаются карты. Для этой процедуры можно выпросить ножницы, у врача («лепила») или у сестры-хозяйки (естественно, для чего ножницы, им говорить не стоит). Постричься - а заодно и «стосы» (или «стиры» - карты) вырезать. «Мойка» для этого подходит плохо, но, на худой конец, можно обойтись и ею. Когда карты вырезаны, запыляют «рубашку» йодом или зеленкой. Зубную щетку макают в зеленку и пальцем брызгают на разложенные на газете карты. Когда «рубашка» просохнет, рисуют на обратной стороне королей, тузов и т. д. Правда, если коридорный заметит игру, «пулемет» (колоду) скорее всего «отметут». Но в тюрьме свободного времени более чем достаточно, и карты рисуются снова и снова.

Нарды и шашки делаются из хлеба. Формочка - какая-нибудь пробка, внутренняя сторона которой намазана мылом, чтобы фишка не прилипала. Белая фишка - обычный белый хлеб, черная - любой хлеб, смешанный с сажей. Кубики - расплавленный и залитый в формочку полиэтилен из пакетов с точками из зубной пасты. Игральная доска расчерчивается прямо на «дубке».

ТРЕНИРОВКА в «ХАТЕ»

Вопрос тренировки в тюрьме более чем сложный, но для убежденных последователей моей методики - весьма насущный. Тренировки эти, естественно, не столь эффективны, нежели на воле. Сказывается теснота, духота, отсутствие нормального питания и спортивного оборудования. Но они отвлекают от мрачных мыслей, убивают время, улучшают настроение и, естественно, помогают сохранить здоровье. Выйдя из застенка и продолжая тренироваться, вы очень быстро наберете прежнюю спортивную форму. До тюрьмы мой вес был 78 килограммов (в то время я активно занимался единоборствами и о бодибилдинге имел довольно-таки смутное представление по сравнению со мной сейчас). Когда я «откинулся» — едва тянул на

70, через месяц после отсидки, активно тренируясь, я уже весил 82 килограмма. Сомневаюсь, что такой результат был бы в случае прекращения работы над собой во время заключения.

Конечно, если в «хате» большая скученность народа, как это бывает на «общаке», тренировки вряд ли возможны. Разве только на прогулке. Гулять выводят каждый день по часу, иногда по полтора в маленькие «дворики» - камеры без потолка на крыше тюрьмы. Потолок перекрещен стальной арматурой и затянута металлической сеткой, кусочки которой потихоньку выламываются для хозяйственных нужд. Над головой по специальным мостикам ходит охрана. Но и в таких условиях свежий воздух и кусок неба над головой - большое дело. Хотя многие арестанты месяцами не выходят на прогулку, «загрузившись» до предела и предаваясь горестным мыслям. Зачем? Что должно случиться - того не миновать, а похоронить себя заживо всегда успеется. Мне удалось увлечь своей методикой сокамерников. Мы проводили две тренировки в день, один или два дня в неделю отдыхали, иногда тренировались только раз в день, в зависимости от насущных проблем. Чаще всего отдыхали мы в понедельник (банный день). Кстати, коль уж зашел разговор о бане, надо отдать должное - на четвертом изоляторе она вполне чистая и приличная.

Мы завели дневник, в котором сбоку писали виды упражнений, сверху - дни недели. В клеточках дневника отмечали количество подходов и повторений. Утренняя тренировка начиналась с пробежки (для этого дела «вымораживается» у конвоя дворик побольше).

После чего - разминка, 3-4 подхода глубоких, медленных приседаний, столько же отжиманий на кулаках от скамейки (на цементном полу на голых кулаках отжиматься не рекомендуется), 3 подхода - прокачка верхней части пресса на скамейке. Один арестант садится на скамейку, другой — ему на ноги, и, наклоняясь назад, сидящий на скамье медленно качает пресс. После чего - отработка ударов на лапе. Лапа изготавливается следующим образом.

Из двух одинаковых кусков прочной ткани (лучше из брезента) сшивается мешок, т. е. две выкройки складываются вместе и с трех сторон прошиваются по краям. Получившийся мешок выворачивается наизнанку, к верхней его части пришивается ручка (свернутый в трубку и прошитый кусок материи), к нижней - 2 лямки по нижним углам лапы и 2 петли так, чтобы расстояние между петлями соответствовало ширине предплечья.

Потом берется фанерный совок для мусора, отрывается от него ручка, в мешок вставляется фанерная дощечка. Получившаяся лапа плотно набивается тряпками и зашивается с открытой стороны. Лямки продеваются в петли и туго завязываются на предплечье руки спортсмена, который держит лапу за ручку. За время моего заключения у нас «отметали» лапы раз пять, но на следующий день уже была готова новая.

Примерно таким же образом изготавливается маленький боксерский мешок. Большой кусок брезента сшивается по краям в цилиндр, внизу пришивается круглое дно. К дну крепится ручка, к верху - веревка, стягивающая горловину, как у солдатского вещмешка. Мешок набивается куртками, рубашками и т. д. и цепляется проволоочным крючком за арматуру над дверью «хаты». Один арестант держит мешок за веревку сверху и за ручку снизу, а второй лупит по мешку до тех пор, пока у «вертухаев» хватит терпения. Если терпения

не хватает и прибегает ОМОН или ДПНСи (дежурный по надзору СИЗО) - делать нечего, сам мешок обязательно «отметут», но вещи из него администрация отбирать не имеет права. А сшить новый мешок и набить его теми же вещами не особенно сложно.

Приспособление для растяжки (см. главу «Рукопашный бой») - это крюк, на котором крепится деревянный колышек, выдранный из вешалки в бане, подправленный «мойкой» до нужной формы и просверленный посередине. Сверло плющится «молотком» и затачивается на плитке пола. Веревку, перекидываемую через блок, лучше сильно намылить, т. к. колышек ввиду примитивности изготовления часто не хочет вращаться.

Вместо гири и штанги мы использовали сумку, набитую всякими более-менее тяжелыми вещами типа мыла, ботинок, электробритв и т. д. Вечерняя тренировка в «хате» начиналась с отжиманий узким, средним и широким «хватом» на кулаках. Отжимались не на полу, а на библиотечных книгах (на камне, бетоне, напольной плитке, как я уже говорил, отжиматься не стоит). Один-два разминочных подхода. После чего по одному предельному подходу для каждого положения рук. Потом один разминочный, один предельный подход тяги «штанги» в наклоне для широчайших. «Гриф штанги» лучше обернуть носовым платком.

После чего — прокачка бицепса с бедра. У нас «дубок» стоял рядом с батареей. Сядьте на «дубок», ноги - на батарею, трицепс руки, сжимающей ручки «гантели» (и «штанги» в одном лице), лежит на бедре как можно ближе к коленной чашечке. Качаем бицепс по 2—3 подхода для каждой руки. Потом — бицепс стоя каждой рукой также по 2—3 подхода. После бицепса — прокачка верхней части пресса. Лечь на «шконку» так, чтобы ягодичы лежали на краю, а ноги висели в воздухе. Прямые ноги поднять вверх, в верхней точке согнуть в коленях. После чего прокачать пресс, как описано в главе «Домашняя аэробика». В конце тренировки — растяжка всеми известными способами.

Две примерно равных по весу сумки — это гантели для трехфазной разводки гантелей плечами.

При наличии в камере товарища по несчастью, примерно равного вам по физической силе, становятся возможными выполнения таких упражнений, как армреслинг прокачка шеи. В общем, при наличии достаточного тренировочного опыта, желания и фантазии можно использовать практически весь арсенал бодибилдинга, представленный выше.

(Приведенный комплекс приводится в соответствии с современными достижениями программы РУБ.)

Работать на боксерском мешке можно в самом начале или в конце тренировки - лишь бы не в то время, когда меняются смены коридорных. Тогда на этажах полно всякого начальства и грохот ударов может спровоцировать незапланированное посещение «хаты» ОМОНОм.

В заключение хочу лишь сказать огромное спасибо тем матерям, женам, любимым и друзьям арестантов, которые многие часы простаивают в очередях у стен тюрем, чтобы сдать передачу, обивают пороги судов и адвокатских контор и днем и ночью думают о тех, кого судьба забросила за решетку. Спасибо вам и низкий поклон!

АРМИЯ

Надеюсь, то, что в армии процветает закон кулака и «дедовщины», ни для кого не секрет. Где-то эти явления сильно сглажены (в основном в уставных частях), где-то «дедовщина» процветает во всей красе. Конечно, служить в России попроще, нежели где-нибудь в Литве, тем более что теперь это никому не грозит. Но если в тюрьме царит «воровской ход», то в армии практически всегда прав тот, у кого больше кулаки. Я в свое время нахватал там столько синяков и шишек, что после дембеля моей основной задачей стало научиться по мере необходимости раздавать эти синяки и шишки другим. Наука пошла впрок, и за это я благодарен «непобедимой и легендарной».

В остальном, если сравнивать армию и тюрьму - ну что ж, условия жизни в Матросской Тишине были в несколько раз лучше, нежели в славной прибалтийской Седьмой дивизии, в которой в свое время мне довелось служить. Не исключено, что такая разница во впечатлениях могла быть и потому, что в полк я пришел хилым, но с огромным самомнением «москвичом», которых и без этого в те времена недолюбливали сослуживцы из других регионов (сейчас, кстати, судя по отзывам моих читателей, ничего не изменилось), а в тюрьму я попал, уже набравшись кое-какого опыта в единоборствах и туризме. Да и с самооценкой стало несколько получше. Но вот отсутствие «шкалы» (страха перед офицерским и «дедовским» произволом) и армейского (прошу прощения за сленг, но в армии это называется именно так) «долбоебизма» (типа покраски травы перед приездом высшего начальства), существенно выделяет тюрьму в лучшую сторону по сравнению с армейской службой. Тюремная баланда также намного лучше того, чем кормили нас когда-то в Прибалтике.

Армейский уклад — порождение «совкового» режима, уродливая машина подавления личности, во многом схожа с тюрьмой. Но если в тюрьме любой произвол властей может быть встречен «в ответку» голодовкой, недовольством здоровых, прошедших огонь и воду мужчин и, как результат, значительными неприятностями для администрации от вышестоящего начальства, то за заборами воинских частей часто творится неконтролируемый и жестокий «беспредел» как со стороны офицеров, так и со стороны сослуживцев. Бесспорно, неуставщина осуждается и вроде бы на первый взгляд «пресекается» офицерами. На деле же неуставные взаимоотношения негласно поощряются руководящим офицерским составом, ибо любому командиру проще, если физически развитые «деды» будут своими руками насаждать политику кулака и пресекать волнения внутри подразделений.

Зачем нужны надзиратели, если в частях эту функцию выполняют сами «арестанты»? Солдат наблюдает за солдатом, «дед» наблюдает за «духом», который через год также будет гонять сопливых новобранцев. «Разделяй и властвуй!» — древний принцип, отменно действующий и раньше, и сейчас в рядах нашей армии. И, к сожалению, от этого никуда не деться.

Не верите?

В начале девяностых в средствах массовой информации прогремело произведение под названием «Сто дней до приказа». Хорошая повесть, злободневная, по поводу нее громко и как-то ненатурально повозмущались в прессе, по ней даже сняли фильм, в котором «духи» весело качали койку «деда»,

изображая поездку одного на «дембель». Нехорошо, конечно, но что делать, такие уж они, неуставные взаимоотношения, напоминающие игру подростков в снежки, в которой нет-нет да попадут кому-нибудь нечаянно в лоб снежной гранатой. Скорее обидно, чем больно. Да, мол, осознали, есть они, эти самые взаимоотношения, искоренять надо... Но вы же сами видите - ерунда, играют наши детки в армии... Так, может, и шут с ними, пусть играют дальше, не стоит делать из мухи слона?..

В 1994 году в киевском издательстве «Трамвай» вышла книга молодого писателя Валерия Примоста «Штабная сука». Книга удивительная и страшная. Удивительная потому, что в процессе прочтения постоянно возникает мысль - «как ТАКОЕ пропустила цензура, как ЭТО могли напечатать в нашей стране?». И страшная, страшная вдвойне для тех, кто прошел службу в армии, своей неприкрытой правдой, которая грубо и больно срывает кожу со старых шрамов, пробуждая воспоминания, которые очень хотелось забыть...

Я не буду пересказывать содержание этой книги. Скажу лишь, что она стоит на моей книжной полке рядом с «Боевой машиной» Анатолия Тараса, причем не как художественное произведение, а как полноценный учебник по выживанию, причем не только в армии.

Приведу две цитаты.

«Главное - не думать. То есть вообще. Главное - слушаться только инстинктов. Холодно - грейся. Хочется есть - ешь. Бьют - бей и ты. Не надо думать. Можно ли ударить человека? Какова мера власти над ним? Больно ли ему? Почему он ненавидит тебя? Оставь все это сюсюканье лощеным чмырям на гражданке. Думать не надо. Думающий всегда проигрывает. Ты не должен проигрывать. У тебя нет роскоши думать. Если каждый раз будешь пытаться взвешивать на весах разума ненависть и сострадание - тебе конец. Тогда ты не успеешь ударить, не сможешь ударить сильно и не захочешь ударить больно. Ты должен бить не думая, автоматически. И как можно более жестоко. Потому что у тебя нет роскоши жалеть. Ты должен выжить. Поэтому не думай, брат!»

Отлично! Но для того, чтобы в экстремальной ситуации бить не думая, то есть рефлексивно, необходимо хотя бы год-два этому поучиться. А то будешь кидаться на эдакого плохого «дедушку» со скрюченными яростью пальцами ни пойми куда, лишь бы кинуться, при этом раз за разом нарываясь, скажем, на хладнокровный, хорошо поставленный апперкот. Ярость, ненависть хороши тогда, когда они профессионально контролируются. В таком случае они удешевят силы, повышают точность и мощь ударов атакующего. В противном случае все происходит наоборот. Удары летят мимо, силы мгновенно иссякают, потраченные на бесполезные рывки и вопли, и в конечном счете в бою против двух-трех-четырех противников вы неизбежно проиграете.

«Любой человек, противник твой, всегда очень хорошо чувствует, готов ты биться насмерть или так, дурака валяешь. Это даже не по глазам, не по голосу - нутром чуешь, как собака, по запаху. И если слабинку почуял, то мигом звереешь, и тебя уже из пушки не остановишь.

Ну а если видишь, что перед тобой кремень, то уж и не рад, что связался, и только думаешь, как вовремя с темы съехать. И тут главное - пересилить себя, настроиться, затвердеть душой. Тогда и пули не берут.

А я думаю, что в каждом этот кремень есть, и если тебе удастся его достать из глубины себя и так держать, чтобы он обратно в болото, в жижу страха не засосался, то победил ты, и никому тебя не завалить. Так что грани свой кремень так, чтобы он поустойчивее на поверхности лежал. Не нужно множества мелких граней - мыслей, чувств, все это интеллигентство и дурня, огранка должна быть крупная, простая и грубая, чтоб надежно.

Смерти все боятся. А ты настройся, что хочешь умереть как боец, не завтра, не потом, а сейчас; представь себе, что висите вы с твоим противником над пропастью и ты можешь его убить, только если сам вместе с ним сорвешься, почувствуй, какой это кайф - умереть, захлебнувшись кровью врага, и тогда все. Твоя взяла.

Ведь почти все бьются, чтобы выжить. И если ты будешь биться, чтобы противник умер вместе с тобой, за тобой огромное преимущество. Дурак будешь, если не воспользуешься. Вот сам увидишь, как враг задержается, когда ты ему: «Давай руку. Пойдем». - «Куда?» - «На тот свет». - «Не-ет!» - «Давай-давай!» — «Да ни за что!» И тут уж делай с ним все, что захочешь... Потому и дерусь всерьез я редко и неохотно. Но уж если дерусь, то насмерть. Не чтобы победить противника, а чтобы убить. УБИТЬ. И готов платить за это всем. И своей жизнью тоже. Иначе зачем драться?.. Со зверями же, с ублюдками только по-зверски и можно, они другого языка не понимают... »

И, к сожалению, все это правда. Еще одно подтверждение темы, которую мы с вами подробно рассмотрели в главе «Философия РУБ», исходящее от современного автора, прошедшего ту же школу, что и автор этих строк. В армии вам ПРИДЕТСЯ драться, и драться так жестоко, как никогда прежде не доводилось. В противном случае вы от года до двух лет своей жизни будете ползать в грязи и дерьме и в прямом и в переносном смысле. Унижаемые и презираемые всеми, и в первую очередь - самим собой.

Конечно, наемная армия и альтернативная служба — радикальная терапия против неуставщины, и надеюсь, что когда-нибудь до этого дойдет. А пока в вагонах метрополитена то и дело можно видеть расклеенные листовки типа «Спаси своего ребенка от службы в армии!», а у предприимчивых торговцев книгами бойко расходятся инструкции, посвященные тому, как призывнику половчее «откосить» от почетной обязанности.

Меня могут обвинить в предвзятости, мол, попал в неуставную часть, мол, это только тебе не повезло... Может быть, не буду спорить. Правда, тот факт, что автора этих строк «дедушки» чуть не сделали инвалидом и по их милости я полгода провалялся в госпитале, вряд ли прибавит мне высоких и патриотических чувств. Мне вспоминается лицо офицера медицинской (!) службы, избивающего меня на кухне, лицо капитана, увозящего изнасилованного в нашем полку сослуживцами парнишку дослуживать в другую часть, лицо моего однополчанина-грузина, который спрыгнул вниз головой с несущегося на бешеной скорости грузовика после того, как его ударил офицер.

- Дато, зачем ты так? - спросил я его, когда парень маленько очухался после сотрясения мозга и обширного кровоизлияния в глаз.

- Знаешь, Димка, когда он ударил меня, или я должен был его убить, или должен был убить себя, чтобы смыть позор, — иначе какой я мужчина?

Глупость и мальчишество, скажете вы? Нет, национальная гордость, которой, увы, так нам порой не хватает, когда нас суют мордой в дерьмо, а мы только отплевываемся и думаем, как бы в следующий раз не захлебнуться.

Я никого не оправдываю. По-своему можно понять озлобленность офицеров, живущих в вонючих, неблагоустроенных ДОСах (домах офицерского состава), «дедов», над которыми ранее точно так же издевались ушедшие на дембель предшественники и оставившие им в наследство море неутоленной ненависти ко всему живому. Можно понять и командование, озабоченное лишь тем, чтобы факты армейских преступлений не выплыли наружу, ибо все равно ничего не сможет это самое командование противопоставить отлаженной системе произвола. Я просто хочу, чтобы люди, от которых зависят судьба государства и его безопасность, задумались о том, в кого будет стрелять молодой, замордованный «дедами» и офицерами солдатик, если вдруг начнется что-то серьезное и будет у этого солдатика в руках боевое оружие. Я бы в свое время, будь у меня автомат и знай я, что мне за это ничего не будет, что в горячке боя никто ничего не заметит, не задумываясь, пристрелил бы с десяток сослуживцев и пару-другую офицеров. Уверен, что подавляющее большинство бывших военнослужащих срочной службы испытывали аналогичные чувства.

Как же выжить среди армейского «беспредела», особенно в первое время?

Есть два выхода. О первом вам подробно расскажут в пацифистской брошюре, о которой я говорил выше. Второй выход заключается в том, что, коль уж попал в атмосферу «беспредела», надо отвечать тем же. Заехал тебе «дедушка» в «репу» - двинь ему «в ответку», да так, чтоб навеки отбить охоту «шкалить молодых». Конечно, могут отлупить, навалившись кучей. Тогда после разберись с каждым в отдельности. Уверяю, что после пары таких экспериментов «дедушки» десять раз подумают, прежде чем «шкалить борзого духа». Только не переусердствуйте, иначе за увечья, нанесенные сослуживцам, вас может ждать дисбат - армейская тюрьма.

Да, картину я нарисовал достаточно мрачную. Но, во-первых, вышеизложенное есть только мои личные впечатления, а не общее правило для всех отделений и учреждений МВД и воинских частей (хотя, если честно, очень в этом сомневаюсь). А во-вторых, коль уж вам повезет и вы попадете в отделение милиции или воинское подразделение, где тишь да гладь и настоящий санаторий - не беда. Всегда надо быть готовым к худшему, а лучшее само придет.

Из всего вышесказанного ясно, что человеку, занимающемуся РУБ, боксом, кикбоксингом (да еще плюс ко всему этому туризмом!) или чем-то подобным лет эдак с пяток, в армии будет не в пример легче, нежели тому, кто знает обо всем этом лишь понаслышке. Но людей, подготовленных физически и духовно к «трудностям и лишениям» армейской жизни, единицы. Так что же делать остальным?

Начать надо с того, зачем вообще существует армия?

Ответ, казалось бы, лежит на поверхности. Армия - гарант безопасности государства. Вдумайтесь в эти слова. ГАРАНТ БЕЗОПАСНОСТИ! То есть предполагается, что человек, отслуживший в армии, за два года становится профессиональным воином, должным образом подготовленным и физически и морально, способным в любой момент встать на защиту своей страны. А что в действительности?

Чем занимаются солдаты в армии?

Отвечаю. Солдаты в армии подавляющее большинство времени занимаются:

А) Хозяйственными работами (наряды на кухню, уборка, обслуживание техники, подметание плаца и других заасфальтированных и незаасфальтированных участков полка и т. д. и т. п.). Бесплатный рабский труд.

Б) Выполнением абсолютно нефункциональных в бою обязанностей, как то — стояние на тумбочке дневального (имитация боевого поста), имитация физподготовки - бег, бег и еще раз бег плюс строевая подготовка. Практическое значение последней для меня до сих пор остается загадкой. Считается, что строй сплавляет солдат. Ага. А потом вечером «сплоченные строем» «деды» дружно издеваются над «духами», с которыми час назад плечом к плечу маршировали в одной колонне.

Строй имел практическое значение во времена Александра Македонского и Юлия Цезаря. Тогда от монолитности и слаженности действий бронированной манипулы или когорты напрямую зависел исход сражения. Но простите! С тех времен минуло двадцать столетий! И занятия строевой подготовкой в наше время очень напоминают ката (формальные упражнения), по неизвестной мне причине процветающие в подавляющем большинстве школ единоборств. Формальные — они и есть формальные по своей сути. Практического значения от них никакого, что отмечал еще великий боец Брюс Ли. Единственный смысл ката — визуальный. Бесспорно, было красиво, когда пять (десять, двадцать, сто, тысяча) бойцов четко и слаженно выполняли одинаковые блоки-удары по воздуху перед лицом, скажем, какого-нибудь средневекового императора. Ту же функцию выполняют в наше время парады, для которых строевая подготовка, конечно, необходима.

Но в реальном бою никто не танцует ката и не ходит строем. На настоящей войне от солдат требуются физическая сила, негибаемость духа, решительность, сплоченность, дисциплина и, если хотите, патриотизм. Но дает все это солдату современная армейская подготовка? Нет и еще раз нет!

Дисциплину заменяет «дедовщина». При слове «патриотизм» сегодня многих разбирает смех. А относительно сплоченности — что ж, существует масса примеров, когда действительно решительные «духи» выкрадывали автоматы из оружейной комнаты и хлестали свинцом спящих «дедов» - своих предполагаемых товарищей по оружию в гипотетически возможной войне. Для подготовки к которой, собственно, и существует служба в армии.

Что делать?!!!

В 2000 году в издательстве «Армада-Пресс» вышла в свет моя книга «Хотите выжить?». И ко мне на абонентский ящик пошли отклики моих читателей. Хочу привести здесь одно письмо восемнадцатилетнего паренька, который в настоящий момент учится в одном из самых престижных военных университетов России (орфография и стиль письма сохранены, мои комментарии ограничены двойными скобками).

«Здравствуй, Дмитрий. Меня зовут Виталий ((имя изменено)), мне 18 лет. Хочу поблагодарить тебя за твою книгу. Ты просто не представляешь, насколько она мне помогла. Помогла справиться со всеми ((«всеми» подчеркнуто)) своими неудачами и сложностями в жизни, помогла мне поверить в себя, самоутвердиться и найти цель в жизни. Я почти не покончил с собой

((!)), но вовремя прочитал твою книгу. Она вселила в меня уверенность в себе, в завтрашнем дне и в том, что все в этой жизни зависит только от меня, а я не упущу своего счастья, я... всегда буду бороться за «место под солнцем». Я понял, что жизнь — это борьба, и борьба без правил, что всегда в жизни надо оставаться человеком и всегда быть самим собой... Когда я поступил в университет, мне было всего 16 лет, а большинство тех, кто там был, были старше меня, также у нас в роте были курсанты, пришедшие после службы в армии. Сразу хочу сказать, что я из простой семьи, а те, кто там учился, были в основном сыновьями крутых генералов и полковников. Им прощалось все: начиная от неуставных взаимоотношений до употребления наркотиков. Мне же (и еще нескольким «простым» парням) любой ответ на их действия карался очень строго. Я думаю, что тебе не надо объяснять, что там творилось. Полный беспредел, такого даже в твоей книге нет. Порядки там скорее походили на зоновские, хотя и считается просто элитной частью... Я был отличником, хорошим спортсменом, но на самом деле каждый раз, идя в караул, думал о том, что мне надо убить кое-кого или же застрелиться самому. Я пытался что-то сделать, но ничего не получалось, я пришел к выводу, что если я ничего не могу сделать, то мне лучше застрелиться. Командир взвода, видя все это, посоветовал мне сходить к психологу. Наступил летний отпуск, и я последовал его совету. Но психолог - молодая девушка - не могла мне посоветовать, что делать, да и я сам не рассказывал ей того, что там было. Летний отпуск подходил к концу, а я все еще не отошел от мысли о самоубийстве. Но однажды... »

Далее следует подробный рассказ о том, как парнишка купил в магазине «Хотите выжить?» и как она перевернула его жизнь. Он перевелся на другой факультет и там поставил себя как надо, отвечая словом на слово и ударом на удар. Письмо заканчивается так: «Спасибо за книгу, которая вернула мне уверенность в себе, спасибо за слова, которые вернули меня к жизни».

«Хотите выжить?» вышла тиражом десять тысяч экземпляров. В ней представлена далеко не вся методика подготовки РУБ, и, честно говоря, это письмо - одна из главных причин тому, что я взялся за работу, результат которой у вас перед глазами. Конечно, если мне удалось спасти одного разуверившегося в жизни человека, уже одно это свидетельствует о том, что «Хотите выжить?» была написана не зря. Но что такое десять тысяч экземпляров для России? Капля в море. А сколько в нашей стране таких парнишек? И что творится за заборами воинских частей, если в элитном военном университете процветают беспредел и махровая «дедовщина»?

Господа с большими звездами на погонах! Не пора ли в корне менять программу подготовки солдат и офицеров двухтысячелетней давности! Да, в молодых организмах бушуют гормоны, провоцируя молодых парней на драки, жестокость и неуставщину. От этого никуда не деться. Но всему этому можно дать выход!

Время, занятое строевой подготовкой, показухой и покраской травы, необходимо занять реальным, не «показушным» рукопашным боем и бодибилдингом! Поверьте спортсмену с двенадцатилетним стажем - ничто так не сплачивает людей, как совместные тренировки! И когда «дед» будет страховать «духа» в жиме лежа, пусть снисходительно давая ему советы, гарантирую - у него никогда ночью в казарме не поднимется рука на этого «духа». Потому

что он будет ощущать себя Учителем, Тренером, и это гораздо больше возвысит его в собственных глазах, нежели издевательства и глумление над слабым!

Рукопашный бой в перчатках и защитных шлемах - прекрасное средство формирования воинского духа и реализации последствий гормонального бунта — агрессии и жестокости. И пусть даже поначалу «молодой» нахватает туманов от продвинутого «деда» - без этого никому и никогда не стать настоящим бойцом. Но по крайней мере он будет видеть выход! Тренируйся - и рано или поздно ты станешь таким же, как этот здоровенный «дед»! Не надо стреляться в карауле, вешаться в туалете или выкрадывать автомат из оружейной комнаты, навеки ломая собственную жизнь и губя десяток других. Тренируйся - и все у тебя получится!

А для реализации всего этого нужно совсем немного! Просто выделить в программе подготовки солдат и офицеров ПОЛТОРА ЧАСА В ДЕНЬ на бодибилдинг и рукопашный бой, снабдить казарму каждой роты парой боксерских мешков, двумя комплектами защитных шлемов и перчаток плюс четырьмя несложными, но крайне эффективными тренажерами - и все! И предписать сделать эти полтора часа ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ С ГОСУДАРСТВЕННЫМ КОНТРОЛЕМ ВЫПОЛНЕНИЯ.

Взамен Россия получит здоровое, сильное духом и телом поколение действительно профессиональных воинов, способных защитить и себя на улице, и свою страну в трудное для нее время.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В XVII веке величайший фехтовальщик Японии Миямото Мусаси написал книгу «Го Рин Но Сё» (Книга Пяти Колец). В ней, казалось бы, изложена только техника кэндо - фехтования на самурайских мечах, - не более. Но почему же тогда имя Миямото Мусаси известно и почитаемо поныне не только среди поклонников кэндо, утратившего свое боевое значение и превратившегося в экзотический вид спорта, но и среди спортсменов, бизнесменов, политиков всего мира и просто тех, кому случайно эта книга попала в руки?

Все исключительно просто. Жизнь — это бой, спарринг без правил и ограничений во времени. Великий мастер меча учит не просто драке на мечах — он учит бороться за свою жизнь, за победу, завоевать свое место под солнцем и уметь его удержать. В бою, в бизнесе, в любви, в экстремальной ситуации острота твоего ума, сила духа и воля к победе — вот твой меч, владеть которым учил великий японский мастер. «Человек не должен зависеть от длины своего меча» — эти слова можно понять по-разному. Если от природы ты слаб духом и телом, тренируй и то, и другое - и твой короткий меч станет страшным оружием для соперников, расчистит тебе место в этом беспокойном мире.

Кто знает, куда забросит вас судьба. Я очень хочу, чтобы экстремальные ситуации, описанные в этой книге, остались для вас лишь черными буквами на белой бумаге. Но я надеюсь, что, если судьба швырнет тебя, мой читатель, в жестокий бой за жизнь и человеческое достоинство, эта книга поможет тебе уверенно отражать удары судьбы мечом своей воли, силы и разума.

Содержание

ЧАСТЬ 1. Тренировочные комплексы системы РУБ

Вступление, или Зачем и кому нужен РУБ?	7
Что делать?	10
Философия РУБ.	15
Рукопашный бой (курс из 40 занятий по системе РУБ).	31
Бодибилдинг по системе РУБ.	158
Анаболические стероиды.	253
Программа физического развития для детей с 7 до 14 лет.	256
Программа физического развития молодежи с 14 до 25 лет.	258
Аксиомы здоровья.	260

ЧАСТЬ 2. Наука выживания

Что за это может быть.	291
Тюрьма	294
Практические советы.	305
Тренировка в «хате».	308
Армия.	311
Заключение.	317