

Георг Гаккеншмидт

Путь к силе и здоровью

Под редакцией С. Морро-Дмитриева

Издание бр. Поповых

Москва, 1911

Вместо предисловия

«Воспоминания о Гаккеншмидте»

Мои личные воспоминания относятся к 1897 году. Раньше, в кружке покойного доктора Краевского члены кружка, бывшие в курсе всего русского атлетического спорта, знали о Гаккеншмидте по наслышке, как о первоклассном атлете, выкручивающем одной рукой 6 пудов, что для того времени было большой редкостью.

В Петербурге его привез богатый прибалтийский помещик барон Иксуль, который и ввел его в кружок Краевского. Гаккеншмидт был тогда скромным молодым человеком, одетым, как сейчас помню, в серый поношенный пиджак. Когда он разделся перед упражнениями, то мы увидели прекрасно выработанную мускулатуру. В первый день Гаккеншмидт выкрутил одной (правой) рукой 6 1/2 пудов, побив всероссийский рекорд. На следующий день он выкрутил 7 п. 2 ф. или 7 п. 5 ф., хорошо не помню, побив считавшийся тогда мировым рекорд Сандова.

В молодом рекордсмене принял горячее участие покойный «отец русской атлетики», В. Ф. Краевский, который начал его тренировать по своей системе и, что называется, откармливать на убой.

К Краевскому, в его заботах о Гаккеншмидте присоединился, сначала князь П. Д. Львов, а в последствие гр. Г. И. Рибопьер.

Благодаря поддержке этих лиц и началась карьера Гаккеншмидта, который из маленького профессионального атлета Ленца (его псевдоним) сделался всемирною известностью на атлетическом горизонте.

Теперь Гаккеншмидт, отличавшийся всегда большой бережливостью, очень богатый человек, а в 1892 году это был очень скромный, симпатичный товарищ, пользовавшийся нашими симпатиями, которые живы у нас, старых спортсменов, хорошо помнящих «Жоржа» в его старом, поношенном костюме.

И. В. Лебедев,

профессор русской атлетики

Введение

Я полагаю, что многие мои читатели будут протестовать против заглавия этой книги, говоря, что метод предлагаемый мною никоим образом не может уложиться в узкие рамки жизни среднего человека; при этом они охотно добавят, что не имеют никакого желания создавать себе специальность из борьбы и тяжелой атлетики и что, следовательно, их образ жизни должен существенно отличаться от рекомендуемого мною.

Из дальнейшего чтения моей книги будет видно, что я вовсе не хотел ограничиться изложением ряда правил, предназначенных исключительно для сильных людей и атлетов; я, наоборот, хотел дать указания, как достигнуть и силы и здоровья.

Правда, очень многие занимаются упражнениями с целью развить свои мышцы, и это очень понятно, т. к. увеличить силу является заветным желанием каждого мужчины. Здоровье есть неизменное следствие силы, и одно ни в коем случае не может быть отделено от другого. Укрепив свое тело, каждый тем самым лучше всего оградит себя от болезней.

Успех цивилизации может быть отмечен успехом медицины; изучение и практика хирургией сделали за последнее десятилетие огромный шаг вперед; общественная санитария и общественное предупреждение болезней, взятые государствами и городами в свои руки, получили теперь широкое развитие.

И все-таки, несмотря на все эти улучшения, редкий медицинский журнал не жалуется на всеобщую физическую дегенерацию.

Повальные и заразные болезни не имеют теперь того распространения, какое они имели раньше, но больные, слабые и хилые люди встречаются чаще, чем этого можно было бы ожидать.

Причины этого лежат неглубоко. Оскудение сел и деревень за счет чудовищного прироста городов; увеличение числа прикованных к конторскому стулу и ведущих сидячий образ жизни; и лишь слабые попытки урегулировать неправильную жизнь этих последних, путем единственно правильного метода, — именно рациональной гимнастики.

Многие смешивают всеобщее, необходимое каждому развитие тела с созданием из этого развития своей специальности, и только потому пренебрегают гимнастикой, что не хотят заниматься атлетикой; а это — вещи совершенно разные.

Люди не хотят болеть, а между тем зачастую они кажутся примирившимися со своими несчастьями, полагая, что таков жребий всех детей Адама.

Представляется странным, зачем должен человек болеть, если он может поддерживать свое тело в состоянии, способном противостоять всевозможным заболеваниям; 15–20 минут ежедневного упражнения для этого совершенно достаточно. За величайшее из земных благ — здоровье, это не высокая плата.

Мое предложение не является ни праздным ни голословным. Каждый читатель может сделать пробу в течение только четырнадцати дней, и я уверен, что он увидит благие результаты до окончания этого срока. Упражнения должны быть разумно выбраны и назначены так, чтобы укрепить весь организм; чтобы в стройной работе участвовал каждый орган и развивался каждый мускул.

Я не претендую на то, что я первый провозгласил это учение, да и не могу претендовать, ибо

вижу великое множество книг, выбрасываемых на рынок, посвященных вопросам развития тела.

Изучив более или менее подробно некоторые из них, я пришел к заключению, что огромное большинство написано языком непонятным простому человеку, между тем как другая занимается исключительно системами, не испробованными их авторами, и, насколько мне известно, никогда не применявшимися на практике ни одним сильным человеком. Поэтому я решил изложить такую систему, которую я сам признал на практике полезной и лучшей, в смысле результатов развития мускулов. Для изложения я избрал язык понятный для всех и выбросил многие ненужные технические детали; был ли я все время последовательным и достиг ли я своей цели — об этом пусть судят мои читатели.

Глава I

Упражнения для молодых и старых

Одно положение я буду отстаивать на страницах этой книги с особой готовностью, — это именно то, что человек не может быть слишком стар для занятий гимнастикой. Среди разнообразных приемов я уделил много места упражнениям с тяжелым весом, в целях дать занимающемуся возможность развить свою мускулатуру, и я надеюсь, что мои читатели не испугаются этих упражнений.

Конечно, мне могут возразить, что зачем же человеку, не нуждающемуся в большом физическом развитии, утруждать себя работой с тяжестями; я отвечу вопросом на вопрос: а зачем такому человеку оставаться слабым?

Творец, создавший человека, снабдил его мускулами и нервами, дающими возможность совершит любое движение из тех, которыми мы должны пользоваться на нашем жизненном пути.

Современные общественные отношения лишили тело свежего воздуха, необходимости частого напряжения и всех условий, вырабатывающих здоровых мышцы и сухожилия.

С тех пор как исчезли естественные условия, создавшие мощные поколения прежних веков, сделалось необходимым обращаться к искусственным средствам, предлагаемым авторитетами по оздоровлению тела.

Только путем упражнений с тяжестями можно развить в себе значительную силу. Но эти последние должны быть неразрывно связаны с рыганием через веревочку, беганьем, прыжками и другими видами простой гимнастики; равным образом, если упражняющийся в своей ежедневной программе пренебрежет занятиями с легкими гантелями, он никогда не сможет надеяться быть действительно сильным.

Люди в 40–50 лет, перешагнувшие тот возраст, когда мы жаждем обладать большой силой, и желающие только сохранить свое здоровье, могут удовольствоваться упражнениями, наиболее подходящими для этой цели. Особое значение я придаю священной обязанности всех и каждого побуждать окружающую молодежь к заботам о развитии своего тела; ведь молодежь так легко вдохновляется. Кабаки быстро опустеют (а это уже значительный шаг вперед), нация, а с него и человеческая раса улучшатся.

Старое мнение, будто физическое развитие не уживается рядом с умственным, к счастью теперь отвергнуто, — к счастью, говорю я, ибо оно было одним из наиболее опасных,

когда-либо побежденных человечеством.

На мальчишке, внимательно относящемся к развитию своего тела, не замедлят сказаться все благотворные последствия этого, и он избегнет многих уродливых эксцессов детства.

Глава II

Мы должны быть сильными

Всем известно, что огромное большинство современных людей отличается безнадежной физической слабостью, хотя никогда раньше борьба за существование не требовала от ее участников большего напряжения сил.

Благосклонный читатель подумает, что для современной борьбы не нужна физическая сила, но я постараюсь доказать ему, что истинные радости жизни возможны только при условии обладания здоровым телом. Один знаменитый врач высказывается по этому поводу следующим образом: «Когда я вспоминаю различные случаи моей тридцатилетней практики, я не могу сказать, чтобы ко мне приходили многие переутомившие себя физическим трудом; между тем как изнуренных умственной работой было сотни и излечение этих последних было особенно трудно и требовало много времени».

Я пришел к заключению, что организм человека не предназначен исключительно для умственной работы, но прежде всего для физического труда рук и тела. Я нашел, что у жителей сел и деревень в большинстве случаев хорошее настроение, что является следствием удовлетворительного состояния их здоровья. Например, плохое пищеварение происходит от бездействия органов, соприкасающихся с брюшной полостью, затем, отчасти, от слишком обильной или однообразной пищи, от вредных приправ, и, наконец, от недостатка движения во всем теле. Какой контраст сельским жителям представляют собою интеллигентные работники, в большинстве случаев запертые в тесных помещениях; обыкновенно они жалуются на приливы крови к голове, холодные ноги, плохое пищеварение и т. д.; среди них найдется немного таких, которые не являлись бы обладателями развинченных нервов и болезни нашего века — неврастении. Огромному большинству незнакомо драгоценное ощущение полнейшего удовлетворения и беспечного счастья.

Мы знаем, что каждый орган, если он правильно несет свои обязанности, требует обильного прилива крови; если убедиться, что мускул во время работы нуждается в большем количестве крови, нежели если он в бездействии, то станет ясно, что это же правило можно перенести на мозг. Если мозг снабжается кровью более обыкновенного, то другие части организма должны страдать от недостатка крови; руки и ноги холодеют и общее самочувствие оставляет желать много лучшего. Я твердо убежден, что в самом недалеком будущем каждый признает необходимость физического труда хотя бы только как противодействие ежедневному напряжению ума.

Жизнь человеческого организма можно сравнить с большим магазином. Там и здесь происходит обмен товаров и как торговый дом иногда разоряется, если нет сделок поддерживающих его существование или склад его переполняется вследствие недостатка спроса, так наш организм требует постоянного, усиленного обмена веществ, иначе вследствие перерыва может произойти неправильность — болезнь, или полная остановка — смерть. Подобно тому как торговый дом процветает лишь при интенсивном товарообмене, так и человеческий организм бывает вполне здоровым только при условии правильного, беспрепятственного обмена веществ. Как купец должен работать с утра до вечера и ни одной минуты не оставаться праздным, если хочет, чтобы его дело шло вперед, так и мы должны

все время поощрять и упражнять отдельные органы и части нашего тела, если хотим поддержать весь удивительный механизм в состоянии правильного, непрерывного движения. Это единственный путь избежать преждевременного изнурения, и только таким путем можно поддержать, укрепить и развить все части нашего тела.

Меня спросят, какими же средствами располагаем мы для того, чтобы так всецело господствовать над произвольным процессом, совершающимся внутри нас. На это я отвечу следующим: каждое наше движение совершается посредством мускулов; последние суть ничто иное, как связки мясистых волокон, обладающих живой способностью сокращаться и расширяться. Мышцы прикреплены сухожилиями к костям и своими движениями меняют взаимное положение последних. Толчок к движению подают нервы, имеющие своим центром мозг. Нервы можно сравнить с электрическими проводами, переносящими энергию из батареи туда, где она потребляется; мозг отдает через нервные нити приказание, а мышцы их исполняют. Теперь, если мы будем отдавать разумные приказания, и мышцы наши будут производить регулярные движения, то, конечно, они укрепятся в своей способности сокращаться и расширяться, другими словами, сделаются сильнее и получают совершенное развитие. Те из мускулов, которые бездействуют в течение более или менее продолжительного периода времени, утрачивают свою живую способность и, так сказать, умирают. Это явление, обратное процессу развития, выражается в дряблости мышц и их атрофии, и наблюдаются в большинстве случаев у лиц из так называемого высшего класса: подобных лиц утомляет малейшее движение, а слабая нервная система ведет их к ревматизму и многим другим заболеваниям.

Дамы, пренебрегая правильной гимнастикой, доводят свои нервы до того, что пугаются самой пустой неожиданности, например шума открываемой двери; они до того нервны, что бросаются в истерические припадки при самых маловажных поводах.

От всех этих болезней и неприятностей избавлены те, кто занимается правильным развитием своего тела, так как через это развития нервная система — этот фундамент общего здоровья — получает силу, устойчивость и выносливость.

Вследствие застоя крови и скопления в мозгу нервной жидкости, человек постоянно одержим какой-то неотвязной заботой о всех неправильностях своего организма. Натянутые нервы заставляют его думать о различных, быть может несуществующих, страданиях; одна мысль сменяется другой в его воспаленном воображении: то ему представляется, что он очень силен, то что он очень слаб; одно время он чувствует себя здоровым, другое — больным. Жажда жизни и боязнь смерти — вот те два борющиеся начала, меж которых он теряется. Надежда на выздоровление постепенно покидает его и наконец им всецело овладевает весьма опасная меланхолия.

Могучим средством против этого ужасного положения, в корне убивающим все несчастные последствия сидячего образа жизни, является правильная гимнастика.

В то время как человек, ведущий сидячий образ жизни и не обладающий сильным телом, часто жалуется на умственный столбняк и отсутствие энергии, другой, уделяющий много внимания развитию своего тела, получает не только силу, но и требуемое самообладание и, как следствие этого, спокойное состояние духа.

Общее укрепление силы воли содействует развитию всех частей нашего тела, и делает его способным исполнять то, что иначе было бы тяжело, болезненно или даже совсем невозможно. Человек делается независимым и энергичным; он не будет уже ничего бояться и в случае действительной опасности все возложат на него свои надежды.

Сознание собственной силы влечет за собой самообладание; сила создает энергию и бодрость, помогает решать самые запутанные вопросы и дает истинное удовлетворение и

истинную радость жизни.

Ну, кто же после этого примирится со своей слабостью и будет сидеть сложа руки?

Глава III

Мнения знаменитых атлетов о тренировке

Я с удовольствием скажу несколько слов о пользе упражнений и я уверен в том, что эти слова будут повторением взглядов на этот вопрос многих знаменитых авторитетов.

Здоровье и пропорциональное телосложение, унаследованное от родителей, дают огромное преимущество будущему атлету; особенно важны в этом отношении легкие и сердце.

Впрочем, иногда случается, — и я сам это наблюдал — что больные и слабые родители дают здоровое потомство и, наоборот, от здоровых родителей происходит больное поколение.

Я знаю случаи, когда слабосильные молодые люди превращались в здоровых мужчин, и это — только благодаря их энергии и сильной воле.

Что касается роста, то наиболее благоприятным для успешного развития силы является рост от 167 до 183 см; рост большинства сильных людей колеблется между этими пределами — мой собственный рост 176 см. Но, конечно, бывают исключения.

Тело атлета, или собирающегося стать таковым, должно быть во всех своих частях пропорциональным и производить впечатление гармонического целого. Конечно, не велика беда, если длина рук или ног несколько разнится от нормальной, но короткое туловище может повредить делу, т. к. свидетельствует о недостаточном развитии многих важных органов, каковы легкие, сердце и желудок.

Длинные руки дают обладателю их преимущество в борьбе и боксе, но для поднимания тяжестей я отдаю преимущество коротким рукам.

Самым же важным условием являются кости всего скелета, т. к. при движениях они призваны играть роль рычагов, и чем лучше они отвечают этому назначению, тем больше имеется шансов на успешное развитие.

В настоящее время уже всем известно, что благодаря разумным физическим упражнениям, рост человека может увеличиться, при чем под разумными упражнениями я подразумеваю соразмерные с телосложением и возрастом индивидуума.

Во время процесса роста и естественного развития организма, приблизительно лет до двадцати, не надо заниматься упражнениями, требующими какого-либо особого напряжения; лучше посвятить все свое внимание выработке в себе подвижности и ловкости. Если мы будем слишком много напрягаться в молодости, то можем остановить рост, привести себя ко преждевременной зрелости, а при известных обстоятельствах даже сократить жизнь.

Как учит опыт и наблюдения, самый лучший возраст для работ с тяжелым весом это возраст от 30 до 40 лет; при этом должен заметить, что сам я представляю собой исключение, т. к. в поднимании тяжестей я установил мировые рекорды, не имея от роду и двадцати лет.

Я полагаю, будет не безынтересным узнать, как смотрят на этот вопрос некоторые авторитетные лица.

Известный русский атлет и специалист по развитию тела, Адольф Андрушкевич, высказывается по этому поводу следующим образом: «Каждая страна может дать сильных людей. Например, Эстляндия (Россия) не имеет в этом отношении никаких особых преимуществ, хотя она поставлена в такие же условия, как и восточная Пруссия — родина Сандова, Штурма и Зигфрида. Как там, так и здесь нет сильно развитой промышленности и жители занимаются тем, к чему их влечет призвание; они дышат чистым воздухом и питаются здоровой, нефальсифицированной пищей. Туберкулезных заболеваний, как и в Пруссии, вообще мало; эта ужасная болезнь свила себе прочное гнездо в густо населенной Саксонии, а между тем из этого королевства вышел безусловно лучший специалист по поднятию тяжестей, Артур Саксон.

«Чтобы сделаться хорошим атлетом, надо, по моему мнению, обладать крепкими костями, хорошей грудью и вообще здоровым организмом; для достижения этого следует избегать продолжительной, изнуряющей работы. Выбор пищи имеет второстепенное значение, надо только, чтобы стол был регулярный, удовлетворял человека и хорошо усваивался желудком. Алкоголь и другие возбудители вызывают временный подъем деятельности организма, на самом же деле они расслабляют человека.

«Для упражняющегося весьма важно отдаться душой и телом своим занятиям; твердая воля является могучим фактором в деле достижения благих результатов, и она-то, прежде всего, создает людей подобных Гаккеншмидту, Луриху, Сандову, Саксону и Абергу.

Макс Дантон, известный атлет и артист, говорит: «Моим главным питанием является мясо. Пью я очень мало. К завтраку мне подают очень слабый чай и бутерброд; за обедом и ужином полулитра легкого пива, но вина я никогда не пью, точно также как других крепких напитков и воды. Купаюсь я только летом и то очень редко, обыкновенно же я моюсь, принимаю души и затем усиленно вытираюсь полотенцем. Никогда не забываю мыться после тяжелых упражнений, вызывающих обильный пот. Моюсь я исключительно холодной водой. Если я моюсь сильно вспотевшим, то стараюсь провести всю процедуру в несколько секунд.

«Что же касается тренировки, то вот каких правил, по моему мнению, здесь надо придерживаться: — Умеренность во всем, чего бы это ни касалось. Ежедневно очень непродолжительные ванны, и после этого сильное обтирание полотенцем. Ежедневные физические упражнения, но избегать требующих слишком больших усилий; остальные же упражнения производить только до легкого утомления. Серьезно заниматься развитием своего тела, — рассказывает дальше Дантон, — я начал лет семь тому назад, когда мне было уже 31 год. Обычной гимнастикой я занимался в школе в возрасте от 6 до 16 лет. Позднее я упражнялся несколько раз в неделю на параллельных брусьях, стоявших в нашем саду, и работал с маленькими гантелями. Плавал я всегда охотно и при малейшей возможности и всегда стараюсь воспользоваться этим прекрасным видом спорта. Что касается других видов гимнастики, то я занимался всеми, за исключением фехтования и верховой езды. Я никогда не специализировался в каком-нибудь отдельном виде спорта. Моим заветным желанием всегда было развить свое тело. Для этого я стараюсь не только правильно питаться, но и занимаюсь гимнастикой постольку, поскольку то необходимо.

Точное исполнение всех этих правил дало мне возможность совершить те подвиги силы, которые числятся за мной, и ту смелость, которая почти что вошла в поговорку среди знающих меня. Я человек, который никогда не простужался и никогда не хворал. Мой рост 172 см; грудь без воздуха 92,5 см; обыкновенно 95 см; при вздохе 103,5 см; бедро 61 см; икра 38 см; плечо 37,5 см; ручной сустав 18,5 см; вес 143 фунтов».

Здесь я обращаю внимание читателя на то, что Макс Дантон, музыкант королевского оркестра, тот атлет, который установил единственный всемирный рекорд выносливости, именно он сделал в течение 4-х часов подряд 6000 низких приседаний на ногах.

Гари, известный атлет цирка Бартун и Бэлей, пишет: «Многие спрашивали меня, можно ли сделаться сильным, и если да, то как этого достигают? Я отвечал им: «Само собою разумеется можно развить в себе большую силу, надо только этого желать и идти к тому правильным путем. Прежде всего следует укрепить свою силу воли. Если бы для развития силы было бы достаточно одних упражнений и не нужно было бы желания и склонности, то всякий мог бы сделаться атлетом. Рабочий, ежедневно поднимающий большие тяжести и не думающий как бы этим развить в себе значительную силу, так и останется без нее до конца своих дней.

«Лица, желающие развить свои мускулы, должны остерегаться слишком сильного и быстрого напряжения. Начинать лучше с легких гантелей и выполнять свою ежедневную программу за два часа до или после еды. Прежде чем перейти к тяжелым упражнениям, надо хорошенько подумать над вопросом, какой вес для данного лица является наиболее подходящим; лучше взять вес полегче, чтобы не надорваться.

Я рекомендую или два раза в неделю холодную ванну, или ежедневное обливание непосредственно после пробуждения. Это укрепляет тело и очень здорово. Любителям я рекомендую время от времени менять свои упражнения. В те дни, когда чувствуется особенно бодро, можно заниматься несколько больше обыкновенного и, наоборот, можно заниматься меньше, когда чувствуется усталость. Что до питания, то на мой взгляд самое простое в то же время и самое лучшее».

Глава IV

Физическое совершенство и сила

Теперь я постараюсь выяснить, какой метод является, на мой взгляд, лучшим для достижения физического совершенства силы и ловкости. В Англии, да и везде, имеется масса трудов, посвященных вопросам развития тела; среди них есть действительно много ценных, но есть и такие, в которых я не нашел многих правил, без соблюдения которых невозможно достичь высокой степени физического развития.

Я не буду утомлять читателя длинным рассуждением и скучным исследованием вопроса, я, напротив, возможно скорее познакомлю его с системой создавшей из меня сильного человека, — с системой по которой тренируется большинство известных атлетов. Затем, я советую упражняющемуся возможно точнее придерживаться правил, изложенных ниже; несоблюдение их способно свести к нулю действительность любой системы.

Хотите вы сделаться сильным? «Конечно, — ответит читатель, — это всегда было моим желанием». Но я должен заметить, что одно такое голое желание еще ничего не значит; желанию должно сопутствовать дело. Этому первоначальному условию я придаю чрезвычайную важность. Если желание таково, что ведет нас к действию, то его можно сравнить с внутренним влечением, с помощью которого мы достигаем цели. Правда, начало тяжело, и многие только началом и ограничиваются.

Таких людей можно сравнить с начинающим учиться игре на рояли; он очень не прочь стать виртуозом, но уже после первых уроков, когда упражнения начинают становиться труднее, — бросает все. Опять-таки, есть и такие лица, которые решают изо дня в день заняться серьезно своими упражнениями завтра, но этот завтрашний день никогда не наступает.

На вопрос, может ли всякий сделаться сильным, я отвечаю утвердительно. Я мог бы привести множество примеров, когда люди, уже в довольно солидном возрасте (40–60 лет) и

находившиеся в самых трудных условиях, достигали поразительного увеличения силы, благодаря систематическим физическим упражнениям.

Я уже раньше обращал внимание моих читателей на то, что приобретение большой силы означает в то же время лучшее здоровье и лучшее самочувствие, так что всякий выигрывает от приращения своей силы, даже и в том случае, когда она ему не нужна для его обычного занятия или других практических целей.

Всякого рода отговорки, вроде: «я слишком стар», «у меня нет достаточно времени», «мое положение и мои занятия не допускают этого» и т. п., поверьте мне, — ни что иное, как средство найти оправдание слабости своей воли. У англичан на этот счет есть хорошая поговорка, — именно: «где есть охота — там есть и возможность осуществить ее», и я глубоко верю в правдивость этих слов.

Я охотно допускаю, что для того, чтобы создать действительно сильного мужчину (или женщину) нужны некоторые особые благоприятные условия, но я глубоко верю, что грядущие поколения достигнут того физического совершенства, которое в настоящее время удел только атлетов. Если это когда-нибудь будет так, то случится единственно благодаря рациональному физическому развитию, которое с каждым днем, с полным правом приобретает все новых сторонников.

Решимость стать сильным имеет огромное значение для достижения успеха. В подтверждение этого, я укажу на то, что среди рабочего класса, как это ни странно на взгляд, найдется весьма мало действительно сильных людей, и во всяком случае менее, чем можно было бы предположить. Как борец, я часто имел случай находить сильных людей среди лиц самых различных профессий. Физический труд сам по себе не есть источник силы. Все выдающиеся по силе люди достигали своего физического совершенства лишь при помощи значительной силы воли; они хотели стать сильными — и становились ими.

Мне припоминается один фотограф в Германии, который однажды рассказал мне, что в своей юности он очень увлекался физическим развитием, но что потом, при мысли о предстоящей ему службе в солдатах — мысли весьма неприятной для него — он прекратил упражнения, которые проделывал раньше так усердно, и притом, с твердым намерением привести себя в негодное для военной службы состояние; и этого последнего он добился. Итак, здесь мы имеем случай, когда человек не желал быть сильным и направил всю свою силу воли к этой цели. Результат, которого он достиг, был тот, что вид у него был весьма печальный и удрученный. Таким образом, если можно до такой степени направить свою волю против природы, то не будет ли стоить гораздо меньших усилий направить ее на усиление естественного хода развития в человеческом организме.

«С помощью силы воли можно достигнуть всего», это была любимая поговорка и Унтана, человека без рук, который путем многолетних упражнений развил свои ноги до такой степени, что мог пользоваться ими так, как другой не сможет и своими руками. То же самое можно сказать и относительно г-жи Рапин, талантливой швейцарской артистки-художницы, которая, будучи от рождения без рук, тем не менее достигла поразительных результатов в области искусства.

Помимо этого, я знаю многих молодых людей, которые, насколько мне известно, от природы были довольно слабого сложения, но благодаря физическим упражнениям и крепкой воле стали поразительно сильными.

Равным образом, каждому необходимо иметь веру в то, что он может сделаться сильным.

В настоящее время вполне доказано, что мысль обладает действительной силой. Не так давно был изобретен оригинальный прибор, которому дали название «мышечного ложа». Этот аппарат автоматически показывает, какие части тела, в данный момент, содержат в

себе наибольшее количество крове, при чем давление крови в той или другой частя тела изменяется исключительно под влиянием мысли, воли человека, над которым производится эксперимент.

В виду этого, в высшей степени не безразлично что и как думать.

Бросьте поэтому все ваши печальные и мрачные мысли и настойчиво упражняйтесь, ни на одну минуту не допуская мысли о том, чтобы ваши усилия не увенчались успехом.

Будьте господином ваших мыслей

Соблюдение этого правила безусловно необходимо в жизни решительно во всем; если вы хотите иметь успех, то знайте, что, без известного сосредоточения мысли, вы будете часто терпеть неудачи. Как много на свете людей, которые являются, если так можно выразиться, игрушкой своих мыслей! Каждое мгновение в вашей голове проносятся сотни идей и причиняют вам громадный расход энергии, без того, однако, чтобы в результате затраты этой энергии вы оказались бы в каком-либо выигрыше. Для примера представьте себе человека, стреляющего в цель и у которого, в самый момент когда он спускает курок, мысли совсем в другом месте. Понятно, он не будет иметь никаких шансов на получение приза, да он и вообще то не попадет в цель. Если кто-нибудь хочет быть здоровым и сильным, то он должен направить все свои мысли, раз и навсегда, в этом направлении и проводить их даже в самых мелочах повседневной жизни, а, конечно, прежде всего следует сосредоточить свои мысли на желании стать здоровым и сильным.

К сказанному я приведу несколько примеров. Например, часто случается, что обыкновенный смертный читает свою газету или книгу в то время, когда ест; его ум занят тогда тем, что он читает, вместо того, чтобы быть занятым едой. Конечно, он уж не разжевывает пищу как следует и в результате рискует нажить себе болезни желудка, испортить свои зубы и вообще расстроить свое здоровье. Многие люди, страдавшие мучительными хроническими заболеваниями желудка, избавлялись от этих страданий, как это ни может показаться странным, при помощи того простого средства, что начинали хорошо разжевывать свою пищу. Можно в течение многих лет тренироваться по действительно хорошей системе, но если упражняющийся не будет в то же время направлять свои мысли на это дело- он не достигнет ничего. В результате упражнения окажутся неплодотворными и будут сведены до простой физической работы, которая не будет иметь своим последствием какое-либо приращение силы.

Каждый борец может подтвердить, что сосредоточение мысли имеет громадное значение для силы. В самый момент борьбы, когда против противника пускается в ход вся сила и ловкость, все мысли должны быть направлены на борьбу, иначе поражение обеспечено.

Как я уже выше заметил, вполне установлено на основании опытов, что можно повысить давление крови в любой части тела через простое сосредоточение своих мыслей на этой части; это, между прочим, объясняет и то обстоятельство, что у занятых умственным трудом голова бывает часто горячая, а ноги холодные.

Я надеюсь, что всякий занимающийся физическим развитием воспользуется этими указаниями и будет избегать всего того — например, эротических представлений — что так вредно ему при достижении его цели.

Само собою разумеется, следует обращать особенное внимание на то, чтобы подавлять в себе, по возможности, всякое раздражение и устранять все то, что может нарушать

спокойствие духа. Я имел случай убедиться в том, что все ненужные заботы всегда оказывают весьма вредное влияние на здоровье. Пессимистический образ мыслей ни в коем случае не может изменить судьбу человека; между тем, культивируя в себе подобное настроение, человек теряет массу ценной энергии. Самое разумное это — добросовестно исполнять свой долг, предоставив все остальное Тому, в руках Кого наши судьбы.

Факторы препятствующие приобретению силы

Под этим заглавием я хотел бы сказать несколько слов об употреблении алкоголя, табака, кофе и т. п. По моему мнению, алкоголь является ядом действующим на нервную систему, ядом, который отнюдь не может оказывать хорошее влияние на человеческий организм, а между тем требует громадной затраты энергии для своего выделения. С другой стороны алкоголь прямо понижает количество обладаемой нами энергии и сводит на нет некоторые внутренние силы организма, о которых мы быть может и не подозреваем, но которые тем не менее представляют для нас громадное значение. Например, когда мы утомлены и, следовательно, когда наши чувства подсказывают нам, что следует оставить работу, отдохнуть и набраться путем естественного отдыха новых свежих сил, — тогда потребление алкоголя может причинить нам только вред, т. к. под влиянием его действия мы легко утрачиваем способность руководствоваться тем здоровым инстинктом, который заложен в нас природой. Реакция же в таких случаях всегда наступает и сказывается в подавленном состоянии духа, плохом пищеварении, отсутствии аппетита и т. д. Во всяком случае алкоголь и другие подобные возбуждающие средства, оказывающие ненормальное действие на организм, весьма вредны.

Употребление табака также является одним из великих пороков. Никотин действует непосредственно на сердце и подобно алкоголю может оказывать весьма пагубное действие.

Я вовсе не хочу сказать, чтобы я считал совершенно недопустимым выпить раз-другой, при случае, стакан вина или выкурить сигару. Все дело здесь в том, чтобы быть господином своего тела. Я думаю, можно сравнить отношение, в каком находится тело к духу, или душе, с тем, в каком находятся гипнотизер и его медиум. Хорошо известно, что чем чаще медиум подвергается влиянию гипнотизирующего, тем легче возникает гипнотическое состояние. Из этого мы можем, по аналогии, заключить, что и завязатому курильщику, который не может оторваться от своей сигары и жертвует на это удовольствие сегодня время предназначенное для упражнений — завтра будет уж несравненно легче поступить таким же образом. Между тем воля ослабляется, если потакать телу, с другой же стороны всякое сопротивление в этом направлении укрепляет силу воли.

Умеренность в половом вопросе имеет громадное значение. Во время периода развития и юношеских лет следовало бы соблюдать полное воздержание в половом отношении. Кто будет соблюдать это правило, тот скоро убедится в громадных преимуществах целомудрия. Один товарищ как-то сказал мне: «Все это вздор; ведь, в конце концов, половое сношение — явление вполне нормальное, свойственное человеку». Все это так, но защитник этого взгляда, как атлет — только второклассный, а теперь в возрасте 30 лет уже теряет свою силу.

Глава V

Вопрос о питании

Что нам есть?

Я обращаюсь теперь к возбуждающему большие споры вопросу о том, что нам есть.

Я глубоко убежден, что Творец озаботился о том, чтобы дать всякому живому существу соответствующее ему питание. Люди рождаются без сковороды и кастрюльки, а потому самым простым и естественным питанием для человека были бы свежие, сырые продукты. У меня нет охоты возбуждать здесь старый спор о том, следует ли есть мясо или только овощи. Мой опыт показал мне, что вещество пищи имеет лишь второстепенное значение. Я лично считаю за лучший такой стол, который состоит на 1/3 из мяса и на 2/3 из овощей и зелени.

Вообще же я скажу, что каждый должен и может сам определить, какая форма питания подходит ему лучше всего; прежде всего следует избегать всего того, что вредно данному лицу, а это каждый может узнать из наблюдений над собой. Например, я лично, считаю необходимым избегать всяких острых и приправленных блюд. В последнее время много говорилось о пользе сахара, как питательного вещества, но я не посоветовал бы его, в виду того, что в искусственно приготовленном сахаре содержатся вещества, содействующие развитию в организме кислот. Напротив, всегда должно быть отдано предпочтение сахару в чистом виде, такому, какой содержится в финиках, винных ягодах и других тому подобных фруктах. Сильно приправленные и соленые кушанья вызывают жажду и уж по одному этому вредны.

Как много должны мы есть?

Я держусь того мнения, что совершенно неправильно делают те, кто ест много. Всякий эксцесс вредит, т. к. вся та пища которую желудок в состоянии только отчасти переварить, обращается в желудке или в кишках в ядовитые вещества, которые, при случае, могут оказать весьма вредное влияние на здоровье. Совершенно верно то, что при увеличении мышечной силы пищеварение до известной степени улучшается, но и в этом случае оно не окажется достаточным, чтобы как следует переработать всю излишнюю массу вводимой в желудок пищи.

Отрицательные стороны мясного питания заключаются, по моему, главным образом в том, что очень трудно достать мясо абсолютно здоровых животных, и еще в том, что мы обыкновенно едим слишком много мяса.

Георг Гаккеншмидт на морских купаниях в Англии

При чисто вегетарианском столе неумеренность представляет гораздо меньше опасности. Всякая пища, за исключением, пожалуй, чисто вегетарианской, оставляет в организме некоторые негодные части, которые могут найти себе выход через четыре пути, именно: через легкие, кожу, почки и кишки. Будь только эти четыре пути в состоянии правильного функционирования — и человек здоров.

Свежий воздух — лучшее питание

Свежим воздухом следует дышать как можно больше; дышать надо много и глубоко, и притом, всегда через нос. Дыхание через нос есть единственный правильный способ дыхания и служит, в то же время, важным регулятором при физической работе, т. к., если во время какого-либо физического напряжения дыхание через нос становится недостаточным, то это служит указанием на то, что работу надо прервать и подождать, пока дыхание не вернется к своей норме.

Профессора и другие, так называемые, авторитеты в деле физического развития, рекомендуют самые разнообразные системы дыхания. В виду того, что я не желаю вступать в споры по этому вопросу, я воздерживаюсь от всякой критики и одно только настойчиво советую моим читателям, это — удовольствоваться самыми простыми и естественными упражнениями в глубоких дыханиях. Такого рода естественное упражнение существует, при чем для занятия им не требуется никаких особых условий, и которое имеет еще и то преимущество, что польза от него очевидна.

Это упражнение состоит в том, чтобы бегать на свежем воздухе. Я советую бегать как можно больше и как можно чаще; если по дороге вам приходится подниматься в гору — то бегите, вместо того, чтобы идти шагом. Такого рода упражнение заставляет дышать полною грудью и в то же время приучает дышать через нос. Не говоря уже о том, что через это развивается грудная клетка и легкие, всякий скоро убедится, как много выигрывает от этого мускулатура ног. Я не могу найти достаточно убедительных слов, чтобы выразить, какое большое значение я придаю дыханию; ведь при посредстве дыхания мы вводим в организм кислород и освобождаемся от массы негодных веществ.

У большинства людей кожа находится в весьма запущенном состоянии. В результате нецелесообразного платья и недостаточного очищения бесчисленных пор кожи, через нее не могут найти себе выход ее ядовитые выделения. Эти выделения ищут себе выхода, поэтому, через другие пути, например — через почки. Если почки в хорошем состоянии, то, пожалуй, они и будут в силах справиться с той работой, которого не могла выполнить кожа; тем не менее, если что-либо не придет на помощь такому положению дел, — все данные на то, что дело не обойдется без болезней почек; равным образом появятся и заболевания кожи, если деятельность почек и желудка будет нарушена, и вот тогда-то субъект, доведший себя до подобного состояния, начинает, самым неразумнейшим образом, применять к своей коже всякие мази и косметические средства.

На основании всего сказанного не приходится вовсе сомневаться в том, что бег представляет из себя несравненно более целесообразное упражнение для дыхания, чем простое наполнение своих легких воздухом, став перед открытым окном; ведь во время бега человек напрягается и выделяет вместе с потом все эти негодные для организма вещества. Правильный уход за кожей, как это следует из сказанного, является важной частью в деле физического развития. Я посоветовал бы принимать ванну раз-два в неделю и совершать ежедневные обтирания всего тела. Что касается температуры воды, то относительно этого каждый должен решить сам, что ему лучше всего подходит.

Тот, кто погружается в холодную воду или принимает душ, находясь в разгоряченном состоянии или вспотев, тем самым резко нарушает деятельность пор кожи и становится на пути приобретения болезней. В виду того, что все мы представляем из себя, в большей или меньшей степени, обратное состоянию полной выносливости, то все эти попытки «закалить» себя действуют только во вред нашему здоровью. Весьма полезным является также

плавание, но я советую оставаться в воде не дольше 15 минут, так как в противном случае температура тела настолько понижается, что требуется большая затрата энергии снова поднять ее до нормального уровня. При тренировках холодная утренняя ванна в 1–1½ минуты принесет большую пользу. При всяком удобном случае подвергайте голое тело действию солнечных лучей. Человек существо нуждающееся в свете и воздухе и, поэтому, я рекомендую во время упражнений иметь на себе по возможности меньше платья, лучше же всего упражняться вовсе без одежды.

Что следует нам пить?

В этом отношении всякая неумеренность в высшей степени вредна, т. к. через это на долю почек приходится больше работы, чем им предназначено исполнять. Далее, через это выводятся из тела имеющие большое значение минеральные соли, необходимые организму для его питания. Как удалось обнаружить немецкому ученому, Юлию Гензелю, именно присутствие этих солей в организме, — как-то железа, извести, натрия, фосфора, серы, хлора и брома — поддерживает энергию и нашу жизненную силу; раз нет в организме этих солей — наступает упадок и разложение тканей. Живительное влияние морского воздуха главным образом тем и объясняется, что в нем содержится много соли.

Говорят, что значительная часть населения Америки страдает от слабых и больных желудков, что происходит вследствие потребления сильно приправленных кушаний; тоже наблюдается и относительно болезней почек, являющихся результатом склонности американцев к холодным напиткам. Весьма неразумно пить какой-либо холодный напиток в то время, когда тело разгорячено; в таких случаях следовало бы удовольствоваться одним глотком какой-либо жидкости, да и тот проглотить, лишь хорошо согрев во рту. Точно также мне не приходится особенно распространяться здесь о вреде для зубов и желудка слишком горячих напитков.

Глава VI

Покой и здоровый сон

Самым естественным и благодетельным средством для восстановления истощенных сил человека служит покой — как в отношении тела, так и духа — и здоровый сон. Это — единственные средства, при посредстве которых различные органы и мускулы освобождаются от, так называемых, ядовитых продуктов обмена веществ и набираются новыми силами.

Я уже указывал на необходимость уметь владеть своими мыслями и дал некоторые указания на этот счет, теперь же я хотел бы еще раз коснуться некоторых состояний духа, которые являются весьма вредными. Сюда относятся всякого рода волнения, раздражение, злоба и страх. Следует избегать сильных душевных эмоций и всего вызывающего их, а потому, например, азартных игр и т. п. Все это заставляет кровь приливать к голове и влияет ослабляющим образом на все остальные органы, которые нам так необходимы для нашей работы и для наших движений. Точно также следует быть благоразумным в выборе книг для чтения и избегать, например, слишком эротических сочинений.

Для того, чтобы пользоваться хорошим сном, необходимо прежде всего заботиться о

правильном функционировании желудка и кожи.

Вряд ли будет страдать от бессонницы тот, кто проводит ежедневно достаточное количество времени на воздухе. Было бы весьма полезно установить, насколько это возможно, определенные часы для сна. Сон ночью всегда лучше, чем сон днем. Семь — девять часов вполне достаточны для сна; слишком продолжительный сон вреден. Нервные люди или те, кому приходится много работать головой, сделают хорошо, если раз-два в день, после еды, прилягут на 1/4–1/2 часа.

Наше жилище

Нездоровое помещение имеет весьма вредное влияние. В особенности спальни должны быть хорошо проветриваемы и выходить окнами на солнечную сторону. Всякий отец семейства должен был бы обращать свои заботы на то, чтобы самые большие и лучше всего расположенные комнаты были бы предназначены под спальни. Не забывайте, что человек проводит одну треть своей жизни в спальне.

Сырые стены, сырое постельное белье и т. п. должны быть избегаемы самым решительным образом. В лучшем случае последствием этого может быть простуда, ревматизм и подагра.

Равным образом следует избегать в спальнях плотных занавесей и толстых ковров, из которых трудно выколотить всю пыль; и то и другое содействует лишь накоплению грязи. Маленькие занавески следовало бы почаще мыть.

Платье

Платье должно быть не слишком теплым и достаточно просторным; оно должно быть сшито так, чтобы не стеснять движения — что весьма важно для правильной функции кожи. Я не советую носить корсет и узкие башмаки тем, кто собирается заняться физическим развитием. Хорошей материей для платья был бы шелк, если бы он не стоил так дорого. На втором месте я поставил бы полотно, — что особенно хорошо для белья, — шерстяные и бумажные материи.

Таким образом я рассмотрел различные факторы, содействующие и препятствующие физическому развитию человека. Я готов допустить, что для иного из моих читателей многие мои советы могут показаться излишними, однако я должен заметить, что их строгое соблюдение поможет стремящемуся к физическому совершенству не только стать здоровым, но и приобрести ту физическую силу, которая, я полагаю, является желанной целью всех моих читателей.

Среди тех лиц, которые интересовались моим мнением относительно различных вопросов и спрашивали моего совета, желая узнать те правила и приемы, которыми я руководствовался и благодаря которым я выдвинулся как атлет и борец, — я имел случай найти самых удивительных людей. Я встречал людей, которые желали стать атлетами, но не достигали этого, так как обращали все свое внимание только на внешнюю сторону дела. Далее, я видел таких лиц, которые интересовались физическим развитием по тому, что была мода на это, и считали своим долгом испробовать все новости по части одежды, питания и различных гимнастических аппаратов; они впадали в другую крайность и думали, что они могут при

посредстве подобных простых средств приобрести силу. При этом они забывали, что для достижения физической силы существуют главным образом два средства: упражнения и настойчивость.

Глава VII

Тренировка

Прежде чем перейти к вопросу, какую систему тренировки, дающую в результате значительную физическую силу, следует считать наилучшей, я хотел бы сказать несколько слов относительно применения этой системы.

Само собою ясно, что естественное направление и способность к физическому развитию, разнятся в зависимости от индивидуальности человека.

Например, старому человеку следует упражняться существенно иначе, чем молодому; женщине иначе, чем ребенку. Равным образом возраст и пол всегда должны быть принимаемы во внимание и согласно им изменяемы и упражнения. Существует еще много людей, которым их занятие препятствует методически тренироваться. Этим лицам я хотел бы сказать, что всегда можно найти немного времени и посвящать его ежедневно гимнастическим занятиям. Если хотят сделаться сильным и здоровым, то необходимо найти досуг на это, точно также, как всякому приходится находить время для еды. Кроме того, если вы не найдете достаточно времени для заботы о своем теле и его здоровья, то в конце концов вам придется найти это время, — когда вы заболаете. Право, можно было бы посвящать заботам о теле те часы, которые другой раз уходят на пустые, а часто прямо вредные, развлечения.

Конечно, я знаю, что много и таких людей работа которых требует большого напряжения, а также и те, кому приходится много работать головой. Этим лицам я посоветовал бы обратить особенное внимание на ту часть моей книги, в которой говорится о сосредоточении мыслей на упражнениях. Во всяком случае умственным труженикам следует руководствоваться девизом: «медленно, но верно», так как им придется затратить месяцы там, где другим достаточно будет недели. Конечный же результат все же будет несомненно одинаков.

Лучший метод тренировки

Первым и основным правилом тренировки является на мой взгляд ее правильность и регулярность.

Внимательный наблюдатель заметит, что человеческий организм совершенно инстинктивно и с чрезвычайной чувствительностью на все реагирует. Например, если кто-нибудь ведет регулярный образ жизни, то он обыкновенно просыпается в одно и то же время. Потребность в еде и потребность дать какую-нибудь работу своим мускулам суть явления регулярно повторяющиеся, а потому гимнастика, как и пища, должна иметь свои строго установленные часы. Эти часы у различных людей будут, конечно, различными.

Что касается гимнастики с тяжестями, то я не посоветовал бы производить ее тотчас после пробуждения, ибо в это время человеческий организм не находится в состоянии полной физической бодрости; лучшее время — это два часа до или после обеда; если же вы начали

заниматься ближе, чем за два часа, то упражнения следует оставить за пятнадцать минут, чтобы дать время нервам успокоиться, иначе-же можно рисковать потерей аппетита.

Сначала упражнения не должны продолжаться более четверти часа и только через несколько месяцев их можно продолжить на пять минут. Вообще-же, если дойти до тридцати минут, то этого совершенно достаточно для постоянной поддержки и развития мускулатуры и выносливости.

Затем, следует обратить внимание на то, что не следует присаживаться и отдыхать в антрактах между различными приемами — это может привести не только к простуде, но и к совершенно ненужной упругости мышц.

Тело во время гимнастики должно быть возможно меньше обременено одеждой; кончив одну из серий упражнений, следует, обернувшись полотенцем или накинув на себя что-нибудь из одежды, ходить по комнате взад и вперед; это последнее способствует циркуляции крови, удалению отработанных тканей, помогает испарениям и процессу обмена веществ.

Все упражнения должны быть проводимы медленно и в полной сосредоточенности; затем следует чрезвычайно внимательно следить за своим дыханием, после каждого приема надо остановиться и подождать, пока струя свежего воздуха, пройдя через нос, не наполнит легкие.

Лучше заниматься не одному, а в обществе двух или трех друзей при том условии, что последние являются участниками, а не только праздными зрителями, так как иначе это может отвлечь от работы.

Перемена в упражнениях

Упражнения следует менять так, чтобы все мускулы развивались в строгой гармонии и не было усиления одних мышц за счет других.

Здесь я хотел бы обратить внимание на ту ошибку, в какую впадают многие бессмысленные люди: у каждого человека одна часть тела обыкновенно бывает развита более, чем другие, например, ноги; из этого следует, что данному человеку ножные упражнения будут особенно легки, но было бы глупо только поэтому обращать особое внимание на ноги и пренебрегать ручными приемами, ибо результатом этого будет отсталость в своем развитии рук.

Кроме того, для достижения гармоничного развития необходима систематичность гимнастики.

Позднее я расскажу о подробностях различных приемов и составлю план, по которому в различные дни будут упражняться различные группы мускулов.

Глава VIII

Упражнения без тяжестей

Если бы я излагал здесь упражнения с тяжестями, мне кажется, некоторые читатели воскликнули бы про себя: быть может, эти советы и очень практичны, но для меня нет смысла

заниматься с тяжестями. Во-первых, мой врач не придерживается этой системы, а во-вторых, она мне самому не очень нравится. Наконец, по своим делам мне приходится много путешествовать и было бы весьма неудобно таскать за собой штанги и гантели.

Из всех этих возражений только последнее имеет за собою некоторые преимущества, но и эти неудобства могут быть устранены, если вместо гирь и гантелей запастись известным числом чугунных кругов, из которых можно по своему желанию составлять любой вес.

Другие доводы я не признаю имеющими какую-либо доказательную силу; на мой взгляд упражнения с тяжестями, строго соответствующими силе мышц в каждом отдельном случае, равным образом полезны мужчинам, женщинам и детям. Но хотя я и убежден в правильности моего взгляда, я отнюдь не ожидаю, чтобы все со мною согласилось. Что же касается вопросов медицины, относящихся к этому делу, то я имел удовольствие слышать мнения авторитетнейших лиц, занимавшихся исследованиями по этому вопросу, и оно звучит во всем одинаково с тем, что изложено на этих страницах.

Доктора, принципиально восстающие против гимнастики с тяжестями, наверное, никогда ею не занимались, и находятся в совершенном неведении относительно ее пользы или вреда.

Среди живых людей нет такого слабого, который не мог бы упражняться с тяжестями, необходимо только их правильно регулировать; даже слабое сердце может окрепнуть при занятиях с гантелями.

Но могут существовать люди, которые, так сказать, из эстетических соображений отрицают силу и развитию мускулов не придают ровно никакого значения. Как я уже сказал выше, здоровье не может быть отделено от силы, а потому всем этим людям можно сказать, что они, пренебрегая силой, жертвуют здоровьем и в будущем рискуют получить массу неприятных издержек за советы докторов и на различные медикаменты.

Если организм хочет обладать здоровьем, он должен обладать и силой.

Если провести с известной последовательностью тот ряд упражнений, который я излагаю в этой главе, то тело получит во всех отношениях хорошее развитие и сделается здоровым.

Затем на упражнения, изложенные в этой главе, те лица, которых обуяла жажда славы атлетической арены, могут смотреть как на начальное предварительное лечение. Даже и в тех случаях, когда молодой человек достаточно силен, чтобы непосредственно приступить к упражнениям с тяжестями, даже и в этих случаях будет не бесполезно проделывать все эти упражнения в течение по крайней мере двух или трех недель, и только по истечении этого времени можно вносить известное разнообразие в свою ежедневную программу. Я сам поместил некоторые из этих приемов в следующую главу, отчасти, как разнообразие того метода упражнений, который я хотел предложить моим читателям. Вглядываясь в упражнения, изложенные ниже, можно увидеть, что они обнимают все те движения, которые могут потребоваться в различных случаях для развития разных частей человеческого тела. Читатель, страдающий расстройством органов пищеварения, постоянными запорами или со случайно засоренным желудком, должен обратить особое внимание на упражнения 6, 8, 9, 10 и 13; также тому, кто нуждается в развитии мышц груди, затылка и горла, нужно усиленно заниматься упражнениями 1, 2, 3, 4, 5 и 14. Но для того, чтобы каждый мог сам выбрать то, что ему нужно, я снабдил каждый прием особым объяснением.

Затем я хотел бы, чтобы упражняющийся в точности следовал моим советам относительно своего питания, покоя и упражнения дыхательных органов.

Кстати, здесь можно будет сказать несколько слов об упражнениях, изложенных в главе IX; их не надо исполнять обязательно с тем весом, который показан, но следует внимательно относиться ко всем, особенно к тем из них, которые служат для развития мышц груди,

затылка, брюшного пресса.

Гири для этих упражнений могут быть, если нужно, значительно уменьшены вплоть до половины их веса или даже несколько меньше. Это зависит от силы упражняющегося в каждом отдельном случае, но следует помнить, что всегда лучше сохранить силу, чем безрассудно ее расходовать.

Затем я советую обыкновенной гимнастике уделять, по крайней мере, пятнадцать минут ежедневно и лучше всего сейчас-же по пробуждении, непосредственно за утренней ванной.

Если почему-либо будет желательно переменить время гимнастики, то можно ее отнести на время перед сном, но надо заметить, что последнее может повлиять на хороший сон.

Никогда не следует заниматься гимнастикой до изнеможения, а в случае усталости облегчать свои мускулы, как было указано в предыдущей главе.

Затем следует обратить внимание на то, чтобы не заниматься предпочтительно легкими приемами, ибо эти последние призваны развивать уже окрепшие части организма. Главная работа должна заключаться в том, чтобы способствовать развитию тех мышц, которые этого требуют, так чтобы в конце концов все тело представляло из себя одну сплошную гармонию. К этому результату занимающийся должен стремиться, как будто это его единственная цель, на этом надо сосредоточить всю свою мысль, а внимание на отставших мускулах и на выборе для них соответствующих упражнений.

Старые и пожилые люди держатся обыкновенно того мнения, что для них уже прошло время, когда можно заниматься гимнастикой; думая так, они жестоко ошибаются, ибо они-то и есть то большинство для которого эти упражнения предназначены. Например, они часто жалуются на чрезмерное ожирение, плохое пищеварение и неправильную циркуляцию крови. Пусть они попробуют заняться упражнениями, указанными в IX главе; но в виду того, что их, вероятно, пугает вид гирь и гантелей, они могут сначала попробовать обыкновенную гимнастику, тем более, что, составляя нижеследующую серию упражнений, я думал и о них.

14 обыкновенных упражнений без тяжестей

1. Стать прямо, соединив руки на затылке. Затем крепко давить голову вниз так, чтобы подбородок коснулся груди, употребляя при этом всю силу мышц затылка для того, чтобы противостоять давлению. Повторять это упражнение пять раз, постепенно усиливая напряжение мышц (хорошо для развития мускулов затылка).

Упражнение 1

2. Стать прямо и производить головой кругообразные движения. Начинать с десяти раз и постепенно доводить до двадцати. (Мускулы затылка).

Упражнение 2

3. Стать прямо, держать локти вдоль тела, а предплечье со сжатыми кулаками под прямым углом. Затем производить плечами движения вверх и вниз, вперед и назад и так до усталости. (Мышцы плеча).

Упражнение 3

4. Стать прямо, руки вытянуть вперед, с ладонями, обращенными внутрь. Теперь отнести руки назад по линии плеча, затем поднять их над головой, с ладонями, обращенными вперед, затем опустить их по швам и наконец, описав полукруг за спиной и над головой, привести в первоначальное положение. Это упражнение следует проделывать около минуты. (Главным образом способствует развитию груди).

Упражнение 4

5. Стать прямо, с правой ногой, занесенной за левую, с руками, лежащими на плечах. Затем, внезапно прыгнув, расставить ноги и выбросить руки в стороны по линии плеч. Потом вернуться в первоначальное положение и повторить упражнение снова и так до двадцати раз. Таким образом развиваются мускулы ног, плеч, спины и груди.

Упражнение 5

6. Стать прямо, ноги вместе, вытянуть руки над головой и делать туловищем кругообразные движения так, чтобы все вращение сосредоточивалось в бедрах. Этот прием следует проделывать от пяти до десяти раз, в зависимости от выносливости каждого. Перестать, как только почувствуется усталость, и ни в каком случае не доходить до переутомления. Руки держать свободно. Этот прием действует хорошо против неправильного пищеварения и слишком неподвижной талии; кроме того, укрепляется спинной хребет.

Упражнение 6

7. Стать прямо, ноги вместе, руки со сжатыми ладонями вытянуть над головой. Затем, напряги все мускулы и поднимая левую ногу, постепенно наклоняться вперед так, чтобы вытянутая нога, спина и руки составляли одну горизонтальную линию. Надо стараться достигнуть этого положения или возможно приблизиться к нему, для чего следует несколько согнуть колено правой ноги. Затем стать в прежнее положение и нагнувшись, опять вытянуть, но уже правую ногу. Это упражнение следует повторять пять раз, затем каждую неделю прибавлять по одному разу и так до двадцати раз. Этот прием очень хорошо развивает мышцы ног, но кроме того, руки, бедра, плечи и спина тоже не остаются в бездействии. В молодом возрасте, этот прием способствует увеличению роста, и кроме того, он очень хорош для упражнения в сохранении равновесия.

Упражнение 7

8. Стать прямо, ноги несколько врозь, руки с ладонями, обращенными вовнутрь, вытянуть над головой. Затем наклонить туловище возможно дальше вперед, но отнюдь не сгибая ног в коленях; после этого отнести с силой весь корпус как можно больше назад. Каждое из движений следует повторить по пяти раз и постепенно, повышая эту цифру, дойти до двадцати (Хорошо для развития брюшного пресса и мускулов спины).

Упражнение 8

9. Лечь спиной на пол и, хорошенько вытянувшись, поднять обе ноги под прямым углом к туловищу. Прodelьвать это упражнение пять раз и затем каждую неделю прибавлять по одному (Хорошо для развития брюшного пресса и мышц спины и бедер).

Упражнение 9

10. Принять положение, описанное в упражнении 9, и поднимать туловище до прямого угла, стараясь в это время не двигать ногами. Сначала для сохранения равновесия можно класть на ноги какую-нибудь тяжесть, но со временем лучше обходиться без этого. Развиваются те же мышцы, что и в упражнении 9.

Упражнение 10

11. Стать прямо, руки в бедра, ноги поставить так, как показано пунктиром рисунка, затем с силой отнести впереди стоящую ногу назад, причем тело примет такое положение, какое в старину принимали во время глубокого реверанса, потом медленно вернуться в прежнюю позицию, переменить ногу и повторить упражнение, и так до пяти раз. Каждую неделю можно прибавлять по одному разу и постепенно дойти до двадцати пяти. Это упражнение превосходно для мускулов ног и брюшного пресса и кроме того, заставляет нас подражать грациозным движениям старинного менуэта.

Упражнение 11

12. Стать прямо, каблуки вместе, носки врозь. Затем, вытянув руки в стороны, постепенно опускаться на носках, так, чтобы в конце концов можно было бы почти сидеть на каблуках. Потом принять прежнее положение и повторить прием, но руки вытягивать уже не в стороны, а вперед. С третьим разом руки следует вытянуть над головой. Для начала достаточно прodelьвать этот прием три раза, но затем каждую неделю прибавлять по одному или по

два. (Лучшая гимнастика в мире для ног).

Упражнение 12

13. Принять положение, указанное на рисунке; руки должны быть вытянуты и пальцы касаться пола, впереди-стоящая нога должна быть согнута более задней. Таким образом, тяжесть всего тела покоится исключительно на руках. Затем сильно оттолкнуться задней ногой и в момент, когда корпус от толчка несколько приподнимется, постараться переменить ноги. Во время этого упражнения надо обращать внимание на то, чтобы прыжок был плавный, иначе благодаря слишком порывистому движению можно растянуть мускулы спины, бедер и икр; поэтому же надо остерегаться проделывать этот прием слишком часто, и не заниматься им более двух, трех дней в неделю и то каждый раз после, по крайней мере, одного дня перерыва. Это упражнение превосходно развивает мышцы брюшного пресса, рук, груди и спины, но в виду того, что оно требует больших усилий, начинающим не рекомендуется проделывать его более пятнадцати раз подряд. Прибавляя каждую неделю по пяти раз, можно впоследствии дойти до тридцати или даже до сорока.

Упражнение 13

14. Следующее упражнение, кстати сказать, излюбленное турецкими атлетами, очень хорошо для развития, как рук и груди, так и всего тела, но чтобы хорошенько понять все его преимущества и ими в полной мере воспользоваться, следует отдельные движения, его составляющие, проделывать возможно более отчетливо. Стать приблизительно в четырех футах от стены, каждый выберет для себя наиболее подходящую дистанцию, сообразуясь со своим ростом и длиной своих рук, но так, чтобы центр тяжести был обязательно немного впереди тела. Затем опереться рукой о стену так, чтобы на ней лежала тяжесть всего корпуса. Потом с силой оттолкнуться и переменить руку. Это упражнение следует проделывать возможно быстро и энергично и перестать, когда почувствуется усталость.

Упражнение 14

Глава IX

Упражнения с тяжестями

Каждый мужчина, читающий эти строки и не пренебрегающий нормальным телосложением, занимающийся каким-нибудь здоровым спортом или проделывавший в течение, скажем, шести месяцев, упражнения, описанные в предыдущей главе, должен теперь обратить все свое внимание на развитие мускулатуры. Обыкновенная гимнастика может укрепить организм, может развить мышцы всего тела, в особенности гимнастика, описанная в VIII главе настоящей книги, но для того, чтобы быть действительно сильным, необходима работа с тяжестями; только путем такой гимнастики можно получить от каждой группы мускулов все то развитие, к какому они способны, а это последнее является чрезвычайно важным не только

для силы, но и для здоровья.

Человеческий организм является обладателем приблизительно пятисот отдельных мышц; мне, вероятно, позволят не перечислять их подробно, тем более, что для такого перечисления нет достаточно серьезного основания. Нашей целью является развитие человеческого тела и для нас будет совершенно достаточно, если мы все пятьсот мышц разделим на следующие группы: мышцы затылка, плеч, предплечий, груди, брюшного пресса и ног.

Если человек не будет развивать все перечисленные группы мышц, ответственность за это падет всецело на него, точно также, как если он будет развивать одни в ущерб другим. Все мускулы, повторяю я, должны развиваться в строгой гармонии, и на отставшие почему-либо должно быть обращено особое внимание.

Я начинаю с первой серии.

Первая серия

Мышцы затылка

1. Повторять упражнение 1 предыдущей главы; сложить руки на затылке и давить голову книзу, причем напряжением затылочных мускулов стараться этому противостоять. Упражнение повторять сначала пять раз и постепенно доходить до двадцати.
2. Повторить только что указанное упражнение, но так, чтобы руки удерживали голову, а напряжение мускулов затылка отталкивало их назад.
3. Это упражнение второе предыдущей главы. Стать прямо и производить в различные стороны кругообразные вращения головой, причем затылок стараться отгибать возможно более назад. Продолжительность, как при упражнении 1.
4. Сделать мост и в то же время обеими руками выжимать гантель, весом от 30–50 фунтов. Под голову надо подложить твердую подушку (за неимением ее, можно подложить свернутую куртку или что-нибудь другое); при этом тело должно лежать всецело на затылке и подошвах. Если этот прием покажется слишком трудным для начинающих, его можно делать не сразу, а сначала сделать мост и потом уже выжимать тяжесть, причем, чем круче будет мост, тем легче будет подъем гантели. Этот прием следует повторить три раза и, прибавляя по одному каждую неделю, постепенно дойти до десяти; затем увеличить вес на пять фунтов и уменьшив число упражнений до трех, опять постепенно его увеличивать. Это превосходный прием для развития мышц затылка и спинного хребта.

Упражнение 4

5. Стать на пол, касаясь его коленами и руками, на затылок, но отнюдь не на шею, повесить на широком ремне или ленте тяжесть в 10 фунтов; с этой тяжестью опускать и поднимать голову до утомления, но ни в каком случае не до изнурения.

Упражнение 5

Вторая серия

Упражнения для мышц затылка, плеч, предплечий и груди

Я уже имел случай заметить выше, что в большинстве гимнастических систем развитие мускулов плеча почему-то или совсем упущено, или на него не обращено должного внимания и что благодаря этому, многие атлеты с прекрасно — обработанной мускулатурой имеют на плечах недостаточно развитые мышцы. Поэтому я желал бы, чтобы на эту главу, специально предназначенную для описания упражнений мышц плеча, читателями моими было обращено особенное внимание.

Упражнения 4 и 5 настоящей серии развивают мускулы плеч, но для полного их развития одних этих упражнений отнюдь недостаточно, должное внимание следует обратить и на остальные приемы, ибо все они вместе взятые преследуют одну и ту же цель.

1. Стать прямо, как показано на рисунке, и взять в каждую руку по 10-ти фунтовой гантели; затем стараться поднять плечи как можно выше (смотри пунктир рисунка), опустить их, и так до десяти раз. Прибавляя постепенно, можно дойти до двадцати раз и затем, увеличив вес на половину, начинать опять сначала.

Упражнения 1

2. Отличается от упражнения 1 тем, что руки согнуты, а плечи описывают вращательное движение.

Упражнения 2

3. Стать прямо, взять в каждую руку по пятифунтовой гантели, и поочередно сгибая руки, поднимать их до положения, указанного на рисунке. Начать с пяти упражнений и, каждую неделю прибавлять по одному, затем увеличить вес каждой гантели на один фунт и начинать опять сначала.

Упражнения 3

4. Взять гантель в 50 фунтов обеими руками и выжать ее, употребляя при этом только мышцы плеч. Прием надо повторить десять раз, пять раз взявшись руками за гантель так, чтобы ладони были обращены к себе и пять раз обратно; каждую неделю прибавлять по одному разу и постепенно увеличивать вес.

Здесь я считаю долгом обратить внимание читателя на следующее: для того, чтобы

хорошенько понять все эти занятия с тяжестями и проделывать их возможно безошибочно, необходимо внимательно прочесть следующую главу: «Гири для упражнений».

Упражнение 4

5. Взять гантель, весом от 10 до 15 фунтов, обеими руками так, чтобы пальцы были обращены внутрь, и поднять ее от бедер до плеч (см. рис. 5). Плечи и корпус должны быть неподвижны так, чтобы все движение падало исключительно на предплечье. Этот прием следует повторить пять раз, затем прибавлять каждую неделю по одному разу и, достигнув десяти, увеличить вес на пять фунтов, после чего можно опять начинать сначала. Если во время этого упражнения ладони будут обращены наружу, то вес с самого начала можно взять фунтов в 20–25.

Упражнение 5

6. Взять обеими руками гантель весом от 30 до 50 фунтов и выжать ее над головой во всю длину рук. Начиная, можно делать этот прием пять раз, затем постепенно доходить до десяти, увеличивать вес на пять фунтов и начинать опять сначала. Это упражнение надо проделать, держа гантель двояким образом, так чтобы ладони были обращены и наружу и внутрь.

Упражнение 6

7. Вытолкнуть одной рукой на всю ее длину гантель весом от 25 до 40 фунтов. Это упражнение проделывается следующим образом: одной рукой гантель поднимается на уровень плеча, а другая упирается локтем в бедро, так что вся тяжесть, собственно говоря, переносится на ноги, затем локти, внезапно снимается с бедра, корпус поддается вниз, колени сгибаются, рукой, держащей гантель, стараются вытолкнуть ее вверх и быстро потом выпрямляются. Не трудно заметить, что центр тяжести работы переносится здесь на ноги, но чтобы этого, действительно, достигнуть, движения должны быть быстры и энергичны. Это упражнение требует известной техники; оно развивает наравне с трицепсом, мышцами ног и предплечий, проворство и ловкость; повторять его следует до пяти раз правой и левой рукой, прибавлять по одному разу каждые две недели и так до десяти, затем увеличить вес на пять фунтов и начинать опять сначала.

Упражнение 7

8. Это упражнение очень удобно проделывать прямо на полу; объяснение его яснее всего видно из прилагаемого здесь рисунка, причем главное внимание должно быть обращено на то, чтобы корпус не гнулся. Развиваются мышцы плеча, предплечья, брюшного пресса и трицепс. Начинать с десяти упражнений и постепенно до двадцати, прибавляя еженедельно

по одному.

Упражнение 8

9. Лечь на спину и, взяв руками, так чтобы пальцы были обращены наружу, гантель весом от 30 до 50 фунтов, выжать ее пять раз. Каждую неделю прибавлять по одному разу и, дойдя до десяти, увеличить вес на пять фунтов и начинать опять сначала.

Это упражнение надо проделывать также держа гантель так чтобы ладони были обращены внутрь.

Упражнение 9

10. Стать прямо и в опущенные руки взять гантель весом от 15 до 30 фунтов, так чтобы ладони были обращены к себе. Затем опisać руками полукруг и отнести тяжесть вверх. Повторять пять раз, каждую неделю прибавлять по одному разу и, достигнув десяти, увеличить вес на пять фунтов и начинать опять сначала.

Упражнение 10

11. Лечь на спину и руками, вытянутыми по полу за головой, взять гантель весом от 10 до 20 фунтов. Затем, поднять гантель на вытянутых руках, так чтобы они по отношению корпуса образовали прямой угол. Повторять пять раз, каждую неделю прибавлять по одному разу и, дойдя до десяти, увеличить вес на пять фунтов и начинать опять сначала.

Упражнение 11

12. Лечь на пол так же, как в предыдущем упражнении, но руки вытянуть в стороны и в каждую взять по десятифунтовой гантели. Затем поднять руки и свести их над собой вместе, но отнюдь не сгибая их (смотри рисунок). Повторить пять раз, каждую неделю прибавлять по одному разу и, дойдя до десяти, увеличить вес каждой гантели на один фунт и начинать опять сначала.

Упражнение 12

Третья серия

Упражнения для развития мышц, брюшного пресса, спины и бедер

1. Взять лежащую на полу гантель, весом в 30 фунтов, руками, так чтобы ладони были обращены к себе, и выпрямившись, поднять ее до высоты груди; во время подъема стараться не суживать плечи. Повторить по пяти раз, каждую неделю прибавлять по одному разу и, дойдя до двадцати, увеличить вес на пять фунтов и начинать опять сначала.

Упражнение 1

2. Упражнение, отличающееся от только что описанного тем, что одна тридцатифунтовая гантель заменяется двумя двадцатифунтовыми, по одной для каждой руки. Сначала повторять пять раз, затем больше и, дойдя до десяти, увеличить вес каждой гантели на пять фунтов и начинать опять сначала.

Упражнение 2

3. Поднять над головой на вытянутых руках гантель, весом от 10 до 20 фунтов; нагнуться, не сгибая рук, как указано на рисунке 3. Повторять и увеличивать число приемов, как и в предыдущих упражнениях, затем повесить вес гантели на пять фунтов и начинать сначала.

Упражнение 3

4. Взять обеими руками гантель так, как это показано на рисунке, вес от 50 до 70 фунтов. При этом упражнении ноги и руки должны сгибаться, и вся тяжесть работы должна падать исключительно на мышцы бедер. Повторять пять раз, затем, повышая число упражнений, дойти до пяти; увеличить тяжесть на десять фунтов и начинать сначала.

Упражнение 4

5. Лечь на спину и поднимать вытянутые ноги так, чтобы они по отношению туловища образовали прямой угол. Повторять пять раз и, постепенно повышая число упражнений, дойти до десяти; затем начать сначала, но уже привязать к каждой ноге по пятифунтовой гантели.

Упражнение 5

6. Лечь на пол, как при последнем упражнении, и поднимать туловище, как это показано на рисунке 6, стараясь не двигать в это время ногами. Сначала, чтобы облегчить себе этот

прием, можно класть на ноги какой-нибудь противовес, например, тяжелую гантель. Повторят пять раз и, постепенно повышая число упражнений, дойти до десяти раз. Затем начать сначала и на этот раз держать руками у головы пятифунтовую гантель, что сделает упражнение значительно труднее. Позднее можно понемногу увеличивать вес, например, одну пятифунтовую гантель заменить двумя такими же.

Упражнение 6 Упражнение для развития руки и предплечья

Для упражнений на дому

Взять круглую палку, например, толстое метловище, в середине к нему привязать крепкий шнур, а на конец шнура тяжесть в пять фунтов. Затем стать на два стула, как это показано на нашем рисунке и постепенно раскручивать шнур, пока гиря не коснется пола, тогда обратным движением поднять тяжесть вверх.

Движения должны быть по возможности равномерны; перестать, когда почувствуется усталость.

Для упражнения в гимнастических залах

Для упражнения в гимнастических залах можно сделать особый прибор, подробно представленный на нашем рисунке. На каждый конец палки можно повесить любую тяжесть, но для начала две пятифунтовые гири совершенно достаточны. Раскручивание и накручивание шнуров происходит так же, как описано выше.

Четвертая серия

Упражнения для особого развития ножных мышц

К упражнениям, описанным ниже, предостерегаю я, следует относиться с большой осторожностью, в особенности тем, кто предрасположен к грыже. Этим последним надо быть очень внимательными в выборе упражнений, требующих сильно развитой мускулатуры ног; от упражнения, помещенного здесь на рис. 5, им лучше всего отказаться. Но если упражняющийся не имеет вышеназванного предрасположения, он ни под каким видом не должен пренебрегать ножными приемами; ходьба, бег, велосипед и так далее — все это очень хорошие упражнения для развития мускулатуры ног, но их одних недостаточно, иначе эти мышцы отстанут в общем развитии и у ног не будет той устойчивости, которая необходима вообще для занятий с тяжестями.

1. Взять руками, соединенными за спиной, гантель, весом от 10 до 20 фунтов. Каблуки вместе, носки врозь. Затем подняться на носках и плавно опуститься возможно ниже, так чтобы можно было почти что сидеть на каблуках. Потом стать в прежнее положение. Повторять упражнения пять раз и, постепенно повышая, дойти до двадцати, увеличить вес на

пять фунтов и начать опять сначала.

Упражнение 1

2. Упражняться в прыжках на высоту и в длину с разбегом и без разбега, но особенное внимание обратить на прыжки с места. Прыгать с тяжестями и без тяжестей, и упражняться в тройном прыжке, состоящем из шага, прыжка и приседания.

Упражнение 2

3. Прыжки через веревочку, в особенности проделанные на носке одной ноги, прекрасное упражнение для развития мышц икр.

4. Держать обеими руками на шее за головой гантель в 20–40 фунтов и медленно опускаться на ногах, не отрывая каблуков от пола. Это упражнение в особенности развивает верхние мышцы бедер и паховые. Начинать с троекратного повторения этого приема; прибавляя по одному в неделю, дойти до десяти, тогда увеличить вес на пять фунтов и начать сначала.

5. Лечь на спину и поднять ноги так, как это показано на нашем рисунке. Взять руками лежащую около головы гантель весом от 20 до 30 фунтов и положить ее на подошвы ног; затем, убедившись, что она лежит крепко на ногах, выжать ее вверх так, чтобы ноги образовали по отношению туловища прямой угол; повторить это от трех до пяти раз в зависимости от силы упражняющегося.

Упражнение 5

Вес можно увеличить на пять фунтов, когда упражнение будет повторено без особых усилий десять раз.

Вниманию читателей: вес тяжестей, показанный во всех этих упражнениях, конечно, мог быть определен лишь в самых общих чертах; установить его точнее предоставляется каждому сообразно со своими силами.

Глава X

Тяжести для упражнений

Какие тяжести годятся для упражнений

Многие учителя гимнастики заставляют своих учеников заниматься постоянно с одним и тем же весом (легким); они полагают, что мускулы разовьются, если увеличивать не вес, а число упражнений.

Мой опыт учит меня, что это неправильно, ибо мускулы человека и животных, упражняющиеся в продолжительности, никоим образом не нуждаются в большом развитии; люди много бегающие и велосипедисты являются в большинстве случаев обладателями тонких ног; то же самое наблюдается у скаковых лошадей, оленей и борзых собак. Природа во всем преследует разумную цель. Между выносливостью и силой огромная разница. Надо сообразить, возможно ли сильно развить мускулы путем многократно повторяемых легких упражнений, оставляя в то же время в стороне развитие сухожилий. Ведь сухожилие, это тот рычаг, который тяжесть работы переносит на кости и может быть развит только путем упражнений с тяжелым весом, как путем легкого веса развиты, например, мышцы бедер?

Георг Гаккеншмидт

Другое доказательство ошибочности мнения тех, кто думает сильно развить свои мускулы, лишь увеличивая число легких упражнений, может быть найдено путем сравнения работы с тяжестями с другими формами атлетики.

Представим себе человека, повторяющего в своих упражнениях одну и ту же программу; теперь, если этот человек специализируется в беге или прыжках и хочет увеличить скорость бега или длину прыжка, он в силу необходимости должен изменить программу своих упражнений или, иначе сказать, от более легких прыжков перейти к более трудным.

Как найти наиболее подходящий для данного лица и упражнения вес

Это очень просто. Попробовать, когда человек еще не устал, проделать с полным напряжением какое-нибудь упражнение с каким-нибудь весом. Если это удастся, то вес определен правильно и это упражнение можно повторять, но не более пяти раз в своей ежедневной программе.

Каким образом наиболее целесообразно повышать вес гирь и количество упражнений

После того, как для каждого лица и упражнения установлен наиболее правильный вес, надо каждый прием проделывать пять раз и каждую неделю прибавлять по одному разу, так что первую неделю упражнение будет проделываться пять раз, вторую неделю шесть раз, третью — семь раз и так далее, пока высшее для каждого отдельного вида упражнений число не будет достигнуто. Тогда вернуться опять к меньшему числу, но увеличить вес тяжестей, обыкновенно по пяти фунтов на каждую руку, если нет других указаний.

Когда начинать упражнения с тяжелым весом

К упражнениям с тяжелым весом следует переходить не раньше, как после трех месяцев занятий с легкими гирями и никогда не надо стараться работать с теми тяжестями, которые нельзя свободно поднять десять раз без особого утомления.

Кто не обращает на это внимания, будет работать с весом выше своих сил, тот рискует получить паховую грыжу, растяжение и даже разрыв связок и мышц, и я совершенно серьезно предупреждаю читателя уклоняться от таких рискованных опытов.

Затем я посоветовал бы с самого начала тренировки в продолжение всех трех месяцев измерять свое тело и вес и тщательно все это записывать, отмечая полученные успехи. Надобно производит следующие измерения: шея (наиболее тонкая ее часть), плечо (его наиболее тонкая часть), кулак (стать-рука вытянута), бицепс при согнутой руке, грудь в нормальном положении (измерение должно производиться в линии грудных сосков), грудь (при вдыхании), грудь (возможно расширенная), ручной сустав, икра (наиболее толстая ее часть), нога (в колене), бедро (его наиболее толстая часть). Производить измерения следует перед упражнениями.

В начале занятий гимнастикой может быть замечено следующее, довольно обычное явление: мускулы не только не увеличиваются в объеме, но, наоборот, уменьшаются. Это происходит оттого, что природа изгоняет из них жир и воду, которыми они до того времени были наполнены. Все это надо предвидеть, чтобы с самого начала не разочароваться. После того, как занимающийся кончит свои ежедневные упражнения, он должен, воспользовавшись тем, что он еще не одет, время от времени напрягать различные группы мышц. Это делается с целью приобрести навык в так называемой игре мускулов, другими словами, привыкнуть позировать.

Глава XI

Упражнения для атлетов

Через три или четыре месяца занятий, по системе, описанной в предыдущей главе, упражняющийся заметит значительный прирост силы в своих мышцах; теперь, если он желает развиваться дальше, он должен два или три раза в неделю заниматься с более тяжелым весом, конечно, при том условии, что отсутствует склонность к грыже.

Для занятий с тяжестями рекомендую такой вес, с которым можно проделать каждое из описанных упражнений, по крайней мере, от 5 до 10 раз, в тот день, когда тяжелый вес заменяет более легкий, занятия с последним должны быть оставлены.

Я мог бы привести бесчисленное множество упражнений в подъеме тяжестей, но ограничусь тем, что изложу наиболее часто употребляемые.

Штанга для упражнений должна быть 2,5 сантиметра толщины.

Перед каждым приемом сделать глубокое дыхание; во время упражнений избегать тугих поясов.

1. Вырывание одной рукой

Правило: тяжесть, лежащая на полу, вырывается без остановки вверх на всю длину руки.

Исполнение: положить на пол около ног тяжесть, нагнуться, взять ее одной рукой за середину, а другую свободную положить на соответствующее колено (левую руку на левое колено, правую на правое). Затем мгновенно выпрямиться и с молниеносной быстротой выбросить тяжесть вверх. Мышцы руки, плеча, бицепс, ног и брюшного пресса должны в одной секунде (может быть, в одной десятой секунды) сосредоточить всю свою энергию, чтобы достигнуть хорошего результата. Некоторые атлеты предпочитают другой способ вырывания, именно они доводят тяжесть до высоты глаз и затем быстро подгибают под нею туловище; но здесь нужна значительная ловкость и большая сила в ногах.

Вырывание одной рукой

Многие французские и немецкие атлеты выбрасывают одной рукой 180 фунтов. Раньше, когда я еще упражнялся с тяжелым весом (читателю, быть может, известно, что я уже 7 или 8 лет работаю исключительно борьбой), мне удалось 27 апреля 1898 года в С.-Петербурге выбросить правой рукой по всем правилам 196 фунтов. Эта цифра долгие годы была мировым рекордом.

Упражнения для выбрасывания: хорошим упражнением для выбрасывания служит регулярное поднятие определенного веса на высоту приблизительно трех футов. Поднимать вес следует непрерывно до десяти раз, чтобы в конце концов получить навык в технике выбрасывания. Впрочем, у каждого атлета есть свои, долгим опытом выработанные, приемы тренировки для этого упражнения. Когда упражняющийся приобрел достаточно навыка в технике выбрасывания тяжестей, он может попытаться слегка повертывать выброшенный вес в воздухе. Опускать вес можно обеими руками. Когда, наконец, выбрасывание продолжалось от 4 до 8 месяцев, причем можно было уже свободно проделывать его 10 раз подряд, а вес еженедельно увеличивался на 1 фунт, тогда можно перейти к следующему: уменьшить число упражнений до трех, а вес увеличить на пять фунтов; когда-же и это будет не трудно, то можно начать снова. Между отдельными выбрасываниями нельзя делать паузы больше, чем на одну или две минуты, иначе пропадет энергия упражнений. Вес можно увеличивать каждые три или четыре недели, а в промежутки увеличивать число упражнений, отчасти занимаясь в то же время более легким весом для развития некоторых, еще вялых, мускулов. Такие всегда найти не трудно.

Само собою понятно, что упражнения, предназначенные для одной руки, надо производить попеременно обеими руками, чтобы, таким образом, одинаково их развить. В промежутках между упражнениями рекомендуется ходить взад и вперед по комнате.

2. Выбрасывание тяжести одной рукой

Для этого упражнения, похожего на предыдущее, употребляется короткая гантель.

Правило: гантель лежит на полу между ступнями ног, параллельно их длине, так что внутренняя сторона переднего шара граничит с носками. Тяжесть надо одной рукой и одним

взмахом отнести вверх; некоторые атлеты держатся того мнения, что другая рука должна висеть свободно, нисколько не касаясь тела.

Никоим образом нельзя свободной рукой дотрагиваться до пола, это последнее на публичном состязании повлечет за собой дисквалификацию.

Исполнение: Взять гантель у переднего шара (не в середине) одной рукой, нагнуться и одним взмахом отнести тяжесть вверх. Некоторые атлеты предпочитают сначала несколько раскатать гантель, чтобы приобрести необходимый размах, но это, конечно, непозволительно. От этого упражнения развиваются те же мышцы, что и от предыдущего.

Выбрасывание одной рукой

Французские атлеты особенно далеко ушли в этом приеме.

Качание одной рукой очень часто проделывается с гирями.

Француз Аполлон, например, специалист в этом упражнении и может раскатывать вверх несколько гирь, в общей сложности весом в 180 фунтов. Немцу Беллингу этот удивительный фокус удавался три раза.

Так как подобное раскатывание требует особо развитых мышц запястья и предплечья, то рекомендуется связывать тяжести ремнем, шириной от 6 до 8 сантиметров и обертывать им руку.

3. Выталкивание одной рукой

Правило: Тяжесть, в каком бы виде она ни представлялась, берется сначала к плечу и затем выталкивается одной рукой вверх, так чтобы в конце концов она покоилась на вытянутой руке. В Англии, Италии и Франции существует обыкновение поднимать гантель к плечу с пола одной рукой, а в Германии и в моем отечестве, России, наоборот, двумя руками; русский атлет Лурих, один из виднейших специалистов по работе с тяжестями, придерживается последнего способа, и я вполне с ним согласен.

В виду такого разделения мнений каждому предоставляется поднимать гантель так, как это принято в его отечестве, или придерживаться обоих способов.

Если почему-либо желательно поднять гантель одной рукой, то лучше всего сделать это так: взяв ее за середину, с силой приподнять, выпрямиться и тихо приставить к плечу; во всяком случае, тяжесть должна находиться у плеча, а не на плече, как это практикуется в Австрии, особенно при одновременном выталкивании двух гирь двумя руками.

Один из сильнейших в мире людей, венец Иосиф Штейнбах, установил всемирный рекорд, выталкивая одновременно две тяжести по 1671/2 фунтов каждая, причем обе гантели покоились на его плечах.

4. Практические советы для выталкивания

Локоть руки, держащей гантель, следует возможно крепче прижать к телу, около бедра, через что она до известной степени облегчится. Затем согнуть колени и вытолкнуть гантель быстрым выпрямлением тела и толчком руки вверх по направлению от плеча. Упражнение это следует проделывать так же часто и так же менять вес, как и в предыдущем приеме.

Выталкивание одной рукой

5. Выжимание одной рукой

Правило: Тяжесть, находящуюся у плеча, поднимают, исключительно руками вверх по направлению от плеча; тело при этом может быть слегка наклонено.

Это упражнение также проделывается весьма различно в разных странах и даже до плеча тяжесть доносится не везде одинаковым образом. В Австрии, Франции и не всегда в Германии положение корпуса во время этого приема определяется командой «солдатская стойка, смирно». Каблуки при этом положении плотно сдвинуты и тяжесть выжимается без единого движения со стороны корпуса; вся работа лежит исключительно на руке и ею-то атлет выжимает тяжесть, зачастую больше половины своего веса.

Венец Михаил Майер поставил всемирный рекорд выжатого веса при положении «смирно»; это тем более не удивительно, что руки этого атлета очень коротки, а сам он очень тяжел; он весит 243 фунта, а его рекорд выражен внушительной гантелью в 143 фунта.

В обыкновенном выжимании тяжестей поставлено много замечательных рекордов атлетами Германии и моего отечества. Я сам в возрасте 19 лет выжимал одной рукой 269 фунтов.

Но особенно удивительных результатов достиг Артур Саксон, известный в Англии атлет. Он обыкновенно сгибает тело и, выпрямляя постепенно руку, таким путем ухитрился выжать огромный вес — 371 фунт. Здесь я кстати замечу, что среди многих авторитетов этот последний способ выжимания известен под термином «выкручиванием».

Существенное различие между выжиманием и выкручиванием заключается в том, что при выжимании тяжесть поднимается вверх, а при выкручивании положение ее в пространстве почти что не изменяется, а тело, сгибаясь и рука выпрямляясь, так сказать, подходят под вес, после чего атлет попросту выпрямляется; движение при выкручивании то же самое, как если корпус прижимается к стене, а рука его от стены отталкивает. Тренировка для выжимания та же, что и для выбрасывания.

Так называемое выкручивание, с точки зрения техники, является более тяжелым упражнением и требует большой подготовки, особенно для молодого атлета, чей корпус еще слишком гибок.

Тренироваться для этого приема надо с большой тщательностью и лучше, если это

возможно, пригласить на время упражнений товарища, с тем, чтобы он принимал поднятую тяжесть, а не бросать ее самому.

При выкручивании требуется напряженно сохранять равновесие всего тела и полнейшее спокойствие, и прием этот проделывать возможно медленно.

6. Вырывание тяжестей двумя руками

Правило: Тяжесть вырывается одним приемом с земли на большую высоту.

Выжимание и выкручивание

Это упражнение требует так же, как и вырывание одной рукой, молниеносной быстроты, и одновременной работы мышц ног, бедер, брюшного пресса и рук, и развивает не только мускулы всего тела, но и упражняет в ловкости. Правильная тренировка для этого приема заключается в медленном, но правильном поднимании тяжести от одного до пяти раз.

7. Выталкивание тяжестей двумя руками

Правило: Тяжесть, находящаяся у ног, одним толчком переводится в положение над головой; толчок производится обеими руками, причем ноги помогают.

Вытолкнутый вес следует несколько секунд продержат на вытянутых руках. Это упражнение, как и другие, о которых я уже говорил, проделывается весьма различно, в зависимости от того, как это принято в различных странах.

Например, в Англии, Италии и Франции тяжесть с пола к плечам переносится обязательно одним движением, между тем как в России, Германии и Австрии это одно движение заменяется несколькими.

Само собою разумеется, что благодаря этому результаты, достигнутые в этих последних странах, выше, чем в первых; там немало атлетов, выталкивающих обеими руками тяжесть свыше 300 фунтов.

Венец Иосиф Штейнбах 380 фунтами установил мировой рекорд, и я сам неоднократно во время упражнений выталкивал более 300 фунтов.

8. Практические указания

Повышение веса выталкиваемой тяжести должно происходить постепенно и каждый раз на очень немного.

Упражнение следует преимущественно проделывать так, как это принято у французских атлетов (поднимать тяжесть к плечу одним приемом), это изящнее и как упражнение — лучше.

С очень тяжелым весом можно поступить иначе: сначала поднять на живот, потом одним рывком выбросить на грудь.

Тяжесть надо толкнуть вверх грудью и в это время не медлить, а возможно быстрее выпрямить руки и корпусом подойти под гантель это возможно достигнуть только путем соединения техники и силы.

Что касается положения ног во время упражнения, то занимающийся сам лучше всего может это определить; практика это ему укажет.

Некоторые делают шаг вперед, другие — назад, некоторые расставляют ноги очень далеко одна от другой, а некоторые — очень близко, и у всех можно наблюдать хорошие результаты. Вопрос о том какой из этих приемов лучше, каждый может решить сам.

9. Выжимание тяжестей двумя руками

Правило: Тяжесть, находящаяся на груди, поднимается вверх напряжением одних только рук без помощи со стороны туловища и ног, и держится несколько секунд на вытянутых руках.

И это упражнение в разных странах проводится очень различно.

В Германии и Австрии есть много атлетов, сделавших большие успехи в выжимании тяжестей обеими руками.

С точки зрения техники это упражнение является одним из простейших, ибо требует только хорошо развитые трицепс и мускулатуры плеч. Тренировка та же самая, что и при выжимании одной рукой.

На континенте все эти только что описанные, выбрасывающие, выталкивающие и выжимающие, правой и левой рукой и обеими руками вместе, объединяются под названием «Восемь классических приемов» и служат для постоянного испытания и измерения силы. Затем существует еще много других приемов поднимания тяжестей, требующих большого или меньшего напряжения; наиболее интересные я изложу ниже.

10. Выжимание с моста

Я уже указывал на это упражнение, как на превосходно развивающее спинной хребет, шею и их мышцы.

Теперь я ограничусь только указанием на мировой рекорд, установленный мною в Вене 2 августа 1898 года, поднятием 311 фунтов.

Выжимание с моста

11. Поднятие тяжести на грудь в один прием (темпо)

Этот прием получил наибольшее развитие в Англии, хотя является также довольно распространенным и во Франции, а в Италии это единственный корректный прием для поднимания тяжестей обеими руками. Затем это хорошее упражнение для тренировки в выбрасывании двумя руками.

Поднятие тяжести на грудь

Рекорды: Пьер Боннэ, Париж, 330 фунтов; Елисеев, Россия, 330 фунтов.

Я сам неоднократно поднимал таким образом 308 фунтов.

12. Удерживание тяжестей на вытянутых в стороны руках

Во Франции этот прием считается классическим и для него установлен целый ряд правил.

1. Рука, державшая тяжесть, должна по отношению тела образовать прямой угол и не уклоняться вверх или вниз.
2. Рука и кисть руки должны быть вытянуты.
3. Тело должно быть выпрямлено и не сгибаться ни в какую сторону.

Упражнение это может быть исполнено двояким образом:

1. Удерживание тяжести на той руке, на которой это легче удается. В этом случае, тяжесть поднимают обеими руками к плечу; затем вытягивают одну руку в сторону, поддерживая тяжесть на ладони; в таком положении надо удерживать руку несколько секунд.

Рекорд этого тяжелого приема установлен французским атлетом Викториус; он держал гантель в 821/2 фунта и гирю в 66 фунтов.

Я держал на вытянутых руках 15 февраля 1902 года две гантели, из которых та, которая была в правой руке, весила 90 фунтов, а в левой — 89 фунтов; затем я увеличил их вес: первой — до 110 фунтов, второй — до 100 фунтов, но все это не может считаться рекордом, ибо при этом не были соблюдены требуемые правила.

2. Удерживание на вытянутых руках гирь.

Это упражнение легче предыдущего постольку, поскольку удобнее держать тяжесть за ушко, а не на ладони, как это было раньше.

Но, с другой стороны, тот факт, что рука теперь обращена ладонью вниз, лишает напряжение некоторой доли мощности.

Обыкновенно, гири сначала поднимают к плечам, а затем уже вытягивают руки, но некоторые выдающиеся атлеты приводят руки в горизонтальное положение, вовсе не сгибая их; конечно, этот последний способ несравненно тяжелее первого.

Здесь я перечислю несколько рекордов в поднимании тяжестей.

Одновременное выжимание двумя руками двух гантелей.

29 августа 1899 года в Вене Вильгельм Тюрк поднял к плечам и выжал по всем правилам две гантели; правой рукой — 140 фунтов, левой — 139 1/4 следовательно, всего веса — 279 1/4 фунта.

29 августа 1899 года, в Вене, он же выжал обеими руками гантель, весом в 300 фунтов.

Шнейдер, Кельн, 1897; выжал каждой рукой двенадцать раз подряд 100 фунтовую гантель.

Вильгельм Тюрк, Вена, 30 июля 1901; выжал от плеч две гантели, общим весом 289 фунтов.

(Во всех этих случаях тяжесть к плечам поднималась в несколько приемов).

Выжимание обеими руками в сидячем положении. Вильгельм Тюрк 25 сентября 1900 года, сидя на стуле, выжал обеими руками гантель в 220 фунтов — четыре раза, в 237 фунтов — 3 раза и в 253 фунта — один раз.

Выжимание тяжести, лежа на спине. Георг Гаккешмидт, 2 августа 1896 года, Вена, 333 фунта (рекорд).

Выталкивание тяжести, лежа на спине. Георг Гаккешмидт, 360 фунтов — один раз (рекорд). Во время этого приема не приподнимался с пола.

Приседания без тяжестей. Макс Дантаг, Вена (любитель), 4 июня 1899 года — 6000 раз в течение трех часов.

Приседания с тяжестью на плечах. В. Селль, Саксония, 21 января 1899 года, с гантелью в 440 фунтов — семь раз; П. Ганзен, Копенгаген, 19 марта 1899 года, с гантелью в 277 фунтов — 65 раз.

Приседание держа одновременно гантель на вытянутых руках над головой. Густав Райх, Ревель, 13 января 1898 года — четыре раза с гантелью, весом в 189 фунтов.

Приседание, с гирей в каждой руке вытянутыми над головой. Георг Лурих, Лейпциг, 24 сентября 1900 года, один раз, держа в обеих руках по гире в 110 фунтов.

Сидеть по-турецки и подниматься, держа в руках тяжесть. Георг Гаккеншмидт в январе 1902 года, с гантелью в 187 фунтов один раз, с гантелью в 110 фунтов — пять раз.

Выжимание ногами (при этом атлет лежит на спине и жмет тяжесть на подошвах ног). Немец-любитель, Рудольф Клэр, Лейпциг, выжал таким образом вес в 352 фунта — двадцать раз.

Штанги с чугунными дисками

Артур Саксон может держать на своих ногах чудовищную тяжесть в 2500 фунтов.

Держать на вытянутых руках над головой какую-нибудь тяжесть (штангу или гантель), затем постепенно опускаясь, лечь на спину и потом опять подняться. Это упражнение требует большой силы и ловкости. Швейцарский атлет Эмиль Дериа проделал этот прием в Париже в 1903 году с гантелью в 389 фунтов.

Приподнять над полом круглую штангу диаметром в 3 см. Для этого приема нужны большие руки и значительная сила зажима. Один любитель из Лейпцига приподнял таким образом тяжесть в 488 фунтов на 10 ст. от пола. Вообще же в Германии и Австрии найдется немало атлетов, свободно выпрямляющихся держа одной рукой вес от 420 до 440 фунтов.

Приподнять над полом круглую штангу, держа ее обеими руками так, чтобы ладони были обращены к себе: требуется большая сила рук, ног и особо развития мышца бедер. Однажды в Мюнхене, не будучи даже достаточно тренирован, я поднял таким образом тяжесть в 550 фунтов, а недавно какой-то немец дошел до 583 фунтов.

Для всех этих упражнений лучше употреблять штанги с чугунными дисками; они удобнее, ибо допускают произвольную перемену веса.

Глава XII

Таблица распределения времени для тренировки

В ответ на многочисленные запросы, поступившие ко мне, я дам в нижеследующих строках общую схему для ежедневного тренировки (ежедневные упражнения), а также план занятий, годный для незанятых людей, слабых и т. п., которые могут или точно следовать им, или изменять их, смотря по тому, как того потребуют обстоятельства.

7 часов утра: вставать с постели, быстрое холодное обтирание или ванна (зимой можно заменять холодную воду тепловатой, если это приятнее). Хорошо вытираться, лучше всего грубым полотенцем. За этой утренней ванной должны всегда следовать легкие упражнения в течение 15–20 минут.

8 часов утра: завтрак, и затем продолжительная прогулка до 11 часов.

11–12 часов: какие-либо энергичные упражнения.

1 ч. 30 м. дня: обед и, по желанию, 1 час сна.

5–6 часов: интенсивные упражнения всех групп мускулов.

7 ч. 30 м. вечера: ужин, и за ним небольшая прогулка.

11 час. вечера: лечь спать.

По воскресеньям можно не упражняться, а взамен того гулять, без того, однако, чтобы особенно утомляться.

Я ожидаю, что большинство моих читателей, прочтя изложенное распределение времени, воскликнут: «Да это все очень хорошо и, без сомнения, очень полезно, но у меня нет ни средств, ни времени, чтобы жить таким образом».

Подобным из моих читателей я ответил бы, что я думал дать, первым делом, правильную схему занятий тем стремящимся к физическому совершенству, которым их положение позволяет хотя бы на несколько месяцев посвятить себя всецело развитию своего тела. Если кто-либо желает достигнуть особенных результатов и привести себя в полную готовность, то он должен непременно посвятить все свое время развитию своего тела.

С другой стороны, могут найтись и такие, которые скажут, что никто не в состоянии выдержать подобную ежедневную тренировку без того, чтобы в конце концов не подорвать своего здоровья или достичь того, что называется перетренировкой. На подобное возражение я отвечу, что пусть только попробуют это, и тогда уже сами изменять свое мнение о возможности подобной перетренировки. Прежде всего следует всегда помнить то, что идти вперед надо постепенно. Никогда не надо доводить упражнения до крайности, никогда не следует истощать свою силу. Когда чувствуешь себя усталым или истощенным, то необходимо дать себе надлежащий отдых. Когда это является необходимым — это подскажет всякому его здоровый рассудок.

Есть, однако, много людей, которые много нуждаются в физических упражнениях и желают быть сильными, но которым не достает требуемого на то времени. Я имею в виду тех людей, которые принуждены в течение большей части дня работать. Такие лица, само собою разумеется, должны сообразовать свои упражнения с обстоятельствами.

Далее мы займемся тем классом работающих людей, которые в течение большей части дня, сидя за конторкой или стоя у прилавка, или вообще, будучи принуждены проводить время в запертом помещении, ведут сидячий образ жизни; и, наконец, теми, которым в силу их занятия приходится проводить много времени в беготне по улицам. Эти люди, которые я думаю, что они находятся на своей службе с 9 час. утра до 6 час. вечера и попадают домой только к 7-ми часам, должны растянуть свои упражнения на более продолжительное время. Я бы посоветовал им упражняться следующим образом. Летом

Вставать за час до того времени, когда надо идти на свою службу, брать непродолжительную холодную ванну или сделать обтирание, затем упражнять легкими гирями те мускулы, которые нуждаются в особом развитии у данного лица. После ванны продолжать эти упражнения до тех пор, пока тело не высохнет. Если вы хотите пользоваться полотенцем, то оно должно быть грубым и растирание должно быть совершенно с силою. Вслед за тем — обыкновенный завтрак, а затем вместо того, чтобы ехать в omnibusе или трамвае, идите пешком на место вашей службы. Когда едете в вагоне, то старайтесь сидеть возле открытого окна.

7 часа вечера: сытный обед и отдых. Затем энергичные физические упражнения.

10 ч. 30 м. вечера: лечь спать. Окна в спальне летом следует оставлять открытыми.

Во всяком случае, тренирующийся должен спать по меньшей мере 8 часов. Зимой

Вставать на полчаса позднее, чем летом, затем ванна, при чем вместо холодной воды можно пользоваться тепловатой. Досуха обтереться или тотчас же упражняться до тех пор, пока тело само не обсохнет, делать легкие упражнения. Завтрак, затем пешком на службу. Нет надобности говорить, что зимою в особенности следует избегать сквозняков, когда находишься в разгоряченном состоянии. С другой стороны, не думайте, что всякий поток свежего воздуха — «сквозняк».

Насчет вечера держитесь тех же указаний, которые я дал относительно лета. Следует

заботиться о том, чтобы спальня была хорошо проветрена, как днем, так и ночью; надо смотреть за тем, чтобы постельное белье было достаточно теплым, но топить печь на ночь в спальне не следует. Более всего остерегайтесь употреблять для согревания ног грелки или что-либо в этом роде.

Среди моих читателей, без сомнения, найдется еще другая категория людей, которые в силу своих обязанностей заняты в течение дня физической работой.

Относительно этих лиц я особенно обращаю их внимание на то, что я говорил в одной из предыдущих слов о применении силы воли при физических упражнениях. Они легко найдут, какие именно группы мускулов приводятся в действие при их ежедневной работе и я им советую при исполнении этой работы думать о тех специальных мускулах вместо того, чтобы просто механически исполнять работу. Что касается развития других мускулов, то они могут развивать их при посредстве гантелей по описанному мною плану. Так как у них более интенсивный обмен веществ, чем у людей, занимающихся умственным трудом, то они должны согласовать с этим и свое питание. В то-же время они должны точно следовать моим советам относительно холодных ванн и обтираний.

В заключение я хотел бы дать еще некоторые общие указания (правила), которые следует соблюдать во время тренировки. Мои читатели, я всегда стану повторять то, что вы должны остерегаться чрезмерного напряжения. Чрезмерное усердие ведет, как и лень, к болезни.

Улучшайте свои способности постепенно. Только терпение и настойчивость дают в результате продолжительную силу. Обращайте свое внимание на развитие всех частей тела, так как настоящая сила — равнозначна силе всех частей тела. Избегайте носить в комнатах толстое платье и, когда можно, снимайте даже сюртук и воротничок.

При самых упражнениях будьте одеты легко, лучше всего упражняться вовсе без белья или имейте на себе только короткие, тонкие и широкие штаны и к ним гимнастические башмаки. Никогда не носите тугого пояса. Во время пауз обтирайтесь полотенцем и можете оставить его у себя на плечах. Избегайте поздних ужинов.

Что касается употребления подходящих тяжестей, то я советую так называемые переменные штанги, представляющие из себя железный стержень, на конце которого навинчиваются железные круги; они могут быть с удобством приспособлены к любому весу, а кроме того, устраняется необходимость приобретения нескольких более тяжелых шаровых штанг, которые, к тому-же, довольно дороги.

Упражнения с большими тяжестями лучше всего производить на открытом воздухе; если это невозможно, то в нижнем этаже или в погребе, но отнюдь не в верхнем этаже.

Если упражнения совершаются в комнате, то следует производить их на толстых досках или на толстом ковре.

Пользоваться моей таблицей времени каждый должен сообразно со своей индивидуальностью; наблюдения над собой во время тренировки помогут ему в этом. Не забывайте никогда то, что я уже посоветовал, — между отдельными упражнениями ходить взад и вперед.

Мильтон говорит: «Не жалуйся на природу; она исполнила свой долг, теперь исполни ты свой».

Д-р Краевский, «отец русской атлетики», и его система жизни

Я уже раньше указывал на то, что доктора и другие авторитеты в медицине только потому не советуют пользоваться, при рациональном физическом развитии, большими тяжестями, т. к. никогда серьезно не занимались вопросом, о котором идет речь.

Может быть, они с самого начала были предубеждены; быть может у них не было охоты лично испытать защищаемую мною систему физических упражнений, или, что весьма вероятно, не было самой возможности испытать ее.

Доктор Краевский, «отец русской атлетики»

Ради пользы того читателя, который разделяет это предубеждение, или склонен спорить относительно моих советов, я дал, в нижеследующем, краткий очерк одного замечательнейшего авторитета в области медицины, который, будучи «в высшей степени заинтересован в деле физического развития, счел себя, обязанным в возрасте 41 года, углубиться в этот вопрос и всесторонне изучить его. Я буду также говорить и об его наблюдениях.

В последующей далее истории моей жизни я буду иметь часто случай ссылаться на этого человека. Из этого увидят, как много оснований я имею проводить его систему в жизнь.

Я могу смело сказать, что за все то, что я приобрел, и чем стал я обязан ему. Это был он, кто учил меня, как я должен жить и тренироваться, и это был он, который вел меня по моему жизненному пути. Я должен принести ему самую глубокую благодарность. Но не я один являюсь его должником, если я даже и обязан ему большим, чем кто другой. Везде на свете есть атлеты и все они, прямо или косвенно, являются его должниками. Поэтому его с полным правом называли «Отцом атлетики», так как это была та система, которую он первый выдвинул, по которой совершенствовал свое искусство в течение последних 25–30 лет всякий атлет хоть сколько-нибудь известный.

По этой системе, а не по какой-либо другой, развили свою силу Сандов, Саксон, Поддубный, Петер Бонн, Збышко, Зпгфрид, Абере, Лурих, Кох, Штейнбах и многие другие.

Д-р Краевский, который был одним из известных врачей Петербурга, стал интересоваться физическим развитием, так как видел в этом средство, посредством которого развивались подвижность и достигались здоровье, сила, а также все телесные и духовные способности. Он начал изучать это дело, произвел свои наблюдения — и тотчас-же приступил к работе, чтобы организовать и построить свою систему.

Далее, прежде всего он установил то основное правило, что всякий должен спать регулярно восемь часов из 24-х. Для этой цели ежедневно, ложась спать, он записывал на куске бумаги время, когда он лег, и клал эту записку перед дверью своей комнаты. Его слуга брал записку и тотчас-же узнавал, когда он должен будить своего хозяина, т. е. по прошествии восьми часов со времени, указанного в записке. Минута в минуту — ни раньше, ни позже. Если он лег в 4 часа утра, то его будили в 12 часов дня, если бы он лег в 1 час ночи, то его слуга разбудил бы его в 9 часов утра. Затем он начинал свою дневную работу.

Сначала он занимался своей корреспонденцией, затем отправлялся в свою гимнастическую залу, представлявшую из себя просторное помещение с приспособлениями для купанья и

снабженное двумя громадными окнами, сквозь которые в изобилии проникали солнечные лучи. Во время упражнений окна не были открыты, так что температура оставалась равномерной.

Сначала он принимал непродолжительную ванну в такой холодной воде, какую он только мог достать, а в Петербурге вода часто бывает порядочно холодная. После ванны он никогда не вытирался, но сейчас же начинал свои упражнения, которые у него продолжались полчаса. По прошествии этого времени он совершенно обсыхал.

План, по которому он упражнялся, был тот самый, который изложен в главах IX и XI, так как он всегда работал с гирями. Само собою разумеется, что для него было невозможно проделывать ежедневно все упражнения, которые были описаны в этих главах, но все же он следовал такой программе упражнений, которая была вполне достаточна для того, чтобы привести в действие каждый мускул, и он умел так разнообразить эти упражнения, что ни одно важное движение не было упущено.

Между отдельными упражнениями он никогда не садился отдохнуть, а ходил по комнате взад и вперед, при чем, иногда, клал себе на плечи полотенце.

Окончив упражнения, он одевался и совершал обход своих пациентов.

Покончив с этим, он возвращался домой, что случалось обыкновенно в 2 часа, и обедал. Затем он спал в течение часа, после чего до 6-ти часов принимал больных. Отдохнув немного, он ужинал между 7–8 часами и продолжал прием больных до поздней ночи.

Д-р Краевский, у которого была громадная практика, был в высшей степени отзывчивым человеком и лечил безвозмездно бесчисленное множество пациентов из беднейших классов населения. Его приемная была всегда наполнена ищущими помощи. Он приглашал неимущих больных без стеснения обращаться к нему за советом и они приходили в большом числе даже после 8 час. вечера. В ранние часы дня он занимался своими платными пациентами.

Следует заметить, что подобная усиленная умственная работа в высшей степени утомительна; она подорвала бы силы даже самого выносливого человека. И однако, д-р Краевский был всегда здоров, как физически, так и духовно, одинаково подвижной и работоспособный. Он сам объяснял свое хорошее самочувствие единственно своими ежедневными физическими упражнениями.

Как я уже заметил, он начал свои физические упражнения на 41 году жизни и достиг таких успехов, что он еще 20 лет спустя выглядел гораздо свежее и здоровее, чем когда ему было 40 лет.

Он был настолько удовлетворен успехом своей системы физического развития, что не жалел никаких сил распространить как можно шире относящийся сюда его наблюдения и опыты. Он был также неутомим в привлечении и тренировании многообещающих молодых атлетов. Относительно этого можно будет составить себе приблизительное понятие из истории моей жизни, которую я по настоянию моих друзей, считающих ее достаточно интересной, изложу во всей подробности.

Глава XIV

История моей жизни

По всей вероятности, моим читателям не безынтересно услышать кое-что относительно моей

жизни и узнать о ходе моего физического развития.

Я родился 20 июля 1878 года (по старому стилю), так что по новому летосчислению — 2 августа 1878 г. Город, в котором я родился, был Дерпт. У меня есть еще брат и сестра, оба моложе меня. Мои родители, оба, среднего телосложения, однако, мои брат и сестра располагают более, чем средней силой. Мой дед со стороны матери — которого я, к тому же, никогда не знал, так как он умер, когда мне было три года — представлялся мне всегда, по рассказам, как из ряда вон выходящий человек по величине и силе. Он переселился около 60 лет тому назад из Швеции в Россию. Моя мать часто рассказывает мне, что я очень похожу на своего деда, с тою разницей, что он был крупнее меня, ростом в 6 футов.

Насколько я могу припомнить, я с самого моего детства всегда очень увлекался физическими упражнениями и когда мне было около 8 или 9 лет, я командовал над маленькой армией моих сверстников в силу того веского основания, что я был самым сильным из них. Поступив к этому времени в Дерптское Реальное Училище, я вскоре обнаружил особенное предпочтение к занятиям гимнастикой. При одних состязаниях, имевших место в 1891 году, я выиграл в возрасте 14 лет первый приз, как лучший из вступивших в состязания моего возраста — обстоятельство, о котором сообщил в немецкие газеты мой тогдашний учитель, немец, по имени Древес. В то время мой рост был 141 см, а вес — 111 фунтов и я был довольно здоровым мальчиком. Я был одним из лучших игроков в городки, лучше всех упражнялся и с гантелями, мог прыгать 1,90 метра в длину и 1,40 — в высоту. Правой рукой я мог выжать гантель, весом в 30 фунтов 16 раз, а левой — даже 21 раз. Во время одного состязания в беге я пробежал расстояние в 180 метров в 26 секунд. Мою склонность к физическим упражнениям я наследовал, очевидно, от моего деда.

Окончив в 1895 году реальное училище, я поступил в качестве ученика на одну большую машиностроительную фабрику в Ревеле, с тем, чтобы впоследствии стать инженером. Но — человек предполагает, а Бог располагает.

К этому времени я вступил в члены Ревельского Атлетического и Велосипедного Клуба и с наибольшим усердием занялся велосипедным спортом, при чем получил за этот род спорта несколько призов. При наступлении осени и дурной погоды я начал посвящать больше внимания упражнениям с тяжелыми гириями и гантелями, при чем в результате этого рвеня оказалось то, что вскоре я превзошел в в этой области всех моих сверстников.

Самым любимым времяпровождением в клубе было поднимание тяжелых гирь и борьба. К последнему у меня было сначала мало склонности и поэтому меня часто тогда побеждали при наших товарищеских состязаниях.

Между тем я значительно вырос и размеры частей моего тела в 1896 году, в возрасте 18 лет, были следующие:

У нас был, в нашем клубе, один очень опытный тренер, по имени Андрушкевич, служивший на государственной службе, который давал нам, молодежи, очень полезные советы относительно ухода и тренировки тела. При одном состязании, происходившем в клубе в это время (осень 1896 года) я обнаружил в поднимании тяжестей следующие результаты:

Правой рукой с плеча я выжимал: 145 фунтов двенадцать раз, 155 фунтов десять раз, 198 фунтов три раза и 214 фунтов один раз. Я поднимал с полу одной рукой, при участии только бицепса, справа — 125 фунтов и слева — 119 фунтов.

В сентябре 1896 года я познакомился с профессионалом-борцом Лурихом. Он был лишь

немногими годами старше меня, был только год профессионалом и в то время ездил с небольшой группой по восточным провинциям.

Лурих вызывал всех желающих бороться с ним; многие из наших сочленов боролись с ним, но все без исключения были им положены. До того времени у меня не было большой склонности к борьбе и я только изредка боролся, занимаясь за то больше подниманием тяжестей. Тем не менее, я несколько раз боролся с Лурихом, который уже в то время был довольно хорошим борцом, хотя, как я скоро убедился, не превосходил меня по силе. Конечно, всякий поймет, что Луриху не представилось особого затруднения побороть такого, почти вовсе технически не обученного борца, каким я тогда был; все же один раз, когда я боролся с ним публично — это происходило в Ревельском Офицерском Собрании, — ему не удалось положить меня в первую схватку, а во вторую я выдержал против него 17 минут.

Георг Гаккеншмидт

Я упоминаю об этом моем легко понятном поражении, которое я потерпел вследствие того, что не имел почти никакого опыта в борьбе, потому что Лурих часто хвастался впоследствии тем, что неоднократно клал меня. С тех пор, в течение многих лет он старательно избегал встречи со мною. Однако, это поражение раздражило меня и я начал часто бороться, в результате чего, в течение следующей зимы, положил всех членов нашего клуба.

В феврале 1897 года в Ревель приехал один немецкий борец, Фриц Коницко. Говорили, что он положил в Магдебурге знаменитого Тома Каннон, который в свое время боролся несколько раз с Карлом Абс и всегда выходил победителем из этого состязания. Коницко был значительно меньше меня; ростом он был всего в 168 см и весил около 165 фунтов, Таким образом, в общем, он не представлял из себя импонирующей фигуры. Тем не менее, он был очень ловкий и обладал прямо невероятной силой рук. Эти его качества давали ему возможность победить, до этого времени, всех его противников, а прежде всего и потому, что ему приходилось иметь дело со слабейшими противниками. Я был единственным из любителей, который мог выдержать борьбу с ним; мы боролись в течение 10 мин. без результата. Спустя немного времени после этого в Ревель приехал Владислав Пытлясинский, известный польский борец, который в то время находился в зените своей славы, и положил Коницко. Пытлясинский легко поборол и меня, и мы научились весьма многому от этого выдающегося по технике борца. В следующем году он первый положил в Париже знаменитого турка Кара Ахмеда. Я помню еще, что у нас был тогда из ряда вон выходящий по силе школьный учитель из окрестностей Ревеля, который был одним из главных противников Пытлясинского. Этот учитель знал всего два-три приема, но их было достаточно, чтобы он мог побеждать своих противников. Один раз он положил меня в семь минут.

Как я уже заметил, эти поражения были для меня весьма поучительны, и я начал, правда медленно, но за то настойчиво, совершенствоваться в борьбе. Прежде всего я значительно усовершенствовался в поднимании тяжестей и улучшил развитие своего тела; в июле 1897 года я был в состоянии выжать обеими руками штангу в 243 фунта. В это же время я побил всемирный рекорд, правда, который был весьма скоро, в свою очередь побит, но который впоследствии я опять взял, превзойдя его и который с тех пор уже держу. Скрещенными за спиной руками и при согнутых коленях я поднимал гирю в 171 фунт. Далее, я брал в каждую руку по гире в 94 1/2 фунта и одним движением выбрасывал их с полу на вытянутые вверх руки. Наш инструктор Андрушкевич сделал измерения моего тела в декабре 1897 года, при чем они были следующие:

В декабре 1897 года я развил свою силу до того, что мог вытолкнуть обеими руками двенадцать раз штангу в 216 фунтов, вытолкнуть штангу в 187 фунтов семь раз одной рукой, вытолкнуть штангу в 216 фунтов одной рукой.

Около этого времени я познакомился с одним замечательным человеком, который оказал огромное влияние на мою последующую жизнь. Незначительное повреждение руки, которое произошло при моих занятиях в качестве инженера — тогда я был все еще любителем — заставило меня обратиться за советом к врачу. Этот врач, очень любезный старичок, находился случайно в обществе одного выдающегося коллеги, именно д-ра Краевского, доктора, который находился на службе у Его Величества Государя. Этот д-р Краевский был основателем атлетического и велосипедного клуба в С.-Петербурге, президентом которого был Великий Князь Владимир Александрович. Среди членов этого клуба находилось много аристократов и богатых людей. Д-р Краевский, несмотря на свои 56 лет, был все еще очень подвижный энергичный человек и большой сторонник физического развития и поднимания тяжестей. Доктор, конечно, посетил наш клуб и тотчас-же узнал меня. Когда я разделся для того, чтобы можно было тщательно исследовать мое поранение, д-р Краевский, вместе с моим собственным врачом, начал осматривать меня и нашел, что за исключением легкого повреждения руки (небольшая контузия), я был совершенно здоров. Д-р Краевский обратил внимание на мое телосложение, которое ему очень понравилось, и пригласил меня посетить его в Петербурге и пожить у него, так как он возлагал надежды на то, что из меня может выработаться профессиональный борец.

Иван Владимирович Лебедев, «Дядя Ваня», проф. русской атлетики

Я узнал от него, что он тренировал некоторое время и Луриха, и я был очень обрадован, когда он мне сказал, что во мне есть материал на то, чтобы стать самым сильным человеком в мире.

Под влиянием увещаний моих товарищей по клубу, которые усиленно советовали мне воспользоваться предложением д-ра Краевского, но против воли моих родителей, отправился весной 1898 года в Петербурге. Д-р Краевский холостяк жил в большом доме на Михайловской площади в С.-Петербурге. У него была огромная практика в лучших кругах общества и он слыл миллионером. Я был принят весьма гостеприимно в доме этого покровителя атлетики. Доктор относился ко мне, как к родному сыну, и в течение моего тренирования представил в мое распоряжение все то, что он знал в деле атлетики. Одна комната в его доме была украшена портретами лучших атлетов и борцов всего света, и если кто-либо из них приезжал в Петербурге, он приглашал его к себе в дом, в котором все время находили радушное гостеприимство иностранные атлеты. Д-р Краевский был, кроме того, основателем частного клуба, в котором еженедельно происходили упражнения с тяжелым весом, гантелями и другими гимнастическими аппаратами и где также усердно боролись. В своей гимнастической зале у д-ра Краевского находились в громадном выборе многочисленные штанги, гантели, гири, а также разного рода аппараты для развития силы, словом, все, что нужно атлету при тренировании. Это была превосходно устроенная школа физического развития.

Все профессионалы и борцы, приезжавшие в С.-Петербурге, являлись к д-ру Краевскому и экспонировали свое искусство в его гимнастическом зале; при этом они подвергались тут-же тщательному измерению, взвешиванию и исследованию. Благодаря этому д-р Краевский

приобрел превосходный материал и выдающиеся познания относительно способностей к физическому развитию и различных систем тренировки.

Пример всех этих атлетов действовал на нас поощряющим образом. Всякий видел свою честь в том, чтобы показать себя с наилучшей стороны. Так как теперь у меня не было другого занятия, как заниматься атлетикой и спать, я начал делать быстрые успехи в приобретении ловкости и силы. Доктор Краевский убеждал меня при этом не прикасаться ни к табаку, ни к алкоголю, но у меня не было слабости ни к тому, ни к другому, так что для меня не было большим трудом следовать этому совету.

Я пил почти исключительно молоко, при чем выпивал его в день около трех литров, а ел все, что мне хотелось; мой аппетит был всегда превосходным. Я купался ежедневно с доктором в его купальном помещении, представлявшем из себя очень большую комнату в непосредственной близости гимнастического зала. После ванны мы занимались подниманием тяжестей до тех пор, пока не обсыхали; ни один из нас не пользовался для вытирания полотенцем. В январе 1898 г. я выталкивал на вытянутые вверх руки штангу в 275 фунтов; одной правой рукой я выталкивал 243 фунта; лежа на полу на спине, я выталкивал обеими руками 304 фунта, а немного спустя даже 333 фунта. С согнутыми коленами я поднимал тяжесть в 180 1/2 фунтов — что в течение многих лет оставалось всемирным рекордом, пока я сам не побил его в 1902 году, подняв 187 фунтов.

В феврале я сопровождал д-ра Краевского в Москву, где барон Кистер, другой великий покровитель атлетов, устроил для любителей состязание в поднимании тяжестей. Здесь я взял несколько призов; между прочим, мне удалось поднять одной рукой тяжесть в 255 1/2 ф. За это я был награжден, вскоре по возвращении, золотою медалью, данной мне С.-Петербургским Атлетическим и Велосипедным Клубом, членом которого я сделался к тому времени.

Тренирование у д-ра Краевского было весьма разносторонне и я скоро приобрел значительную силу во всех частях своего тела. Кроме того, я тренировался регулярно и в борьбе; частые посещения профессиональных борцов в доме д-ра Краевского давали часто возможность тренироваться. К этому времени президент СПб-го Атлетического и Велосипедного Клуба, граф Рибопьер, был возведен в шталмейстеры Его Императорского Величества Государя.

Граф Рибопьер сильно интересовался мною и с тех пор не переставал оказывать мне самое любезное внимание. Впоследствии он не раз оказывал мне поддержку, и я обязан ему глубокою благодарностью.

В апреле 1898 года мой клуб организовал состязание в поднимании тяжестей на звание чемпиона России, в котором я получил 1-й приз и смог вытолкнуть следующее: обеими руками я поднял 114 кг, т. е. 228 фун., над головой на вытянутых руках; это было только на 1 кг менее мирового рекорда, побитого французом Бонном, который поднял 115 кг.

К концу апреля этого года в Петербурге приехал знаменитый французский борец Павел Понс, и я победил этого борца (с несколько устаревшими приемами) в 45 мин. Точно также я положил и Янковского, в 11 минут. Возможно, что Понс при этом случае не был в хорошей форме, так как несколько времени спустя мне пришлось выдержать с ним более упорную борьбу.

Я в то время был в очень хороших условиях и продолжал регулярно мое тренирование у д-ра Краевского. Д-р Краевский решил теперь выпустить меня на всемирный чемпионат и

чемпионат Европы, который должен был иметь место в конце июля того года в Вене, вместе с выставкою спорта.

Для того, чтобы привыкнуть выступать перед большой публикой, я поступил, по совету моего учителя, за несколько недель до этого чемпионата в один цирк в Риге и выступал там под вымышленным именем, как атлет и борец. Д-р Краевский, как видно из этого, не упустил из внимания то замешательство, в которое впадает молодой борец, впервые выступая перед многолюдным собранием. В Риге я имел хороший успех, так как в борьбе я положил всех моих противников. Все же мне многого еще недоставало в технике, хотя я и был очень силен и разделялся со всеми моими противниками в несколько минут. Даже мой бывлой победитель, вышеуказанный учитель Кальде, должен был признать это, так как я клал этого очень сильного борца несколько раз подряд в течение немногих минут, чему он был весьма удивлен.

Лучшие результаты, которых я достиг по прошествии шести месяцев моего пребывания у гостеприимного доктора, были следующие:

Упражнения эти я проделывал частью в доме доктора, а частью в школе верховой езды графа Рибопьера; тяжести, которыми я упражнялся, каждый раз подвергались тщательной проверке.

Это наводит меня на мысль о забавном случае, при воспоминании о котором я впоследствии часто от души смеялся. Доктор сшил себе в это время пару новых брюк, которые на нем так хорошо сидели, что и я выразил желание иметь такие же брюки. На это доктор ответил мне с улыбкой: «Дорогой мой Георг! Когда вы побьете в поднимании рекорд Сандова (116 килограмм одной рукой), тогда вы получите такие брюки». Эти несколько насмешливые слова дали мне толчок сделать новую попытку поднять 112 1/4 килограмм одной рукой. Это произошло в частном манеже гр. Рибопьера, который для этой цели был обращен в своего рода цирк. Места для зрителей были полны лицами из высшего петербургского общества. Когда мне удалось поднять этот вес, д-р Краевский вскочил со своего места и с энтузиазмом замахал своей шляпой. Никогда я не забуду его, каким он был в этот момент. Его воодушевление и восторг при виде проявления силы доходили до непостижимости. Но его энтузиазм, казалось, передался всем остальным зрителям, так как они один за другим подходили ко мне и поздравляли меня. Затем, доктор исчез на несколько минут и вернулся с обещанными брюками. Я должен сознаться, что в первый момент я больше обрадовался этому подарку, чем той большой золотой медали, которую мне передали несколько дней спустя за этот рекорд.

Д-р Краевский имел, надо сказать, что-то особенное в себе — я бы сказал мистическое. Что-то в этом человеке оказывало на людей совершенно особенное влияние. Мне часто приходилось слышать это от многих: «Мы не знаем, как это происходит, но как только появляется наш доктор — наша сила как будто вырастает». Такое же чувство было и у меня, тем не менее меня поразило это у других.

Итак, я отправился в Вену с д-ром Краевским в сопровождении лучших петербургских любителей-атлетов и среди них на первом месте Гвидо Мейера и Александра фон-Шмеллинга. Мы были приняты очень радушно Венским Атлетическим Клубом и в нем я завязал знакомства со многими первоклассными атлетами и борцами.

Здесь же, я встретился в первый раз с Вильгельмом Тюрк, выдающимся атлетом, которому тогда было уже почти 40 лет. Он ростом почти в 6 футов и весит 260 фунтов. Он мог с помощью одной своей силы поднять на высоту вытянутых над головой рук шаровую штангу в

330 ф., а также мог поднять обеими руками две гири, весом в 264 ф., имея в каждой руке по гире в 132 ф. Лучшее, что я мог показать в этом отношении, было тогда поднимание 114 ф. в каждой руке. Однако, в поднятии тяжестей одной рукой, что требует большей ловкости, он мог поднять только 138³/₄ ф. против моих 242 ф.

Я хотел бы тут-же напомнить, что показать свои лучшие выполнения при таких всемирных состязаниях очень трудно в виду того возбуждения, которое вызывается ими. Я мог выполнить следующее:

В поднимании тяжестей я был третьим, после Тюрка и Биндера, который был также венским атлетом. Впрочем, мне казалось, что весь чемпионат был так организован, чтобы благоприятствовать венцам; например, чрезвычайно сильный французский чемпион Пьер Бонн не мог добыть себе места в нем. Но, с другой стороны, возможно и то, что венцы тренировались совершенно особенным образом и долгое время для специальных упражнений, которые требовалось исполнить на эти состязания. Точно так же обстояли дела и со специальными тяжестями, например, с так называемыми «Bohlig-Hantel». Мой товарищ по клубу Мейер, в остальном весьма порядочный атлет, не мог в этом показать ничего особенного; фон-Шмеллине, гигант, ростом более 193 см, боролся ранее со мною и с Павлом Понс без результатов в течение целого часа и считался лучшим борцом, чем я; здесь же он не выдался ничем и, после того, как он положил Сириля Ветаза, лучшего борца Вены, он должен был, вследствие недоразумения с жюри, оставить чемпионат. Таким образом, и в борьбе я был единственной надеждой д-ра Краевского. Я был в превосходной форме и последовательно поборол многих венских любителей в очень короткое время, а именно менее, чем в одну минуту каждого. Затем мне пришлось сойтись с баварским чемпионом Михаилом Гитцлером, весьма выдающимся борцом, но который был слишком легок для меня. Я напряг всю свою силу и положил Гитцлера, после упорного сопротивления, в пять минут. С Бурхгартом, который не был так хорош, мне пришлось проработать всего две минуты.

Таким образом, в борьбе я получил первый приз, звание чемпиона Европы, великолепную золотую медаль и роскошный пояс чемпиона. Д-р Краевский был просто вне себя от восторга, и меня поздравляли со всех сторон. Профессор Гюппе, из Праги, был одним из членов жюри в этом чемпионате. Он очень увлекался атлетикой и был так любезен, что выразил мне свое одобрение и похвалу. Во время ужина, который был дан клубом по окончании чемпионата, я был центром особой овации и Атлетический Клуб пригласил д-ра Краевского, Мейера, фон-Шмеллинга и меня на вечеринку.

К вечеру следующего дня мы собрались, таким образом, в помещении клуба и наш старый доктор первый приступил к работе. Он стал выжимать обеими руками много раз подряд шаровую штангу в 154 ф., а затем совершил еще целый ряд трудных упражнений. Все были поражены тем, что такой почтенный господин в состоянии выполнять подобные, требующие большой силы, упражнения. Воодушевленный его примером, я сделал следующее: лежа на спине, я поднял через голову на вытянутые вверх руки 331¹/₂ фунт.

На следующий день, по приглашению одного из судей чемпионата, г-на Виктора Зильберера, мы совершили экскурсию в его летнее местопребывание на Семмеринге и провели там время очень приятно.

Г-н Зильберер — издатель и редактор «Allgemeinen Sportzeitung» и кроме того, сам очень усердный спортсмен.

По возвращении нашем в Петербурге, после всякого рода предварительных переговоров, мне бросили вызов венец Ветаза и Лурих защитить полученный мною чемпионат Европы и

бороться с ними. Д-р Краевский взял на себя вести переговоры по этому поводу; но оба борца ставили такие невозможные условия, что борьба не могла состояться. Со своей стороны я несколько не боялся борьбы с ними. Ветаза уже вообще перешел через высший пункт своей славы, а Лурих, хотя и был очень опытным борцом, все же был слабее меня. Я провел конец года у д-ра Краевского и затем в январе 1899 года выиграл против упорной борьбы против 20 противников чемпионат Финляндии.

Хотя со времени моего первого большого успеха в борьбе я все меньше тренировался в поднимании тяжестей, мне все же удалось тогда, в январе 1899 года выжать, обеими руками штангу в 2793/4 ф.

Между тем пришло время отбывать мне воинскую повинность; я был зачислен в Преображенский полк Лейб — Гвардии Его Величества, но по прошествии пяти месяцев был отпущен со службы. 16-го мая я боролся, в до тех пор еще в не решенном матче, с фон-Шмеллингом в манеже графа Рибопьера и положил моего противника в 25 минут при помощи половинного Нельсона (Half-Nelson). Этим я выиграл чемпионат России на 1898 год. Несколько дней спустя, 19-го мая, я одержал новую победу над Шмеллингом и с нею получил звание чемпиона России за 1899 г. Одним словом, г-н фон — Шмеллине был одним из моих самых серьезных противников.

Георг Гаккеншмидт

Вслед за тем я снова тренировался в течение некоторого времени в поднимании тяжестей и сделал успехи, так как смог вырвать обеими руками штангу в 330 фунтов. Однако, когда я попробовал медленно выжать одной рукой тяжесть в 286 ф., я повредил себе сухожилие в правом плече, повреждение которому суждено было в течение многих последующих лет докучать мне. Впрочем, я не обращал особенного внимания на эту неприятную боль и стал тренироваться ко всемирному чемпионату, который должен был иметь место в Париже в сентябре. К тому времени я уже твердо решил стать профессиональным борцом. Хотя моя рука еще не вполне поправилась, я все же поехал в Париж и принял участие в чемпионате.

Список участников этого состязания был следующий: Шарль Ле-Менье (Франция), Генрих Пешон (Франция), Франсуа Ле-Фарнье (Швейцария), Луар дит Партос, Трилла Ле-Савуайар, Капитен Ле-Паризьен, Луи Шапп (все из Франции), Ферриал Мариус (тоже), Генрих Альфонс (Швейцария), Ниманн (Германия), Камиллус Эверстен (Дания), Пиетро Далемассо (Италия), Баркен Ле-Деменажер, Жакавайль, Эдгар Жоли (Франция), Дэво (Бельгия), Дирк Ван-ден-Берг (Голландия), Рауль Ле-Бушер, Раймонд Френк, Виктор Дельмас, Готье Ле-Бретон, Леон Ле-Жутер, Эмабль де Ла-Кальметт, Жан Ле-Марсене, Эдуард Робин, Жакс Ле-Туро, Генрих Лоранж, Робинэ, Лоран Ле-Букеруа, Констан Ле-Буше, Пейрусс, Шарль Пуарэ, Поль Понс (все из Франции), Бонери Доменико (Италия), Штарк (Германия), Фенглер (Германия), Алис Амба (Африка), Эберлэ (Германия), Кара Ахмед (Турция) и, наконец Миллер (Германия).

Моим первым противником был довольно средний борец Луар, по прозвищу Портос. Я положил его в 18 секунд. Вторым, с кем мне пришлось бороться, был француз с юга, по имени Робинэ, борец с очень хорошей техникой и пользовавшийся тогда порядочной известностью. Быть может, вполне естественно, что публика встречает сначала с некоторым недоверием иностранных, еще неизвестных борцов. Я еще не был тогда хорошо знаком большой публике, и поэтому неудивительно, что я возбудил всеобщее изумление, положив популярного Робинэ всего в 4 минуты. Робинэ был слишком хороший спортсмен, чтобы отнести это свое поражение на счет случая, и когда его спрашивали, силен ли я, отвечал:

«Его гриффы прямо железные, а уж если он сведет противника в партер, то дело пропало». В это самое время публика стала называть меня «русским львом».

На следующий день после борьбы с Робинэ, я отправился тренироваться в гимнастическое заведение Пиаза на улице Фобуре С.-Денис. При этом случае я вывихнул себе плечо, тренируясь с французским борцом Леоном Дюмонт, отчего моя правая рука долгое время была как бы расслабленной. Г-н Пиаза лечил меня горячими и холодными обливаниями, а также и электричеством, но без особого успеха.

Среди мира борцов долгое время было обыкновение ставить на пути начинающих борцов, которые обещали в свое время сделаться опасными противниками, всякого рода препятствия и тем помешать им в их новом призвании. Мне самому как то говорили: «Начинающие борцы, которые кажутся опасными, должны быть часто и основательно положены, чтобы мы избавились от них».

Этого рода политику разделял третий борец, с которым мне было назначено бороться, один из лучших французских борцов, именно ловкий Эмабль де Ла-Кальметт. Этот атлет, как я скоро открыл, был далеко не так силен, как я, но что касается техники, то он во многом превосходил меня, обстоятельство, которое делало моим долгом быть очень осторожным с ним, так как технически совершенный борец гораздо опаснее, чем такой, который обладает только силой. Здесь никогда нельзя быть уверенным против неожиданностей, и здесь никогда неизвестно, что подобный борец сделает в следующий момент. Тем не менее, я положил Эмабля в 47 минут и многому научился в эту борьбу. На следующий день на сцене появился Лоран Ле-Бокеруа, очень сильный и ловкий борец. До этого времени я не думал, чтобы такой корпулентный мужчина он весил более 250 ф. — мог быть таким проворным и ловким. Лоран был очень опытен в своей профессии, так как он был борцом уже более 15 лет, и принимая во внимание, что я боролся всего 15 месяцев, казалось, у меня не могло быть никаких видов на победу. По силе я был равен французу, если и не превосходил его, и поэтому я решил быть весьма настороже с ним и не дать ему случая опрокинуть меня. Мы боролись 30 минут, после чего наша борьба была объявленной недавней результатов.

После этой последней борьбы слабость в моей руке причиняла мне сильное раздражение, так что я решил выйти из чемпионата; к тому же мой французский врач, лечивший меня, посоветовал мне избегать всякого напряжения в течение следующих 12-ти месяцев. Я искренно сожалею теперь, что я не послушался этого совета.

Я поборолся еще два раза и затем вернулся домой, чтобы заняться лечением моей руки, при чем еще 6 месяцев лечил ее электричеством. Я почти склонен думать, что это мне более вредило, чем помогало. Тем не менее, я стал поправляться мало по малу, и в мае 1900 г. начал снова упражняться с тяжелым весом.

Со свойственной юности необдуманностью я начал снова поднимать тяжелые штанги, и при одной попытке установить новый мировой рекорд, снова повредил себе только что было поправившуюся руку. Д-р Краевский стал серьезно предостерегать меня, и я, вняв этим предостережениям, решил избегать в последующем подобных упражнений.

В июле 1900 года в Москве происходило состязание в борьбе. Здесь я в первый раз выступил, в России, как профессиональный борец. Чемпионат длился 40 дней; мое жалование было 1250 рублей в месяц. Мы боролись на два приза: на звание чемпиона С.-Петербурга и чемпиона Москвы. Так как я заслужил оба, то получил, кроме звания чемпиона и моего жалования, еще 2000 рублей в качестве приза. При этом случае я положил, как Ла-Кальметта, так и Петрова. Далее я поборол в пять минут проворного как угорь молодого бельгийца Констана Ле-Бушер. Болгарин Петров уже тогда обнаруживал чрезвычайную силу. Констан был в высшей степени подвижным и ловким, и казалось, не ожидал встретить во мне серьезного противника. Он потом говорил, что слышал, что я хотя и

очень силен, за то весьма неловкий. После того, как я победил Константа, французские борцы выставили против меня Пейрусса. Этот борец был до невероятности силен, но не отличался уверенностью в себе, так что едва мы начали борьбу, он, так сказать, сам лег к великому удивлению своих соотечественников, которые уже рассчитывали на его победу. Моя вторая схватка с ним продолжалась всего 7 секунд. После Пейрусса я победил страшно сильного казака, по имени Михайлов, которого я бросил в 10 минут. В то время, как наш чемпионат все еще продолжался, в Вене открылось новое состязание в борьбе. К сожалению, я записался туда слишком поздно и достиг Вены тогда, когда уже шли заключительные борьбы. Мой старый соперник Павел Понс получил первый приз, Кара Ахмед, выдающийся турецкий борец, был вторым и толстый Лоран — третьим. Ни Понс, ни турок не имели охоты померяться силами со мною. Очевидно, у них не было желания рисковать только что добытыми победными лаврами. Один только добродушный Лоран предоставил себя в мое распоряжение. Вслед за тем я все же боролся с одним страшно толстым испанцем, по имени Корелья, и положил его в 29 секунд. Больших усилий мне стоил голландец Дирк Ван-дер-Берг, атлет очень хорошего сложения. Ван-дер-Берг ограничился оборонительным положением и рассчитывал только на то, что я сделаю какой-либо промах, все же, в конце концов, я положил его в 22 минуты. Я нашел гораздо более покладистого противника в немце Фенглере, который казался очень добродушным, но перед борьбой требовал всякого рода условий. Когда мы начали с ним борьбу, я скоро заметил, что он ничего так не желал, как положить меня. Тут я стал все более убеждаться в том, что для одержания победы надо обладать не только силой, но прежде всего и расчетом и тактикой. Я бросил Фенглера в 26 минут. На следующий день я боролся с соглашающимся на все Лораном Ле-Бокеруа. Мы поборолись в красивой, оживленной схватке, при чем француз ясно дал понять, что он не питает надежды побороть меня, так как по прошествии часа он отказался от борьбы. В начале сентября я отправился в Дрезден, чтобы принять участие в небольшом состязании в борьбе. Я был главной притягательной силой этого состязания и боролся почти ежедневно с 3–5 противниками, которых почти всех я побеждал в очень короткое время, например:

Гамбургца Винцера в 7 минут.

Австрийца Бурггарта в 6 минут.

Обоих братьев Эмилио и Джиовани Райцевич в 6 минут, всех в один вечер. В другой раз, я поборол Фенглера и Коницко почти в три минуты. Далее, в Дрездене я встретился с очень толстым и тяжелым, борцом Себастьяном Миллер. Этот человек весил почти 350 ф. и был довольно силен; все же я бросил его в три минуты, и непосредственно вслед за тем я положил очень ловкого, но легковесного борца Гамбье в 5 минут и баварца Гитцлера в 23 минуты. Гитцлер к этому времени порядком усовершенствовался. Само собою разумеется, я получил в Дрездене первый приз.

Из Дрездена я отправился в Хемниц. Здесь были ангажированы следующие борцы: Гамбье, Гофер, Себастьян Миллер, Коницко, Бюиссон, Гитцлер, Виклер, Джиовани и Эмилио Райцевич, Росснер, Петри, Оскар Улих, Бурггарт, Дирикс и я сам. Здесь я встретил в первый раз моего соперника Луриха. Как это нередко случается, в это самое время борьба открылась и в другом месте, для конкуренции с нами, и туда был приглашен Лурих и еще несколько менее известных борцов. Лурих ходил повсюду и хвастался, что не раз с легкостью клал меня. Его импресарио представлял его публике, как самого сильного человека на свете «непобедимого борца».

Хотя по правилу я никогда не занимаюсь импровизированными вызовами, все же в данном случае я не мог удержаться от того, чтобы не вызвать Луриха, тем более, что он не прекращал этих выходок против меня лично. Таким образом, в один вечер мы отправились, Гитцлер и я — это было 17 сентября — в театр, где боролся Лурих и предложили ему побороться с нами. Хотя Лурих еще раньше и объявил, что он готов бороться со всяким, будь то любитель или профессионал, наше предложение не было принято на том основании, что

«непобедимый» согласился бороться уже с достаточным числом противников, чтобы обременить себя еще новыми.

Георг Гаккеншмидт

Тем не менее, со сцены было объявлено, что в следующую среду Лурих будет бороться с Гаккеншмидтом. В условленный вечер мы были с точностью на наших местах; однако, заметили, что Лурих был уже занят с двумя противниками. Одного из них, который, казалось, и понятия не имел о борьбе, он бросил менее, чем в одну минуту. Затем он приготовился поступить таким же образом со своим вторым противником, как вдруг этот последний бросился со сцены и закричал: «Там внизу сидит Гаккеншмидт; он может занять мое место, так как я чувствую себя не особенно хорошо».

Под несмолкаемое одобрение толпы я вышел на сцену, чтобы начать борьбу с Лурихом. Однако, «непобедимый» лишь только заметил меня, побледнел и скрылся за кулисами. Несмотря на многократные требования, он не тронулся с места и не выступил против меня. Газета «Chemnitzer Allgemeine Zeitung» поместила по этому поводу следующую заметку в своем номере от 21 сентября 1900 года:

«Как нашим читателям известно, несколько дней тому назад в «Mosell-Saal» выступил г. Георг Лурих, который сам называет себя чемпионом-атлетом и самым сильным человеком в мире. В добавление к своему несколько хвастливому утверждению он объявил вызов всем борцам света, любителям и профессионалам. В понедельник вечером его вызвал Георг Гаккеншмидт, который в настоящее время участвует в борьбе, происходящей в помещении Купеческого общества, и этот матч должен был состояться в среду вечером. Известие об этом быстро распространилось в спортивных кругах Хемница с тем следствием, что в указанный вечер в Мозелль — театре негде было упасть яблоку. Все ожидали с величайшим нетерпением начала этой борьбы. Поэтому легко представить себе разочарование зрителей, когда Лурих появился на сцене в сопровождении г-на Глейзнера из Борна и другого господина, личность которого неизвестна, и вслед за тем начал бороться с первым. Положить борца, подобного Глейзнеру, было, конечно, для Луриха детской игрой. Второй борец уступил свою очередь Гаккеншмидту, вызов которого был дан еще в понедельник, и который поэтому имел право бороться с Лурихом первым. Но в этот момент занавес был внезапно опущен, при невообразимых протестах публики и криках, вроде: «выходите», «надуватель», «плуте» и т. д. От свистков и топота ног в зале стоял адский шум. Все это было направлено против «непобедимого» Луриха, который, как нам удалось узнать, и в других городах был причиной подобных скандалов. Например, в Эльберфельде интернациональный чемпионат был расстроен в силу подобного же маневра со стороны Луриха. Старания дирекции Мозелль-театра побудить Луриха к этой борьбе также не увенчались успехом. В виду всего этого, Луриху будет разрешено снова выступать лишь после того, как он померится силами с Гаккеншмидтом. Этот последний каждый вечер готов к борьбе». На следующее утро Лурих уехал из Хемница.

Из Хемница я отправился в Будда-Пешт, где начался чемпионат борьбы 24 сентября. Из его участников я назову здесь следующих: Кара Ахмед, Гитцлер, Лассертель, Джиовани, Райцевич, Эмабль де Ла-Кальметт и Бурггардт.

Одним из первых моих противников был Робинэ, который пользовался большой любовью будапештской публики. Я положил француза в 8 минут; затем я победил Альберта де-Пари, очень ловкого борца, в 5 минут, немца Вебера в 2 минуты, Эмабля де Ла-Кальметт в 25 минут, Ван-ден-Берга в 24 минуты. Самой трудной была борьба с турком Кара Ахмедом, для

победы над которым мне понадобилось целых 3 часа. Никогда, покуда я жив, я не забуду, что произошло тогда. Вся публика встала как один человек и громовые аплодисменты наполнили все здание. Меня высоко подняли, взяли на руки и с триумфом понесли по зале, при чем со всех сторон на меня сыпались цветы. Целые четверть часа носили меня по улицам, подобно победоносному генералу, обнимали меня и целовали. Я могу удостовериться, что я был страшно рад, когда мне, наконец, удалось скрыться в тишине моей уборной. Никогда, даже и в Париже, мне не приходилось быть предметом подобной овации. Поэтому я не так то легко могу забыть венгерцев.

Результаты чемпионата были следующие: я получил первый приз и, кроме моего жалованья, еще 1500 крон; вторым был Кара Ахмед; третьим — Дирк Ван-ден-Берг; четвертым — Эмабль де Ла-Кальметт.

Мы покинули гостеприимные стогны Будда-Пешта и затем я выиграл первый приз за борьбу в Граце, в Штейвмарке. Впрочем, это состязание не имело большого значения. В Граце мне пришлось бороться с немецким атлетом Рассо, который был чрезвычайно сильным человеком, но вовсе не борцом. Я положил его чисто и гладко в 5 минут к великому удивлению слабых жителей Граца, которые считали Рассо настоящим Геркулесом.

К концу октября я получил первый приз в Нюрнберге, после чего я возвратился в Петербурге, так как моя рука вследствие сильного напряжения стала снова почти никуда негодной. После восьминедельного отдыха, во время которого моя рука была подвергнута тщательному лечению, мое честолюбие погнало меня в Париж, где я думал побороться с Понсом, Бокеруа, Констаном, Ван-ден-Бергом и Эмаблем. Я победил Эмабля дважды, один раз в 34 минуты и другой раз в 17 минут. Ван-ден-Берга я бросил в 25 и в 3 минуты. С Констаном моя первая схватка продолжалась час и без результатов; затем мы боролись с ним 21/4 часа, при чем я был объявлен победителем. Понс уклонился от встречи со мною. Что касается Бокеруа, то он, зная, что я страдал сильной инфлюенцей, попробовал счастья со мною. Я все же поборол его в 20 минут; затем боролись, несмотря на мое болезненное состояние и вопреки совету врача, еще час и без результатов. В конце вечера я начал третью схватку с неутомимым Лораном. Вследствие лихорадки, почти потеряв сознание, я лег после 23-х минутной борьбы на бра-руле француза. Это было, строго говоря, первое поражение, которое я потерпел в моей профессиональной карьере.

Только что я оправился от болезни, как был снова ангажирован в Гамбуре. Из ангажированных туда же борцов, я назову следующих: берлинца Макса Нитше, берлинца В. Штрэнге; англичан Тома Клэтон и Джо Карроль; французов Морэ, Пейрусса; голландцев Ланда и Дирк Ван-ден-Берга; бельгийцев Пиетро Ле-Бельж, Констан Ле-Бушер, Жериссен, Клеман Ле-Террасье, Дирикис; немцев Заурер, Вебер, Земмель, Олерс, Бау, Гитцлер, Леммерс, Винцер, Веллине; итальянца Джiovани Райцевич; русского Луриха; австрийца Крейндль; датчанина Педерсена, знаменитого Эберлэ, чемпиона Германии, а также турок Хали Абали, Хассан Омер и Кара Мустафа.

Я боролся с некоторыми неважными борцами; положил Штейермаркца Ороди в 10 секунд, Леммерца в менее чем 2 минуты, Беллинга — в менее чем 20 минут, Педерсена — в 20 минут, Ван-ден-Берга также в короткое время. После этого я сошелся с Генрихом Эберлэ, очень сильным и ловким борцом; однако, он отказался от борьбы после 20 минут. Это очень не понравилось зрителям и дало повод к дикому беспорядку. Пришлось обратиться к полиции, которая положила конец всему чемпионату. Таким образом, нам не оставалось ничего другого, как отправиться по домам, что я, в конце концов, и сделал, без того чтобы побороться с Хали Адали, который слыл тогда лучшим борцом Турции.

14 марта 1901 года мне пришлось пережить тяжелый удар; я получил телеграмму с сообщением, что д-р Краевский умер; еще незадолго перед тем я видел его вполне здоровым. Уже после я услышал, что он упал на мосту на Фонтанке, около Невского

проспекта, и сломал себе ногу. Вследствие этого падения и последовавшего затем апоплексического удара, он вскоре умер.

Как все русские атлеты, и я пролил много слез о смерти этого великодушного человека. В нем я потерял друга, который в то же время был для меня вторым отцом.

К концу марта этого года в Петербурге снова открылся чемпионат борьбы. Среди других я победил здесь сильного и очень ловкого француза Лассартесса в 20 минут, и Петрова, с помощью бра-руле, даже в 7 минут и получил тем самым первый приз.

К Пасхе этого года (1901) началась борьба на звание всемирного чемпиона в Вене. Этот чемпионат я считаю самым значительным из выигранных мною; никогда до тех пор и никогда после этого не собиралось вместе так много выдающихся борцов. В нем участвовали: из Германии — Якоб Кох, Генрих Эберлэ, Штарк, Акса, Мизбах и Гитцлер; из Бельгии — Омер де-Бульон и Клеман Ле-Терасье; из Голландии — Дирк Ван-ден-Берг; из Италии — Джiovани Райцевич и Фишни; из Турции — Кара Ахмед, Халиль Адали и Коорд Дерелли; из Франции — Поль Понс, Лоран Ле — Бокеруа и Эмабль де Ла-Кальметт; из Дании — Педерсен; из Америки — Джон Пинине; из Австрии — Френцель, Шпорер, Крейндль и Шпрехт. Далее тут боролось множество второклассных борцов. Среди прочих, я победил здесь Омера де-Бульон, превосходного бельгийского борца, в 9 минут, Гитцлера в 12 минут. Это было здесь, где маленький, но проворный Гитцлер вызвал всеобщее удивление, положив гигантского роста турка Халиль Адали (который ростом был в 1,88 м и весил около 265 ф.) в 11/2 минуты, великолепным приемом захвата руки. Точно так же это было здесь, где я познакомился с Кохом, который, по моему мнению, лучший немецкий борец из всех, кого я знаю. Он был тогда очень силен и ловок, но в Вене не имел большого успеха, так как не был в своей лучшей форме. Я бросил его в 20 минут. Я слышал много об американском борце Пининге, который, в виду предстоявшей ему поездки в Англию, старался обратить на себя внимание тем, что вызвал меня бороться. Хотя он и довольно ловкий борец, у него все же недостает силы и поэтому он в Вене ничего не мог сделать. Понс, Адали, Лоран и я были для него слишком хороши. Я положил Пининга в 31 секунду. Бокеруа был мною побежден в 41 минуту, а Понс, несмотря на упорное сопротивление, — в 79 минут. Мне пришлось выдержать упорную борьбу с этим французом, который ростом в 195 см и весить почти 240 ф., моя победа была покрыта громовыми рукоплесканиями. Турок Халиль Адали, которого я считал тогда самым лучшим из моих противников, был еще сильнее Понса. Он обладал чудовищной силой и колоссальной устойчивостью, но я был в очень хорошей форме и в первый день боролся с ним (в течение 1 ч. 18 м.) безрезультатно. На следующий день турок должен был преклониться предо мною после 40-минутной борьбы. Во всяком случае, я не провел даром этот день и так обработал турка, что он был совершенно деморализован. Конечные результаты чемпионата были следующие: 1. Гаккеншмидт, 2. Халиль Адали, 3. Понс и т. д.

Из Вены я отправился в Штеттин, где я получил первый приз в небольшом чемпионате. В середине мая в Берлине происходил большой чемпионат борьбы, на который было ангажировано много выдающихся борцов. Чемпионат был разделен на два класса, один для легковесных борцов (до 85 килограмм), другой для тяжеловесных (более 85 килограмм). Само собою разумеется, мне не пришлось бороться при этом случае с Лурихом, так как он весил немного менее 85 килограммов. Я был несколько удивлен, когда мне пришлось видеть, как он боролся с Пинингом, которого в Вене я положил в 31 секунду, а он при этом случае два раза по часу боролся с ним и безрезультатно.

Я снова положил Коха, на этот раз в 7 минут, и несколько других берлинских борцов в несколько секунд, но в схватке с Педерсеном, с которым я боролся по особо выраженному желанию дирекции, я боролся без результатов в течение 2-х часов. В виду того, что чемпионат окончился, лучшие борцы, между ними Петров, Гитцлер, Поль, Понс, Педерсон и я, отправились с труппой в берлинский Метрополь-Театр. Здесь я положил Гитцлера в 24 минуты, Петрова в 31 минуту, Педерсена в 29 минут. Немецким борец Поль, который, в конце

концов, был вторым и вместе со мною и Понсом в числе выигравших призы, был для меня новым противником. Поль был очень силен и ловок; например, он положил Педерсена в 3 минуты. Я победил его в 13 минут, после того, как накануне мы пророборолись безрезультатно час. Журнал «Sport im Bild» сообщал об этой борьбе, в которой Поля считали весьма серьезным противником для меня, следующим образом:

«В решительной борьбе между Гаккеншмидтом и Полем заметно было с самого начала, что Гаккеншмидт употребляет все свои старания на то, чтобы возможно скорее решить борьбу. Все снова и снова он схватывал с неодолимой силой Поля, стараясь перевести его в партер, что ему, наконец — во всяком случае, ценою невероятного напряжения — и удалось. Сделав это, русский борец отдохнул момент, чтобы набраться силы. Вслед за тем последовала внезапная и решительная *seinture decote* с левой стороны, жертвой которой Поль чуть было не сделался. Гаккеншмидт одной рукой рванул его так, что тот почти упал на спину. Затем последовали один-два *gamassements*, при чем русский прижал голову своего противника к полу, затем опять *seinture*, которая, однако, на этот раз не привело к желаемому результату. Борьба продолжалась уже почти 13 минут, как Гаккеншмидт применил прием, которым он так часто с успехом пользуется.левой рукой он рванул Поля так энергично, что последний, несмотря на свой большой вес (110 килограмм), упал на оба плеча. Общий характер всей борьбы, в которой Гаккеншмидт все время вел нападение, а Поль занял оборонительную позицию, показывает ясно, что русский борец в силе далеко превосходит своего противника».

Вслед за тем я боролся с Понсом, который, впрочем, скоро отказался от борьбы; после того, как он дважды был на краю поражения, у него оказалась поврежденной рука, что препятствовало дальнейшему продолжению борьбы. Под оглушительные рукоплескания я получил первый приз и громадный лавровый венок.

В Берлине я провел время очень приятно и познакомился там со знаменитым скульптором, профессором Рейнольдом Бегас, который просил меня быть его моделью для «Скованного Прометея». Профессор Бегас, которому на вид едва можно было дать его 70 лет, очень интересовался борьбой и почти каждый день посещал наши состязания.

Затем я возвратился на родину, чтобы отдохнуть, и при этом снова занялся основательным лечением моей руки; лучше всего мне помогали холодные души. Размеры моего бицепса, которые за то время значительно уменьшились, снова увеличились, а также и вес мой возрос почти на 20 фунтов. По прошествии 3-х месяцев, в октябре 1901 года, я был снова в состоянии участвовать в борьбе, имевшей место в Москве. Я был в великолепной форме и среди других положил Лассартесса в 7 минут, Гитцлера в 21 минуту и молодого француза Рауля Ле-Буше, очень сильного, тяжелого и искусного борца, в 1,88 м ростом и весом около 250 фунтов — в 23 минуты, несмотря на его яростное сопротивление. Далее, я бросил пять хороших московских любителей в 7 минут. Это последнее я вскоре повторил — в конце октября — в Мюнхене, где я положил пять борцов, также в 7 минут. Здесь же я бросил, в числе других, Бурггарта (Австрия) в 6 минут, Кассино (Франция) в 30 секунд, Гитцлера в 23 минуты, Роделя в 27 секунд, Блэттона-Мюнхенца в 21/2 минуты, Эйгеманна (Эльберфельд) в менее чем 1 минуту, француза Маршан в 2 минуты и, наконец, Коха в 25 минут. Теперь мне пришлось во второй раз бороться с чемпионом Германии Эберлэ, который теперь был в лучшей форме, чем в былое время в Гамбурге. Я приготовился к продолжительной борьбе, в ожидании, что Эберлэ займет оборонительное положение. К моему изумлению, он начал вести наступление. Я скоро дал ему возможность сделать захват сзади, а затем, когда я прижал его руку, он потерял равновесие, упал и уж скоро был мною положен на плечи. Вся борьба, к удивлению всех, а прежде всего самого Эберлэ, продолжалась всего 5 минут.

На следующий день я отправился с другими борцами в гости к некоему Гансу, очень популярной в Мюнхене личности. В былые годы он объездил весь свет в качестве Геркулеса и, например, не имел себе равных в поднимании тяжестей одним пальцем. Теперь этот

славный малый опустился до роли хозяина кабачка. В своем погребке он имел целый музей громадных камней, бочек и различных тяжестей, над которыми он предложил нам показать свое искусство. Прямо ради шутки я поднял одной рукой камень, к которому было привязано еще несколько других тяжестей, все вместе весило 660 фунтов.

В сентябре в Эльберфельде происходило небольшое состязание, из которого я с легкостью вышел первым победителем.

30-го ноября 1901 года открылся в «Casino de Paris» во французской столице всемирный чемпионат борьбы. Я записался, и еще до начала его положил, не в счет дела, 5 профессиональных борцов, всех вместе в 6 минут. В этом чемпионате принимали участие 130 борцов. Среди остальных, я бросил Марио в 3 минуты и Бюиссона в 31/2 минуты. Моим первым серьезным противником был Александр из Марселя, большой и тяжелый, но недостаточно ловкий борец, которого я положил, после упорной борьбы в 20 минут. С Омером де-Бульон, который был в отличной форме, я поборолся час без результатов, но на следующий день победил его в 20 минут.

Далее, я положил Коха в 20 минут, Мориса Гамбье в 2 минуты, Эмиля Вервэ в 6 минут, француза Рауля Ле-Буше в 21 мин.

Напоследок я сошелся, в последние дни чемпионата, со знаменитым бельгийцем Констаном Ле-Буше.

Как раз в этот вечер я был в особенно хорошей форме и холодный, как лед. Вскоре после начала схватки мне удалось сделать хороший захват и я положил бельгийца, ко всеобщему изумлению, почти в 8 минут. Это было 19 декабря 1901 года. Мне сделали грандиозную овацию, а газеты посвятили мне целые столбцы.

27-го декабря я боролся еще раз с Констаном и после упорной борьбы снова выиграл победу. Конечные результаты этого чемпионата были следующие: 1-й приз, две золотые медали и 3000 франков, Гаккеншмидт; одну медаль я получил за победу над всеми четырьмя чемпионами легкого веса, другую — за победу над тяжеловесными; 2-й приз, золотая и серебряная медаль и 1750 франков — Констан Ле-Буше; 3-й приз, 700 фр., Омер де-Бульон; 4-й приз, 450 франков, Рауль Ле-Буше; 5-й приз, 300 франков, Гитцлер; 6-й приз, 200 франков, Эмиль Вервэ.

Около середины января я начал замечать, что мне уже давно бы пора воспользоваться приглашением одного известного тренера Зиберта, жившего в городе Альслебен, в виду того, что мое здоровье сильно пострадало при чрезвычайном напряжении, связанном с чемпионатом. Мой вес, например, сильно сбавился.

В Альслебене, небольшом тихом провинциальном городке, мои нервы могли найти себе должное успокоение. Вся борьба надоела мне до чертиков: ведь я боролся долгое время без перерывов, и еще поспевал с одного чемпионата на другой.

Мне было на время довольно борьбы, тем более, что моя рука с каждым днем болела все больше.

В Зиберте я нашел человека с большим опытом и скоро очень подружился с ним. Он настоятельно советовал мне воздержаться от борьбы до тех пор, пока здоровье не вернется ко мне. Благодаря спокойствию и тщательному уходу, я стал поправляться чрезвычайно быстро, и мало-по-малу, под руководством Зиберта, начал снова упражняться с тяжелым весом и гантелями.

27-го января 1902 года я установил новый мировой рекорд, подняв за спиной при согнутых коленях тяжесть в 187 фунтов. Немного спустя я прыгнул на пари, со связанными ногами 100

раз через стол. Одним словом, мой прежний упадок сил сменился полной жизнерадостностью и силой.

В течение моего пребывания у Зиберта я установил следующие мировые рекорды:

1. Поднимание 110 фунтов с согнутыми коленями — 50 раз.
2. 90¹/₄ фунтов справа и 89¹/₈ фунтов слева, с вытянутыми руками, одновременно держать в стороны. Это упражнение я впоследствии улучшил, доведя вес до 110 и 100 фунтов.

Около этого времени я получил письмо от моего покровителя, графа Рибоьера из С.-Петербурга, в котором он мне советовал начать переговоры с г-ном Дельмер в Брюсселе. Я уже имел однажды ангажемент у Дельмера на чемпионат в Бельгии, но не мог сдержать контракта по болезни. Теперь я написал Дельмеру, мы скоро сговорились, и я покинул, в полном здоровье и силе, гостеприимный дом Зиберта, снова готовый душой и сердцем бороться.

Георг Гаккеншмидт, увешанный медалями

В начале 1902 года я отправился в Англию с намерением померяться силами со всеми противниками, каких я только найду.

Долгое время у меня не было в этом никакой успеха, так как английская публика в то время очень мало интересовалась борьбой, по крайней мере, греко-римской, так как до того времени в Англии бывали лишь немногие эксперты в этого рода борьбе.

В это время в Лондоне появился американский борец, по имени Каркик. Я уже имел случай познакомиться с этим средним по силе борцом во Франции. Ему было около 40 лет, он хвастался, что среди других положил и Бокеруа, Гамбье и Пытлясинского. Я несколько раз посылал Каркику и его импресарио вызовы, но все они, без исключения были отвергнуты. Я уже готовился покинуть Англию, как я узнал, что Каркик, который думал, что я уже далеко, вызывает всех находящихся в Лондоне профессиональных борцов бороться с ним грекоримской (французской), вольной (Catch-as-catch-can) или корнуэльской борьбой. Я тотчас-же взял в Альгамбре-Театре, где выступал Каркик, ближайшую к сцене ложу, и как только Каркик бросил свой вызов в этот вечер, я вскочил на сцену, одетый в костюм для борьбы, в сопровождении известного атлета г. Ванзиттарда, «человека с железным гриффом»; мой спутник поднял высоко над головой заклад в 25 фун. стерлингов, потребовал, чтобы Каркик боролся со мною и обещал заплатить ему эту сумму, если мне не удастся положить Каркика но меньшей мере 10 раз в один час. После этого выступления в зале поднялся невообразимый шум, и хотя публика и была на нашей стороне, мы были принуждены полицией покинуть сцену. На следующий день я внес эти 26 ф. стерлингов издателю журнала «Sportsman» под теми же условиями, которые были объявлены со сцены. Все газеты поместили благосклонные заметки о моем выступлении, и 10 марта я заключил контракт с лондонским театром Тиволи. В течение некоторого времени мое здоровье страдало от английского климата, к которому я никак не мог привыкнуть, но я, несмотря на это, принял дальнейшие предложения, которые мне делались.

Для того, чтобы иметь годного противника при тренировке, я убедил моего друга Коха приехать в Англию. Он приехал и мы боролись с ним для упражнения каждый день, провели вместе несколько месяцев, участвуя во всякого рода чемпионатах и победив всех наших противников. В это время я познакомился с Канноном, хорошо известным борцом, жившим в Ливерпуле; теперь он борется только при случае.

В конце июля мы с Кохом покинули Англию и принимали участие в чемпионатах в Брюсселе, Льеже-Намгоре и других городах; везде я получал первый приз, а Кох-второй.

После этого я возвратился в Англию, где должен был состояться матч между мною и ветераном Томом Каннон. Этот матч состоялся 27-го сентября 1902 года в Ливерпуле и продолжался 32 минуты. Английский борец, хотя и не был уже молодым, был все же очень опытным борцом и имел в своем репертуаре некоторые очень ловкие, но несколько болезненные гриффы, которым он научился у турок. Мне все же удалось сделать хороший захват руки и Каннон был побежден.

Не будучи удовлетворен этим, Каннон выдержал еще одну борьбу, заранее ограниченную 15-ю минутами, и сделал третью попытку побороть меня, но я и здесь без труда вышел победителем.

Эта победа хотя и не стоила мне большого труда, сделала меня очень популярным, и я подучил в Англии и Шотландии целый ряд выгодных ангажементов.

Теперь я хотел записаться в чемпионат на «золотой поясе» в Париже (ноябрь 1902 г.), но мне поставили такие неприемлемые условия, что я должен был отказаться от мысли участвовать в нем. Это, повидимому, было как раз то, что требовалось организаторам чемпионата в Париже, так как по всему было видно, что фаворит их, Поль Понс, которого я победил уже три раза, должен был получить пояс. Впрочем, я не сожалею об этом, так как Понс, действительно, первоклассный борец.

Вслед за тем, я совершил турне по Англии и положил всех борцов, откликнувшихся на мой вызов, обращенный ко всем желающим.

В 1903 году я одержал победу над следующими борцами: Том Каннон, Том Каннорс, Том Мак — Иннерней и Том Клейтон. Вследствие сырого климата города Глазго я схватил ревматизм, который, к сожалению, воспрепятствовал мне принять участие во всемирном чемпионате в Париже. На этом состязании Педерсен получил первый, а Рауль Ле-Буше — второй приз; обоих их я раньше побеждал.

Вследствие того обстоятельства, что в Англии самой известной и любимой борьбой является борьба «Catch-as-catch-can» (вольная), я часто бывал принужден бороться с моими противниками этого рода борьбой, но и тут, благодаря моей силе и присутствию духа, выходил победителем. Я очень часто тренировался в этой борьбе с Джеком Смит из Манчестера, борцом с большой техникой.

В сентябре 1903 года я боролся с Бех Ользеном, который, однако, не мог похвастаться тем, что он первоклассный борец. Однако, наша борьба с ним, вопреки ожиданиям, не прошла спокойным образом; я получил повреждение лодыжки и борьба должна была поэтому прекратиться.

Полагаясь на это обстоятельство, мне бросил вызов Антонио Пьерри, «ужасный грек», в надежде легко победить меня. Матч этот состоялся около середины октября в Лондоне, в Оксфорд Мюзик-Голль, при чем я бросил моего очень опытного и, несмотря на свои лета, весьма опасного противника в 25 минут. Пьерри потребовал у меня реванша, во время которого одна схватка должна была вестись французской борьбой, а другая-английской вольной (Catch-as-Catch-can). Мы сошлись 21-го ноября; в первую схватку (борясь французской борьбой) я положил Пьерри с помощью половинного Нельсона в 17 мин. 11 сек., а в непосредственно следовавшей за ней второй схватке «Catch-as-catch-can» я победил его в 15 мин. 25 сек.

Глубоко огорченный своим поражением Пьерри решил взбудоражить весь свет, чтобы найти борца, который мог бы положить меня. Прошло лишь немного времени, как он представил

лондонской публике турка, по имени Ахмед Мадрали, человека чудовищной силы, относительно которого была пущена в ход самая широкая реклама; между прочим, он оказывался и гораздо сильнее меня. Я не обращал внимания на это обстоятельство, так как у меня было много выгодных ангажементов в Лондоне и в других больших городах Англии; я победил там всех вступавших в борьбу со мною. Но в конце концов я принял вызов и борьба наша произошла 30 января 1904 г. в Лондоне, в «Олимпии». Две схватки из трех должны были решить матч. Турок был в 186 см ростом и весил около 210 фунтов. Театр был полон, когда на сцене появился турок в сопровождении Пьерри; меня сопровождал Кох. Борьба наша, как известно, была очень непродолжительная. В то время, как Мадрали старался схватить меня за бедра, я с быстротою молнии отскочил, сделал захват сзади, поднял его высоко и бросил прямо на обе лопатки. К несчастью, Мадрали упал на свою руку, которая при этом получила вывих. Борьба в виду этого не могла продолжаться.

Эта победа привела мою славу к ее высшей точке и с того времени я не имею равных в глазах английской публики.

Мне нет никакой надобности входить в подробное описание всех тех неприятностей, которые были связаны с моим следующим большим матчем. Они были равно неприятны как для меня, так и для Дженкинса, но в виду того, что никто из нас не хотел обманывать английскую публику, мы сговорились, наконец, и выступили 2 июля 1904 года в Альберт-Голле перед 6000-ной толпой зрителей. Вскоре после начала схватки, мне удалось захватить американского чемпиона сзади, но после горячей борьбы в течение о минут, он снова вырвался. Затем я бросал его три раза на ковер, но каждый раз ему удавалось избежать настоящего «падения». Дженкинс отчаянно сопротивлялся и развил при этом великолепную защитительную тактику, но все же, в конце концов, он слег после 20 мин. 37 сек., пойманный половинным Нельсоном. После 15-ти минутного перерыва Дженкинс открыл вторую схватку решительным нападением и некоторое время мы яростно боролись, стоя на ногах. Затем мы снова перешли в партер и я положил Дженкинса, несмотря на его сильнейшее напряжение, в 14 мин. 27 сек.

Я покинул Англию в сентябре 1904 года и отправился в турне к антиподам. Мои первые шаги в Австралии не были особенно удачными, так как вскоре по приезде в Сидней, я должен был слечь в госпиталь. В течение пяти недель я не был в состоянии выполнить даже одного из моих ангажементов, так как моя рука, а также и колено снова заболели: в них накопилась вода и потребовалась операция. Эта операция прошла очень удачно и я снова был в состоянии взяться за работу. Я объездил все большие города Австралии и переборолся со всеми борцами, каких только я мог найти. До моего появления в южном полушарии, в Австралии были в особенности два борца, которые пользовались большой репутацией, а именно гигантского роста индусы Буттан Сине и Гунга Брам. Оба были великолепные атлеты и в добавок очень ловкие; все же я положил их обоих в один вечер в 9 минут.

Кларенс Вебер «all-round», чемпион-атлет Австралии, великолепно сложенный молодой человек, был все же в состоянии неоднократно выдерживать против меня в течение 10 минут. Впрочем, я не готовился особенно к этим матчам и вследствие того, что я почти каждый вечер боролся с различными противниками, я сделался несколько неповоротливее и мне недоставало настоящего огня.

В виду того, что греко-римская (французская) борьба не особенно хорошо известна в Австралии, мне бывало часто весьма трудно сговориться с моими противниками относительно способа нашей борьбы; благодаря этому я был принужден обратить все свое внимание на изучение стиля «Catch-as-catch-can». Это было важным моментом в моей карьере борца и, принимая во внимание, что я ставил на карту всю мою славу, приобретенную с таким трудом, надо сказать, что это было весьма рискованным делом. Тем не менее, я воспользовался случаем и должен сказать, что потом я в этом никогда не раскаивался.

После основательной проверки я могу теперь сказать, что я решительно предпочитаю более открытый способ борьбы английского «Catch-as-catch-can» и не намерен бросить ее снова. В самом деле, и уже объявил публично, что решил никогда больше не бороться по правилам французской борьбы.

Георг Гаккеншмидт во время борьбы

Изредка мне приходилось в Австралии принимать вызовы в корнуэльской борьбе, в которой падение считается лишь в том случае, если противник коснется земли или обеими лопатками и одним бедром, или обоими бедрами и одной лопаткой. Схватки происходят только стоймя и захваты делаются за рубашку, которая должна быть на каждом из противников.

Бросивший мне вызов на эту борьбу Дэли Нильсен, опытный борец в корнуэльской борьбе, мог думать, что он будет иметь превосходство надо мной в этой мне мало знакомой борьбе. Он уже бросил более 400 противников и был очень уверен в себе. Так как он соглашался бороться со мною только этой борьбой, то мне пришлось уступить ему; я сделал это, полагаясь на мое знакомство с русской борьбой на поясах, которая имеет, во всяком случае, очень отдаленное сходство с корнуэльской борьбой.

Как бы то ни было, но я оказался на высоте своего положения и с легкостью поборол его.

После того, как я выполнил мои ангажементы в Австралии—где между прочим, я положил Гротца, чемпиона Южной Африки и других выдающихся борцов и атлетов — я сделал небольшой заезд в Новую Зеландию, а затем отправился в Америку, где у меня было заключено несколько контрактов: самое главное, что мне предстояло, был матч на реванше с Томом Дженкинс, которого я уже положил во французской борьбе в Лондонском Альберт-Голль 2 июля 1904 года.

При переезде через Тихий океан я заехал на остров Самоа и имел случай убедиться в действительной прелести этого острова, о которой так много рассказывают путешественники.

Я обещал Дженкинсу после нашей борьбы в Лондоне дать ему в Нью-Йорке реванш и объявил, что я согласен бороться на этот раз «Catch-as-catch-can», в которой Дженкинс был очень опытен. Что касается меня, то мой опыт в этой борьбе все еще не был велик, так как в Англии только изредка и в Австралии несколько чаще боролся этим способом.

Этот матч был с Дженкинсом 4 мая 1905 года в «Madison square Garden» в Нью-Йорке перед громадным стечением публики. Наш вес был следующий: Дженкинс — 186 ф., я — 192 ф.

Я не был еще достаточно опытен в «Catch-as-catch-can», чтобы противиться замечательным ножным ключам и гриффам моего противника посредством которых он стирался избегнуть поражения. Дженкинс находился все больше в оборонительном положении, выворачиваясь самым ловким образом из затруднительнейших позиций; однако, несмотря на его твердое сопротивление и выведенный под конец мост, я смог, в конце концов, положить его в 31 мин. 15 сек.

Дженкинс был, по-видимому, очень утомлен; однако, быстро оправился и обнаружил при начале нашей второй схватки большую энергию. На этот раз он сам несколько раз переходил в наступление, но мне не представилось особых затруднений высвободиться из всех его захватов. В конце концов, я перевел его в партер, сделал ему половинный Нельсон и, к его великому отчаянию, положил его во второй раз в 22 мин. 4 сек.

Относительно этого матча в газетах был помещен следующий типично-американский отчет: «Нью-Йорк, 5 мая. Георг Гаккеншмидт, русский лев, одержал вчера победу в «Madison Square Garden» над американским чемпионом-борцом Томом Дженкинс в две схватки в матче, в котором Дженкинс оказался как бы карликом в руках великана. Гаккеншмидт ломал гриффы своего противника, как будто то были захваты ребенка.

В течение целого получаса обрабатывал Гаккеншмидт своего противника. Затем сила сопротивления стала ослабевать у более старого из борцов. Внезапно Гаккеншмидт делает половинный Нельсон; он вертит своего противника вокруг до тех пор, пока постепенно его плечи не коснулись ковра. Арбитр Герст не заметил этого и борьба продолжалась. В течение следующей минуты Гаккеншмидт снова делает тот же прием и на этот раз держит Дженкинса до тех пор, пока арбитр не отрывает его. Время: 31 мин. 15 сек.

Том все еще был истомлен, когда через 15 минут началась вторая схватка. Терпеливый, храбрый непоколебимый и все еще полный надежды, он привел в действие все свое искусство и всю свою силу.

В один момент, когда они стояли головой к головам, Гаккеншмидт схватил Дженкинса под-мышки и начал кружить его, как бы в дикой пляске. При этом тело Дженкинса приняло в воздухе горизонтальное положение. Дважды покрутил его русский таким образом, а затем швырнул на землю. Однако, Том умудрился так повернуться, что плечи его не коснулись ковра; при подобных условиях это было примером удивительного присутствия духа. Но игра Тома была тем самым сыграна. Ни один великан из рода человеческого не мог бы устоять против могучих гриффов Гаккеншмидта. Через 22 мин. 4 сек. русский снова при помощи половинного Нельсона положил Дженкинса на обе лопатки. Бедный старый Том был едва в состоянии, качаясь выйти со сцены. Напротив, Гаккеншмидт покинул ее таким же свежим, как раньше.

«Я бы положил его гораздо скорее», говорил он, «но несколько раз, когда я его крепко схватывал, он становился бледным, как полотно и так как я боялся повредить что-нибудь у него, я его снова выпускал».

Несмотря на напряжение, связанное с этой борьбой, я чувствовал себя после нее, благодаря превосходному состоянию моего здоровья, лишь немного утомленным. Это обстоятельство я подтвердил на следующий же день, победив во французской борьбе полдюжины борцов, пользовавшихся хорошей местной известностью. Это была, конечно, трудная задача, но я решил ее, положив всех моих шестерых противников в течение 18 мин.

После этого, меня вызвал бороться с ним на следующий день старый ланкаширский борец Джемс Парр и попробовать положить его, если я смогу; он уверял, что я не смогу победить его три раза в течение часа. Хотя он и уступал мне в весе, все же был довольно ловкий борец; я думаю, я сделал хорошую работу, положив его три раза в 7 минут 50 секунд.

Во время моего турне по Соединенным Штатам у меня было одно очень забавное приключение в С.-Луи. Я должен был бороться там с местным чемпионом Жаном Баптист.

Как только были заключены все условия относительно этого матча, я заболел малярией и по совету врача, к которому я обратился, лег в постель, где тотчас же и впал в сильнейшую лихорадку.

В виду этого, а также и того, что доктор находил мое положение весьма серьезным, я послал к организаторам борьбы и сообщил им, что мне не возможно исполнить мое условие в назначенный день.

В ответ на это они пожелали увидеть меня лично и начали говорить мне, что они сделали большие издержки, что уже продали большое количество билетов и что они будут

совершенно разорены, если им придется вернуть эти деньги обратно. Они всячески уговаривали меня бороться с Баптистом и в конце концов, уговорили меня согласиться с их желанием, при условии, что я буду в состоянии встать с постели. Хотя в день борьбы я все еще был в довольно таки плохом состоянии, я встал с постели и отправился в театр, где должен был произойти наш матч.

Придя туда вместе с моим доктором, я почувствовал такую слабость и разбитость, что у меня не хватало даже сил переодеться в костюм для борьбы. И вот, сидя там, дрожа в лихорадке, я вдруг услышал, как в соседней комнате мой противник уверял, что он ни за какую цену не согласен выступить против меня, так как я уж наверное его убью. Директора театра лезли из кожи вон, стараясь ободрить его и вселить уверенность в себя и наконец, привели его в мою уборную, чтобы я успокоил его насчет того, что обойдусь с ним мягко.

Это я мог обещать ему с чистою совестью, так как в этот момент я не чувствовал в себе достаточной силы даже для борьбы с ребенком.

Я, однако, не мог не заметить комической стороны всего этого и еле удерживался, чтобы громко не рассмеяться. После того, как ушел Баптист, достаточно ободренный, чтобы переодеться, я тоже, развеселенный всем этим, нашел в себе силы переменить мой костюм.

Теперь я чувствовал себя несколько лучше, но все же был еще настолько слаб, что качался форменным образом, поднимаясь по лестнице, ведущей на сцену, где должна была состояться наша борьба. Точно также я с трудом пролез под канатом, который огораживал место пашей борьбы. Однако, раз очутившись на сцене, силы мои стали ко мне возвращаться, а вид моего трусливого противника, в свою очередь, содействовал преодолению моего нервного кризиса.

Баптист сильно нервничал и находился в большом страхе; он не был особенно достойным внимания борцом, но тем не менее был очень толстый и сильный, и уж во всяком случае был достаточным противником для больного в лихорадке.

Однако, мне не стоило большого труда положить его три раза в течение очень короткого времени, а затем я положил еще турка Али Мурада с разными титулами. Этого последнего противника называли «страшным турком», но я о нем ровно ничего не слышал, как до того дня, так и впоследствии.

После этого матча я снова лег в постель, предоставляя себя заботам и ворчанию моего врача, который сильно негодовал на меня и говорил, что я сделал только что попытку к самоубийству. Однако, мое крепкое сложение помогло мне поправиться, и в остальном приключение это не повредило мне ни капельки.

После того, как я исполнил все мои контракты в Соединенных Штатах, я отправился в Канаду, где точно также положил всех противников, каких только мог найти. Самым выдающимся из них был франко-канадец Эмиль Мопас, сильный и очень искусный борец. Он особенно привержен к приему обратного пояса, который он испробовал и на мне. ему едва удалось поднять меня, как он потерял равновесие и упал назад. Я бросил его менее чем в 20 1/2 мин. три раза: в первый раз мне понадобилось 7 мин. 39 сек., во второй раз — 6 мин. 19 сек. И в третий раз — в 7 мин. 20 сек.

Посетив Ниагарские водопады, я вернулся назад в Англию, где должен был выступить в пасхальный понедельник в Кантербери-Мюзик-Голль, а еще раньше выполнить контракт, заключенный на неделю в Манчестере.

Находясь снова в Англии и имея перед собой длинный список ангажементов, а также предстоящую борьбу с английским чемпионом Александром Мунро, а может быть, еще и реванш с Мадрали, для меня было ясно, что мои противники потребуют от меня борьбы

согласно правилам «Catch-as-catch-can». Поэтому с моей стороны было весьма благоразумно познакомиться получше с этого рода борьбой.

Я решил поэтому бороться на состязаниях и в моих публичных выступлениях только этой борьбой, главным же образом еще и потому, что не могло быть никаких сомнений в том, что именно этот вид борьбы пользуется особенной популярностью у английской публики.

Прошло несколько месяцев, прежде чем были заключены все условия относительно моей встречи с Мунро. За этот промежуток времени я выполнил мои условия с Мюзик-Голлями, и наконец, 28 октября 1905 года сошелся с шотландским чемпионом на футбольной площадке «Hasgow-Rangers» в Геброкс-Парке при 16000-ной толпе зрителей. В виду прекрасного телосложения моего противника и его выдающейся известности, наша борьба вызвала величайший интерес. Моим читателям будет, по всей вероятности, небезынтересно сравнить при этом случае наши измерения и вес.

Георг Гаккеншмидт во время борьбы

Сильный дождь, шедший в течение всего времени борьбы, немного затруднял мои движения и препятствовал мне в большей степени, чем моему противнику, так как почти все время я, а не он, вел наступление. Мунро первый был принужден перейти в партер; вскоре затем, обороняясь, он должен был сделать мост. Я повернул его приемом ноги, но ему удалось высвободиться; равным образом, ему удалось вывернуться от двух половинных Нельсонов. Да, ему удалось даже, минут через пятнадцать, настолько высвободиться из моих тисков, что он сам перешел в наступление. Он, вообще, показал себя несомненно чрезвычайно сильным человеком и лег, только через 40 мин. 22 сек., пойманный половинным Нельсоном.

После десятиминутного перерыва началась наша вторая схватка. Шотландец снова обнаружил великолепную защитительную тактику и раз или два переходил даже в наступление. В конце концов, мне снова удалось захватить хороший половинный Нельсон и я положил Мунро на спину в 11 мин. 11 сек.

Мои выступления в «Варьете» — театрах вместе с небольшим отдыхом, наняли меня в течение следующих шести месяцев. После этого я дал свое согласие на новый матч с турком Мадрали, а именно для того, чтобы показать Антонио Пьерри, Ахмеду Мадрали и английской публике, что моя первая победа не была делом случая, как уверял Пьерри. Второй матч должен был вестись по правилам «Catch-as-catch-can». В этой борьбе он был, как говорили, почти непобедим. Я и сам мало надеялся на успех с моей стороны и вследствие этого тщательно тренировался в доме старого Джека Громлей в «Shepherds Bush». В целях тренировки я боролся с целым рядом довольно-таки порядочных борцов, как Джек Смит, Геннер Мойр, Джек Громлей, Джон Строне, Гес Ренарт в с констеблями городской полиции Баррет и Гемфрес. С ними вместе я отправился в Уертине, на морском берегу, и там закончил свое тренирование.

Я думаю, здесь не будет лишним упомянуть об одной части моих ежедневных упражнений, во-первых, потому, что само упражнение это представляет интерес, как довольно трудное, а во-вторых и потому, что, мне кажется, оно с успехом должно быть принято в программу предварительной подготовка каждого борца. Я становился на колени, при чем мне клали на спину мешок с цементом, весом в 600 фунтов; сделав это, на мешок влезал еще сам старший

Джек Громлей, так что, в общем, на мне покоилось до 900 фунтов. Смею вас уверить, это не шуточная вещь.

В виду этого, не трудно понять, что я чувствовал себя сильным и здоровым, когда я вторично встретился с Мадрали в лондонской Олимпии.

Вследствие того, что эта борьба произошла при сильнейшем возбуждении и имела своим следствием ожесточеннейшие споры в прессе, мои читатели поинтересуются познакомиться с отчетом, помещенным в «Manchester Guardian» по этому поводу.

«Гаккеншмидт и Мадрали в сопровождении своих секундантов и друзей рано появились в своих уборных. Мадрали, как говорили, был удивительно в форме, но относительно Гаккеншмидта среди журналистов носился слух, что он болен, что у него не в порядке желудок. Говорилось еще, что его стараются: привести в годное состояние посредством алкоголя, так как де он болен и его лихорадит. Кое-что из этого и на самом деле было верно: русский артист был просто в сильно возбужденном состоянии. Ставки, которые раньше клались на Гаккеншмидта, теперь обратились в сторону турка; картина получилась подобная той, какая происходит в день больших скачек, когда проносится известие, что фаворит простудился. В величайшем напряжении, прежде всего вследствие этих слухов, толпа ожидала с нетерпением появления обоих борцов. Было уже почти 9 1/2 часов, когда оркестр заиграл с большим воодушевлением песню «See the conquering hero comes.» («Смотри, вот идет победоносный герой»). Среди лиц, стоявших на сцене вокруг места, огороженного для борьбы, вдруг произошло движение: появился Мадрали. Вся публика, как один человек, вскрикнула. Турок шел по сцене подобно привидению в наших снах. Он выглядел исполином, бесстрастным и был бледный, как полотно; черный халат покрывал его с ног до головы. Он направился к своему месту в углу, как автомат, и в изнеможении опустился на стоявший там стул. Лишь только смолкли приветственные крики в честь Мадрали, как на сцене появился Гаккеншмидт в сером пальто. Несмотря на свои чудесно сложенные плечи, он выглядел в сравнении с чудовищной громадой своего противника маленьким. Его лицо — открытое и молодое, как всегда носило на себе выражение страдания: оно было бледное, серое и в складках; губы его дрожали, а глаза с беспокойством окидывали море зрителей, в то время, как приветствия публики поднимались к огромным сводам залы.

При возгласе «время» и при мертвой тишине, среди которой короткий сухой кашель звучал как выстрел из ружья, турок и русский, как тигры, бросились на ковер. В этот момент к Гаккеншмидту вернулись и жизнь, и уверенность, и его кажущееся нездоровье оказалось ни чем иным, как только лихорадочным возбуждением. Теперь единственным старанием Гаккеншмидта было ограничить время борьбы по возможности немногими секундами, так как Мадрали был весьма опытен в борьбе «Catch-as-catch-can» и при условии только, чтобы ему было дано время, он умел всячески утомить и доводить до крайнего напряжения последней силы своего противника. После нескольких быстрых, как молния, захватов, которые всегда предшествуют при каждой борьбе, русский ринулся на Мадрали и схватил его за затылок, нагнув к низу его голову. Но Мадрали обхватил руками туловище Гаккеншмидта и начал крутить и рвать его, пока почти не согнул своего противника в дугу. Гаккеншмидт сделал сперва яростное нападение, схватил Мадрали за горло, приемом близко подходящим к удушению. Мадрали при этом выпустил его и стал, показывая в то же время пантомимой арбитру, в чем было дело. В следующий момент противники снова ринулись друг на друга и вот тут то Мадрали совершил свою первую ошибку. Он пустил в ход свой любимый прием-внезапный прыжок с целью сделать захват ноги. Но Гаккеншмидт был настороже; он отскочил на шаг — но не более — назад; рука Мадрали беспомощно рассекла воздух, и размах руки этого тщетного выпада заставил его потерять равновесие. Его правая рука поднялась вверх, чтобы вернуть утерянный баланс; в этот момент русский с быстротой молнии наскочил, схватил Мадрали за эту руку и начал крутить его вокруг. Как мешок полетел на землю турок, Гаккеншмидт бросился на него и начал с силою, против которой не устоял бы ни один человек, катить его на спину. Произошла яростная борьба, два-три беспомощных

толчка, и плечи Мадрали гладко и ровно покрыли ковер. Время: 1 минута 34 секунды. Мадрали поднялся, отряхнулся и шатаясь направился в свой угол, тогда как Гаккеншмидт, бледный, как полотно, но все улыбающийся, приветствуемый громом рукоплесканий, отправился на 15-ти минутный перерыв в свою уборную.

Мадрали остался сидеть на сцене и вытирал своё тело полотенцем.

При начале второй схватки русский борец был уже любимым фаворитом. Но на этот раз бой отличался большей горячностью. Два раза бросался Мадрали вниз, чтобы сделать свой любимый захват ноги, и дважды ему удавалось это сделать, на этот раз он действовал быстрее, чем прежде. Но Гаккеншмидту оба раза удавалось высвободиться. А затем кости борцов затрещали в яростной борьбе в партере. Мадрали был наверху. Он стоял на коленях сзади русского, обхватив своими жилистыми руками его спину. Гаккеншмидт ползал на четвереньках, в то время как Мадрали, не останавливаясь, мял его — процесс весьма болезненный, который уже не одного борца приводил в состояние отчаяния и временной потери сознания. Это продолжалась минуту, а затем у русского выступили на спине капли пота; его белая кожа блестела при свете электрических ламп: черты его лица болезненно искривились. А турок все еще обрабатывал своего противника. Полагая, что он его уже достаточно ослабил. Мадрали сделал внезапный захват щиколки. Этот прием не удался и вот Мадрали надавил коленом бедро своего противника. Это не было вполне корректно и г-н Деннине тотчас же запретил ему это. Теперь Гаккеншмидт ждал своего удобного случая, который пришел с поразительной быстротой. В то время, как Мадрали пробовал сделать половинный Нельсон с правой руки русского, последний сделал захват ручного сустава левой руки своего противника и в то же время сделал ножной ключ, напряг могучие мускулы своих плеч почти до того, что они готовы были лопнуть и одним размахом прямо невероятной силы бросил своего противника через плечи прямо на ковер. Толпа чуть не сходила с ума от возбуждения. «Он держит его», раздавались крики. И он в самом деле держал его. Полный силы, яростный, с крепко сомкнутыми зубами, Гаккеншмидт налег всем своим весом на турка. То было величайшее напряжение, которое ему когда-либо приходилось делать. Еще один момент Мадрали сопротивлялся, а затем со вздохом он в изнеможении ослабил свои мускулы и г-н Деннине хлопал Гаккеншмидта по спине в знак того, что он выиграл всемирный чемпионат и что турок побежден. «Время: 4 минуты», выкрикнул г-н Мансель, который следил за временем, и публика подобно выпущенному через плотину потоку, с ревом понеслась на арену».

С этого времени, в известных кругах стало обыкновением называть Мадрали борцом, которому дали слишком высокую цену. Никогда не было совершено большей, худшей ошибки. Мадрали был чрезвычайно опасным противником, один из сильнейших, если не самый сильный, из тех, с кем мне приходилось встретиться. Немного беспечный, пожалуй, как борец, но если он уж схватывал кого-либо своими крепкими пальцами — а я то уж знаю, что это значит, то дело было в большинстве случаев уже готово. Том Дженкинс, очень сильный человек и весьма хороший борец, но Мадрали его, буквально, раздавил. Мудро, один из самых сильных людей на свете и прежде всего очень опытный в борьбе «Catch-as-catch-can», а между Мадрали тем обошелся с ним, как будто бы он был в борьбе новичком.

После этого я предпринял большое турне, в течение которого я посетил почти все большие города Соединенных Штатов.

В августе 1907 года у меня снова началось мое недомогание в колене, но на этот раз вода собралась в самой надколенной чашке, которая приподнялась вследствие этого на 1/4 дюйма. В согласии с советом врачей я стал носить всегда бандаж и находил совершенно невозможным производить какие-либо мало-мальски серьезные упражнения в борьбе. Даже непродолжительный бег причинял мне такую боль, что я мог исполнить мои ангажементы в бегании только с величайшим трудом.

К этому времени положение в мире борцов значительно изменилось вследствие вступления в их ряды еще трех европейских борцов, пользовавшихся хорошей славой. Первым был Констан Ле-Марин, затем галицийский борец Цыганевич, называемый Збышко, и, наконец, Поддубный, получивший звание всемирного чемпиона во французской борьбе.

Следом за этими шел Джо Роджерс, известный американский борец, с которым я уже боролся в Нью-Йорке, но который с тех пор сделал значительные шаги вперед.

Все четверо бросили мне вызов. Я предложил им всем сначала перебороться друг с другом, после чего я померяюсь силами с победителем. Я знал, что все они являются достойными противниками и так как чувствовал необходимость в основательном покое и отдыхе после моего долгого и полного напряжения турне, я отправился набираться новых сил на мою родину в Россию.

К несчастью, мне не удалось воспользоваться ни отдыхом, которого я искал, ни желанным исцелением, а поэтому я снова вернулся в Англию, без того, чтобы чувствовать себя сколько-нибудь лучше. Я прибыл в Англию как раз во время, чтобы быть свидетелем матча между Цыганевичем и Поддубным, к которому свелось предложенное мною состязание.

Как известно, результатом этого матча была победа Цыганевича. Вследствие дисквалификации Поддубного, я тотчас же выразил мою готовность бороться с победителем.

Между тем, Роджерс, который не был в состоянии принять участие в этом тройном состязании, в виду того, что он страдал заражением крови в пальце, выразил желание бороться со мною. Да, он Даже требовал, чтобы я боролся с ним прежде, чем со Збышкой, так как я еще в Америке обещал ему реванш.

Наша встреча произошла в Лондонском «Oxforel Music-Hall» 6-го февраля 1908 года и несмотря на его большие преимущества в росте и весе — он почти на 15 см выше меня и около 38 фун. тяжелее — мне не стоило большого труда дважды положить его на обе лопатки, раз в 7 мин. 35 сек. и другой раз в 6 мин. 45 сек.

В продолжение всей борьбы я все время вел наступление; единственная попытка с его стороны к переходу в нападение была — захват моего имело своим следствием его первое поражение; в этом случае я оказался быстрее его, сделал ему захват выше колена, высоко поднял его и с силой швырнул его на землю, после чего я без особых затруднений перевернул его на спину.

По возвращении в Англию я должен был готовиться к своему матчу со Збышко; я начал энергично тренироваться, но вскоре почувствовал такого рода боли в моем правом колене, что мне причиняло боль даже простое хождение. Всякое сильное напряжение приближало меня в полному расстройству здоровья. Я нарушил ангажементы, в том числе и этот матч, и отправился в Ахен, чтобы подвергнуться основательному лечению. Исследование, произведенное одним из руководящих мною врачей, обнаружило необходимость для меня подвергнуться серьезной операции, от которой я только постепенно поправляюсь.

С того времени меня часто спрашивают, намереваюсь ли я сделать попытку вернуть себе потерянное звание чемпиона.

Так вот, чтобы ответить на этот вопрос, я хотел бы ясно выразить, что единственным человеком, с которым я хотел бы еще раз бороться перед тем, как окончательно покинуть арену борьбы — является Франк Готч. А тогда уж пусть судят, что это за звание чемпиона, которое я потерял.

Когда оно было у меня?

Когда я подучил звание чемпиона в Веве, Берлине и Париже в 1901 году, моей побудительной причиной было желание показать, что я лучший борец, тем все те знаменитые чемпионы, которые собрались тогда в тех местах. То обстоятельство, что я в тоже время получил титул чемпиона, было для меня второстепенным делом. Настолько второстепенным, что я впоследствии никогда не давал себе труда возобновить эти звания чемпиона.

В течение всей моей карьеры борца я никогда не придавал большого значения тому, буду ли я чемпионом или нет. Единственный титул, под которым я хотел, чтобы меня знали, есть просто мое имя

Георг Гаккеншмидт .

С. Морро-Дмитриев