

М.З. Залесский

Стань сильным

Знай и уме́й

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-053.2
ББК 74.27
М11

М11 **М.З. Залесский**
Стань сильным: Знай и умей / М.З. Залесский – М.: Книга по Требованию, 2013. – 116 с.

ISBN 978-5-458-27121-9

Для чего нужен спорт? Какие физические тренировки позволяют стать выше ростом, выносливее, сильнее, как они укрепляют здоровье? В книге даны ответы и рекомендации, как надо тренироваться, чтобы занятия приносили максимальную пользу.

ISBN 978-5-458-27121-9

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2013

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2013

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

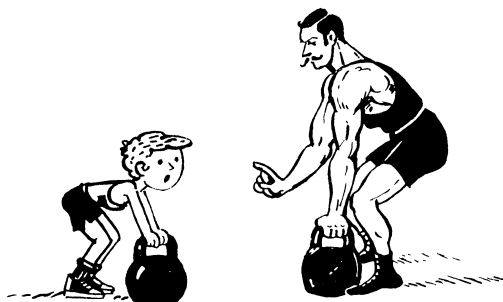
Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint



ОГЛАВЛЕНИЕ

К читателю

5

Глава I

О СИЛЕ И СИЛАЧАХ

СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ

7

КТО СИЛЬНЕЕ?

15

МАЛ, ДА УДАЛ

23

КТО СИЛЬНЕЕ: СЛОН ИЛИ МУРАВЕИ?

27

ПОСТУПЬ «ЖЕЛЕЗНОЙ ИГРЫ»

31

ГДЕ ПРЕДЕЛ СИЛЫ?

35

К ТАЙНИКАМ СИЛЫ

38

СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВКИ СИЛЫ

43

МНОГОЛИКАЯ СИЛА

52

3

Глава II

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СИЛЬНЫХ МУСКУЛОВ

РОСТ ПО ЗАКАЗУ

57

МОЖНО ЛИ СРАЗУ «ПОДРАСТИ»?

62

СИЛЬНЫЕ МЫШЦЫ ДЛЯ УМСТВЕННОГО ТРУДА

69

МУСКУЛЫ И ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ

75

СИЛА — ЛЕЧИТ

79

СИЛАЧ НОМЕР ОДИН

84

Глава III

ЧТОБЫ СТАТЬ СИЛЬНЫМ

В ПОМОЩЬ СИЛЕ

93

КАК ЖЕ ВСЕ УСПЕТЬ?

99

САМОКОНТРОЛЬ

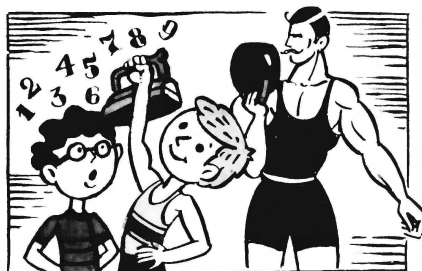
102

ВСЕ ЛИ МОГУТ ДАТЬ ТРЕНИРОВКИ?

106

СТУПЕНИ НАГРУЗОК

110





К ЧИТАТЕЛЮ

Представь: ты находишь волшебную палочку и из слабого превращаешься в сильного, из хилого, болезненного — в крепкого и здорового, из коротышки — в человека нормального роста, отметки в школе заметно улучшаются и то, что раньше казалось почти невыполнимым, начинает получаться легко и просто.

Думаешь, так бывает только в сказках?

Ошибаешься.

Такое чудо вполне может произойти.

И даже без волшебной палочки.

Ее успешно заменят тебе занятия силовыми упражнениями.

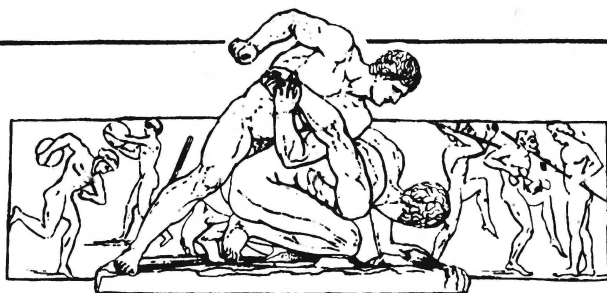
Когда, как, сколько и какие упражнения надо выполнять, чтобы чудо произошло?

Как раскрыли секреты силы и научились ими пользоваться?

Чем прославились знаменитые силачи?

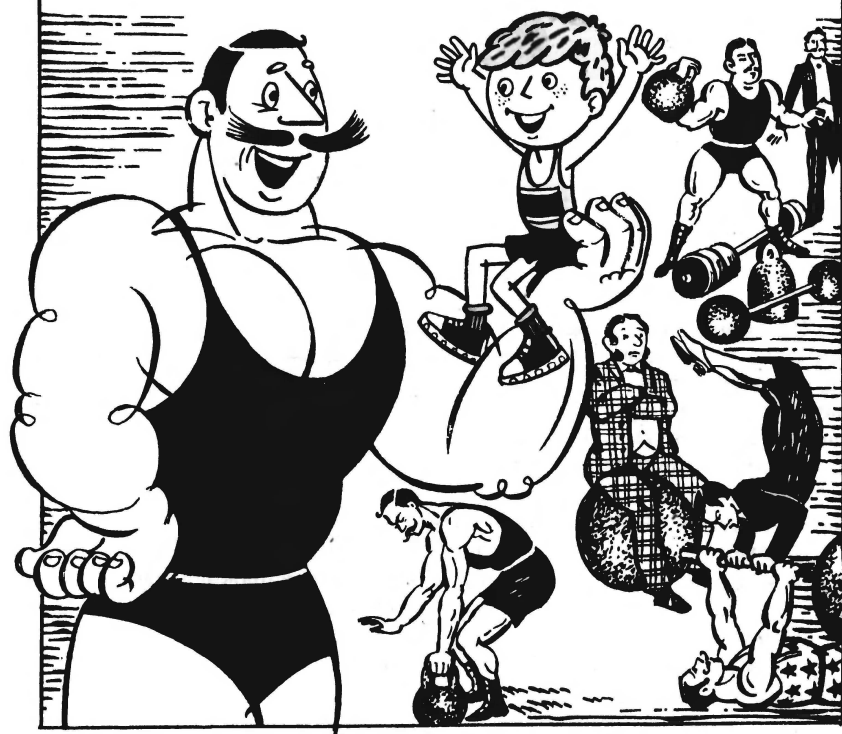
Кто самый сильный человек на нашей планете?

На эти и другие интересные вопросы ты найдешь ответы на страницах книги.



Глава I

О СИЛЕ И СИЛАЧАХ





Еще древние греки задумывались над вопросом: почему одни люди сильные, а другие слабые? Они считали, что человек может быть с самого рождения от бога наделен огромной силой и ему суждено стать силачом.

В древнегреческих мифах рассказывается, что когда у красавицы Алкмены и бога Зевса родился сын Геракл, богиня Гера устроила ему серьезное испытание. Она подбросила спящему малышу двух огромных ядовитых змей. Но Геракл не испугался. Он схватил этих змей своими маленькими ручонками и задушил. Вот такая сила была у новорожденного — будущего героя Эллады!

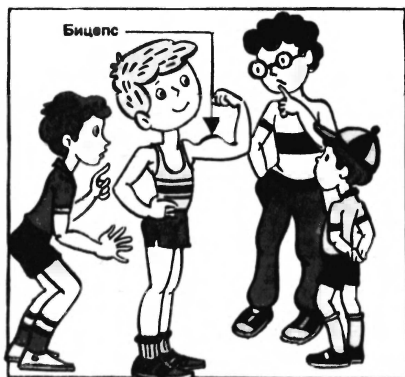
Но в такую силу верили давным-давно, 2500 лет назад. А что говорит современная наука?

Она не признает богов, но и не отрицает, что у одних ребят от природы силовые возможности лучше, у других хуже. Правда, если их не развивать, человек вырастет слабым. И наоборот — упорно тренируясь, можно и не обладая особыми способностями стать в два-три раза сильнее своих товарищей. А если тренироваться каждый день, то порой случаются самые настоящие чудеса...

Яша Куценко часто простужался, рос хилым, болезненным маль-

чишкой, все считали его слабаком. Однажды он случайно зашел на тренировку штангистов. Посмотрел, как занимаются его ровесники, понравилось, захотелось самому попробовать. Начал ходить на тренировки и забыл о болезнях — расправились плечи, появились мощные мускулы. А через несколько лет Яков Куценко стал одним из самых прославленных советских атлетов. Он установил 58 рекордов СССР, четырнадцать раз становился чемпионом страны!

И Гриша Новак был в детстве мал ростом, застенчив, робок. Любкой, кто постарше да посильнее, мог его обидеть. Он и в секцию тяжелой атлетики идти долго не решался, да друзья уговорили.





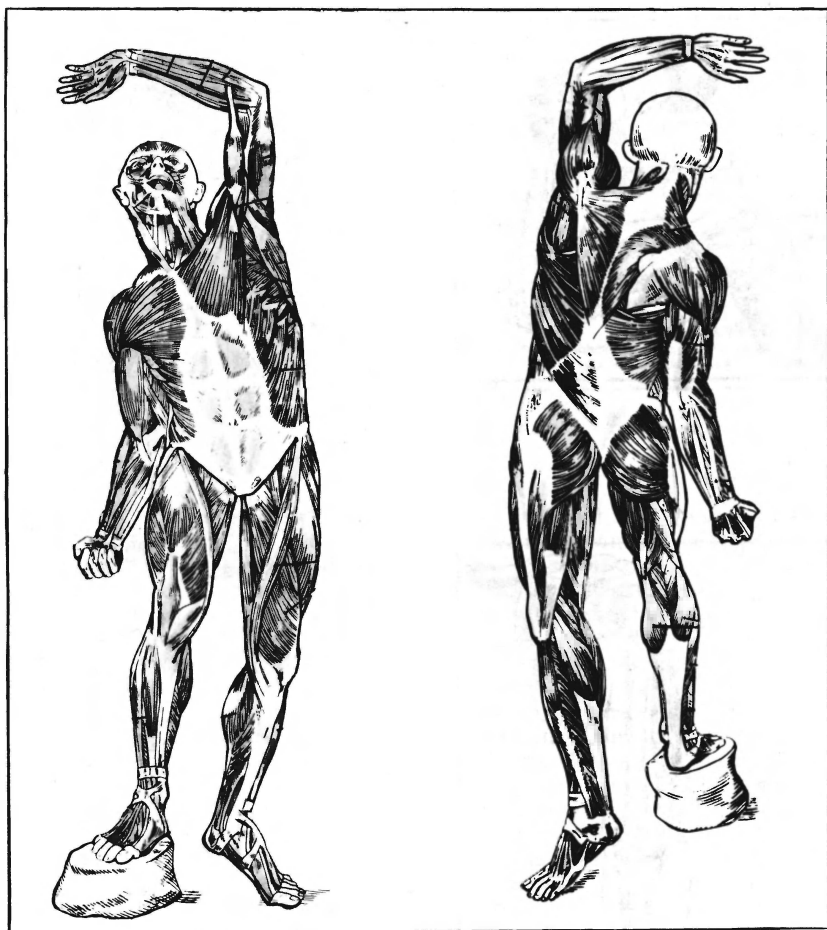
Начал заниматься спортом, и оказалось, что в робком пареньке скрыта поразительная силища: выдавшие виды тренеры только диву давались. А потом дивились и восторгались силой Новака во многих странах земного шара. Он стал первым чемпионом мира в истории советского спорта, установил 86 рекордов СССР и 23 рекорда мира.

Ну и наконец, один из самых выдающихся спортсменов нашей планеты, установивший 63 мировых рекорда, многократный чемпион СССР, Европы, мира и Олимпийских игр Давид Ригерт до пяти лет... вообще не мог ходить.

Как видишь, путь к силе — через тренировку. А что же такое сила? Где она заключена у человека? Как мы о ней узнаем?

Силу можно ощутить, когда человек воздействует на какие-либо предметы: забивает гвоздь, взваливает на плечи рюкзак, даже переворачивает страницу книги. Сравнить это воздействие можно с тем, как человек перемещает гири или гирьки, которые могут весить и миллиграммы и килограммы. Поэтому силу в миллиграммах, граммах, килограммах и измеряют. Чтобы человеку, например, взвалить на спину тяжелый рюкзак, нужна сила, способная поднять тело массой 50 килограммов. А чтобы перевернуть страничку, достаточно всего 50 миллиграммов.

Источником силы человека служат его мышцы, обладающие свойством сокращаться и расслабляться. Согни-ка руку в локте. На руке между локтем и плечом, особенно у крепких ребят, поднимается под кожей упругий круглый валик. Это и есть всем известный мускул — бицепс, который ребята так любят демонстрировать друг другу в качестве несомненного признака силы. Видел, как у тре-

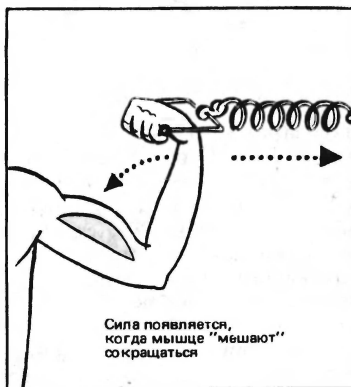
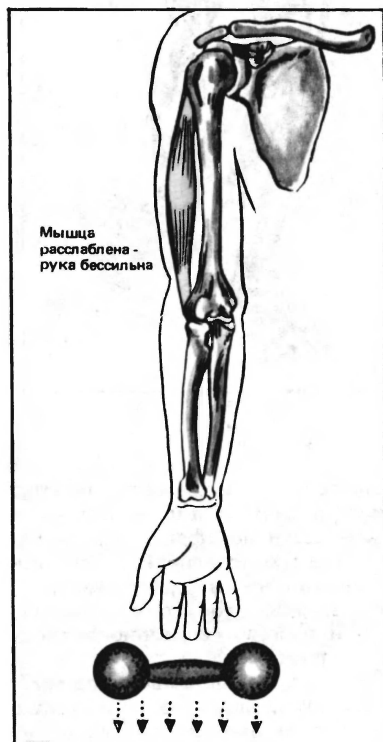


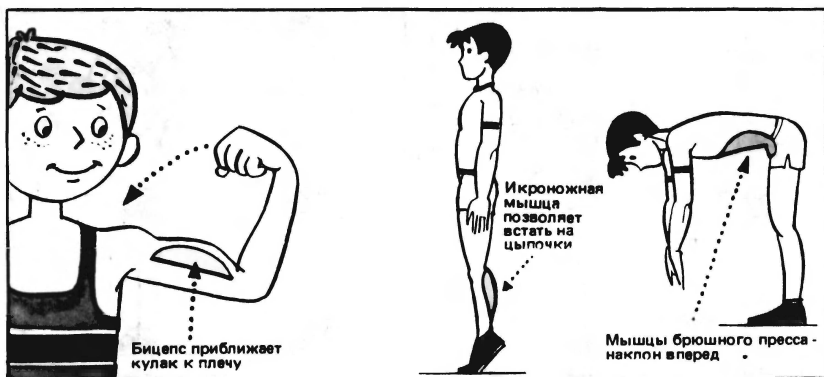
нированных атлетов мускулы всего тела так и играют, переливаются, вздуваются валами и исчезают, словно бегают под кожей при каждом движении? Кстати, само название мускул происходит от латинского слова «мускулус», что означает «мышонок».

Сила в мускулах возникает только при их сокращении, и только в этом случае они способны

выполнять ту или иную работу. Так, при сокращении мышц руки можно нести портфель, поднимать гирию или гладить собаку. При расслаблении же мышцы бездействуют, и рука, только что выполнявшая работу, бессильно повисает, как плеть.

Мышц у человека великое множество: от крошечных, сужающих зрачок глаза при сильном свете, до





Как ведут себя мышцы при сокращении.

огромных, во всю спину, не дающих человеку горбиться. У каждой мышцы есть свое определенное назначение. Бицепс приближает кулак к плечу, мускулы в икрах ног позволяют человеку встать на цыпочки, а с помощью мышц брюшного пресса человек наклоняется вперед.

При выполнении обычных движений в повседневной жизни (встал, пошел, сел, поел) мышцы изо дня в день, из месяца в месяц работают с почти неизменными усилиями: для сгибания туловища, например, требуется 30 килограммов, для сгибания пальца — 3 грамма. Для таких бытовых движений вполне достаточно небольшой силы мышц: организму нет необходимости ее увеличивать, поэтому с возрастом их сила мало меняется. А если она не растет, то неоткуда взяться и силе человека, он и в десять, и в пятнадцать, и в тридцать лет будет оставаться слабым.

Тренировка силы начинается только тогда, когда мышцу регулярно заставляют выполнять усилие значительно большее, чем обычно. В этом случае, чтобы спра-

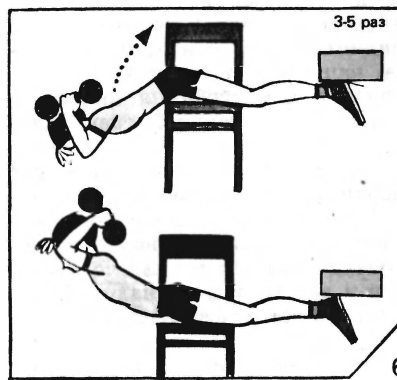
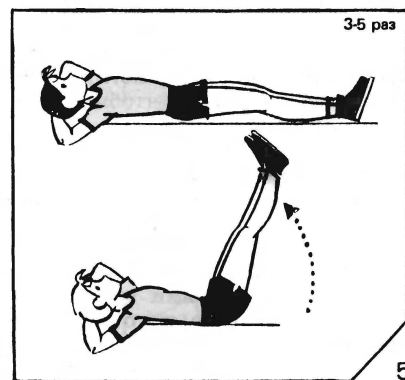
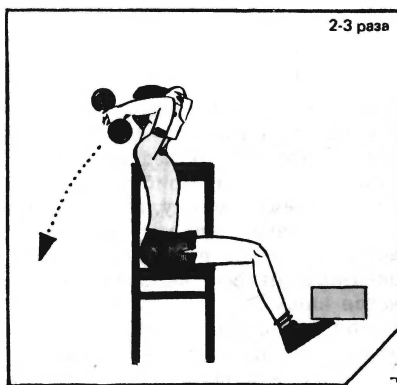
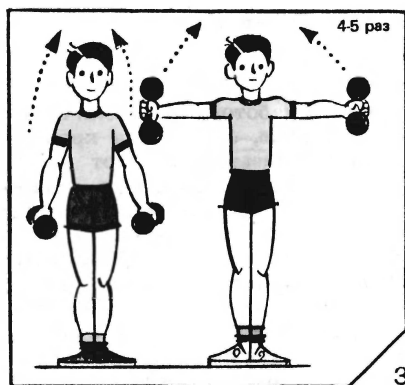
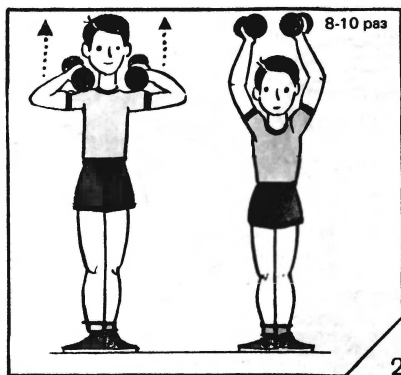
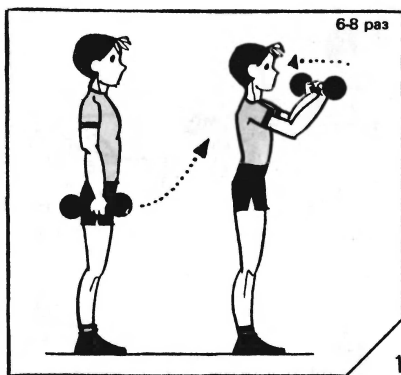
виться с работой, она увеличивает-ся в объеме, становится крепче и сильнее. Возьмем все тот же бицепс. Если каждый день, думая, что тренируешься, сгибать руку 100 и даже 1000 раз — толку не будет, сила в бицепсе не появится. А вот если мешать ему сокращаться, взяв в руку гантелю, то и десяти сгибаний хватит, чтобы сила начала прибавляться. Следовательно, только противодействие сокращению мышцы тренирует силу, увеличивает ее.

Но укрепления одной, двух и даже десяти из многих сотен мышц недостаточно, чтобы человек был сильным.

Именно поэтому применяют комплексы разнообразных упражнений, где каждое из них направлено на тренировку определенных групп мышц.

Благодаря таким комплексам становятся сильными все мышцы, а значит, сильнее и тот, кто тренируется.

С одним из комплексов ты сейчас познакомишься. Но прежде чем приступить к тренировкам, помни, как применять рекомендуемые упражнения с пользой:



Первый комплекс упражнений.