

Е. Сандов, А.Б. Юрьев

**Сила и как сделаться
сильным**

**Полное руководство
гимнастики, атлетики и борьбы**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 61
ББК 5
Е11

Е. Сандов

Е11 Сила и как сделаться сильным: Полное руководство гимнастики, атлетики и борьбы / Е. Сандов, А.Б. Юрьев – М.: Книга по Требованию, 2026. – 201 с.

ISBN 978-5-521-93257-3

Говоря о системах физического развития прошедшего XX века никак нельзя обойти стороной систему выдающегося атлета Евгения Сандова. Не обладая с рождения богатырским телосложением, этот человек сумел добиться прекрасных результатов в физическом развитии и дал миру гениально простую, но эффективную систему упражнений, по которой занимался он сам и многие его последователи. Система Сандова разработана для людей различного пола и возраста и по своему предназначению задумана как средство укрепления здоровья. Вместе с тем отмечается, что она может быть использована и для тех, кто в будущем захочет стать известным атлетом. Евгений Сандов - это уникальная личность. Взглянув на фотографию, вы сразу же отметите потрясающую проработанность каждой мышцы, каждой жилки могучего тела Евгения Сандова. Да, Сандов не был огромен как медведь, однако нельзя сказать, что он был маленьким. Начиная заниматься по системе Евгения Сандова, любой атлет уже в скором времени начнёт ощущать "пробуждение" своего организма. Вы буквально чувствуете, как очередное упражнение пронизывает каждую вашу мышцу. Именно тщательная проработка отдельных мышц - одно из важных достоинств системы Евгения Сандова. Другой очень значимый момент - мышцы нагружаются равномерно, каждодневно, никакой работы "до отказа". И как бы это не показалось странным с точки зрения современного бодибилдинга, система Сандова за счёт своей равномерности, постепенного увеличения нагрузок и многократных повторений даёт потрясающий результат в развитии силы и выносливости, хорошо укрепляет здоровье (если всё делать правильно) и, конечно, придает телу рельефность и красоту.

Содержание:

Действие физических упражнений
Сокращаемость мышц
Химические явления в мышцах
Мышечная работа
Расположение мышц
Форма мышц при жизни
Физиологическое сокращение мышц
Действие антагонистов
Об усилиях
Правила при производстве физических упражнений
Прогулки пешком
Что такое прогулка и как её использовать
Подробное описание упражнений и приёмов борьбы

ISBN 978-5-521-93257-3

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2026

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2026

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 первоизданном 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



РѢТЬ ИЗДАТЕЛЯ.

Руководство Сандосфа выходитъ въ свѣтъ вторымъ изданіемъ, несмотря на то, что первое было выпущено недавно и печаталось въ количествѣ пяти тысячъ экземпляровъ.

Какое заключеніе можно вывести изъ этого факта?

Несомнѣнно, что книга эта является необходимой, что она удовлетворяетъ серьезной потребности.

Со времени выхода въ свѣтъ перваго изданія, физическое развитіе чловѣка, какъ полезная и серьезная наука, сильно шагнуло впередъ. Введены новые методы, выработаны новыя правила, авторитеты всего міра сказали „живое“ слово. И мы сочли своей обязанностью выпустить въ свѣтъ второе изданіе со многими дополненіями и измѣненіями, исключивъ изъ него въ то же время все то, что не имѣетъ прямого отношенія къ задачѣ книги

„Сила и какъ сдѣлаться сильнымъ“.

Такимъ образомъ желающіе ознакомиться съ энциклопедической стороною дѣятельности и жизни всемірно-извѣстнаго Евгенія Сандосфа благоволятъ обращаться къ нашему первому изданію, если оно имѣется еще гдѣ либо въ продажѣ.

Б. Д. Митѣрниковъ.

РѢТЬ РЕДАКТОРА.

Однимъ изъ высшихъ даровъ, завѣщанныхъ человѣку, является здоровье. Никакое банкротство не влечетъ за собой такихъ грозныхъ послѣдствій, какъ несостоятельность нашего организма... И мы всѣми способами должны стараться предоставить нашему организму столько силы, чтобы онъ былъ въ состояннн сохранить существующее здоровье и выходить побѣдителемъ изъ борьбы со злѣйшими врагами какъ каждаго отдѣльнаго субъекта, такъ и всего человѣчества. Враги эти — болѣзнетворныя причины, а имя имъ — легіонъ.

И хотя порождаетъ силу, способствуетъ ея развитію и разростанію — здоровье, но сила въ свою очередь порождаетъ это здоровье. Занимаясь нарощеніемъ силы, мы развиваемъ здоровье.

Нарощеніе силы производится при помощи гимнастики. Слово это греческое и происходитъ отъ глагола „γυμνάσκειν“, что означаетъ „упражняться.“ Задача гимнастики — забота о равномерномъ развитіи всего организма, и этимъ она отличается отъ атлетики, пріемы которой пріучаютъ только къ искусному выполненію отдѣльныхъ гимнастическихъ пріемовъ при помощи одностороннихъ упражненій.

Итакъ, для гимнастики важно равномерное развитіе, для атлетики на первомъ планѣ стоятъ одностороннія упражненія. Ясно, что любители физическаго развитія, какъ бы они не сознавали пользы нарощенія силы, не могутъ сами разобратъся въ массу разбросанныхъ повсюду свѣдѣній. Предстоящее изложеніе мы подраздѣлили на три отдѣла: 1) гимнастическій, 2) атлетическій и 3) борьба. Наша задача — дать возможность публикѣ заниматься упражненіями самостоятельно, но непрерывно послѣдовательно, ибо отсутствіе системы, вмѣсто укрѣпленія организма, можетъ при занятіи гимнастикой дать совершенно неожиданные результаты: ушибы, вывихи, переломы, растяженіе связокъ, расслабленіе мышцъ, сотрясеніе мозга и проч.

Мы сочли не лишнимъ помѣстить въ настоящей книгѣ нѣсколько изображеній выдающихся силачей съ краткими, но главными свѣдѣніями объ ихъ личности.

Если книга эта до извѣстной степени замѣнитъ собою преподавателя-спеціалиста или спеціальное заведеніе, которые не вездѣ имѣются, то этимъ она оправдываетъ надежды, возложенныя на нее

А. Б. Юринымъ.

I.

Дѣйствіе физическихъ упражненій.

Костный скелетъ, представляющій основу нашего тѣла, служитъ для поддержанія мягкихъ частей, а отчасти также и для охраны внутреннихъ органовъ, такъ какъ онъ образуетъ болѣе или менѣе прочныя стѣнки полостей, содержащихъ эти органы (грудная клѣтка, черепная полость). Кости въ то же время представляютъ рычаги, къ которымъ прикрѣплены мускулы, производящія своимъ сокращеніемъ движенія всего тѣла или его частей.

Костный скелетъ окружаютъ со всѣхъ сторонъ *мышцы*, представляющія массу краснаго мяса и состоящія изъ сравнительно толстыхъ кругловатыхъ или плоскихъ отдѣльныхъ частей, способныхъ подъ вліяніемъ нервного возбужденія сжиматься и разжиматься. Вслѣдствіе такого преимущества, мышцы тянутъ въ ту или другую сторону кости, къ которымъ онѣ прикрѣплены, а такъ какъ эти послѣднія оказываются подвижными въ сочлененіяхъ, то и происходитъ измѣненіе взаимнаго положенія костей. Изъ этого ясно, что мышцы служатъ органами движенія и перемѣщенія.

Кровь заключена въ особыя трубки, называемыя кровеносными сосудами; двигаясь въ нихъ, благодаря работѣ сердца, дѣйствующаго подобно насосу, она питаетъ всѣ части нашего тѣла. По сосудамъ, которые выходятъ изъ сердца и называются артеріями, кровь течетъ къ отдѣльнымъ органамъ и частямъ тѣла и разливается по мельчайшимъ съ тоненькими стѣнками сосудамъ. Въ эти сосуды переходятъ постепенно истончающіяся артеріи, которыя называются волосными сосудами и пронизываютъ все тѣло густою сѣтью. Они отдаютъ окружающимъ тканямъ свои питательныя составныя части, просачивающіяся изънутри сосудовъ наружу. Взамѣнъ этого, внутри сосудовъ просасываются изъ тканей такія вещества, которыя измѣнились въ своемъ составѣ, благодаря химическому процессу, совершающемуся въ тканяхъ. Измѣненная такимъ образомъ кровь, а именно, сдѣлавшаяся бѣдной кислородомъ и богатой углекислотой, переходитъ по ту сторону волосныхъ сосудовъ въ постепенно утолщающіеся сосуды, называемые венами, и по нимъ течетъ къ сердцу.

Это и есть такъ называемый большой кругъ кровообращенія.

Изъ сердца кровь черезъ особые каналы, называемые артеріями, течетъ къ легкимъ, гдѣ, благодаря дѣятельности послѣднихъ, т. е. дыханію, происходитъ постоянное возстановленіе крови. Оно состоитъ въ томъ, что при помощи дыханія въ кровь извнѣ доставляется кислородъ, а избытокъ углерода удаляется изъ нея въ видѣ выдыхаемой углекислоты. Такая обновленная кровь, освобожденная отъ углекислоты и очищенная поступившимъ въ нее кисло-

родомъ, изъ легкихъ черезъ особыя легочныя вены снова течетъ въ сердце, образуя малый кругъ кровообращенія.

Основные элементы, изъ которыхъ строятся всѣ ткани тѣла и составляютъ питательныя части крови, суть: бѣлокъ, жиръ, волокнина, вода и соли. Источникомъ постоянной замѣны израсходованныхъ составныхъ частей крови является дѣятельность пищеварительныхъ органовъ, благодаря которой вещества, принятые въ видѣ пищи, перерабатываются такимъ образомъ, что дѣлаются похожими на составныя части тѣла и соединяются съ этими частями. Переработанная пищеварительнымъ процессомъ пища изъ кишекъ всасывается лимфатическими сосудами и вводится въ венозный потокъ большого круга кровообращенія.

Обмѣнъ химическихъ составныхъ частей постоянно совершается въ каждомъ живомъ организмѣ. Если какой-нибудь органъ работаетъ энергичнѣе другого, то сильнѣе расходуются его составныя части, и требуется тѣмъ большая и быстрая замѣна ихъ; если питаніе и дыханіе доставляютъ новый матеріалъ въ достаточномъ количествѣ и надлежащаго качества, то и быстрѣе происходитъ образованіе новыхъ частей. Вмѣстѣ съ тѣмъ, подъ вліяніемъ такого ускореннаго и усиленнаго выдѣленія и воспріятія, развивается въ благопріятномъ смыслѣ и способность органа къ работѣ.

Развитіе силы мышцъ и усиленный обмѣнъ ихъ составныхъ частей достигаются живой методически и правильно совершающеюся дѣятельностью мускулатуры, составляющей большую часть всей массы мягкихъ частей тѣла. Каждый отдѣльный

мускуль становится сильнѣе и дѣлается способнымъ при своемъ сокращеніи обнаруживать большую силу и продолжительность работы. Болѣе же правильная и лучше управляемая дѣятельность одной мышцы влечетъ за собою и болѣе соотвѣтственную дѣятельность, при сочетанномъ движеніи, нѣсколькихъ мышцъ, такъ называемую способность координировать движенія, а также вѣрность пріемовъ, ловкость и грацію всѣхъ движеній.

Такая соразмѣренная, правильная мышечная дѣятельность оказываетъ крайне полезное вліяніе и на весь нашъ организмъ; такъ какъ постоянная и усиленная работа мускуловъ требуетъ много крови для своего питанія, то этимъ ускоряются и кровообращеніе, и дыханіе, и пищевареніе и вмѣстѣ съ тѣмъ повышается температура тѣла. Всѣмъ извѣстно изъ личнаго опыта, что при быстрыхъ движеніяхъ сердце бьется чаще и сильнѣе, пульсъ ускоряется, дыханіе дѣлается глубже, на лицѣ появляется румянецъ, становится теплѣе и чувствуется сильный аппетитъ. Въ такомъ состояніи цѣлесообразная пища прекрасно перерабатывается возбужденными органами. Такимъ образомъ, благодаря правильной дѣятельности всей мышечной системы, улучшается общее состояніе всего организма и излѣчиваются ненормальное кровотоеніе (хлорозъ), затрудненіе въ кровообращеніи, особенно въ системѣ воротной вены (геморроидальныя разстройства), застой крови въ печени, запоры, разстройства пищеваренія и многія другія отступленія отъ правильной дѣятельности важныхъ органовъ.

Работа отдѣльныхъ группъ мышцъ наряду съ

дѣятельностью всей мускультуры можетъ оказывать особенное вліяніе на отдѣльные органы тѣла и ихъ отправленія. Такъ на примѣръ, мышцы, окружающія грудную клѣтку, начинаясь отъ нея и прикрѣпляясь къ костямъ рукъ, существенно содѣйствуютъ дыханію и улучшаютъ его, если онѣ сами становятся сильнѣе. Именно, своей дѣятельностью онѣ содѣйствуютъ расширенію грудной клѣтки и увеличиваютъ такимъ образомъ глубину вдыханія. Постояннымъ упражненіемъ этихъ мышцъ создаются благопріятныя условія вмѣстѣ съ усиленіемъ дыханія также и для улучшеннаго кровотоверенія, для повышенія обмѣна веществъ и для ускореннаго выдѣленія потребленныхъ составныхъ частей тѣла. Подобнымъ же образомъ тѣ мышцы, которыя съ боковъ и спереди ограничиваютъ брюшную полость, при своихъ сокращеніяхъ обнаруживаютъ ускоряющее дѣйствіе на движеніе содержимаго кишекъ и на циркуляцію крови въ сосудахъ брюшной полости, и потому правильная дѣятельность этихъ мышцъ оказывается непосредственно полезною при большей части хроническихъ разстройствъ брюшныхъ органовъ.

Нервная система, которая господствуетъ надъ всѣми частями нашего тѣла, вызываетъ всѣ отправленія организма и управляетъ ими, а также служитъ основою для проявленія духовной дѣятельности человѣка.

Главныя и центральныя части всей нашей нервной системы слѣдующія: головной мозгъ, помѣщающійся въ черепной коробкѣ, спинной мозгъ, находящійся въ каналѣ позвоночнаго столба, и часть периферическая, т. е. нервы, древовидно развѣт-

вляющіеся въ видѣ пучковъ и отдѣльныхъ нитей и распространенные по всему тѣлу. Центральныя части представляютъ собою источникъ всей дѣятельности организма, а нервы служатъ проводниками. Одни изъ нервовъ (чувствительные нервы) вмѣстѣ съ органами чувствъ получаютъ возбужденія изъ внѣшняго міра (свѣтъ, звукъ, химическое или механическое раздраженіе при помощи глаза, уха, органовъ обонянія, вкуса и осязанія) и проводятъ ихъ къ центральнымъ частямъ, вызывая въ послѣднихъ извѣстное отвѣтное впечатлѣніе; другіе же нервы (двигательные нервы) получаютъ возбужденіе (импульсъ) отъ центральныхъ частей и передаютъ его органамъ, вызывая со стороны послѣднихъ опредѣленную дѣятельность.

Итакъ, здоровое состояніе всего организма достигается правильной дѣятельностью всѣхъ нашихъ мышцъ. Отсюда ясно, что и нервная система, этотъ возбудитель и регуляторъ дѣятельности всего организма, испытываетъ на себѣ благопріятное укрѣпляющее вліяніе правильной мышечной дѣятельности, и нервная система хорошо работаетъ и восстанавливается при условіяхъ цѣлесообразнаго питанія всего организма, часть котораго она составляетъ. Особенно благопріятнымъ признакомъ такого общаго вліянія физическихъ упражненій является здоровый, спокойный, укрѣпляющій сонъ, который съ своей стороны оказываетъ весьма благотворное вліяніе на всю какъ физическую, такъ и духовную дѣятельность человѣка.

Работа двигательныхъ нервовъ, которые вызываютъ состояніе сокращенія мышцъ, раздражая ихъ,