Г. Гаккеншмидт

Путь к силе и здоровью

Москва
«Книга по Требованию»

УДК 796
ББК 75.5
Г11

Г. Гаккеншмидт
Г11 Путь к силе и здоровью / Г. Гаккеншмидт – М.: Книга по Требованию, 2021. – 90 с.

ISBN 978-5-458-24139-7

Книга написана одним из самых известных наших силачей, завоевавшим всемирную славу на атлетических и борцовских помостах, чемпионом и рекордсменом мира, 'русским львом' Георгом Гаккеншмидтом.

Несмотря на почти вековую давность, многие его мысли остаются, как это ни парадоксально при нынешнем развитии науки, актуальными по сей день.

ISBN 978-5-458-24139-7

© Издание на русском языке, оформление «YOYO Media», 2021
© Издание на русском языке, оцифровка, «Книга по Требованию», 2021

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

Люди не хотятъ болеть, а между темъ зачастую они кажутся примирившимися со своими несчастіями, полагая, что таковъ жребій всехъ детей Адама.

Представляется страннымъ, зачемъ долженъ человекъ болеть, если онъ можетъ поддерживать свое тело въ состояніи, способномъ противустоять всевозможнымъ заболеваніямъ; 15-20 минутъ ежедневнаго упражненія для этого совершенно достаточно. За величайшее изъ земныхъ благъ - здоровье, это не высокая плата.

Мое предложеніе не является ни празднымъ ни голословнымъ. Каждый читатель можетъ сделать пробу въ теченіе только четырнадцати дней, и я уверенъ, что онъ увидитъ благіе результаты до окончанія этого срока. Упражненія должны быть разумно выбраны и назначены такъ, чтобы укрепить весь организмъ; чтобы въ стройной работе участвовалъ каждый органъ и развивался каждый мускулъ.

Я не претендую на то, что я первый провозгласилъ это учеиіе, да и не могу претендовать, ибо вижу великое множество книгъ, выбрасываемыхъ на рынокъ, посвященныхъ вопросамъ развитія тела.

Изучивъ более или менее подробно некоторыя изъ нихъ, я пришелъ къ заключенію, что огромное большинство написано языкомъ непонятнымъ простому человеку, между темъ какъ другія занимаются исключительно системами, не испробованными ихъ авторами, и, насколько мне известно, никогда пе применявшимися на практике ни однимъ сильнымъ человекомъ. Поэтому я решилъ изложить такую систему, которую я самъ призналъ на практике полезной и лучшей, въ смысле результатовъ развитія мускуловъ. Для изложенія я избралъ языкъ понятный для всехъ и выбросилъ многія ненужныя техническія детали; былъ ли я все время последовательнымъ и достигъ ли я своей цели - объ этомъ пусть судятъ мои читатели.

ГЛАВА I.

Упражненія для молодыхъ и старыхъ.

Одно положеніе я буду отстаивать на страницахъ этой книги съ особой готовностью, - это именно то, что человекъ не можетъ быть слишкомъ старъ для занятий гимнастикой. Среди разнообразыыхъ пріемовъ я уделилъ много места упражненіямъ съ тяжелымъ весом, въ целяхъ дать занимающемуся возможность развіть свою мускулатуру, и я надеюсь, что мои читатели не испугаются этихъ упражненій.

Конечно, мне могутъ возразить, что зачемъ же человеку, не нуждающемуся въ большомъ физическом развитіи, утруждать себя работой съ тяжестями; я отвечу вопросомъ на вопросъ: а зачемъ такому человеку оставаться слабымъ?

Творецъ, создавшій человека, снабдилъ его мускулами и нервами, дающими возможность совершитъ любое движеніе изъ техъ, которыми мы должны пользоваться на нашемъ жизненномъ пути.

Современныя общественныя отношенія лишили тело свежаго воздуха, необходимости частаго напряжения и всехъ условій, вырабатывающихъ здоровыя мышцы и сухожилья.

Съ техъ поръ какъ исчезли естественныя условія, создавшія мощныя поколенія прежнихъ вековъ, сделалось необходимымъ обращаться къ искусственным средствамъ, предлагаемымъ авторитетами по оздоровлению тела.

Только путемъ упражненій съ тяжестями можно развить въ себе значительную силу. Но этіт последния должны быть неразрывно связаны съ прыганіемъ черезъ веревочку, беганіемъ, прыжками и другими видами простой гимнастики; равнымъ образомъ, если упражняющійся в своей ежедневной программе пренебрежетъ занятіями съ легкими гантелями, онъ никогда не сможетъ надеяться быть действительно сильным.

Люди въ 40-50 летъ, перешагнувшіе тотъ возраст, когда мы жаждемъ обладать большой силой, и желающіе только сохранить свое здоровье, могутъ удовольствоваться упражненіями, наиболее подходящими для этой цели. Особое значеніе я придаю священной обязанности всехъ и каждаго побуждать окружающую молодежь къ заботамъ о развитіи своего тела; ведь молодежь такъ легко вдохновляется. Кабаки быстро опустеютъ (а это уже значительный шагъ впередъ), нація, а съ него и человеческая раса улучшатся.

Старое мненіе, будто физическое развитіе не уживается рядомъ съ умственнымъ, къ счастію теперь отвергнуто, - къ счастію, говорю я, ибо оно было однимъ изъ наиболее опасныхъ, когда-либо побежденныхъ человечествомъ.

На мальчике, внимательно относящемся къ развитию своего тела, не замедлятъ сказаться все благотворныя последствія этого, и онъ избегнетъ многихъ уродливыхъ эксцессовъ детства.

ГЛАВА II.

Мы должны быть сильньми.

Всемъ известно, что огромное большинство современных людей отличается безнадежной физической слабостью, хотя никогда раньше борьба за существование не требовала отъ ея участниковъ большаго напряжения силъ.

Благосклонный читатель подумаетъ, что для современной борьбы не нужна физическая сила, но я постараюсь доказать ему, что истинныя радости жизни возможны только при условіи обладанія здоровымъ телом. Одинъ знаменитый врачъ высказывается по этому поводу следующимъ образомъ: «когда я вспоминаю различные случаи моей тридцатилетней практики, я не могу сказать, чтобы ко мне приходили многіе переутомившіе себя физическимъ трудомъ; между темъ какъ изнуренныхъ умственной роботой было сотни и излечение этихъ последнихь было особенно трудно и требовало много времени».

Я пришелъ къ заключенію, что организмъ человека не предназначенъ исключительно для умственной работы, но прежде всего для физическаго труда рукъ и тела. Я нашелъ, что у жителей селъ и деревень въ большинстве случаевъ хорошее настроеніе, что является следствіемъ удовлетворительнаго состоянія ихъ здоровья. Напримеръ, плохое пищевареніе происходитъ отъ бездействія органовъ, соприкасающихся съ брюшной полостью, затемъ, отчасти, отъ слишкомъ обильной или однообразной пищи, отъ вредныхъ приправъ, и, наконец, отъ недостатка движенія во всемъ теле. Какой контрастъ сельскимъ жителямъ представляютъ собою интеллигентные работники, въ большанстве случаевъ запертые въ тесныхъ помещеніяхъ; обыкновенно они жалуются на приливы крови къ голове, холодныя ноги, плохое пищевареніе и т.д.; среди нихъ найдется немного такихъ, которые не являлись бы обладателями развинченныхъ нерновъ и болезни нашего века - неврастеніи. Огромному большинству незнакомо драгоценное ощущеніе полнейшаго удовлетворенія и безпечнаго счастья.

Мы знаемъ, что каждый органъ, если онъ правильно несетъ свои обязанности, требуетъ обильнаго прилива крови; если убедиться, что мускулъ во время работы нуждается въ большемъ количестве крови, нежели если онъ въ бездействіи, то станетъ ясно, что это же правило можно перенести на мозгъ. Если мозгъ снабжается кровью более обыкновеннаго, то другія части организма должны страдать отъ недостатка крови; руки и ноги холодеютъ и общее самочувствіе оставляетъ желать много лучшаго. Я твердо убежденъ, что въ самомъ недалекомъ будущемъ каждый признаетъ

нѳобходимость физическаго труда хотя бы только какъ противодействіе ежедневному напряженію ума.

Жизнъ человеческаго организма можно сравнить съ большимъ магазиномъ. Тамъ и здесъ происходитъ обменъ товаровъ и какъ торговый домъ иногда разоряѳтся, если нетъ сделокъ поддерживающихъ его существованіе или складъ его переполняется вследствие недостатка спроса, такъ нашъ организмъ требуетъ постояннаго, усиленнаго обмена вѳщѳствъ, иначе вследствие перерыва можетъ произойти неправильность - болезнь, или полная остановка-смерть. Подобно тому какъ торговый домъ процветаетъ лишь при интенсивном товарообмене, такъ и человеческій организмъ бываетъ вполне здоровымъ только при условіи правильнаго, безпрепятственнаго обмена веществъ. Какъ купецъ долженъ работать съ утра до вечера и ни одной минуты не оставаться празднымъ, если хочетъ, чтобы его дело шло впѳрѳдъ, такъ и мы должны всевремя поощрять и упражнять отдельные органы и части нашего тела, если хотимъ поддержать весь удивительный механизмъ въ состояніи правильнаго, непрерывнаго движенія. Это единственный путь избежать преждевременнаго изнуренія, и только такимъ путемъ можно поддержать, укрепить и развить все части нашего тела.

Меня спросятъ, какими же средствами располагаем мы для того, чтобы такъ всецело господствоватъ надъ непроизвольнымъ процессомъ, совершающимся внутри насъ. На это я отвечу следующимъ: каждое наше движеніе совершается посредствомъ мускуловъ; последніе суть ничто иное, какъ связки мясистыхъ волоконъ, обладающихъ живой способностью сокращаться и расширяться. Мышцы прикреплены сухожильями къ костямъ и своими движеніями меняютъ взаимное положеніе последнихъ. Толчокъ къ движенію подаютъ нервы, имеющіе своимъ центромъ мозгъ. Нервы можно сравнить съ электрическими проводами, переносящими энергію изъ батареи туда, где она потребляется; мозгъ отдаетъ черезъ нервныя нити приказанія, а мышцы ихъ исполняютъ. Теперь, если мы будемъ отдавать разумныя приказанія, и мышцы наши будутъ производить регулярныя движенія, то, конечно, оне укрепятся въ своей способности сокращаться и расширяться, другими словами, сделаются сильнее и получатъ совершенное развитіе. Те из мускуловъ, которые бездействуют в теченіе более или менее продолжительного періода времени, утрачиваютъ свою живую способность и, такъ сказать, умираютъ. Это явленіе, об-ратное процессу развитія, выражается въ дряблости мышцъ и ихъ атрофии, и наблюдаются въ большинстве случаевъ у лицъ изъ такъ называемаго высшаго класса: подобныхъ лицъ утомляетъ малейшее движеніе, а слабая нервная система ведетъ ихъ къ ревматизму и многимъ другимъ заболеваніямъ.

Дамы, пренебрегая правильной гимнастикой, доводят свои нервы до того, что пугаются самой пустой неожиданности, напримеръ шума открываемой двери; они до того нервны, что бросаются въ истерпческіе припадки при самыхъ маловажныхъ поводахъ.

Отъ всехъ этихъ болезней и непріятностөй избавлены те, кто занимается правильным развитіемъ своего тела, такъ какъ черөзъ это развитіө нервная система - этотъ фундаментъ общаго здоровья - получаетъ силу, устойчивость и выносливость.

Вследствіе застоя крови и скопленія въ мозгу нервной жидкости, человекъ постоянно одержимъ какой-то неотвязной заботой о всехъ неправильностяхъ своего организма. Натянутые нервы заставляютъ его думать о различныхъ, быть агожетъ несуществующихъ, страданиях; одна мысдь сменяется другой въ его воспаленном воображеніи: то ему представляется, что онъ очень силенъ, то что онъ очень слабъ; одно время онъ чувствуетъ себя здоровымъ, другое - больньмъ. Жажда жизнаии боязнь смерти - вот те два борющіяся начала, межъ которыхъ онъ теряется. Надежда на выздоровление постепенно покидаетъ его и наконецъ имъ всецело овладеваетъ весьма опасная меланхолія.

Могучимъ средствомъ противъ этого ужаснаго положения, въ корне убивающимъ все несчастныя последствия сидячаго образа жизии, является правильная гимнастика.

Въ то время какъ человекъ, ведущій сидячій образъ жизни и не обладающій сильным теломъ, часто жалуется на умственный столбнякъ и отсутствіе энергіи, другой, уделяющій много вниманія развитію своего тела, получаетъ не только силу, но и требуемое самообладаніе и, какъ последствіе этого, спокойное состояние духа.

Общее укрепленіе силы воли содействуетъ развитію всехъ частей нашего тела, и делаетъ его способнымъ исполнять то, что иначе было бы тяжело, болезненно или даже совсемъ невозможно. Человекъ делается независимымъ и энергичнымъ; онъ не будетъ уже ничего бояться и въ случае действительной опасности все возложатъ на него свои надежды.

Сознаніе собственной силы влечетъ за собой самообладание; сила создаетъ энергію и бодрость, помогаетъ решать самые запутанные вопросы и даетъ истинное удовлетвореніе и истинную радость жизни.

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

ГЛАВА III.

Мненія знаменитыхъ атлетовъ о тренировке.

Я съ удовольствіемъ скажу несколько словъ о пользе упражненій и я уверенъ въ томъ, что эти слова будутъ повторениемъ взглядовъ на этотъ вопросъ многихъ знаменитыхъ авторитетовъ.

Здоровье и пропорціональное телосложеніе, унаследованное отъ родителей, даютъ огромное преимущество будущему атлету; особенно важны въ этомъ отношеніи легкія и сердце.

Впрочемъ, иногда случается, - и я самъ это наблюдал - что больные и слабые родители даютъ здоровое потомство и, наоборотъ, отъ здоровыхъ родителей происходитъ больное поколеніе.

Я знаю случаи, когда слабосильные молодые люди превращались въ здоровыхъ мужчинъ, и это - только благодаря ихъ энергіи и сильной воле.

Что касается роста, то наиболее благопріятнымъ для успешнаго развитія силы является ростъ отъ 1 метра 67 сант. до 1 м. 83 см.; ростъ большинства сильныхъ людей колеблется между этими пределами - мой собственный ростъ 1 м. 76 см. Но, конечно, бываютъ исключенія.

Тело атлета, или собирающагося стать таковымъ, должно быть во всехъ своихъ частяхъ пропорціональным и производить впечатленіе гармоническаго целаго. Конечно, не велика беда, если длина рукъ или ногъ несколько разнится отъ нормальной, но короткое туловище можетъ повредить делу, т. к. свидетельствует о недостаточномъ развитіи многихъ важныхъ органов, каковы легкія, сердце и желудокъ.

Длинныя руки даютъ обладателю ихъ преимущество въ борьбе и боксе, но для подниманія тяжестей я отдаю преимущество короткимъ рукамъ.

Самымъ же важным условіемъ являются кости всего скелета, т.к. при движеніяхъ оне призваны играть роль рычаговъ, и чемъ лучше оне отвечаютъэтому назначенію, темъ больше имеется шансовъ на успешное развитіе.

Въ настоящее время уже вселъ известно, что благодаря разумнымъ физическимъ упражненіямъ, ростъ человека можетъ увеличиться, при чемъ подъ разумными упражненіями я подразумеваю соразмерныя съ телосложеніемъ и возрастомъ индивидуума.

Во время процесса роста и естественнаго развитія организма, приблизительно летъ до двадцати, не надо заниматься уиражненіями, требующими какого-либо особаго напряженія; лучше посвятить все свое внимание выработке въ себе подвижности и ловкости. Если мы будемъ слишкомъ много напрягаться въ молодости, то можемъ остановить ростъ, привести себя ко преждевременной зрелости, а прт известныхъ обстоятельствахъ даже сократить жизнь.

Какъ учитъ опытъ и наблюденія, самый лучшій возрастъ для, работъ съ тяжелымъ весомъ это возрастъ отъ 30-ти до 40-ка летъ; при этомъ долженъ заметить, что самъ я представляю собой исключеніе, т.к. въ подниманіи тяжестей я установилъ міровые рекорды, не имея отъ роду и двадцати летъ.

Я полагаю, будетъ не безынтереснымъ узнать, какъ смотрятъ на этотъ вопросъ некоторыя авторитетныя лица.

Известный русскій атлетъ и спеціалистъ по развитию тела, Адольфъ Андрушкевичъ, высказывается по этому поводу следующимъ образомъ: «Каждал страна можетъ дать сильныхъ людей. Напримеръ, Эстляндія (Россія) не имеетъ въ этомъ отношеніи никакихъ особых преимуществъ, хотя она поставлена въ такія же условія, какъ и восточная Пруссія - родина Сандова, Штурма и Зигфрида. Какъ тамъ, такъ и здесь нетъ сильно развитой промышленностя и жители занимают-ся темъ, къ чему ихъ влечетъ призваніе; они дышатъ чистымъ воздухомъ и питаются здоровой, не-фальсифицированной пищей. Туберкулезныхъ заболеваній, какъ и въ Пруссіи, вообще мало; эта ужасная болезнь свила себе прочное гнездо въ густо населенной Саксоніи, а между темъ изъ этого королевства вышелъ безусловно лучшій спеціалистъ по поднятію тяжестей, Артур Саксонъ.

«Чтобы сделаться хорошимъ атлетомъ, надо, по моему мненію, обладать крепкими костями, хорошей грудью и вообще здоровымъ организмомъ; для достижения этого следуетъ избегать продолжительной, изну-ряющей работы. Выборъ пищи имеетъ второстепенное значеніе, надо только, чтобы столъ былъ регулярный, удовлетворялъ человека и хорошо усваивался желудком. Алкоголь и другіе возбудители вызываютъ временный подъемъ деятельности организма, на самомъ же деле они разслабляютъ человека.

«Для упражняющагося весьма важно отдаться душой и теломъ своимъ занятіямъ; твердая воля является могучимъ факторомъ въ деле достиженія благихъ результатов, и она-то, прежде всего, создаетъ людей подобных Гакеншмидту, Луриху, Сандову, Саксону и Абергу.

Максъ Дантонъ, известнын атлетъ и артистъ, говорит: «Моимъ главнымъ питаніемъ является мясо. Пью я очень мало. Къ завтраку мне подаютъ очень слабый чай и бутербродъ; за обедомъ и ужиномъ полъ-литра

легкаго пива, но вина я никогда не пью, точно также какъ другихъ крепкихъ напитковъ п воды. Купаюсь я только летомъ и то очень редко, обыкновенно же я моюсь, принимаю души и затемъ усиленно вытираюсь полотенцемъ. Никогда не забываю мыться после тяжелыхъ упражненій, вызывающихъ обильный потъ. Моюсь я исключительно холодной водой. Если я моюсь сильно вспотевши, то стараюсь провести всю процедуру въ несколько секундъ.

«Что же касается тренированія, то вотъ какихъ правилъ, по моему мненію, здесь надо придерживаться:-Умеренность во всемъ, чего бы это ни касалось. Ежедневно очень непродолжительныя ванны, и после этого сильное обтираніе полотенцемъ. Ежедневныя физическія упражненія, но избегать требующихъ слишкомъ большихъ усилій; остальныя же упраженія производить только до легкаго утомленія. Серьезно заниматься развитіемъ своего тела, - разсказываетъ дальше Дантонъ. - я началъ летъ семь тому назадъ, когда мне было уже 31 годъ. Обычной гимнастикой я занимался въ школе въ возрасте отъ 6 до 16 летъ. Позднее я упражнялся несколько разъ въ неделю на параллельныхъ брусьяхъ, стоявшихъ въ нашемъ саду, и работалъ съ маленькими гантелями. Плавалъ я всегда охотно и при малейшей возможности и всегда стараюсь воспользоваться этимъ прекраснымъ видомъ спорта. Что касается другихъ видовъ гимнастики, то я занимался всеми, за исключеніемъ фехтованія и верховой езды. Я никогда не спеціализировался въ какомъ-нибудь отдельномъ виде спорта. Моимъ заветнымъ желаніемъ всегда было развить свое тело. Для этого я стараюсь не только правильно питаться, но и занимаюсь гимнастикой постольку, поскольку то необходимо.

Точное исполненіе всехъ этихъ правилъ дало мне возможность совершить те подвиги силы, которые числятся за мной, и ту смелость, которая почти чтовошла въ поговорку среди знающихъ меня. Я человекъ, который никогда не простужался и никогда не хворалъ. Мой ростъ 1 м. 72 см.; грудь безъ воздуха 92,5 см.; обыкновенно 95 см.; при вздохе 103,5 см.; бедро 61 см.; икра 38 см.; плечо 37,5 см.; ручной суставъ 18,5 см.; весъ 143 фунтовъ)).

Здесь я обращу вниманіе читателя на то, что Максъ Дантонъ, музыкантъ королевскаго оркестра, тотъ атлетъ, который установилъ единственный всемірный рекордъ выносливости, именно онъ сделалъ въ теченіе 4-хъ часовъ подрядъ 6000 низкихъ приседаній на ногах.

Гари, известный атлетъ цирка Бартунъ и Бэлей, пишетъ: "Многіе спрашивали меня, можно ли сделаться сильнымъ, и если да, то какъ этого достигаютъ? Я отвечалъ имъ: «Само собою разумеется можно развить въ себе большую силу, надо только этого желатъ и идти къ тому правильнымъ путемъ. Прежде всего следуетъ укрепить свою силу воли. Если бы для развитія силы было бы достаточно однихъ упражненій и не нужно было бы желанія и склонности, то всякій могъ бы сделаться атлетомъ. Рабочій, ежедневно под-нимающій большія тяжести и не думающій какъ бы этимъ развить въ себе значительную силу, такъ и останется безъ нея до конца своихъ дней.

«Лица, желающія развить свои мускулы, должны остерегаться слишкомъ сильнаго и быстраго напряжения. Начинать лучше съ легкихъ гантелей и выполнять свою ежедневную программу за два часа до или после еды. Прежде чемъ перейти къ тяжелымъ упражненіямъ, надо хорошенько подумать надъ вопросомъ, какой весъ для даннаго лица является наиболее подходящимъ; лучше взять весъ полегче. чтобы не надорваться.

Я рекомендуго или два раза въ неделю холодную ванну, или ежедневное обливаніе непосредственно после пробужденія. Это укрепляетъ тело и очень здорово. Любителямъ я рекомендую время отъ времени менять свои упражненія. Въ те дни, когда чувствуется особенно бодро, можно заниматься несколько больше обыкновеннаго и, обратно, можно заниматься меньше, когда чувствуется усталость. Что до питанія, то на мой взглядъ самое простое въ то же время и самое лучшее».