

**К.П. Михайлов**

**Полная тренировка для  
велосипедиста гонщика и  
туриста**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 93  
ББК 63.3  
К11

К11 **К.П. Михайлов**  
Полная тренировка для велосипедиста гонщика и туриста / К.П. Михайлов –  
М.: Книга по Требованию, 2016. – 98 с.

**ISBN 978-5-518-02805-0**

**ISBN 978-5-518-02805-0**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2016

© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2016

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](http://www.samizday.ru/reprint)



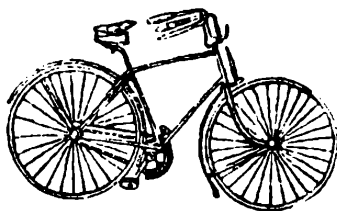
# ЕВРОПЕЙСКАЯ ГОСТИННИЦА

ВЪ ВАРШАВѢ

Обширѣйшая—240 номеровъ и лучшая гостинница, расположенная въ самомъ центрѣ города. Прекрасный ресторанъ и залъ для чтенія. Подъемная машина. Ванны. Экипажи. Омнибусы на всѣхъ вокзалахъ. Почта и телеграфъ въ домѣ. Телефонъ. Русскіе, Польскіе, Французскіе, Англійскіе и Нѣмецкіе газеты и журналы. Говорятъ на всѣхъ языкахъ.

## Спеціальное Заведеніе ПОЧИНОКЪ,

Складъ  
Роверовъ



и запасныхъ  
частей въ сы-  
ромъ и обрабо-  
танномъ видѣ.

**Г. ВЕЙССЪ и Ф. К. КОСИНСКІЙ**

ВЪ ВАРШАВѢ,

Краковское Предмѣстье № 2.

# ГУСТАВЪ ГЕЛЕ

ВАРШАВА,

ул. Св. Креста № 11.



## Фабрика трикотажей.

Полные костюмы для всякаго рода спортовъ. Принадлежности въ громадномъ выборѣ, высокаго качества и умѣренной цѣны. Высылаются наложеннымъ платежемъ.

## Парижская Гостинница

Бѣлянская 9 въ Варшавѣ.

### Рекомендуетъ:

Первоклассный ресторанъ. Омнибусы на все поезда ж. д. Наемъ каретъ и колясокъ. Телефонъ для пользованія гостей. Конно-железно-дорожное сообщеніе со всеми пунктами города. Прислуга говорить на иностранныхъ языкахъ.

125 прекрасно мебелированныхъ номеровъ отъ 65 коп. до 4 руб. въ сутки съ постелью и прислугой.

Съ почтеніемъ

Администрація гостинницы.

ФАБРИКА  
ТУАЛЕТНАГО МЫЛА,  
ДУХОВЪ и КОСМЕТИЧЕСКИХЪ ИЗДѢЛІЙ  
**ФРИДРИХА ПУЛЬСА**

ВЪ ВАРШАВѢ,

**НАГРАЖДЕНА МЕДАЛЯМИ:**

на Всероссійской Мануфактурной Выставкѣ въ С.-Петербургѣ въ 1870 г., Средне-Азіатской Выставкѣ въ Москвѣ въ 1891 г., I-ой Всероссійской Гигіенической Выставкѣ въ С.-Петербургѣ въ 1893 г. и Антверпенской Всемирной Выставкѣ въ Антверпенѣ въ 1894 г.



**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**  
**ИЗВѢСТНОЕ ГЛИЦЕРИНОВОЕ МЫЛО.**

МАГАЗИНЪ И КОНТОРА  
на ТЕАТРАЛЬНОЙ ПЛОЩАДИ 11.

АДРЕСЪ ДЛЯ ТЕЛЕГРАММЪ:

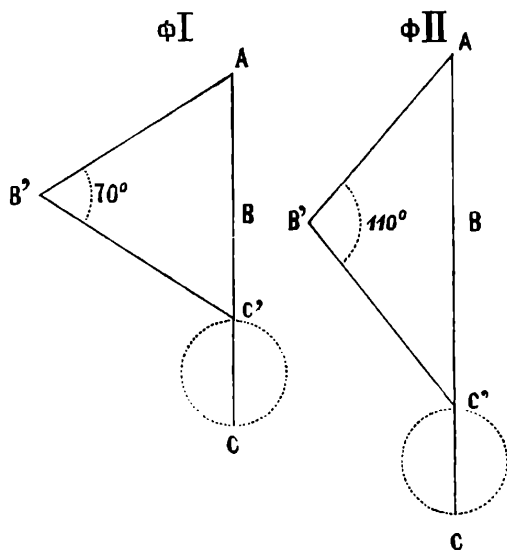
**„ПУЛЬСЪ-ВАРШАВА.“**

ГОДЪ ОСНОВАНІЯ 1852.

отъ болѣзни. Вообще же въ 17 лѣтъ можно слѣдовать самой строгой тренировкѣ въ теченіе цѣлаго сезона, не рискуя увидѣть сокращеніе своей спортивной карьеры, вслѣдствіе переутомленія или скороспѣлыхъ дебютовъ. Что же касается того возраста, когда слѣдуетъ прекращать гонки, то это, въ зависимости отъ сложенія, характера, рода занятій и т. д., обыкновенно приходится между 30 и 40 годами. Есть примѣры прекрасныхъ рекордовъ въ 38 лѣтнемъ возрастѣ (Шарль Терронъ, французскій чемпионъ на длинныя дистанціи). Роды гонокъ, въ зависимости отъ возраста, распредѣляются слѣдующимъ образомъ: болѣе молодые по годамъ ѣздоки, обладая гибкостью всѣхъ членовъ и упругой, подвижной мускулатурой, болѣе способны для гонокъ на быстроту и короткія дистанціи, тогда какъ люди болѣе зрѣлые обладаютъ силой и выносливостью, развиваютъ ровный и сильный темпъ и преимущественно устойчивы на шоссейныхъ гонкахъ и длинныхъ дистанціяхъ.

Ростъ ѣздока тоже важенъ, хотя и не такъ, какъ при пользованіи бициклемъ (высокимъ велосипедомъ), когда ростъ въ 2 арш. 8 вер. и болѣе—былъ положительно необходимъ, ибо длинноногій ѣздокъ, сидя на колесѣ съ большимъ радіусомъ, имѣлъ громадное преимущество, такъ какъ путь, проходимый имъ во время одного оборота колеса ( $2\pi R$ ) былъ больше. Въ настоящее время высокіе бицикли почти оставлены, и теперь вслѣдствіе примѣненія цѣпной передачи, ѣздокъ средняго роста даже предпочителнѣе передъ высокимъ, ибо бóльшая поверхность послѣдняго оказываетъ гораздо большее сопротивленіе воздуху. Этотъ родъ машинъ, требуя отъ ѣздока лишь извѣстныхъ силъ для дѣйствія съ болѣею передачей, обратилъ прежнее пре-

имущество въ сравнительно мелкую частность. Въ общемъ это предположеніе недостаточно точно, въ особенности примѣнительно къ гонкамъ на скорость; а такъ какъ эта истина недостаточно извѣстна даже многимъ изъ гонщиковъ, то мы наглядно изобразимъ ее при помощи слѣдующаго чертежа, легко провѣряемаго и на дѣлѣ:



Фиг. I представляетъ схематически ногу ѣздока умѣреннаго роста, а фиг. II—высокаго ѣздока въ двухъ слѣдующихъ положеніяхъ: первое (линія А В С), когда нога вытянута во всю длину, и ступня пришла на нижнюю мертвую точку, второе—А В' С': нога согнута, и бедро получило шахитш поднятія; легко замѣтитъ, что уголъ А В' С', образуемый линиями В' С' и В' А въ первой фигурѣ имѣетъ неодинаковое число градусовъ съ угломъ того же наименованія на второй фигурѣ: считая въ первомъ  $70^{\circ}$ , а во второмъ  $110^{\circ}$ , мы видимъ, что ѣздокъ низкаго роста, при равенствѣ всѣхъ прочихъ усло-

вій, долженъ опускать ногу ниже и поднимать выше, чѣмъ ѣздокъ высокаго роста; въ результатѣ получаемъ для него движеніе болѣе длинное, болѣе утомительное, а слѣдовательно и уменьшеніе скорости. Итакъ, чтобы достигнуть ступнею до верхней мертвой точки, при одинаковыхъ размѣрахъ шатуновъ, ѣздокъ меньшаго роста увеличить всѣ отношенія и долженъ пройти большій путь. Единственное средство устранить этотъ недостатокъ — уменьшеніе шатуновъ, что уравниваетъ отношенія; но при этомъ является уменьшеніе работающаго рычага, а совмѣстно, для сообщенія прежней скорости, — и увеличеніе приложимой силы. Въ итогѣ — что выигрывается въ силѣ, то теряется въ скорости, и обратно.

При современномъ совершенствѣ машинъ въ смыслѣ легкости ихъ хода, это неравномѣрное отношеніе много потеряло въ своемъ значеніи, но во всякомъ случаѣ ѣздоку небольшого роста слѣдуетъ заpastись болѣе короткими шатунами, — иначе, описывая большой кругъ и дѣлая ногами сильный размахъ, онъ качаетъ машину и лишаетъ амбалажъ его стремительности.

Хорошему ѣздоку необходимы широкія, мускулистыя и твердыя бедра, ибо тутъ находится дѣйствительная точка приложенія силъ.

Желудокъ долженъ правильно совершать свои отправления: онъ является въ человѣческой машинѣ родомъ котла въ паровой, а вѣдь невозможно выполнить необходимую работу, если недостаточно топлива (пищи), или если оно употребляется бесполезно.

Наконецъ нужно обладать прекрасными и свободно функціонирующими легкими: нѣтъ ничего хуже и болѣзненнѣе одышки, происходящей вслѣдствіе неправильной работы легкихъ или недостаточ-

ной ихъ подготовки. Желая избѣжать одышки, слѣдуетъ каждый день въ теченіе нѣсколькихъ минутъ исполнять слѣдующее упражненіе: держась совершенно прямо, разверните плечи и вдыхайте въ себя воздухъ, чтобы онъ, какъ можно дальше, проникъ въ легкія и увеличилъ вмѣстимость груди; затѣмъ выдохните его обратно, и т. д.; мы увѣрены, что, благодаря такому упражненію, по прошествіи нѣсколькихъ дней вы почувствуете значительное облегченіе и уменьшеніе одышки.

Итакъ, крѣпкостроенный молодой человекъ, имѣя правильно построенную грудную клѣтку со здоровыми легкими и обладая хорошо развитыми руками и ногами, способными укрѣпиться во время работы тренинга и доставить силу и скорость, можетъ безъ опасенія отважиться на карьеру гонщика, съ твердой увѣренностью въ хорошихъ результатахъ своихъ стараній. Добавимъ еще, что полное (но не тучное) сложеніе лучше, чѣмъ худощавое, такъ какъ легче потерять во время тренировки излишекъ вредной для скорости полноты, чѣмъ увеличить общую массу мускуловъ и постепенно дойти до того состоянія, при которомъ является исправное дѣйствіе всѣхъ мышцъ организма. Въ данномъ случаѣ худощаваго человека можно сравнить съ очень тонкой свѣчей, которая, по недостатку матеріала, не можетъ ярко горѣть и лишь слабо мерцаетъ, между тѣмъ какъ свѣча достаточной толщины горитъ ровнымъ пламенемъ цѣлые часы.

Во время зимы людямъ худощавымъ не мѣшаетъ воспользоваться свободнымъ временемъ и постараться развить свою мускулатуру. Мы можемъ привести въ примѣръ многихъ чемпионовъ которые, подобно Lees'у, Howell'ю, Fred Wood'у и другимъ гонщикамъ нашего времени, быстро полнѣли во время

зимы и къ концу ея вѣсили иногда на 10—15 фунтовъ болѣе, чѣмъ въ сезонъ гонокъ,— а по прошествіи 6-ти недѣль прогрессивной и правильной тренировки они снова возвращались къ своему обычному вѣсу и были готовы къ новымъ состязаніямъ.

Вотъ что можно сказать о физическихъ качествахъ; однако не слѣдуетъ забывать, что сами по себѣ они ничего не стоятъ, если не соединяются съ качествами нравственными,— правда, не столь многочисленными, зато не менѣе важными. Дѣйствительно, одни дополняются другими, и обѣ эти стороны человѣка также нужны гонщику, какъ лучшей скаковой лошади необходимъ хорошій жокей, или какъ океанскому пароходу—умѣлый капитанъ и послушная команда.



## Нравственные качества.



Каждому хорошему гонщику (да и туристу) необходимо обладать, помимо надлежащаго физическаго развитія, четырьмя главными условіями: умомъ, мужествомъ, терпѣніемъ и энергіей.

Энергія положительно необходима во всѣхъ состязаніяхъ: это она заставляетъ дѣлать усилія выше нашихъ силъ и даетъ желаніе побѣдить, несмотря ни на какія препятствія. Много ея понадобится вамъ, начиная съ того дня, какъ вы начали тренироваться, и кончая днемъ, который завершитъ

сезонъ гонокъ. Слѣдовать опредѣленному режиму очень трудно; мало того, что вамъ скоро наскучитъ однообразное меню кушаній гонщика,—вы часто будете подвергаться большому искушенію со стороны любезныхъ хозяекъ, усердно просящихъ отвѣдать того или другого блюда. Въ такихъ случаяхъ, гдѣ вѣжливость свѣтскаго молодого человѣка и энергія гонщика должны согласоваться другъ съ другомъ, не принося вамъ уцербъ,—мужество, которое васъ поддержитъ въ затруднительную минуту, тѣмъ болѣе цѣнно, что плоды его обнаружатся не сразу, а лишь впоследствии. Часто во время гонокъ вы можете почувствовать упадокъ энергіи; тогда увѣрьте себя, что и ваши противники также утомлены, и, преодолевъ эту минутную слабость, вы выйдете изъ состязанія если не побѣдителемъ, то во всякомъ случаѣ—съ честью. Наконецъ, въ критическій моментъ короткаго и ожесточеннаго состязанія, только наиболѣе энергичный ѣздокъ можетъ найти сверхъестественное усиліе, которое ведетъ къ побѣдѣ. Такая настойчивость въ достиженіи цѣли должна проявляться лишь тогда, когда вы уже окончили тренировку, или—какъ говорятъ на техническомъ языкѣ—находитесь въ формѣ. Энергія не во-время—хуже всего: она васъ увлекаетъ въ неподходящее для вашихъ силъ состязаніе, а неудача слишкомъ утомитъ и повлечетъ за собою апатію, болѣе или менѣе продолжительную.

Смыслъ, который мы желаемъ дать слову „мужество“, не однозначущъ съ храбростью въ общепринятомъ значеніи этого слова. Мы желаемъ выразить въ „мужествѣ“ довѣріе къ самому себѣ, которое даетъ возможность воспользоваться удобнымъ моментомъ, найденнымъ умомъ, и употребить его

съ пользой для себя. Этого довѣрія и не хватаетъ многимъ гонщикамъ: вмѣсто того, чтобы извлечь пользу изъ ошибокъ противника, считающаго себя сильнѣе, они теряютъ случай для одержанія побѣды, часто очень блестящей. Но если вы дѣйствительно энергичны и мужественны, то никогда не отчаивайтесь, ибо при доброй волѣ можно всего достигнуть, и первый успѣхъ счастливыхъ для васъ гонокъ сразу подыметъ ваше мужество и съ излишкомъ вознаградитъ за терпѣнїе.

Терпѣнїе—это превосходство духа надъ плотью, качество, которое тоже заставляетъ преодолевать минутную слабость и боль, болѣе или менѣе кратковременныя, но могущія повести за собой минуту отчаянїя, способную заставить васъ отказаться отъ гонокъ.

Однако всего этого недостаточно; нужно умѣть пользоваться своими средствами разсудительно. Здѣсь на выручку является умъ. Его задача—дать вамъ понятїе о вашихъ дѣйствительныхъ силахъ, указать, какъ нужно поступать, чтобы, идя постепенно впередъ, получить наивысшее напряженїе своихъ силъ, и выяснить, въ какой мѣрѣ и въ какомъ случаѣ слѣдуетъ отдавать предпочтенїе одному изъ своихъ качествъ передъ другими. Умъ же во время гонокъ создаетъ вашу манеру поведенїя, открываетъ ошибки вашихъ соперниковъ, показываетъ, за кѣмъ слѣдуетъ держаться, кто ваши болѣе серьезные противники и въ какое мгновенїе вы должны напрячь ваши усилїя; однимъ словомъ, для достиженїя побѣды онъ абсолютно необходимъ.

Дополненїемъ къ предыдущимъ качествамъ служитъ хладнокровїе, болѣе всего пужное во время