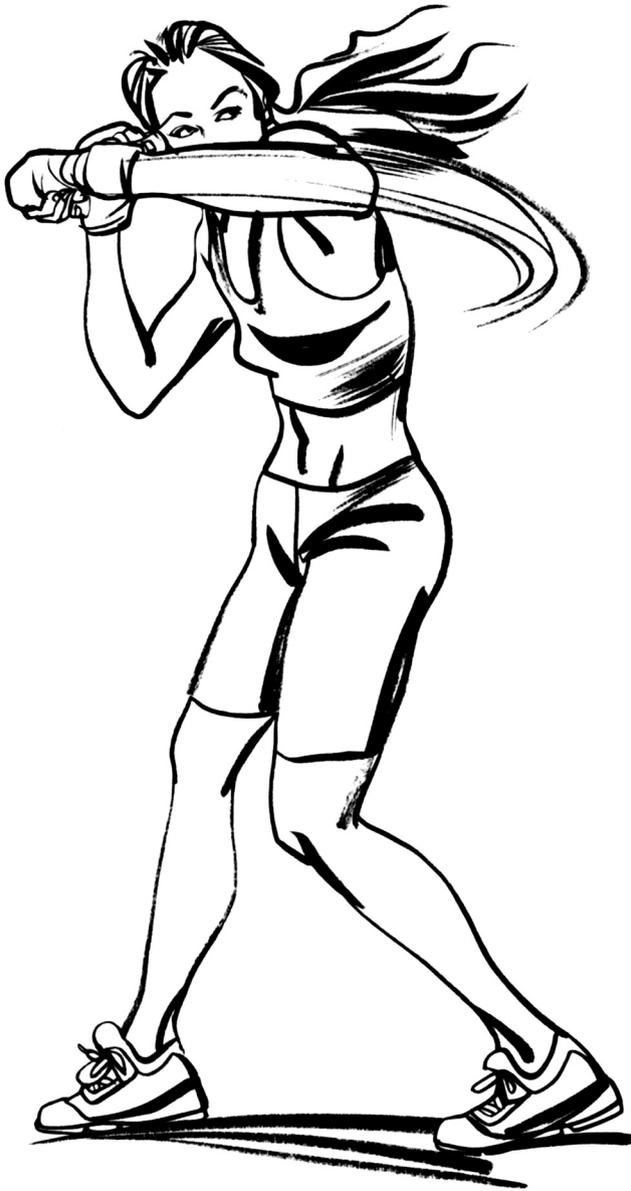
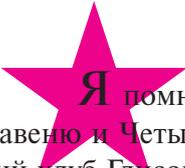


СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение	9
1 Полная перестройка тела: об этой программе	17
2 Ментальная подготовка: к бою готовы?	25
3 Живите правильно	51
4 Основы бокса	65
5 Основы общефизической подготовки	133
6 Неделя первая: закладываем фундамент	175
7 Неделя вторая: найти стиль и обрести силу	207
8 Неделя третья: контрудар	243
9 Неделя четвертая: наука побеждать	279
10 Следующий уровень: совершенствование умений на ринге	311
Благодарности	325
Об авторах	327
Приложение	329



Предисловие

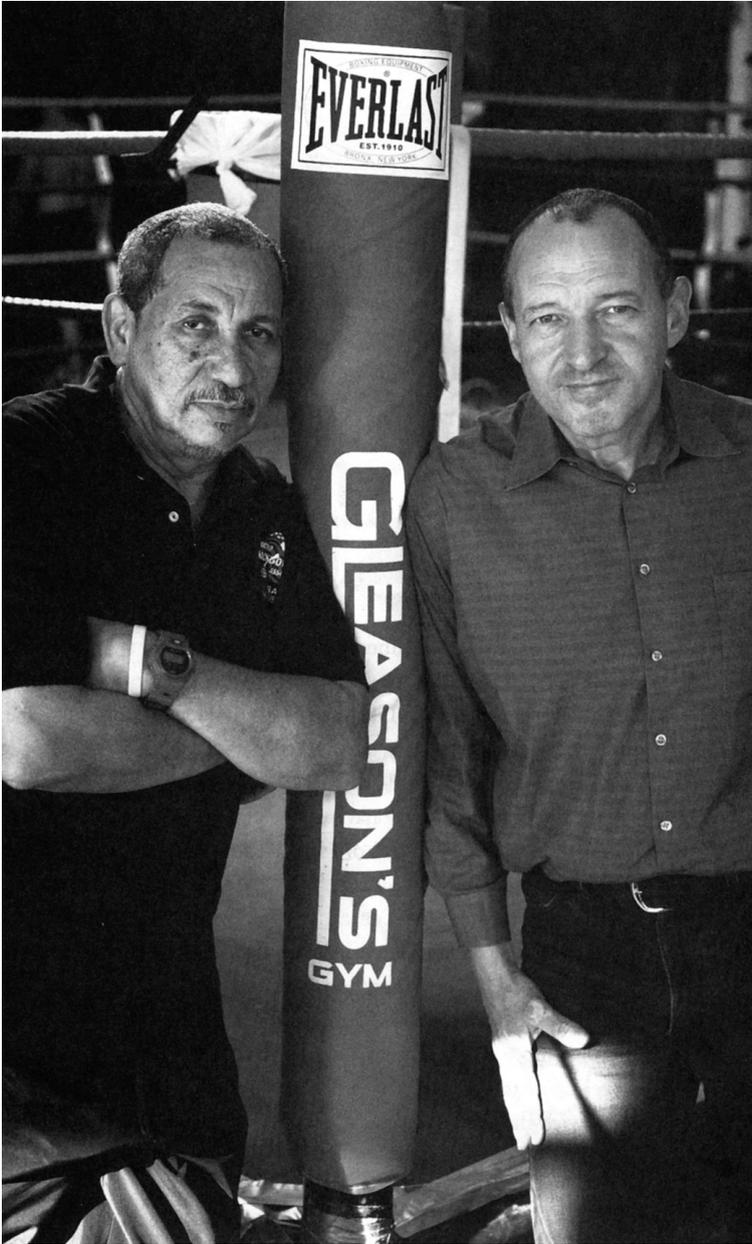
 Я помню, как входила в метро на углу Восьмой авеню и Четырнадцатой улицы, чтобы ехать в боксерский клуб Глисона на Хай-стрит в Бруклине. Эта поездка всегда была наполнена предвкушением того, что принесет мне день в клубе. Какие препятствия я встречу? Какие задания даст мне Гектор? Что придется преодолеть сознанию и телу?

В клубе я ощущала прилив адреналина, и это всегда помогало мне вынести любые удары, которые могли обрушиться на меня в буквальном смысле.

В клубе Глисона я тренировалась, проливала слезы, смеялась, падала с ног, обливалась потом, теряла лишний вес, набирала мышечную массу, получала и наносила удары. Каждый день, выходя из этих дверей и вновь спускаясь в метро, я понимала, что узнала еще немного больше о себе и о том, на что я способна. Как оказывалось, я была способна на большее, чем ожидала от себя.

Хочу пожелать и вам, чтобы вы пережили нечто подобное.

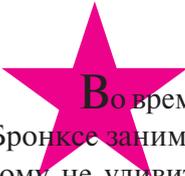
Хилари Суонк



Введение

ИСТОРИЯ БОКСЕРСКОГО КЛУБА ГЛИСОНА

Брюс Сильверглейд, владелец клуба



Во времена Великой депрессии боксом в Южном Бронксе занимались преимущественно ирландцы. Поэтому не удивительно, что малоизвестный итальянец Питер Роберт Джаглиарди, выступавший прежде в легчайшем весе, сменил имя и стал Бобби Глисоном, когда в 1937 году он открыл свой боксерский клуб.

За пятьдесят долларов в месяц Глисон, которому тогда было сорок пять лет, снял верхний этаж пустующего двухэтажного фабричного корпуса на углу Сто сорок девятой улицы и Вестчестер-авеню. Помещение было просторным и солнечным. Из окон клуба были видны Королевский театр, где выступали тогдашние звезды водевиля, в том числе Софи Таккер, Центральный кинотеатр, в котором дети из близлежащих кварталов могли за десять центов купить шоколадку и посмотреть три полнометражных фильма подряд, и Оперный театр Бронкса — самое шикарное заведение во всей округе.

Взносы членов клуба составляли всего два доллара в месяц, но Глисон не получал и этого. Когда приходило время сбора взносов, он вывешивал на дверях свое-

го кабинета объявление: «Сегодня вы должны погасить задолженность. Если вы еще не заплатили, непременно сделайте это — и вам не придется краснеть, когда с вас потребуют отчет».

Но, несмотря на грозное объявление, Глисон позволял многим из своих безденежных подопечных пропускать сроки платежей. Клуб приносил ничтожную прибыль, и Глисон ночами подрабатывал водителем такси по десять-двенадцать часов в сутки, каждый день, без выходных.

Из своих сбережений Глисон оборудовал зал, где располагались четыре боксерских мешка, шесть платформ для боксерских груш (спортсмены должны были приносить груши с собой) и полноразмерный ринг, окруженный стульями для зрителей. Раздевалка соседствовала с одним туалетом и двумя душевыми комнатами, которые работали только зимой. Летом уличные мальчишки, спасаясь от жары, обливались из пожарных гидрантов, поэтому давление в водопроводе падало, и вода не доходила до второго этажа, на котором находился клуб. Можете вообразить, какое «благоухание» царило в клубе летом...

Однако, несмотря на эти недостатки, клуб Глисона быстро стал родным домом для многих чемпионов мира, в том числе для Джейка «Бешеного Буйвола» Ламотта, Майка Беллойза, Филя Терранова (их менеджером был Глисон), а также для Джимми Картера. Благодаря успехам чемпионов, популярность бокса росла, а вместе с ней укреплялась и репутация клуба Глисона как питомника высококлассных бойцов. Шесть дней в неделю с утра до вечера тогдашние великие тренеры Патти Коловито, Фредди Браун, Чикки Феррара и Чарли Галета упорно оттачивали свое мастерство — и число желающих заниматься боксом стремительно увеличивалось. В те годы в

зале всегда были заняты все боксерские мешки, и не было свободного пространства для боя с тенью (тренировочный бой с воображаемым противником) или прыжков со скакалкой. Чтобы подняться на ринг, зачастую приходилось ожидать в живой очереди примерно два часа.

В сороковых и пятидесятых годах прошлого века клуб Глисона, а также боксерские клубы Стилмана и «Олд Гарден» процветали, но уже к шестидесятым годам «золотой век» бокса закончился. С исчезновением выдающихся боксеров, привлекающих внимание публики, уменьшилась и популярность этого вида спорта. Бобби Глисону удалось удержать свой клуб на плаву, но заведения Стилмана и «Олд Гарден» закрылись.

Клуб Глисона оставался постоянной тренировочной базой для многих чемпионов мира и претендентов на этот титул, включая Уолтера Картиера и Джо Фрейзера, которые готовились здесь к боям, проходившим в Медисон-сквер-гарден. В 1964 году Мухаммед Али, выступавший тогда под своим подлинным именем Кассиус Клей, тренировался в клубе Глисона, готовясь к бою с Сонни Листоном. Этот бой оказался одним из самых разочаровывающих в двадцатом веке: Али стал чемпионом мира в супертяжелом весе, а Листон не смог ответить на гонг в седьмом раунде. Позже панамский боксер Роберто Дюран использовал тренировочную базу клуба, чтобы трижды победить в боях за титул чемпиона мира. Когда Дюран тренировался в клубе, казалось, что под окнами собирается весь Нью-Йорк. Порой полиции приходилось перекрывать движение на улице, чтобы все болельщики могли там разместиться.

В 1974 году, спустя тридцать семь лет, проведенные на Вестчестер-авеню, Бобби Глисон, которому тогда исполнилось восемьдесят два года, навсегда закрыл зал в

Бронксе. Здание было разрушено, а на его месте возвели многоэтажный жилой дом. Клуб Глисона переехал на Манхэттен и разместился на пересечении Тридцатой улицы и Восьмой авеню. В клубе продолжали работать такие известные тренеры, как Рей Аркел, Фредди Браун и Уитни Бимштейн. Это был первый в Нью-Йорке хорошо обустроенный зал на первом этаже: с балконом для зрителей в форме буквы L, двумя рингами, шестью боксерскими мешками, отдельными помещениями для боя с тенью и прыжков со скакалкой. В нем даже был буфет.

Когда семью годами позже Бобби Глисон покинул этот мир, владельцем клуба стал большой любитель бокса Айра Беккер. Число членов клуба утроилось, и добрая традиция Глисона продолжилась. В зале на Манхэттене тренировались многие чемпионы мира, в том числе Гектор Камачо, Хулио Цезарь Чавес, Риддик Боу, Ларри Холмс, Майкл Спинкс, Майк Тайсон и «Джентльмен Джерри» Куни.

В этом зале Мартин Скорсезе снимал фильм «Бешеный бык» с Робертом де Ниро. Здесь же снимались фильмы «Полночный побег», «На счет десять», «Сердце» и «Гнев ангелов».

В начале 1983 года я вошел в долю с Айрой Беккером и стал совладельцем клуба Глисона. Мой отец был среди основателей Национальной лиги спорта для полицейских, проводившей свой боксерский чемпионат. Позже, в 1980 и 1984 годах, он выступал в качестве директора олимпийской сборной США по боксу. После непростого развода в 1976 году я пришел в бокс как рефери на ринге и судья любительских боев. Вскоре я понял, что навсегда заболел боксом, и ушел из компании «Sears Roebuck», где проработал шестнадцать лет, чтобы посвятить все свое время клубу Глисона.

В 1984 году дом на Тридцатой улице превратили в кооператив, и мы были вынуждены перевести клуб на новое место — в здание бывшего пакгауза на живописной улице, мощенной булыжником и уходящей под Бруклинский мост. И хотя клуб значительно изменился с 1937 года (в нынешнем зале площадью 15000 квадратных футов мы имеем десять боксерских мешков и четыре полноразмерных ринга), в нем по-прежнему жив подлинный дух бокса. На момент написания этой книги клуб Глисона могут назвать своим домом 126 чемпионов мира, среди которых Артуро Гатти, Джуниор Джонс, Бадди Макгирт, Кевин Келли, Алисия Эшли и Заб Джуда. Сейчас в клубе тренируются претенденты на титул чемпиона мира Дэвид Телеско, Олег Маскаев, Юрий Форман, Рауль Франк, Уэйн Брейтвейт и Вивиан Харрис. Кроме того, гордостью клуба Глисона являются чемпионы среди любителей. На первый национальный чемпионат по боксу среди женщин мы выставили шесть спортсменок, и каждая из них вернулась с золотой медалью.

В последние семьдесят лет клуб Глисона был синонимом выдающихся результатов в боксе. И в наши дни впервые за всю историю бокса он стал массовым видом спорта. Сейчас в нашем клубе рядом с профессиональными боксерами тренируются финансисты, банкиры, манекенщицы и актрисы.

На наш ринг выходили Уэсли Снайпс, Дженнифер Лопес, Мишель Родригес, Джон Легьюзамо и Гарри Конник-младший. Совсем недавно один из старейших и известнейших тренеров Гектор Рока готовил здесь Хилари Суонк для роли в фильме «Малышка на миллион».

В прошлом бокс был спортом отверженных — людей, которым приходилось с боем вырываться из нищеты. Если вы побываете в клубе Глисона даже в качестве

зрителя, то непременно почувствуете дух бокса, дух равенства и радушия, потому что все члены клуба видят в другом человеке прежде всего бойца. Все различия между людьми отходят на второй план. И это удивительно, ведь в клубе тренируются спортсмены шестидесяти семи национальностей.

Одно из качеств, которое я ценю в клубе Глисона, — это атмосфера доброжелательности, открытости и радушия. Здесь вас уважают в любом качестве: как спортсмена или зрителя, как профессионала или любителя.

В нашем зале на стене начертана цитата из Вергилия: «А сейчас пусть те, кто обладает мужеством и силой духа, выйдут вперед, затянут перчатки и поднимут руки». Эти слова отвечают духу клуба Глисона, который сохраняется до сих пор.

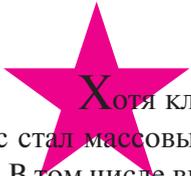
Бокс для женщин:

**программа тренировок
клуба Глисона**



1

Полная перестройка тела: об этой программе



Хотя клуб Глисона имеет давнюю историю, бокс стал массовым видом спорта лишь в последние годы. В том числе впервые боксом стали заниматься женщины. Благодаря успеху фильма «Малышка на миллион» бокс стал не только популярным, но и модным. Даже если зрители забудут речь Хилари Суонк на церемонии вручения «Оскара» за этот фильм, прекрасную форму ее брюшного пресса и бицепсов они запомнят навсегда. В 1990-х годах известность приобрела йога, начало 2000-х прошло под знаком пилатеса, а в последние годы стремительно набирает популярность бокс.

Но дело не только в том, что в Голливуде приложили руку к популяризации бокса. В этом виде спорта есть нечто более глубокое и привлекательное. В нашем мире, где столько недобросовестной рекламы и очковтираательства, полуправды и ложных решений настоящих проблем, бокс проявляет подлинную сущность человека в эмоциональном и физическом плане. В боксе все честно, и здесь всегда побеждает самый стойкий, быстрый, выносливый и сильный. Честность бокса притягивает и ободряет. Если вы упорно тренируетесь, то успех вам обеспечен. Если же вы только делаете вид, что работаете, то

побед на ринге вам не видать. В своем интервью журналу «Sport Illustrated» Хилари Суонк говорит: «Я вижу много схожего между боксом и жизнью. В боксе вы должны полностью погрузиться в настоящий момент, иначе пропустите удар. Вам нужно отказаться от всего остального... и проявить скромность».

У нас есть хорошая новость: теперь вам не нужно жить в Бруклине или зарабатывать миллионы, как звезды кино, чтобы заниматься под началом тренера голливудских знаменитостей. Гектор Рока, подготовивший тринадцать чемпионов мира, разработал для вас индивидуальную программу тренировок, рассчитанную на четыре недели. Эта программа схожа с той, которая позволила Хилари Суонк создать замечательную мускулатуру.

Суонк тренировалась примерно тридцать часов в неделю. Вы будете тренироваться по сорок пять минут три дня в неделю в течение четырех недель. За это время вы сможете полностью перестроить свое тело. И хотя это, возможно, не принесет вам титул чемпионки мира по боксу или высшую премию Киноакадемии, но наверняка позволит ощутить себя победительницей и выглядеть соответственно.

Тренируясь по сорок пять минут три дня в неделю в течение четырех недель, вы сможете:

- **Похудеть и избавиться от лишнего веса**

Это простая арифметика. Вы будете сжигать больше калорий за меньшее время. Вы похудеете на несколько размеров.

«Я сбросила 10 кг, и сейчас у меня появилась цель в жизни».

Джил Эмери, 35 лет

● **Укрепить сердечно-сосудистую систему**

Вам станет легче справляться с повседневными делами, носить продукты, подниматься по лестнице и т. п., потому что ваше сердце окрепнет, а объем легких увеличится. Вы ощутите небывалый прилив энергии. Вы будете подвижнее, а ваши движения станут быстрее и точнее.

«Один трехминутный раунд бокса стоит часа аэробики».

Эми Бриджес, 49 лет.

Каждый день она приезжает тренироваться в клуб Глисона из Гринвича, штат Коннектикут

● **Развить силу и создать красивый мышечный рельеф**

Занятия боксом развивают все группы мышц. Вы увидите, как улучшится форма ваших бицепсов, трицепсов и плеч. Многие женщины, тренирующиеся у нас, очень скоро замечают улучшения, и они начинают носить майки, открывающие их стройные плечи. Вы также заметите, каким плоским и рельефным станет ваш живот, а ноги похудеют и окрепнут. И все это произойдет одновременно. Вы увидите, как начнет изменяться ваше тело с началом тренировок.

«Когда я начала заниматься боксом, мне не удавалось даже пару раз поднять над головой гантели весом 1,5 кг. Сейчас я похудела, моя мускулатура окрепла, и я чувствую себя гораздо увереннее. Я без труда поднимаю моего питбуля, который весит 27 кг».

Лейла Фериоли, 43 года