**Сила и как сделаться сильным**

Юджин Сэндоу

Большой популярностью в начале нашего века пользовалась система физического развития атлета Евгения Сандова «Сила и как сделаться сильным». Сандов, используя свои медицинские знания и опыт занятий под руководством своего тренера Аттилы ( Л. Дурлахера ), разработал систему физических упражнений с гантелями и рекомендовал ее не только мужчинам, но и детям и девушкам, для которых предусматривалась специальная дозировка упражнений. К системе прилагалась анатомическая таблица, в которой были указаны основные мышцы человека, сокращением которых производится то или иное упражнение.

Сандову принадлежит изобретение «пружинных гантелей», которые выпускаются и сейчас.

Знакомство с этой системой начиналось с таких рекомендаций:

- Тело, как и ребенок, нуждается в воспитании, и такое воспитание можно дать лишь рядом упражнений, с помощью которых развиваются не только мускулы, но улучшается здоровье.

- Не устанавливайте строго определенного времени для занятий. Выбирайте ту часть дня, которая вам удобна. Но в любом случае выполнять упражнения следует не раньше, чем через два часа после еды.

- Упражнения нужно выполнять перед зеркалом и следить за правильными движениями, которые должны быть спокойными. На каждое упражнение должно уходить 2 секунды.

- Не форсируйте увеличение веса гантелей и число повторений.

- После упражнений принимайте холодную ванну. Но предварительно нужно подготовить организм к этим процедурам путем закаливания (купания), которое нужно начинать летом и продолжать круглый год, изо дня в день, по утрам. Если нет возможности принимать ванну, то после упражнений нужно обтереть тело полотенцем, смоченным в холодной воде, а затем быстро растереть тело сухим полотенцем.

- «Гвоздь» системы Сандова заключается в сознательных сокращениях мускулов при выполнении упражнений. «Нужно добиться умения сосредоточить свой ум на мускулах и подчинить их абсолютному его влиянию».

- Дополнительно к основной системе с гантелями Сандов рекомендует упражняться в напряжении мышц в течение дня. Например, когда вы отдыхаете сидя, попробуйте сокращать мышцы тела все сильнее и сильнее.

К своим ученикам Сандов обращался со следующими словами:

«Не уступайте кажущимся трудностям; если желаете успеха, то идите вперед, никогда не отступайте».

Дозировка данных упражнений предназначена для возрастной группы 17 лет и старше. Для первоначальных занятий нужно использовать гантели весом в 2 килограмма, через каждые шесть дней занятий количество повторений увеличивается на 3, через шесть месяцев (1-й курс) вес увеличивается на 1 кг, и снова упражнение следует выполнять с первоначальных дозировок. (В некоторых изданиях системы Сандова дозировка повторений несколько иная.)

1. Стоя, руки с гантелями вдоль туловища, ладони обращены вперед (хват снизу), смотреть прямо перед собой.

Попеременно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Локти должны оставаться в неподвижном состоянии.

Повторить упражнение 50 раз. Дыхание равномерное, произвольное. Упражнение развивает двуглавые мышцы плеча (бицепсы)

2. То же самое упражнение, но гантели держать хватом сверху. Повторить упражнение 25 раз.

3. Стоя, руки с гантелями в стороны, ладони вверх, смотреть прямо перед собой. Поочередно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Во время выполнения упражнения локти не опускать. Дыхание равномерное, произвольное. Повторить упражнение 10 раз. Упражнение развивает двуглавые мышцы плеча (бицепсы) и трехглавые мышцы плеча (трицепсы).

4. Стоя, руки с гантелями в стороны, ладони вверх. Одновременно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Сгибая руки, делайте вдох, разгибая - выдох. Повторить упражнение 10 раз. Упражнение развивает бицепсы и трицепсы.

5. Стоя, руки с гантелями подняты вперед, ладони внутрь. Разведите прямые руки в стороны и сделайте вдох, быстро вернитесь в исходное положение-выдох. Повторить упражнение 5 раз.

6. Стоя, руки с гантелями к плечам, разверните плечи, смотрите прямо перед собой. Попеременно поднимайте и опускайте руки. Дыхание равномерное. Повторить упражнение 15 раз. Упражнение развивает трехглавые мышцы плеча, дельтовидные и трапециевидные мышцы.

7. Стоя, руки с гантелями вдоль туловища, спина несколько согнута. Поочередно поднимайте прямые руки вперед до уровня плеч.

Поднимая правую руку, делайте вдох, поднимая левую - выдох. Упражнение развивает дельтовидные мышцы.

8. Стоя, руки с гантелями в стороны, ладони вниз. Одновременно и быстро поворачивайте кисти вверх и вниз, затем вперед и назад. Дыхание равномерное. Упражнение выполнять до наступления усталости. Упражнение развивает мышцы предплечья и укрепляет лучезапястные суставы.

9. Возьмите гантели за один конец и поднимите руки в стороны. Не сгибая руки в локтевых суставах, вращайте кисти вперед и назад. Дыхание равномерное. Упражнение выполнять до наступления утомления. Упражнение развивает мышцы предплечья и укрепляет лучезапястные суставы.

10. Стоя, руки с гантелями подняты вверх. Не сгибая ноги, наклонитесь вперед и коснитесь руками пола - выдох. Вернитесь в исходное положение - вдох. Первое время упражнение выполняйте без гантелей. Повторить упражнение 10 раз. Упражнение развивает мышцы спины и подвижность в поясничном отделе позвоночника.

11. Стоя, руки с гантелями вдоль туловища. Сделайте выпад левой ногой вперед, правую руку дугообразным движением поднимите на уровень груди - вдох. Вернитесь в исходное положение - выдох.

Затем сделайте выпад вперед правой ногой, а левую руку поднимите вперед. Повторите упражнение 10 раз. Упражнение развивает дельтовидные мышцы и мышцы ног (рис. 10).

12. Отжимания в упоре лежа на полу. Туловище и ноги должны составлять прямую линию. Сгибая руки, делайте вдох, разгибая - выдох. Сгибая руки, касайтесь грудью пола. Упражнение развивает трехглавые мышцы плеча, грудные мышцы и мышцы плечевого пояса. Сам Сандов в течение четырех минут мог отжаться 200 раз.

13. Стоя, руки вдоль туловища, смотрите прямо перед собой. Поднимите прямые руки через стороны вверх - вдох. Опустите в исходное положение - выдох. Повторите упражнение 10 раз. Упражнение развивает дельтовидные мышцы и трапециевидные мышцы.

14. Стоя, руки с гантелями вдоль туловища. Наклоните туловище в левую сторону, правую руку согните так, чтобы гантелью коснуться подмышки. Затем проделайте наклон в другую сторону, сгибается левая рука. Наклоняясь, делайте выдох, возвращаясь в исходное положение - вдох. Повторите упражнение 25 раз. Упражнение развивает боковые мышцы живота, бицепсы, трапециевидные и дельтовидные мышцы.

15. Лежа на спине на полу руки с гантелями подняты вверх. Сядьте и сделайте наклон вперед - выдох. Медленно вернитесь в исходное положение - вдох. Первое время упражнение можно выполнять без гантелей. Повторите упражнение 3 раза. Упражнение развивает мышцы брюшного пресса.

16. Лежа на спине на полу, руки за головой. Поднимите прямые ноги вверх - выдох. Медленно опустите ноги в исходное положение - вдох. Повторите упражнение 3 раза. Упражнение развивает мышцы брюшного пресса и четырехглавые мышцы бедра.

17. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Медленно поднимитесь на носки - вдох, затем, опускаясь на пятки, присядьте - выдох. Повторите упражнение 25 раз. Упражнение развивает икроножные мышцы и четырехглавые мышцы бедра.

18. Стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Сгибайте и разгибайте кисти в лучезапястных суставах. Дыхание равномерное. Повторите упражнение 25 раз. Упражнение развивает мышцы предплечья и укрепляет лучезапястные суставы.

Сандов утверждал, что к концу восьмого курса, когда вес гантелей достигнет 8 кг, занимающиеся по его системе будут иметь такие же мускулы, как у него.

Упражнения по системе Сандова

1. Стоя, руки с гантелями вдоль туловища, ладони обращены вперед (хват снизу), смотреть прямо перед собой.

Попеременно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Локти должны оставаться в неподвижном состоянии.

Повторить упражнение 50 раз. Дыхание равномерное, произвольное. Упражнение развивает двуглавые мышцы плеча ( бицепсы ).

2. То же самое упражнение, но гантели держать хватом сверху. Повторить упражнение 25 раз.

3. Стоя, руки с гантелями в стороны, ладони вверх, смотреть прямо перед собой. Поочередно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Во время выполнения упражнения локти не опускать. Дыхание равномерное, произвольное. Повторить упражнение 10 раз. Упражнение развивает двуглавые мышцы плеча (бицепсы) и трехглавые мышцы плеча (трицепсы).

4. Стоя, руки с гантелями в стороны, ладони вверх. Одновременно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Сгибая руки, делайте вдох, разгибая - выдох. Повторить упражнение 10 раз. Упражнение развивает бицепсы и трицепсы.

5. Стоя, руки с гантелями подняты вперед, ладони внутрь. Разведите прямые руки в стороны и сделайте вдох, быстро вернитесь в исходное положение - выдох. Повторить упражнение 5 раз.

6. Стоя, руки с гантелями к плечам, разверните плечи, смотрите прямо перед собой. Попеременно поднимайте и опускайте руки. Дыхание равномерное. Повторить упражнение 15 раз. Упражнение развивает трехглавые мышцы плеча, дельтовидные и трапециевидные мышцы.

7. Стоя, руки с гантелями вдоль туловища, спина несколько согнута. Поочередно поднимайте прямые руки вперед до уровня плеч.

Поднимая правую руку, делайте вдох, поднимая левую - выдох.

Упражнение развивает дельтовидные мышц.

8. Стоя, руки с гантелями в стороны, ладони вниз. Одновременно и быстро поворачивайте кисти вверх и вниз, затем вперед и назад. Дыхание равномерное. Упражнение выполнять до наступления усталости. Упражнение развивает мышцы предплечья и укрепляет лучезапястные суставы.

9. Возьмите гантели за один конец и поднимите руки в стороны. Не сгибая руки в локтевых суставах, вращайте кисти вперед и назад. Дыхание равномерное. Упражнение выполнять до наступления утомления. Упражнение развивает мышцы предплечья и укрепляет лучезапястные суставы.

10. Стоя, руки с гантелями подняты вверх. Не сгибая ноги, наклонитесь вперед и коснитесь руками пола - выдох. Вернитесь в исходное положение - вдох. Первое время упражнение выполняйте без гантелей. Повторить упражнение 10 раз. Упражнение развивает мышцы спины и подвижность в поясничном отделе позвоночника.

11. Стоя, руки с гантелями вдоль туловища. Сделайте выпад левой ногой вперед, правую руку дугообразным движением поднимите на уровень груди - вдох. Вернитесь в исходное положение - выдох.

Затем сделайте выпад вперед правой ногой, а левую руку поднимите вперед. Повторите упражнение 10 раз. Упражнение развивает дельтовидные мышцы и мышцы ног.

12. Отжимания в упоре лежа на полу. Туловище и ноги должны составлять прямую линию. Сгибая руки, делайте вдох, разгибая - выдох. Сгибая руки, касайтесь грудью пола. Упражнение развивает трехглавые мышцы плеча, грудные мышцы и мышцы плечевого пояса.

Сам Сандов в течение четырех минут мог отжаться 200 раз.

13. Стоя, руки вдоль туловища, смотрите прямо перед собой. Поднимите прямые руки через стороны вверх - вдох. Опустите в исходное положение - выдох. Повторите упражнение 10 раз. Упражнение развивает дельтовидные мышцы и трапециевидные мышцы.

14. Стоя, руки с гантелями вдоль туловища. Наклоните туловище в левую сторону, правую руку согните так, чтобы гантелью коснуться подмышки. Затем проделайте наклон в другую сторону, сгибается левая рука. Наклоняясь, делайте выдох, возвращаясь в исходное положение - вдох. Повторите упражнение 25 раз. Упражнение развивает боковые мышцы живота, бицепсы, трапециевидные и дельтовидные мышцы.

15. Лежа на спине на полу руки с гантелями подняты вверх. Сядьте и сделайте наклон вперед - выдох. Медленно вернитесь в исходное положение - вдох. Первое время упражнение можно выполнять без гантелей. Повторите упражнение 3 раза. Упражнение развивает мышцы брюшного пресса.

16. Лежа на спине на полу, руки за головой. Поднимите прямые ноги вверх - выдох. Медленно опустите ноги в исходное положение - вдох. Повторите упражнение 3 раза. Упражнение развивает мышцы брюшного пресса и четырехглавые мышцы бедра.

17. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Медленно поднимитесь на носки - вдох, затем, опускаясь на пятки, присядьте - выдох. Повторите упражнение 25 раз. Упражнение развивает икроножные мышцы и четырехглавые мышцы бедра.

18. Стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Сгибайте и разгибайте кисти в лучезапястных суставах. Дыхание равномерное. Повторите упражнение 25 раз. Упражнение развивает мышцы предплечья и укрепляет лучезапястные суставы.

Сандов утверждал, что к концу восьмого курса, когда вес гантелей достигнет 8 кг, занимающиеся по его системе будут иметь такие же мускулы, как у него.