

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	7
--------------------------	---

СИЛА

1. Сила нашего тела	17
2. Возможности мышц	31
3. Подъем камней	41
4. Становление героини: тогда и сейчас.....	50

ФОРМА

5. Идеальное тело	63
6. Кто боится леди Геркулес	74
7. Расправленные плечи	86

ДИНАМИЧНОСТЬ

8. Ваши мышцы разговаривают	107
9. Прыжкология	116
10. Движение — это послание.....	134

ГИБКОСТЬ

11. Мышцы быстрые и медленные.....	143
12. Главное — целостность	160
13. Память о прошлых упражнениях	174

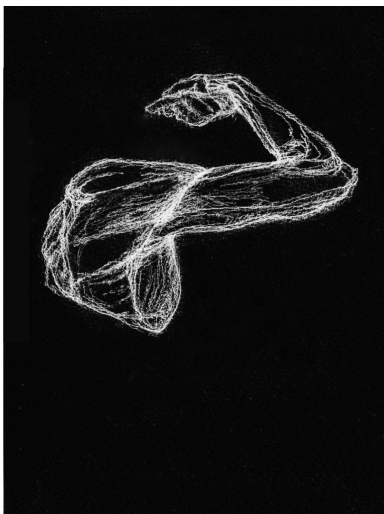
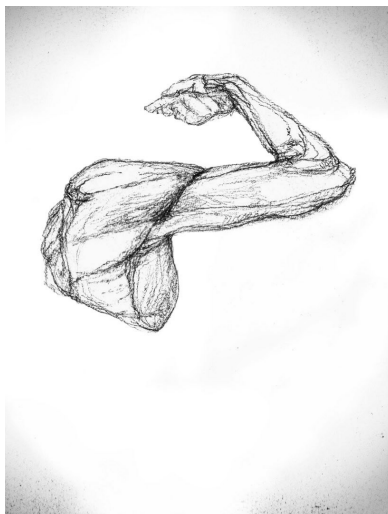
ВЫНОСЛИВОСТЬ

14. Во имя чего мы бежим	195
15. Бежать, чтобы помнить	201
16. О насилии и самообладании.....	212
17. Преодолеть дистанцию	217
18. Целовать землю, удерживая равновесие	232

<i>Эпилог</i>	239
---------------------	-----

<i>Благодарности</i>	246
----------------------------	-----

<i>Примечания</i>	249
-------------------------	-----



Дельтовидная мышца, трехглавая и двуглавая мышцы плеча
(вид со спины)

Рисунок автора

ПРЕДИСЛОВИЕ

Покажи-ка мне свои мускулы.

Уже в возрасте пяти лет я знала, что надо согнуть руку и напрячь бицепс. Мой отец, проходя через комнату куда-то по своим делам, сдавливал мне верхнюю часть руки и смеялся. «Отлично», — говорил он.

Затем он напрягал мышцы спины и спрашивал: «Ну как, я в форме?» Это стало семейной шуткой.

Мой отец, переехавший из Гонконга в Нью-Йорк в конце 1960-х гг., был скорее последователем Брюса Ли, чем Джека Лалейна. Но он давно уже был прилежным и весьма разносторонним учеником Академии мышц, как я это называю. Его интересовало все: он занимался дзюдо, тхэквондо и карате и в двух последних видах боевых искусств получил коричневый и черный пояс. Не менее увлеченно он исследовал мир американского фитнеса — смотрел по телевизору соревнования по бодибилдингу, читал по подписке журнал *Muscle & Fitness*, делал зарисовки знаменитых атлетов. Он был профессиональным художником и, помимо множества других достижений, создал плакаты с рекламой Олимпийских игр 1984 г. для телеканала ABC, прославляя таким образом спортсменов — современных богов на Земле.

Дома у нас всегда был самодельный спортзал с наборами всевозможных гантелей, эспандеров, турников, нунчаков, скакалок и увесистых боксерских груш. Сколько себя помню, папа часто приглашал нас с братом присоединиться к нему на тренировках. На недавно найденном полароидном снимке запечатлен наш потрясающе подтянутый отец в плавках, а рядом стоим мы в подгузниках, совсем крошечные, и все гордо улыбаемся, уперев руки в боки и приняв позу супергероев. Это был 1979 г., когда фильм «Супермен» находился на пике своей популярности. Нам не хватало только трех плащей, чтобы завершить образ. *Ну как, я в форме?*

Каждый вечер в гараже мы втроем синхронно выполняли одни и те же движения: удар ногой вперед, удар ногой в сторону, удар с разворота. Отец просил нас придерживать его за ноги, когда качал пресс, или мы с Энди повисали на его плечах как маленькие обезьянки, а он поднимал и раскачивал нас. После ужина, при желтом свете уличных фонарей, мы сопровождали его на ночную пробежку до парковки за зданием в паре километров от нашего дома, где находился кабинет детского врача. Мы гонялись за светлячками и за нашим отцом. Что мы, будучи детьми, поняли в результате этих занятий? Что ночные тренировки — это естественно для нашей семьи, хотя и не так уж естественно для других людей. И что для каждого из нас быть сильным — это хорошо.

Тренироваться дома было весело, потому что папа был вечным ребенком, прекрасно умеющим играть. Конечно, во всем этом присутствовала некоторая доля самолюбования. У него было буйное воображение; вылепляя из нас миниатюрные копии себя самого, он наслаждался фантазией, что может вечно жить в нас, — это был его скромный эксперимент по обретению бессмертия. «Выберите какой-нибудь вид спорта», — говорил он. Сначала мы попробовали заниматься

футболом, но с этим не сложилось, зато потом получилось с плаванием.

Однако надо сказать, что во всей этой физической активности незримо ощущалось влияние моего деда со стороны отца. Именно он привил моему отцу идею о важности физических нагрузок в самом раннем возрасте, однако сам он неожиданно, скоропостижно скончался от сердечного приступа в 64 года. Мне тогда было 8 лет. Я помню телефонный звонок, принесший эту новость, которая обрушилась на нас, как ударная волна. Мама погрузилась в молчаливое беспокойство. А отец с того дня стал одержим идеей: как победить в гонке со смертью.

В то время, когда я училась в средней школе, мой отец проводил больше времени в Гонконге, чем с нами дома в Нью-Йорке. Он возвращался к нам все реже, а потом вообще перестал приезжать. Исчезла надежная точка опоры из моего детства. Но я продолжала поднимать гантели, заниматься растяжкой и много двигаться, стремясь к той физической нагрузке, к которой он меня приучил, — в какой-то степени я унаследовала его способ убегать от призрака смерти.

Мышцы наполняют нас энергией и делают нашу жизнь активной и полной на самом фундаментальном уровне.

Биолог и пионер биомеханики Стивен Фогель писал, что «мышцы были нашим единственным двигателем на протяжении большей части нашего существования на Земле»¹. Он отмечал, что всеми великими и малыми существами, будь то крошечная блоха или огромный кит, движет «одна и та же сила». Самые древние ископаемые остатки животного, свидетельствующие о том, что оно уже сокращало свои мышцы, имеют возраст 560 млн лет² — это недавно найденная окаменелость существа, относящегося к стрекающим³, группе

радиально симметричных животных, к которым относятся современные медузы, кораллы и актинии. У этого ископаемого животного имеются пучки радиально расположенных мышечных волокон.

Когда мы задаемся вопросом, что движет нами, людьми, и хотим при этом копнуть глубоко, как говорить, добраться до самого «мяса», то это самое «мясо» — то есть мышцы — и будет ответом. Где находятся самые сильные или самые большие мышцы?⁴ У вас в сердце, в челюсти и в ягодицах (об этом мы позже поговорим подробнее). А где расположены самые маленькие или странные из них? В вашем ухе есть стремечная мышца, всего миллиметр длиной, контролирующая колебания стремечка — самой маленькой косточки в теле. Существуют мышцы, о которых вы, возможно, никогда не слышали, расположенные в забавных местах, например мышцы, поднимающие волос, — крошечные мышечные волокна, благодаря которым у вас мурашки бегут по коже. Возможно, они у вас уже побежали, как только вы о них подумали.

Сердечные, гладкие, скелетные: эти три типа мышц заставляют биться наше сердце, проталкивают пищу через кишечник, кровь через сосуды, а ребенка выталкивают из матки, крепятся к костям и помогают нам передвигаться. Скелетными мышцами мы управляем произвольно, другие работают под контролем нашего тела, но без сознательных усилий с нашей стороны. У каждой мышцы своя задача. Все вместе они ведут нас по жизни.

Мышцы заслуживают больше внимания, чем мы им уделяем. Мы обычно рассматриваем мышцы отдельно от интеллекта или даже противопоставляем их друг другу, предполагая, что они отбирают ресурсы друг у друга. На самом деле наши мышцы и мозг постоянно взаимодействуют, посылая

электрохимические сигналы туда и обратно, и в долгосрочной перспективе здоровье мозга зависит от мышц⁵ и их движения, особенно когда речь идет о стареющем организме. Но это взаимодействие не является только биологическим.

Я писатель, всю жизнь занимаюсь спортом и не могу не заметить, как язык отражает эту связь. *Мышцы* — понятие не только физическое. Мы прибегаем к мышечным метафорам, описывая обучение, общение, соперничество и даже сострадание. И мы должны *упражнять* эти мышцы — использовать их, регулярно тренировать, чтобы они работали правильно и надежно.

Мы напрягаем наши мышцы, чтобы продемонстрировать силу и власть. У нас есть мышечная память, это свидетельство того, что наше тело хранит всю накопленную сенсорную, физическую и пространственную информацию. Мы прыгаем от радости и поднимаем голову, воспрняв духом. Мы стоим на своем, что свидетельствует о твердости характера. Даже если что-то требует значительных усилий, мы все равно пытаемся добиться своего. И когда мы, наконец, расслабляемся, мы отступаем, принимаем и отпускаем ситуацию.

Мы строим свои мышцы, проходя через этап разрушения. В результате напряжения и стресса мышечные волокна получают повреждения, а затем восстанавливаются, активируя специальные стволовые клетки, которые после ряда делений сливаются с волокном, увеличивая его размер и массу. Вы становитесь сильнее, переживая серию небольших поломок, запускающих регенерацию, омоложение и рост.

Строительство и разрушение: мы существуем в этом непрерывном цикле. На самом деле мы существуем *благодаря* этому циклу. Когда он заканчивается, заканчиваемся и мы. Будучи биологическими существами, мы пытаемся продлить этот цикл, но для этого нам приходится бороться с реаль-

ностью. Древние греки считали добродетелью подтянутое, тренированное тело. Даже бессмертные боги влюблялись в людей из плоти и крови, настолько прекрасных внешне, что их иногда даже за это наказывали, несмотря на всю быстротечность их красоты.

Мы перемещаем наше тело в пространстве, а наш разум следует за ним. Художник Пауль Клее описывал изобразительное искусство как процесс, в котором движение⁶ играет ключевую роль на всех этапах, например движения танцовщицы фиксируются двигающейся рукой художника, а затем готовую картину люди рассматривают с помощью движений глаз.

Эта книга — своего рода приглашение исследовать множество способов, с помощью которых мышцы обогащают нашу жизнь движением, делая ее яркой и насыщенной. Обратите внимание, что это не учебник по анатомии и не руководство по тренировкам. Зато здесь вы найдете истории о том, что нами движет и почему это важно.

Когда я размышляю, почему мне захотелось написать книгу про мышцы, я понимаю, что во многом это связано с тоской по отцу. Я осознала, что хочу писать о том, о чем я могла бы с ним поговорить. Чтобы углубиться в изучение мышц и тем самым вернуть его в свой мир. Чтобы вновь обрести то чувство близости, которое нас объединяло.

Покажи-ка мне свои мускулы. Маленькая девочка, сгибающая руку, чтобы напрячь мышцы, — это забавно. Но с годами детский жирок сошел, мышцы окрепли, и я обнаружила, что ощущаю себя вовсе не забавной, а бесстрашной. Бесстрашной не полностью и не всегда, но я поняла, что отец дал мне понимание моих собственных возможностей. Любому человеку в какой-то момент приходится напрячь мышцы и продемонстрировать целый ряд способностей, физических и не только:

силу, гибкость, выносливость. Покажите, что вы в хорошей форме. Покажите, что вы человек действия. Характер основывается на чем-то, что можно почувствовать. Это способ заявить о своем существовании. Сказать: *мы здесь — существа из плоти и крови, живые и обладающие разумом.*

Эта философия силы и красоты тела имеет древние корни. Притягательность ее отчасти объясняется тем, что в итоге никто из нас не может остановить бег клеточных часов. Даже если мы изменяем наши тела и стремимся к красоте и совершенству (впрочем, иногда наши усилия по совершенствованию тела приводят к его деформации и дисморфофобии). Даже если с помощью силы мы обретаем власть и господство в политической, экономической, культурной, расовой или сексуальной сфере. Даже при максимальном напряжении сил, при стремлении к радикальным переменам и выходу за пределы своих возможностей. В погоне за долголетием, за бессмертием, которое всегда ускользает, мы можем прийти лишь до определенной точки, но затем силы разрушения неизменно отбросят нас назад.

Но мы все равно продолжаем пытаться.

СИЛА

*Глубокий и уникальный смысл мышц заключается в том,
что это органы проявления воли¹.*

Гренвилл Стэнли Холл

1

Сила нашего тела

Если бы Халк существовал на самом деле, он был бы мамой с малышом.

По крайней мере, так мог бы сказать создатель «Невероятного Халка» Джек Кирби. В своем интервью в 1990 г. Кирби рассказывал, что однажды увидел, как маленький ребенок застрял под подножкой припаркованного автомобиля¹. Когда его мать поняла, что сын в опасности, ее глаза расширились от ужаса. Она, обычный человек, бросилась к машине, ухватила за задний бампер и приподняла автомобиль, освобождая своего ребенка.

«Мне вдруг пришло в голову, что в состоянии отчаяния мы все можем вести себя так же — ломать стены, крушить все вокруг, что мы, собственно, и делаем иногда», — сказал Кирби.

Он продолжил: «Как бы то ни было, Халка, таким, какой он был в самом начале, я создал на основе того случая. У меня персонажи не могут быть полностью вымышленными. Я не люблю вымышленных героев. В них должна присут-

ствовать хоть какая-то доля правдоподобия. Эта женщина убедила меня, что обычные люди, доведенные до отчаяния, могут выходить за пределы своих возможностей и совершать такие вещи, на которые не способны в обычной жизни. Я и сам так делал. Я гнул сталь».

По словам Кирби, история Халка — это притча об отчаянии. Это чувство делает людей сильнее, чем в самых смелых мечтах, дает возможность сворачивать горы с помощью обыкновенных мышц, подчиненных необыкновенной воле.

Кирби вовсе не был сторонником феминизма. Хотя он и стал свидетелем того, как в трудных обстоятельствах женщина показала невероятную силу, но все же позволил себе отпустить шутку по поводу ее тела: «Я бы не сказал, что она была стройной». В итоге он превратил своего Халка в некое подобие монстра Франкенштейна, у которого сильные эмоции запускали неконтролируемую ярость. В своей ужасающей ипостаси Халк не мог вспомнить, кто он такой.

На протяжении большей части истории человечества женская сила считалась чем-то необычным и сверхъестественным, и с древних времен существуют представления, что эта сила связана с безумием или необычайным эмоциональным возбуждением. На протяжении всего существования нашего биологического вида было известно множество реальных захватывающих историй о так называемой *истерической силе*² — необычайных проявлениях силы человека в опасных ситуациях, представляющих угрозу жизни. Прилагательное *истерическая* происходит от греческого слова *ὀστέρα*, что означает «матка». В наши дни термин «истерическая сила» применяется и при описании происшествий с участием мужчин, но самые потрясающие случаи происходят с теми, от кого вы никак не ожидаете таких проявлений. Две девочки подросткового возраста подняли трактор, который придавил их отца.

Женщина сумела дать отпор белому медведю, угрожавшему ее сыну с друзьями. Студентка колледжа сдвинула машину, освободив отца, который лежал под ней без сознания из-за поломки домкрата. Вытащив отца, она провела ему сердечно-легочную реанимацию. И он выжил.

В 1950-х гг., когда Джен Тодд была маленькой девочкой и жила в Западной Пенсильвании, она услышала одну из версий старой истории о проявлении истерической силы, в которой рассказывалось о том, как ребенок из-за аварии оказался под машиной, а мать приподняла ее, чтобы спасти свое дитя³. В то время подобные истории казались Джен сомнительными — чем-то за гранью возможного — или в лучшем случае хотя в целом и правдивыми, но сильно приукрашенными ради личной выгоды.

Тодд и не подозревала, что сама будет способна на значительно большее.

Позже Тодд поступила в колледж в Мейконе (штат Джорджия). К тому времени, как ей исполнилось 25 лет, на ее счету было три мировых рекорда в пауэрлифтинге. Журнал *Sports Illustrated* назвал ее «самой сильной женщиной в мире». Тодд стремилась попасть в Шотландию, которую можно назвать эпицентром культуры по поднятию тяжестей. Горные пейзажи Шотландского высокогорья хранят следы древних испытаний силы, и в настоящее время там каждый год проходят игры по поднятию камней, традиция которых восходит ко II тыс. до н.э.⁴ Испытание силы — это ритуал, который проходил в присутствии местных вождей кланов. В гэльской культуре поднимание тяжелых камней, или *clachan togail*, иногда рассматривалось как доказательство мужественности⁵. В основном это были круглые гранитные валуны, которые было сложно поднять из-за их размера и гладкой формы, но иногда использовали более неровные и несимметричные камни.

В настоящее время самыми известными из таких камней являются камни Динни, названные в честь Дональда Динни, который известен тем, что в 1800-е гг. способствовал возрождению этой древней шотландской культуры, продемонстрировав удивительную силу — он поднял и перенес через мост два тяжелых, грубо обтесанных гранитных валуна общим весом 332,5 кг.

В 1979 г. Джен Тодд стала первой женщиной в истории, сумевшей поднять камни Динни⁶. На протяжении почти 40 лет она оставалась единственной представительницей своего пола, совершившей такой подвиг. Время от времени около своего дома у въезда в гараж она приподнимала за бок свой автомобиль Ford Fiesta, иногда для зрителей, но чаще для себя.

Я думаю, что эти проявления силы — независимо от того, связаны они с истерией или нет, — свидетельствуют о преобразении человека. Они показывают, как сила духа побуждает нас совершать эти подвиги.

Жизнь во всех отношениях основана на взаимодействии со всем, что нас окружает, с помощью движений. Мышцы заставляют мои пальцы летать по клавиатуре, сосредоточенно хмурить брови, позволяют выпрямлять спину, когда я сижу за компьютером, переводить взгляд на окно, расправлять плечи и допечатать это предложение до конца. И хотя многое в нашей жизни стало виртуальным, мое тело все еще физически связано с моими мыслями, даже когда я передаю их вам. Благодаря мышцам ваши глаза воспринимают эти буквы и задумчиво моргают, вы можете подпирать подбородок рукой и наклонять голову в раздумье. Не произнося ни единого слова, наши тела говорят друг с другом даже через страницы книги (или, например, экран или аудиозапись).

Разум управляет материей. Разум управляет телом. А если я скажу вам, что разум существует *только* для того, чтобы двигать ваше тело?

У британского нейробиолога и профессора Колумбийского университета Дэниела Уолперта есть любимая история, которую он рассказывает, объясняя, почему у нас и у других животных есть головной мозг⁷. Скромный обитатель морей асцидия плавает в виде личинки, похожей на головастика, до тех пор, пока не найдет твердую поверхность, на которую можно опуститься. Как только асцидия делает свой выбор и закрепляется на этой поверхности, она разжижает и переваривает свой зачаточный мозг и остальную нервную систему, а также перестраивает все органы, оставляя лишь небольшой кусочек нервной ткани, необходимый для прикрепленного образа жизни. Мозг и нервная система теперь ненужная роскошь, потому что асцидии *больше не надо двигаться*. Эти существа производят сперматозоиды и яйцеклетки, которые они выпускают наружу, а некоторые виды размножаются бесполом путем — почкованием, образуя свои клоны. Уолперт объяснил мне, что основная задача мозга состоит в том, чтобы двигаться, вступать во взаимодействия и влиять на мир. И все это делают мышцы.

Способ оказывать влияние на мир — вот современное определение *движения*.

Необходимость двигаться ради жизни хорошо объясняется с точки зрения эволюции. Даже у самых древних животных на Земле со слабо развитыми мышечными волокнами сокращение этих волокон выполняло важные функции. Мы передвигаемся, чтобы найти благоприятную среду обитания, обильную пищу и надежное убежище. Возьмем, например, полярную крачку, которая, возможно, является самым выносливым атлетом, — она ежегодно совершает перелеты

между Северным и Южным полюсами, преодолевая около 40 000 км⁸. Жизнь крачки проходит в бесконечной погоне за летом от Арктики до Антарктики, перелетах с континента на континент ради хорошей погоды и пропитания. Но гнездиться она всегда возвращается к себе на родину, в арктическое Заполярье.

Животные привлекают партнеров для спаривания, наглядно демонстрируя свою репродуктивную приспособленность с помощью, например, завораживающего танца, предложения еды или постройки красивого гнезда, и все это требует немалых физических усилий. Мне на ум приходит самец белопятнистого иглобрюха, который тратит неделю и даже более, чтобы головой и плавниками разгрести песок на морском дне и для привлечения внимания самки создать великолепный узор, похожий на цветок, в двадцать раз превышающий размер его тела⁹. Если самка выбирает этого самца, то она заплывает в центр песчаного круга — замысловатого сооружения из нескольких колец, которое самец украсил ракушками, — и откладывает икру в песок.

Сила — это один из основных способов продемонстрировать потенциальному партнеру свое здоровье и ценные качества, а также установить социальную иерархию. У самцов манящих крабов одна клешня, называемая главной, больше другой¹⁰. Крабы энергично ею размахивают, затрачивая множество калорий, чтобы показать свое превосходство. Серебристоспинные самцы гориллы бьют себя в грудь, распахивая с важным видом, и используют такие агрессивные действия, как наскоки, удары и пинки, для усиления контроля над группой или для привлечения особей в новую группу. Хищные птицы относятся к тем животным, у которых самки крупнее и сильнее самцов¹¹. У многих из них, хотя и не у всех видов, именно самки иницируют ухаживание, и, как пред-

полагают ученые, благодаря своему размеру самки (а они иногда в три раза крупнее самцов) ловят и убивают больше добычи, а также лучше защищают свое гнездо и территорию от различных угроз¹².

А как обстоят дела у людей? Примерно до 10 лет у мальчиков и девочек одинаковый размер тела и одинаковые физические возможности, но во время полового созревания всплеск тестостерона обычно дает сигнал мужскому телу быстро расти, значительно увеличивая мышечную и костную массу. В среднем у мужчин мышечная масса верхней части тела на 80% больше, чем у женщин, а мышечная масса ног — на 50%¹³. Дэвид Эпштейн в своей книге «Спортивный ген»^{*} объясняет, что у предков человека, как и у других приматов, развившиеся у самцов в процессе эволюции больший размер тела, более длинные конечности, более крупные легкие и больший объем крови дали им возможность эффективнее выполнять тяжелую работу, необходимую для выживания, то есть бегать, охотиться и защищать своих самок. Такова была жизнь человека в то время.

Однако даже в современном мире, где естественный отбор уже не играет ведущую роль, общественное мнение продолжает ассоциировать физическую силу с мужчиной. Именно с силой были связаны все предания о мужественности на протяжении столетий у разных цивилизаций. Но что происходит, когда на арене появляется женщина?

Весной 1973 г. на залитом солнцем лугу в Джорджии рядом с кучей бревен студентка философского факультета Джен Саффолк собиралась ступить на путь, который в дальнейшем

^{*} Эпштейн Д. Спортивный ген. М.: АСТ, 2017. — *Прим. ред.*

приведет ее к тому, что она станет самой сильной женщиной в мире.

Куча бревен и луг принадлежали добродушному, похожему на медведя Терри Тодду. Здесь проходила организованная по случаю окончания сезона вечеринка для студентов и преподавателей Университета Мерсера, игравших в университетской команде по софтболу. Несколько гостей сидели на бревнах, поваленных зимней бурей. За пивом разговор зашел о традиционном шотландском состязании — метании бревен.

Тодд был профессором педагогики, создавшим программу по обучению афроамериканцев в Университете Мерсера. А кроме того, он когда-то был чемпионом страны среди юниоров по олимпийской тяжелой атлетике и чемпионом страны в супертяжелом весе по пауэрлифтингу. К тому же он написал докторскую диссертацию по истории силовых упражнений. Иначе говоря, Тодд действительно хорошо разбирался в этой теме. Он с энтузиазмом объяснял гостям правила метания бревен. Представьте себе, что у вас есть тяжелый, сужающийся к концу телеграфный столб — его еще называют кейбер от гэльского слова *caibar*, что означает «бревно» или «балка». Вы ставите его на узкий конец, а затем поднимаете и, прижав этот конец к груди, бежите с ним до тех пор, пока бревно не начнет падать. Тогда вы подбрасываете его в воздух так, чтобы, перевернувшись в воздухе, бревно приземлилось широким концом вниз, а узкий конец был направлен точно от вас, словно стрелка часов, показывающая полдень. Чем ровнее бросок, тем дальше пролетит бревно, и именно это расстояние приносит победу.

Разговор о метании бревен вскоре вышел за пределы словесных обсуждений, как часто случается на вечеринках, несколько мужчин поднялись, чтобы продемонстрировать то, чего нико-

гда не делали. Как знаток местной физической культуры, Тодд помог выбрать из кучи бревен подходящее, и гости вечеринки столпились вокруг, чтобы посмотреть и поболеть за участников. Когда один из мужчин несколько раз безуспешно попытался бросить бревно, из толпы вышла молодая студентка с веснушчатым лицом и длинными светлыми волосами.

Без лишней суеты Джен Саффолк, одетая в джинсы и кроссовки, поставила бревно на узкий конец, подняла его, сделала несколько шагов вперед для разгона и ловко подбросила бревно так, что, перевернувшись, оно приземлилось точно по направлению на 12 часов от нее. Гости громко зааплодировали.

Позже Тодд напишет: «Насколько я могу судить, именно в тот день я в нее и влюбился»¹⁴.

Через год Джен и Тодд поженились. Первое, что Тодд сказал своей сестре о встрече с Джен, вошло в их семейную историю: «Ты знаешь, ее телосложение идеально для приседаний».

Приседание со штангой — одно из трех классических упражнений в пауэрлифтинге. Два других — жим лежа и становая тяга. В приседании в первую очередь задействованы мышцы бедра, голени и ягодиц. С тяжелой штангой на плечах вы опускаетесь, как будто садитесь на воображаемый стул, а затем поднимаетесь. Жим лежа, наоборот, задействует мышцы верхней части тела: груди, плеч и рук. Вы опускаете и поднимаете штангу, лежа на спине на скамье. Становая тяга — самое простое и базовое упражнение. Наклонитесь, возьмите тяжелую штангу, лежащую на полу, и выпрямитесь. Здесь преимущественно используются мышцы ног, спины и ягодиц. Таким образом, комплекс из всех трех упражнений показывает физическую силу в действии и ее разносторонность.

Отсюда и название пауэрлифтинга — *силовое троеборье*.

В своей знаменитой книге «Пауэрлифтинг изнутри» (Inside Powerlifting) Терри написал: «Тем, кто счастлив заниматься или наблюдать за пауэрлифтингом, я могу сказать, что мы с вами выбрали самый древний, изначальный спорт в мире». Как представитель науки о спорте, бывший спортсмен и участник соревнований, Терри понимал, какие исторические традиции лежат в основе пауэрлифтинга и какие физические усилия необходимы для того, чтобы им заниматься. А как тренер, он обладал внутренним чутьем, позволяющим оценить силовые возможности окружающих его людей.

На фотографиях 1970-х гг. супруги Тодд излучают молодость и здоровье. Терри — с его внушительной бородой, ростом около 190 см и весом 111 кг — производил впечатление недюжинной мощи. Его ноги подобны стволам дерева, а грудь столь широка, что вполне могла бы служить обеденным столом. Он начал поднимать тяжести, еще когда был худеньким подростком, подававшим большие надежды в теннисе. Он хотел укрепить свою левую, неведущую руку. В 1950–1960-е гг. тренеры были настроены категорически против силовых тренировок — считалось, что они ограничивают подвижность, скорость и ловкость и делают спортсмена «перекачанным». Тем не менее Терри понял, что он сможет прыгнуть выше при весе в 150 кг, чем если будет весить на треть меньше.

Сегодня это кажется очевидным, а тренеры по силовой и физической подготовке имеются в любой спортивной команде. Однако идея, что силовые упражнения могут стать важной частью подготовки спортсменов, не пользовалась популярностью до середины 1970-х гг. Приседания, становая тяга и жим лежа сегодня считаются тремя необходимыми упражнениями с отягощением, которые используются в тре-

нировках любых спортсменов. Супруги Тодд сыграли важную роль в распространении такой практики и задокументировали вызываемые ею изменения.

Джен рассказывает мне: «Когда мы познакомились с Терри, я ничего не знала об этом мире».

Я посетила ее в Техасском университете в Остине, где Джен возглавляет кафедру кинезиологии и медицинского образования, а также руководит аспирантской программой в области спортивных гуманитарных наук. Джен и Терри основали там Центр физической культуры и спорта им. Г. Л. Лутчера Старка. Это одновременно музей, библиотека и собрание научных работ, расположенные на пятом этаже знаменитого футбольного стадиона университета, над залом славы атлетики.

Терри умер в 2018 г., но его влияние чувствуется в каждой детали этого центра. Здесь собраны редкие фотографии, статьи, различные экспонаты и более 40 000 книг, посвященных физической культуре, особенно силовым видам спорта, в том числе спортивным тренировкам, подъему тяжестей, пауэрлифтингу, соревнованиям силачей, историческим рекордам, Олимпийским играм и многому другому. Международный олимпийский комитет признал это место своим официальным научно-исследовательским центром, а таких в США всего три.

Центр им. Старка является еще и официальным архивом межфакультетской спортивной программы Техасского университета, в котором хранятся записи о знаменитых тренерах и студентах-спортсменах. В 1986–1996 гг. супруги Тодд сами тренировали команду «Техас Лонгхорнс» для участия в девяти национальных чемпионатах по пауэрлифтингу отдельно среди мужчин и женщин и для четырех соревнований смешанных команд¹⁵.

Я была заинтригована: женщина разбила рекорды в тяжелой атлетике и стала одним из ведущих научных авторитетов в области физической культуры и спорта? Признаюсь, что именно интерес к такой супергероине и заставил меня разыскать Джен. Эта женщина проявила себя невероятно и даже пугающе сильной, притом что никто не ожидал и тем более не хотел увидеть ее такой. Она могла рассказать, каково это — жить в таком теле и как это воспринимает общество.

Что делает одного человека более сильным, чем другой? Ученые выявили ряд генов, которые участвуют в развитии мышц, но как именно они влияют на силу конкретного человека, пока не вполне понятно¹⁶. Например, ген *MSTN* кодирует образование миостатина — белка, который тормозит рост скелетной мускулатуры. Низкий уровень миостатина способствует увеличению мышечной массы. Благодаря природным различиям в уровне миостатина некоторым людям проще накачивать мышцы, чем другим, но это не единственное, что влияет на силу мышц. То же самое верно и для генов, регулирующих уровень тестостерона. Обычно у мужчин этого гормона больше, чем у женщин, но не всегда. Есть женщины, которые от природы выше некоторых мужчин, и точно так же существуют женщины с более высоким уровнем тестостерона.

Недавнее исследование роста мышц, вызванного тестостероном, показало, что не все мышцы одинаково реагируют на гормоны¹⁷. И хотя тестостерону уделяется больше внимания, на рост мышц у мужчин и женщин очень сильно влияет и другой гормон — эстроген. Он ускоряет рост мышц, увеличивает их силу, помогает восстанавливать мышечные волокна, уменьшает повреждения, а также регулирует обмен веществ.

Мы точно знаем, что наши физические возможности определяются сложным взаимодействием генов, физиологии-

ческих процессов и условий окружающей среды. И конечно, сила не просто физическая характеристика, но и в значительной степени психологическая.

Джен не знает, какими биологическими особенностями обладает, и сама удивляется, что ее жизнь до такой степени связана с мышцами. В колледже она была высокой и ловкой, но не участвовала в официальных состязаниях — это было еще в эпоху до принятия Раздела IX*, когда у девушек было не так много возможностей заниматься спортом. В старших классах она была самой быстрой девочкой, но в школе не было своей легкоатлетической команды. Джен объясняет: «Бабушка мне говорила, не бегай слишком быстро. Ты же не хочешь, чтобы мальчики думали, что ты быстрее их. Мой отец даже не разрешал мне заниматься балетом, он считал, что от этого ноги станут слишком мускулистыми».

Джен приводит еще одну историю о своем отце, которая показывает, в каком мире она выросла. За пару лет до встречи с Терри, когда она училась на первом курсе в Университете Мерсера, отец приехал ее навестить. А на Рождество он прислал Джен билет на самолет, чтобы та смогла прилететь к нему в Чикаго. Она редко виделась с отцом после недавнего развода ее родителей. В Музее естественной истории им. Филдса они зашли на выставку старинных силомеров с ярмарки.

Отец Джен, в прошлом сталевар родом из Пенсильвании, был мощным сорокапятилетним мужчиной весом более 90 кг. Ее первое воспоминание о мышцах связано с тем, как папа показывал им с сестрой свои бицепсы и поигрывал ими. На выставке отец осмотрел одно устройство — ручной дина-

* Раздел IX — закон США 1972 г. о запрете дискриминации по половому признаку в федеральных образовательных и спортивных мероприятиях. — *Прим. пер.*

мометр — и сжал его. Прибор показал впечатляющую силу хвата, превосходящую средние показатели, вполне достойную настоящего мужчины.

Затем это попробовала проделать Джен.

«Я не знаю, кто из нас удивился сильнее. Тогда мне было 18 лет, и я еще никогда даже не прикасалась к штанге», — писала впоследствии Джен о том дне, когда она превзошла своего отца¹⁸.

Теперь по прошествии времени можно сказать, что это был первый намек на ее зарождающуюся силу.

«Мы попробовали сделать это еще раз, — пишет Джен, — и получили точно такой же результат. Я помню, как отец предположил, что механизм может быть сломан, но больше мы об этом не говорили. Было ясно, что он чувствует себя подавленным из-за этой ситуации».

Чувствовал себя подавленным из-за этой ситуации.

В последующие годы Джен много размышляла о случившемся тогда на выставке. «Когда у отца ничего не получилось с силомером, это отрезвило его», — рассказывает она. Та поездка была непростой по многим причинам, и Джен, оглядываясь назад, видит там начало угасания своего отца и причину дальнейшего его отсутствия в ее жизни. Вскоре после этого события они отдалились друг от друга.

Но я вижу в этом еще и преображение самой Джен. «Мышцы — это мышцы, — говорит она. — Разница лишь в том, разрешает ли нам общество их использовать».