

# 01 ВВЕДЕНИЕ ПУТЕШЕСТВИЕ СИЛЫ

---

Заглянув в любой тренажерный зал в любой точке мира, вы увидите большое количество стероидных качков с грудой мышц под открытой майкой, которые, бахвалясь восьмидюймовыми бицепсами, могут легко выжать тяжелую штангу.

---

*Действительно ли они такие сильные?*

- Многие ли из них могут пользоваться своей атлетической силой?
- Многие ли из них могут сделать двадцать отжиманий на одной руке?
- У многих ли из них настолько гибкий, сильный и здоровый позвоночник, чтобы, наклонившись назад, достать до пола?
- У многих ли из них настолько сильные бедра и колени, чтобы выполнить приседания на одной ноге?
- Многие ли из них могут подтянуться на перекладине одной рукой?

Ответ прост:

*Практически никто.*

Простые упражнения с собственным весом не под силу многим современным бодибилдерам. Однако в сознании людей укрепился образ качка как образца силы, физической красоты и здоровья.

Накачанное тело культуриста стало практически эталоном. С моей точки зрения, это настоящее безумие. Какая разница, сколько килограммов ты можешь поднять в зале или на тренажере? Разве можно считать «сильным» того, кто не в состоянии поднять *самого себя*?

## Обретение силы

Любители тренажерки заботятся исключительно о своем *внешнем виде*, но не о своих *способностях*. У человека могут быть большие, искусственно накачанные, руки и ноги, но весь этот наращенный объем — это мышцы, при этом суставы и сухожилия остаются слабыми. Попросите культуриста средней руки сделать пару глубоких приседаний на одной ноге — таких, чтобы зад касался пола, — и его коленные связки, скорее всего, порвутся. Как правило, сила, которой владеют бодибилдеры, не используется по назначению; если вы попросите кого-нибудь из них пройтись на руках, он свалится башкой вниз на первом же шаге.

Не знаю, плакать мне или смеяться, когда я вижу молодых людей, выкладывающих целое состояние за членство в фитнес-клубах и тренажеры для домашних тренировок в надежде стать сильными и крепкими. Это же настоящий *грабёж!* Индустрия фитнеса убедила мир в том, что спорт и фитнес невозможны без специального спортивного оборудования, которое продается или сдается в аренду (в случае членства в клубе) за непомерно высокую плату. И это *трагедия*, потому что почти каждый спортсмен, не применяющий стероиды, прогрессирует очень медленно как в проработке

мышечной массы, так и в развитии атлетических способностей.

Чтобы стать действительно сильным, вам не нужны штанги, тросы, навороченные тренажеры и все то, что вам навязывают фитнес-индустрия и реклама. Вы можете стать сильным, мускулистым и крепким, как Геракл, без какого-либо специального оборудования. Чтобы открыть в себе эту силу — силу своего собственного тела — необходимо одно: правильный подход. Настоящее *искусство*.

И такой подход существует. Он основан на традиционных (античных) формах тренировки. С его помощью легко превратиться из хлипкого мальчика в стального бойца. Этот подход называется *последовательная ритмическая гимнастика (progressive calisthenics)* — искусство использования человеческого тела для максимизации его физического развития. Ритмическая гимнастика сегодня — основа аэробики, циклических тренировок или упражнений на выносливость. К сожалению, сначала этот метод не был воспринят серьезно. Но в прошлом, до второй половины XX века, все сильнейшие атлеты мира с помощью ритмической гимнастики *постепенно* становились сильнее — день за днем, неделя за неделей, год за годом.

## Забытое искусство тренировки с собственным весом

К сожалению, этому подходу не учат сегодня ни в одном тренажерном зале мира. Это искусство было предано забвению многими атлетами современности из-за увлечения новейшими методами тренировки — от металлических штанг до высокотехнологичных тренажеров. Искусство ритмической гимнастики было ото-

двинуто на второй план пропагандой модного фитнеса и производителями фитнес-оборудования, которые стремились продать вам право тренировать свое тело и душу, присущее вам от рождения.

Не выдержав такого штурма, традиционное искусство гимнастики деградировало и превра-

тилось в физкультуру для школьников. Сейчас «гимнастика» включает в себя отжимания, подтягивания и приседания. Все это — хорошие упражнения, которые при частом повторении повышают выносливость, хотя мало способствуют укреплению силы. *Истинный* мастер старой школы прекрасно знает, как развить свои физические способности и добиться *настоящей силы*. Почти каждый, кто тренируется в зале, отчаянно надеется наработать живую силу с помощью штанги или тренажера. Я видел парней, тренирующихся в духе старой школы, и они были настолько сильны, что ломали

стальные наручники, легко разрывали кованые цепи и разносили буквально в пух и прах кирпичные стены.

Вам нравится такая невероятная физическая сила?

На страницах этой книги я постараюсь научить вас приемам, позволяющим добиться такой силы и физического совершенства, чего никогда не случится, если вы будете заниматься на тренажерах. Только *традиционная гимнастика* способна преобразить ваше тело, развить нечеловеческую выносливость и укрепить плоть.

## Как я постигал свое ремесло, отбывая срок

К счастью, система старой школы *выжила* благодаря стараниям людей, не имевших доступа к штангам или гантелям, которым приходилось выживать в нечеловеческих условиях колоний и тюрем — там, где цивилизация находится по ту сторону решетки.

Меня зовут Пол Уэйд, и, к сожалению, я знаю все о жизни за решеткой. Впервые я попал в тюрьму в 1979 году и провел девятнадцать (из двадцати трех) лет в таких тюрьмах, как Ангола (также известная как «Ферма») и Мэрион, — ад, построенный вместо Алькатраса.

Я знаю о старой школе больше, чем кто-либо другой. В период моей последней отсидки мне дали кличку *Entrenador*, что в переводе с испанского означает «тренер». Всякие юнцы приходили ко мне с просьбой превратить их в силачей за максимально короткий срок. Я насобирав чертовски много благодарностей, но самое ценное, что я получил, — это уверенность в том, что моя техника работает. Сам я достиг такого уровня, что мог выполнять более дюжины отжиманий в стойке на руках без поддержки, — трюк, который не могут повторить даже олимпийские чемпионы.

Шесть лет подряд я выигрывал ежегодный чемпионат Анголы по отжиманиям/подтягиваниям среди заключенных, даже когда работал полный рабочий день на «Ферме» (заключенных заставляли работать до полного изнеможения, чтобы с ними было меньше «проблем»). Я также был третьим в Калифорнийском институциональном чемпионате по пауэрлифтингу (силовое троеборье) в 1987 году, несмотря на то что *никогда не использовал весá в тренировках* (и принял участие в соревнованиях, только чтобы выиграть спор). В течение двадцати лет моя система тренировки позволяла мне быть сильнее и крепче, чем подавляющее большинство тех психопатов, ветеранов и других эксцентричных личностей, с которыми я имел счастье познакомиться. Большинство из них активно тренировалось. При этом вряд ли их методы тренировки и достижения описаны в модных фитнес-журналах, но, как это ни парадоксально, некоторые из самых впечатляющих атлетов в мире — бывшие зэки.

В тюрьме моей «профессией» стало укрепление тела, наращивание силы и поддержание себя в отличной физической форме. Я обучался

Одиночные камеры.  
Самое уединенное место  
на планете



этому искусству не в комфортном зале в окружении загорелых качков и зятянутых в спандекс девиц. Я не сдавал на аттестацию, пройдя трехнедельный курс, как это сейчас принято у персональных тренеров. И, я, черт побери, не какой-нибудь писака с толстой задницей, который ни разу в своей жизни не потел по-настоящему, наподобие тех, что пописывают про фитнес и бодибилдинг в новомодных книжках. Более того, я не был сильным по природе. Первый раз, когда я оказался в тюрьме, всего через три недели после своего двадцатитрехлетия, я весил всего 68 кг при росте в 183 см и был похож на пожарную каланчу: долговязый, худой, с недоразвитыми руками-прутиками и с почти полным отсутствием какой-либо физической силы. Получив несколько неприятных уроков, я достаточно быстро понял, что все эки играют на слабости своих собратьев по несчастью и утрашению — это разменная монета в той дыре, куда меня занесло. И так как я не собирался становиться чьей-либо шестеркой, то быстро сообразил, что самый простой способ не

стать чьей-то мишенью, — это нарастить себе мышцы, причем быстро.

К счастью, после нескольких недель в Сан-Квентине меня перевели в камеру к бывшему морскому котику. Он был в прекрасной физической форме и научил меня основам гимнастики — отжиманиям, подтягиваниям и глубоким приседаниям. Несколько месяцев тренировок под его чутким руководством прибавили мне силы и помогли немного нарастить мышечную массу. Каждодневные тренировки в камере сделали меня выносливым, и вскоре я выполнял более сотни повторений за раз. Но я упорно хотел быть больше и сильнее, чем кто-либо и когда-либо, и пытался выудить любую информацию, которая помогла бы мне достичь цели. Я учился у всех, кого мог найти, — у гимнастов, солдат, олимпийских чемпионов по штанге, йогов, борцов и даже пары врачей.

В то время я не ходил в тренажерный зал, а тренировался в камере. У меня не было ничего, кроме своего тела. Тренировки стали для меня

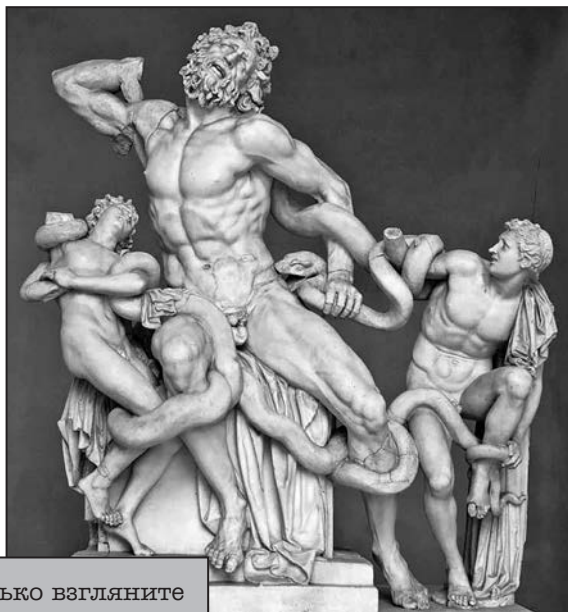
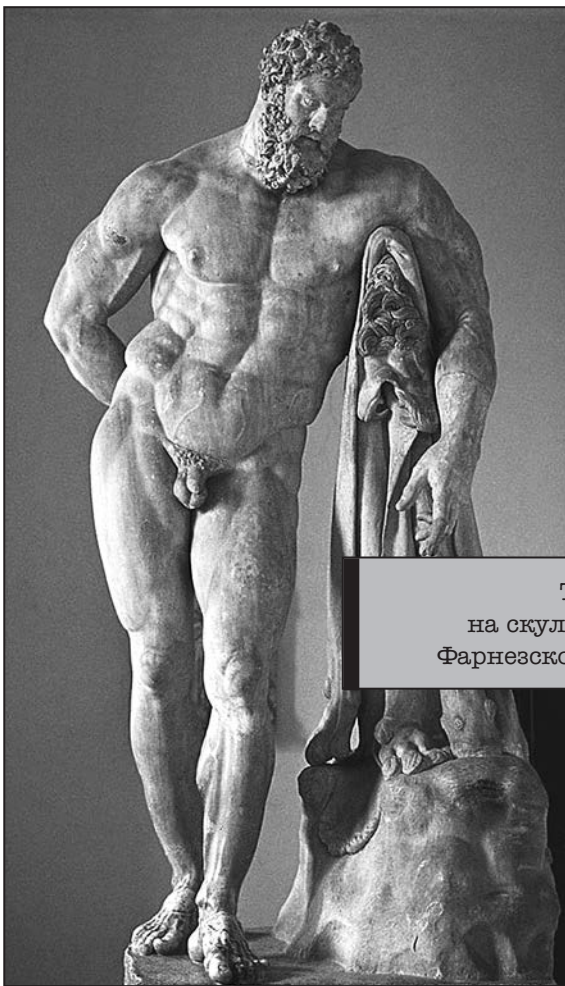
наваждением — я с головой ушел в этот процесс. Шесть месяцев упорной работы придали мне тонну силы и веса, и спустя год я стал одним из самых крепких и мощных парней в тюрьме. И все это благодаря методике традиционной школы гимнастики! К сожалению, методика успешно забыта в мире свободы, но в тюрьмах знание о ней передается из уст в уста, из поколения в поколение. В заключении не так много вариантов для тренировки, никаких тебе уроков пилатеса и аэробики. Сейчас много говорится о тренажерных залах в тюрьмах, но поверьте мне, это относительно модное веяние и если где и есть залы, то они крайне бедно оснащены.

Одного из моих наставников звали Джо Хартиген. Ему был семьдесят один, и он отсиживал четвертый десяток своего пожизненного заключения. Несмотря на возраст и множество увечий, Джо продолжал тренироваться каждое утро. Он был силен, как бык, — он легко подтягивался на указательных пальцах и отжимался на *большом пальце одной руки*. Это были его коронные трюки. Он знал о настоящих тренировках намного больше, чем большинство «экспертов». Джо тренировался по старой школе еще до того, как мир узнал о наборных штангах. В то время основной упор делался на упражнениях с собственным весом, — техника, которая сейчас относится скорее к обычной гимнастике, нежели к бодибилдингу или силовой тренировке. Так, жим выполнялся не на комфортной тренажерной скамье, а с большими, неоднородными объектами — тяжелыми бочками, наковальнями, мешками с песком и прочими «человеческими» тяжестями. Такой жим вырабатывал качества, которых нельзя добиться в современных тренажерных залах, — выносливость, силу сухожилий, баланс, скорость, координацию и невероятный контроль.

Выполненные качественно, с полной отдачей и с соблюдением всех правил, тренировки такого типа делали атлетов невероятно сильными.

В 1930 году в Сент-Луисе Джо тренировался с одним из самых известных силачей мира — Могучим Атомом. Атом — феномен в силовом спорте: его рост всего около 162 см, а вес — около 63,5 кг. Каждый день он совершал такие подвиги, что современные бодибилдеры нервно курят в сторонке. Он разрывал цепи, вкручивал шурупы в сосновые доски и забивал полгвоздя в балку голыми руками. Как-то в 1928 году он удерживал взлетающий самолет волосами на голове! В отличие от современных любителей тренажерных залов, Атом был действительно сильным и мог применить свою силу в *любой*, даже самой обычной жизненной ситуации — он мог с легкостью заменить автомобильные шины, не пользуясь ни единым инструментом, — он просто выкручивал болты голыми руками, затем поднимал машину и ставил запаску! В середине 1930-х на него напали шесть злобных грузчиков, и в результате драки все шестеро были отправлены в больницу с травмами различной тяжести. Хорошо, что он не попал из-за этого в тюрьму, так как он регулярно упражнялся в скручивании стальных прутьев, причем делал это так легко, как будто это были не стальные решетки, а шпильки для волос. Как и Джо, Атом проделывал свои трюки в до-стероидную эру и не нуждался в стимуляторах для «дугих» мышц. Атом был невероятно силен и даже в 80 лет оставался непревзойденным силачом. Во время долгих перерывов Джо потчевал меня рассказами о выдающихся силачах мирового класса, которых он знал и с которыми тренировался во времена Великой депрессии.

Мне повезло, я много узнал о философии старой школы. Так, Джо всегда подчеркивал, что сила набирается только в тренировках с собственным весом, и все атлеты прошлого это знали. Да, они *демонстрировали* свою силу, манипулируя различными предметами — бочками и гвоздями, но в большинстве случаев их сила была основана на контроле собствен-



Только взгляните на скульптуру Геркулеса Фарнезского или Лаокоона.

ного тела. На самом деле, Джо ненавидел гири и гантели. «Это такая глупость — эти штанги и гантели! — говорил он мне во время обеда. — Можно добиться гораздо более внушительного результата, используя свое собственное тело. Древние греки и римляне тренировались именно так — посмотри на статуи той эпохи. У них такие внушительные мускулы, каких нет сегодня ни у одного качка!». И это правда. Только

## Из ученика в мастера

В последние годы я не раз наблюдал, как одни заключенные тренируются во дворе (если он был) с весами, а другие — в своей камере, без

взгляните на скульптуру *Геркулеса Фарнезского* или *Лаокоона*. Парни-спортсмены, которые позировали для этих скульптур, определенно обладали развитой мускулатурой и могли бы запросто выиграть любой современный конкурс по бодибилдингу. При этом не стоит забывать, что разборная штанга была изобретена только в XIX веке. Если вы все еще не верите мне — посмотрите на современных гимнастов. Эти ребята тренируются исключительно с собственным весом, и многие имеют такие физические данные, которые вгонят в краску любого бодибилдера.

Джо, к сожалению, умер, но я обещал ему, что его принципы и мудрость никогда не умрут. Они изложены в книге, которую вы держите в руках. Покойся с миром, Джо.

ничего. Для многих из них тренировка — это религия, образ жизни, и я разговаривал с подавляющим большинством из них — атлетами

высочайшего класса. На протяжении многих лет я собирал продвинутые техники и ценные советы от них, которые впоследствии включил в свою систему. Справедливости ради стоит отметить, что большую часть знаний о физической подготовке я почерпнул в тюрьме. Экспериментируя над собой, я не отдыхал ни одного дня, всегда переводя полученные знания в боль и пот. И в результате, съев собаку на тренировках, я всегда был в превосходной физической форме. Любой инцидент, в который я был втянут, быстро сворачивался — моя сила была взрывной и опасной. Со временем, постигнув тайны мастерства, я заслужил уважение своих сокамерников и даже тюремных охранников. В девяностых, после убийства двух охранников в тюрьме Мэрион, всех заключенных распределили по одиночным камерам. Во избежание потенциальных проблем охранники проверяли заключенных каждые сорок минут. Так родилась шутка, что охранники, увидев, как я выполняю серию отжиманий, через сорок минут приходили проверить, как у меня дела.

В последние годы ко мне практически каждый день обращались новоиспеченные осужденные с просьбами научить их тренироваться, чтобы за короткое время стать сильными и выносливыми. Все хотели узнать о забытом искусстве — тренировках без специального оборудования, потому что многим из них по тюремному ста-

## Отбой!

Я мог бы написать целую книгу о том, что сила и репутация — это ключевые качества для выживания в тюрьме. Когда-нибудь я это сделаю. Но это книга не о тюремной жизни. Это книга о физическом тренинге. Я привел несколько примеров из тюремной жизни, чтобы показать жесткую, изолированную и тем не менее традиционную среду, в которой систе-

тусу было не положено заниматься с весами, как ветеранам, во дворе.

Так я стал тренером для сотни заключенных. Опыт, который я при этом получил, был бесценен и позволил мне усовершенствовать мою систему таким образом, чтобы она была одинаково эффективна для различных типов фигуры и уровня метаболизма. Я заметил, что у каждого человека мотивация и психические аспекты тренировки сильно различаются, поэтому мне пришлось быстро адаптировать мою систему под индивидуальные особенности каждого моего ученика. Постепенно я отшлифовал технологию так, что воспользоваться ею мог любой здравомыслящий человек вне зависимости от уровня подготовки.

Книга, которую вы держите в руках, по большей части мое секретное «пособие по тренингу», написанное в тюрьме. Она представляет собой плод бесконечных часов обучения правильным методикам тренировок. Это мое детище. И оно работает. *Должно работать!* Если бы я не смог натренировать кого-то из моих ребят до максимального предела силы и мощи, простым проигрышем в соревнованиях дело бы не ограничилось. Тюрьма жестока. Выживание — вот главная цель вашего в ней пребывания. Если ты слабак — ты труп. Все мои подопечные живы и здоровы, за что им огромное спасибо.

ма старой школы выжила. Это не означает, что необходимо непременно попасть в такие условия, чтобы тренироваться по этой системе. Совсем не обязательно! Однако если мои методы сработали для людей в самых жестких и нечеловеческих условиях, то и для вас они будут не менее эффективными.

*Они работают!*