

Александр ЧЕРНЫХ

УДАЧЛИВЫЙ КОВБКОЙ НА КИНОЭКРАНЕ И СПОРТИВНОЙ АРЕНЕ



В истории культуризма есть имена, имевшие в свое время едва ли не магическое влияние. Эти люди были настолько популярны, что смогли сделать самое трудное: дать толчок своему виду спорта, увлечь в тренировочные залы сотни тысяч мальчишек. Один из этих великих — легендарный Стив Ривс, победитель конкурсов «Мистер Калифорния» (1947 г.), «Мистер Америка» (1947 г.). В его замечательной карьере выделяются два пика: «Мистер Мира» (1948 г.) и «Мистер Вселенная» (1950 г.). Два особенно масштабных события: это победа в турнире «Мистер Америка» в 1947 году и участие в фильме «Подвиги Геракла», который в начале 60-х годов с бешеным успехом прошел, наверное, по всем экранам мира. Этот фильм видели и мы, и могу засвидетельствовать, что он буквально потряс советского зрителя, стал живительным дождем на ниве зарождающегося у нас культуризма.

А теперь вернемся в 1947 год, в жаркий Чикаго, на турнир «Мистер Америка-47». В те годы это было самое популярное и крупное состязание, а победители нередко становились звездами кинематографа или шоу-бизнеса. Сам Джо Вейдер, нынешний патриарх культуризма, еще в конце тридцатых годов принимал участие в этом турнире. У этого турнира именно в тот период появилось любопытное условие. После сенсационного выступления в 1939—1940 годах великого Джона Гримека, ставшего таким образом единственным в мире двукратным обладателем титула «Мистер Америка», организаторы турнира поняли: началась «эра Гримека», который настолько превосходил всех остальных атлетов, что, похоже, выигрывать он будет бесконечно. А это снижает интерес пресыщенной американской публики к турниру. И тогда они приняли решение ввести в правила этого конкурса пункт, гласивший, что атлет, выигравший турнир, получает пожизненный титул «Мистер Америка», но более к участию в нем не допускается. Как следствие этого жесткого условия позднее стало создание для победителей профессиональных турниров: «Мистер Вселенная» («Мистер Юниверс»), «Мистер Мир», «Мистер Интернешнл» и «Мистер Олимпия».

А в 1947 году американцы влюбались в элегантного и мощного Ривса. Тот конкурс «Мистер Америка» проходил на сцене «Лайн Техаудиториума». Уже тогда организаторы понимали, что утомительно безостановочно смотреть соревнования. Необходимы шоу-паузы, например, атлетические или эстрадные. И в одной из них принял участие Джон Гримек.

Но, конечно же, главным событием стало выступление лидеров. У Стива Ривса серьезные соперники: тридцать четыре атлета, в том числе будущие звезды — Джо Лауриано, Джордж Эйферман и другие. Но сильнейшим стал Ривс, мощный, как Геркулес, и красивый, как Адонис.

Что же мы знаем о тогдашней звезде культуризма. Родился он 21 января 1926 года в штате Монтана. В его жилах текла валлийская и немецкая кровь. Когда Стиву было полтора года, скоропостижно скончался его отец. После этого мальчик месяцами жил на ранчо своего дяди, там он позднее и увлекся верховой ездой. И хотя конным спортом он занимался главным образом в период каникул, то есть три месяца в году, все же прекрасная координация и смелость позволили ему стать отличным конником. Взрослые охали и охали, когда этот мальчишка мчался, лежа на спине лошади, часто без седла, держась руками и ногами за бока лошади. Позднее специалисты отмечали, что именно джигитовка дала Ривсу тонкую талию и стройные бедра.

В десятилетнем возрасте юный ковбой покинул ранчо и перебрался с

матерью в калифорнийский город Окленд, где начал подрабатывать доставкой газет. Будущий «Мистер Америка» был единственным из мальчишек — двенадцатилетним, кто мог на велосипеде с тяжелой сумкой забраться на самые крутые холмы. А поскольку Стив еще подолгу ходил и бегал по песчаным пляжам, то со временем мышцы его ног стали исключительно рельефными и красивыми. А этим мышцам в среде профессионалов придается особое значение. Таким образом словно провидение вело Стива Ривса к успе-



хам на будущих культуристских конкурсах.

Кроме того, он занимался различными метаниями, борьбой на руках, и в этом упражнении также был сильнейшим. Но однажды он померялся силами с Джо Гамбина, своим сверстником, который хоть и был меньше ростом и легче, но легко победил Стива. Выяснилось, что Джо регулярно тренируется в атлетическом зале. Разумеется, уже на следующий день Ривс пришел в этот клуб.

Поначалу он увлекся тяжелой атлетикой, но потом перешел в клуб Эда Яррика, где занимались только культуризмом. Отсюда и начался путь Стива Ривса к победам на различных конкурсах. Уже за два первых года тренировок его вес возрос до 86 килограммов, а было Ривсу тогда восемнадцать лет.

В 1944 году Стив был призван в действующую армию. После шести недель подготовки его отправили воевать на Филиппины. Там он отличился, получил несколько наград, но его уложила малярия в тяжелой форме. Провалившись в госпитале несколько месяцев, он потерял в весе десять килограммов. Когда Стив Ривс встал на ноги, его отправили в Японию. Но приступы малярии все же давали о себе знать. Тем не менее, живя в доме японского переводчика, он начал рисовать, а затем, достав шангу, возобновил тренировки.

Вернувшись домой — в зал Яррика, Стив стал тренироваться по три раза в неделю. Вскоре он вошел в форму и принял участие в соревнованиях в Портленде и сразу стал победителем, получив приз и звание «Мистер Тихоокеанское побережье». Тренировки продолжались, а в газетах и журналах стали появляться статьи о Стиве Ривсе как о потенциальном лидере будущего конкурса «Мистер Америка». Через год Стив Ривс снова принимает участие в турнире «Мистер Тихоокеанское побережье», выигрывает его, получив заодно призы за лучшее развитие рук, груди и ног. Этот успех укрепил намерения Ривса выиграть самый престижный турнир.

Тогда он был холост, и большую помощь ему оказала мама, готовящая калорийную еду, множество салатов из овощей и фруктов. Даже сахар она заменяла на мед, как более легко усваиваемый продукт.

Тренировки перед турниром «Мистер Америка» были весьма интенсивными. На программе предсоревновательной подготовки Стива Ривса следует остановиться дополнительно. Вот схема его упражнений на различные группы мышц.

Грудь. Жим штанги лежа максимально широким хватом с весом 100 кг. 3 подхода по 10—12 повторений. Жим лежа в наклоне вверх головой широким хватом. 3 подхода по 10—12 повторений.

Плечи (дельты). По 2 подхода каждый. Подъемы тяжестей руками вперед, подъемы тяжестей руками в стороны. Подъемы гантелей на бицепсы и жим — все с 25-ти килограммовыми гантелями по 10 повторений с уменьшением веса на 2,5 кг до веса 20 кг. 10 повторений в каждом подходе. Это прогрессивное уменьшение веса с сохранением постоянного количества повторений — особенно популярная система для культуристов Тихоокеанского побережья.

Широчайшие мышцы спины. Тяга за голову на блоке широким хватом с весом 100 кг, сидя на стуле с партнером на коленях, который препятствует вставанию. 3 подхода по 10—12 повторений. 3 подхода по 15 повторений, выполняя тягу (движение гребли) на блоке под углом 45 градусов. Движение заканчивается касанием спины с весом 65 кг.

Трицепс. Французский жим с одной гантелью. Гантель весом 35 кг держат двумя руками, фиксируя локти в вертикальном положении. Локти неподвижны и находятся за головой на уровне спины. Гантель движется только перемещением предплечий. 2 подхода по 10 повторений. Лежа на скамье (французский жим) с гантелями по 20 кг в каждой руке. 2 подхода по 10 повторений. Все повторения со снижением веса для сохранения нужного числа повторений в двух этих упражнениях на трицепс.

Бицепс. 6 подходов по 10 повторений на наклонной скамье с фиксированным положением рук для предохранения от «читинга». Начинать с 30 кг, снижая вес по 2,5 кг до веса 22,5 кг. Движения рук выполняются попеременно с гантелями. Вес не опускается ниже 22,5 кг на каждой гантеле.

Бедро. Приседания со штангой на груди. Под пятки подставка высотой 7 сантиметров. 3 подхода по 15 повторений с весом 70 кг. Выполняются глубокие приседания до полного касания задней поверхностью бедра голени. Колени во время приседаний двигаются строго вперед.

Голень. Подъем пяток выполняется на тренажере. 4 подхода по 20 повторений. Начинать с веса 200 кг, с постепенным снижением до 125 кг.

Спина. 2 подхода — наклоны на станке для развития нижней части длинных мышц спины.*

* Данная методика подготовки особенно интересна для спортсменов, тренирующихся в спортивных залах без обилия современных тренажеров, имеющих на вооружении простые гантели и штанги или, как любят говорить в США, свободные веса (фривейт).

Теперь же я приведу антропологические данные Ривса — до начала занятий культуризмом* и после пяти лет тренировок.

	16 лет	21 год
Вес	75,1 кг	96,5 кг
Рост	183 см	183 см
Шея	34 см	44 см
Грудь (в спокойном состоянии)	93,5 см	125 см
Грудь (на вдохе)	100 см	129 см

	16 лет	21 год
Талия	76 см	73,5 см
Бицепс	33,3 см	45,5 см
Бедро	57 см	64 см
Голень	40,5 см	45 см

Обращаю внимание читателей на то, что работа по развитию икроножных мышц была проведена Ривсом более чем серьезная. То же можно сказать о прекрасных формах мышц голени. Поклонники Стива Ривса неизменно восхищались и феноменальной пластичностью его поз. Кое-какое представление о них дают фотографии.

Давние любители культуризма в нашей стране убедились в этом благодаря демонстрации уже упомянутого мной фильма «Подвиги Геракла». Мы, тогда мальчишки, смотрели эту ленту по несколько раз, любовались движениями и мощью Ривса. Чего только стоили фрагменты, демонстрирующие его силу при разрушении храма, где он использовал цепи, способствующие максимальному выдвиганию лопаток и невероятному конусу торса! Или элементы атлетической подготовки древних эллинов в стрельбе и метании диска...

В 1959 году во время съемок фильма Стиву было 33 года — золотой возраст для культуриста. Теперь, разумеется, все это в воспоминаниях. Но



нельзя не отдать должное спортивному таланту этого замечательного атлета, его победам и просто неотразимому мужскому облику.

МАСТЕР
Спортивные тренажеры
для залов и Медицинских учреждений
Тел. (095) 923-6187

Выбор тренажеров может быть осуществлен по каталогу, который мы можем выслать по Вашему заказу
При заказах на сумму более 11 млн. рублей предоставляется скидка от 10%
Факс (095) 924-2807