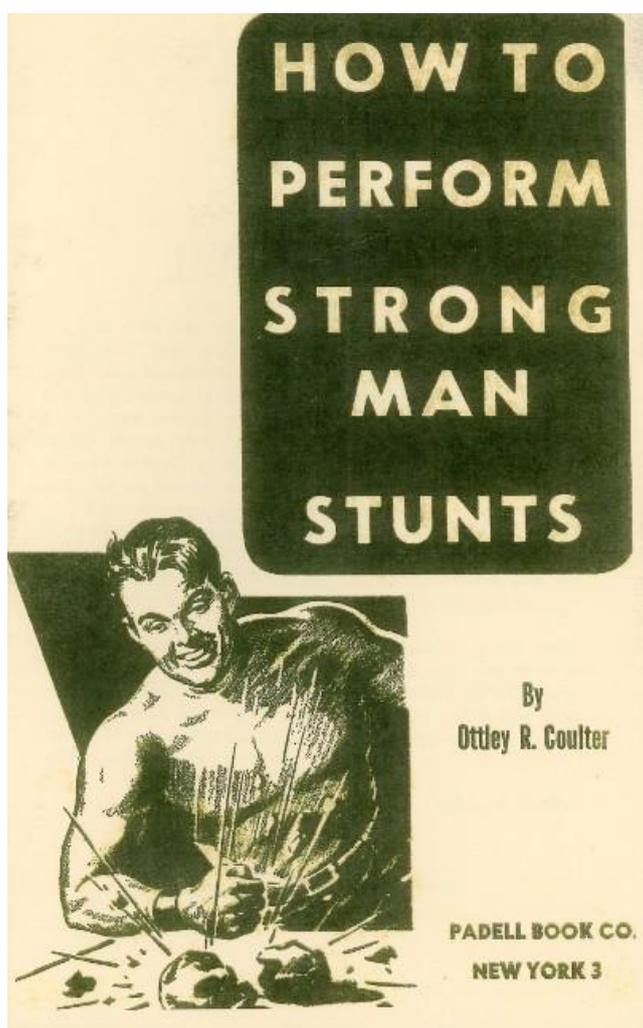


## КАК ВЫПОЛНЯТЬ ТРЮКИ СИЛАЧА

*Примечание редактора: Ниже приведена репродукция брошюры, опубликованной в 1952 году: «Как выполнять трюки силача» Оттли Р. Коултера.*

*Коултер (1890-1976) был преданным физкультурником, тяжелоатлетом и цирковым силачом. Он также десятилетиями служил в полиции Лемонт-Фернес, штат Пенсильвания, и обучал своих коллег приёмам рукопашного боя в качестве альтернативы использованию огнестрельного оружия. Как страстный коллекционер книг и журналов по тяжёлой атлетике, Коултер считается первым историком бодибилдинга, и он написал собственную работу в виде этой брошюры, которая научила читателей трюкам, лежащим в основе многих классических трюков силачей.*

*Наслаждайтесь и подумайте о том, чтобы продемонстрировать один из них на следующей коктейльной вечеринке.*



### Введение

Одно из самых верных утверждений, когда-либо сделанных, звучит так: «Весь мир любит сильного мужчину». Каждый мужчина, женщина и ребёнок восхищаются силой, и нет мужчины, который бы не жаждал её. Быть сильнее своих друзей – значит считаться прирожденным лидером и непобедимым защитником. Сила – это главный признак мужественности. Она демонстрирует истинную мужественность настоящего мужчины. Поскольку - это правда, то пробуждает огромное желание в каждом мужском сердце быть

способным совершать великие подвиги силы, которые заставляют людей затаить дыхание, когда им их демонстрируют.

Хотя некоторые подвиги требуют геркулесовой силы, многие, если не большинство, трюков силача, которые обычно выполняют профессиональные силачи, довольно легко выполнить с небольшой практикой. Большинство из них требуют знания рычагов и костных опор человеческого тела. Знать это – значит быть мастером более чем пятидесяти процентов техники, необходимой для выполнения трюка.

Ниже приведен ряд самых популярных трюков силачей. Большинство из них можно выполнить на вечеринке в гостиной, используя друзей в качестве тяжестей. Нет ничего более впечатляющего, чем возможность поднять друга или группу друзей, поскольку все знают, что за их собственным весом нет никакого трюка. Они знают, что он настоящий, а не пустой, как большинство гантелей, которые показывают силачам.

*Оттли Р. Коултер*

### Как разорвать пополам телефонную книгу



Возьмите телефонную книгу руками со стороны свободной страницы, где вы её открываете. Положите книгу на колени и основанием каждой руки отодвиньте страницы назад так, чтобы они наклонились к краю книги, который дальше всего от вашего тела. Чем больше вы отодвинете страницы назад, тем легче будет порвать книгу, потому что на самом деле вы отрываете только несколько страниц за раз.

Для ваших наблюдателей это выглядит так, как будто вы рвёте всю книгу сразу. Они никогда не понимают, что вы делаете, так как действие это настолько естественно. Когда вы проскользнули страницы насколько это возможно, начните рвать, подтягивая вверх правой рукой, а левой отрывая вниз. Как только страницы разорваны, остальные легко рвутся.

Конечно, вы не сможете сделать это с первого раза. Как и все остальное, это требует практики. Как только вы освоите трюк, он станет для вас лёгким трюком.

Многим удастся продвинуться в этом трюке, разрывая телефонную книгу на четвертинки.

## Как разорвать пополам колоду карт



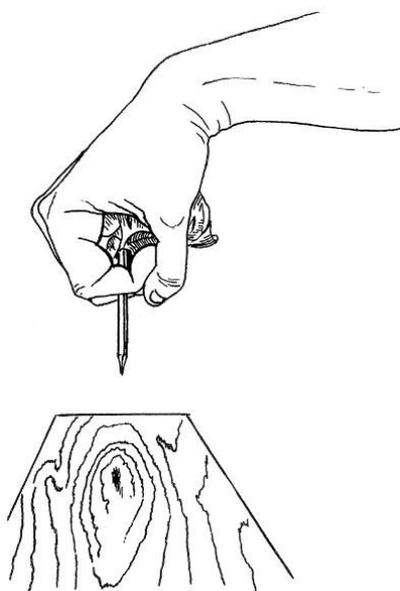
Этот трюк несложно сделать после небольшой практики. Положите один конец колоды на ладонь левой руки и накройте другой конец колоды правой рукой, как показано на рисунке. На самом деле вы не рвете карты. Сначала вы ломаете их, сгибая посередине.

Возьмитесь крепко за каждый конец колоды и согните карты вперед. Затем согните их назад. Сделайте это два или три раза в быстрой последовательности, затем поверните руки в стороны друг от друга. Это вызовет скручивающий разрыв карт, прямо в середине колоды, где они сломались от сгибания. Скручивайте сначала в правую сторону, а затем в левую сторону, пока колода полностью не разорвется пополам.

Хорошей идеей будет положить тыльную сторону левой руки на правое колено для поддержки при сгибании и скручивании карт. Позже, когда вы станете более искусны в этом фокусе, вы сможете делать его с руками, свободными от колена.

Многие становятся настолько искусными в этом трюке, что могут разорвать колоду карт на четвертинки и даже оторвать уголок колоды. Многие способны разорвать две колоды карт пополам одновременно. Это настоящий трюк, который всегда вызывает воодушевление.

## Как вбить гвоздь в доску или лист металла



Это действительно лёгкий трюк, но он точно заставит глаза ваших зрителей вылезти из орбит. Он делается так быстро, что сочетание скорости и силы поражает их.

Для этого вам понадобится гвоздь хорошего размера. Начните с гвоздя размером в 8 или 10 пенни. Опять же, как и во всех трюках с гвоздями, именно способ, которым вы накладываете обмотку, определяет успех основной части трюка.

Плотно оберните платок вокруг шляпки гвоздя так, чтобы шляпка гвоздя всегда находилась в центре ткани, которая должна помещаться в вашей руке, как шарик.

Крепко возьмитесь за завернутый конец рукой и пропустите гвоздь между двумя пальцами руки. Это не только позволит вам крепче схватить гвоздь, но и даст ему необходимый контроль при забивании его в дерево. После этого положите кусок доски между двумя стульями. Позвольте вашей свободной руке удерживать доску, чтобы она не двигалась. Теперь поднимите высоко руку, держащую гвоздь, и со всей силой опустите гвоздь ПРЯМО на доску. Он должен опуститься прямо вниз, иначе он ударит по доске косым ударом и испортит трюк, поэтому вы должны практиковаться, чтобы быть уверенным, что каждый раз, когда вы ударяете, гвоздь опускается по прямой линии на доску.

Для начала выберите довольно тонкую доску, а по мере совершенствования выберите более толстую доску, но всегда будьте уверены, что используете мягкую древесину. Ваши наблюдатели не знают разницы между мягкой и твёрдой древесиной. Также обязательно плотно оберните шляпку гвоздя тканью. Чем больше комок обертки в вашей руке над шляпкой гвоздя, тем легче будет выполнить трюк. Обёртка действует как поверхность для большей ударной силы, а также поглощает сотрясение от удара, когда гвоздь ударяется о дерево.

Позже вы можете улучшить эффект трюка, положив на доску тонкий лист жести. Гвоздь пройдёт и через металл, и через дерево, что ещё больше драматизирует трюк.

### Как согнуть стальной стержень руками



Это всегда внушительный трюк. Это тот тип трюка, в котором вы можете прогрессировать, начав с легкого гвоздя-пенни, и по мере того, как вы привыкаете к способу сгибания гвоздя, вы можете постепенно увеличивать его размер и силу, пока вы не сможете легко сгибать гвоздь-пенни весьма внушительного размера.

Начните с гвоздя, размер которого находится в пределах ваших физических возможностей, и оберните его в носовой платок. Обязательно оберните концы гвоздя тканью так,

чтобы ни один из концов не врезался в руку от оказываемого давления. Лучший способ сделать это – поместить гвоздь продольно поперёк самой длинной части вашего носового платка и обернуть концы ткани вокруг каждого конца гвоздя. Чем толще вы обернёте каждый конец, тем лучше будет захват руки, что также даст вам большее усилие.

Именно это позволяет вам сгибать большие, крепкие гвозди. Вы получаете рычаг от размера обмотки каждого конца гвоздя. Сделав это, согните гвоздь через край колена, затем, когда вы согнете гвоздь посередине, положите один конец на колено в ладони одной руки и верхней рукой надавите вниз со всей своей силой. Ваше колено и нижняя рука будут служить опорой для давления другой руки. Вы удивитесь, как легко это будет, как только вы правильно обернёте тканью каждый конец гвоздя.

### **Как поднять человека над головой одной рукой**



Ничто не вызовет на вечеринке хор «Кого ты обманываешь?», как когда ты говоришь, что можешь поднять любого мужчину из присутствующих над головой одной рукой и уйти с ним. Обычно это слишком много для них. Ты можешь поднять вес в два раза тяжелее своего друга, но это не произведет на окружающих и половины того впечатления, которое произведёшь, подняв одного из них.

Не будьте слишком амбициозны в начале. Выберите достаточно лёгкого человека. Пусть он встанет на стул и на теле под его руками закрепите ремень, широкий шарф или верёвку, достаточно прочную, чтобы выдержать его вес.

Завяжите ремень под его плечами, затем встаньте перед ним и возьмитесь за ремень правой рукой примерно посередине его груди. Сделав это, выпрямите руку, согнув ноги под собой. В то же время повернитесь спиной к его телу. Теперь, выпрямляя ноги и удерживая прямую руку жесткой и зафиксированной на плече, вы легко поднимете его со

стула, выпрямляя ноги. Сделав это, позвольте его телу опереться на вашу спину, так что во время ходьбы вы несёте его больше на спине, чем на руке.

На самом деле, его поднимают ваши ноги. Они в несколько раз сильнее ваших рук. Когда вы несёте его, как уже было сказано, вы делаете это больше спиной, чем рукой. Главное – убедиться, что вы не позволяете своей руке сгибаться в любой момент движения, иначе вы потерпите неудачу.

Немного практики даст вам улучшенный контроль над особенностями трюка, так что вскоре вы сможете с лёгкостью поднять и нести очень тяжёлого человека. Вместо того, чтобы нести его, вы можете сделать несколько танцевальных шагов, чтобы показать, насколько это легко, и ещё больше поразить друзей своей силой.

### Как разбить камень ударом кулака



Этот трюк сделан для того, чтобы казаться более впечатляющим, потому что вам не нужно закрывать кулак перчаткой или рукавицей. Выглядит потрясающе.

Секрет заключается в типе камня, который вы используете, и в предварительной подготовке.

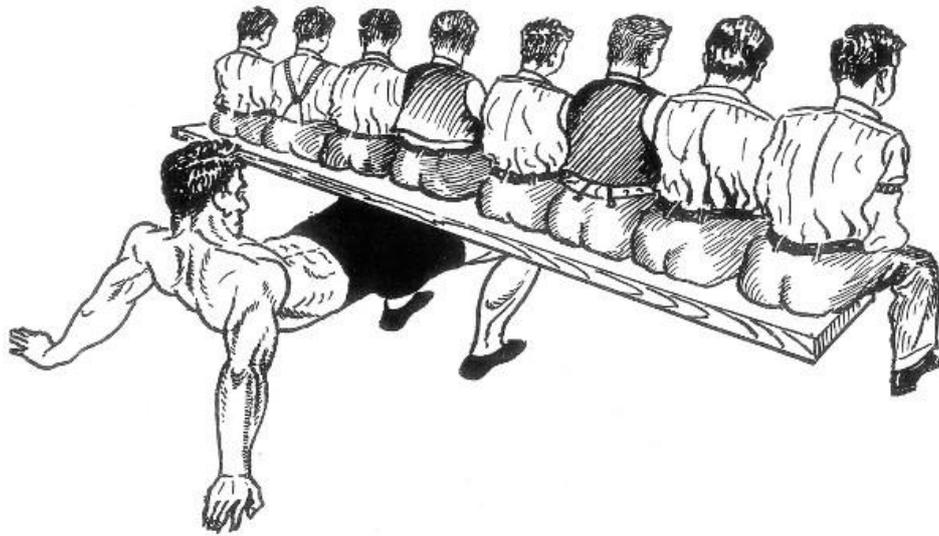
Возьмите кусок известняка хорошего размера и замочите его на ночь в большом количестве воды. Известняк настолько пористый, что впитывает воду как губка, что фактически приводит к разложению камня.

Сделав это, положите камень на твёрдый брусок дерева или стол и убедитесь, что камень лежит ровно на столе. Он не должен шататься, а его верх должен быть довольно плоским, как это обычно бывает с известняком.

Теперь поднимите сжатый кулак над головой и со всей силы ударьте им по центру камня, и он разлетится на куски. Убедитесь, что вы бьёте по камню сжатым краем кулака, а не костяшками пальцев.

Вам не нужно бояться, что впитавшаяся вода проявится, когда камень сломается. Она впиталась в поры камня, которые разлагают его, наполняя каменные ткани. Это похоже на удар по надутому воздушному шару. Вы получите воодушевляющие возгласы за этот трюк. С практикой вы сможете сделать его более драматичным, подходя к действию, с несколькими имитационными попытками ударить камень, прежде чем вы это сделаете на самом деле.

## Как с лёгкостью поддержать 1000 фунтов живого веса



Это едва ли возможно, но именно здесь вступает в действие огромная сила костей. Говорят, что ни одно инженерное достижение, совершённое человеком, не имеет сопротивления, сравнимого с сопротивлением костей тела, когда они используются в меру своей природной силы.

Этот трюк, который я собираюсь описать, вы можете проделать в гостиной в любое время, когда у вас вечеринка.

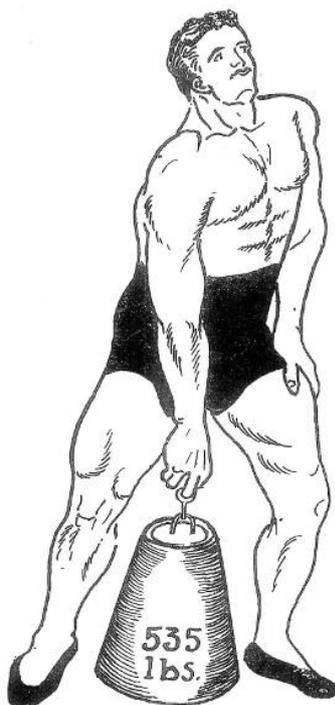
Ваша позиция – самая важная часть номера. Сначала сядьте на пол на корточки, руки за спиной, поддерживая тело. Подтяните пятки близко к ягодицам. Из этого положения поднимите тело так, чтобы оно опиралось на пол только на ступни и руки. Голени ног должны быть идеально перпендикулярны полу, как и руки. Следите за тем, чтобы ладони рук и ступни лежали на полу. Поднимите тело как можно выше, чтобы бедра находились на одной линии с остальным телом. Теперь вы примете положение моста. Будьте особенно осторожны, чтобы ваши ступни и руки прочно стояли на полу. Вы не можете позволить себе поскользнуться во время этого трюка.

Теперь пусть ваши друзья положат длинную доску вам на колени и как можно ближе к краю колен. Доска должна быть хорошо сбалансирована на коленях. Теперь вы готовы к действию. Пусть шесть или восемь ваших друзей выстроятся в ряд перед доской, поместив каждого человека так, чтобы вес тела половины из них примерно поровну уравновешивал другую половину. По двое за раз пусть они садятся на доску – по одному с каждой стороны, пока все шесть или восемь не сядут на доску, затем по вашему сигналу скажите им поднять ноги с пола, чтобы вся нагрузка приходилась на кости ваших нижних конечностей.

Этот номер называется «Человеческий мост». Силачи-исполнители обычно поддерживают двадцать или более человек в этом трюке. Это простой, лёгкий трюк, но он заставит ваших друзей поверить, что вы обладаете силой Геркулеса.

## Как поднять одним пальцем больше, чем другие двумя руками

Очень немногие поверят, что одним средним пальцем можно поднять больше, чем двумя руками, но это правда. На самом деле, гораздо легче поднять больше веса одним пальцем, чем двумя руками.



Для этого вам понадобится короткий крюк с петлей на другом конце, чтобы вы могли просто вставить средний палец. Затем вы должны обмотать петлю лентой так, чтобы вам пришлось просунуть палец в петлю. Палец должен обхватить петлю близко к вашей руке. То есть вы просовываете палец в петлю как можно дальше, но он должен плотно прилегать к руке, чтобы у вас был хороший захват, когда вы сгибаете палец. Что бы вы ни собирались поднять, будь то тяжелый блок, железо или тяжёлый мешок с песком, это должно быть помещено между ног. Когда вы укрепите крюк на вершине поднимаемого груза, положите свободную руку на соответствующее колено, при этом рука должна быть прямой на протяжении всего выступления. Ноги должны быть слегка согнуты в коленях, а поднимаемая рука должна быть прямой и вытянутой во всю длину.

Когда вы начинаете поднимать, вы сильно надавливаете свободной рукой на колено и выпрямляете ноги. Поднимающая рука не должна быть согнута. Она действует скорее как подвешенный трос от тела. Фактический подъём выполняется путём выпрямления ног и надавливания на колени свободной рукой. Конечно, вы должны схватить петлю поднимающим пальцем как можно крепче, и если палец вставлен достаточно плотно, то ничто, кроме отрыва пальца, не заставит вес открыть захват для пальцев.

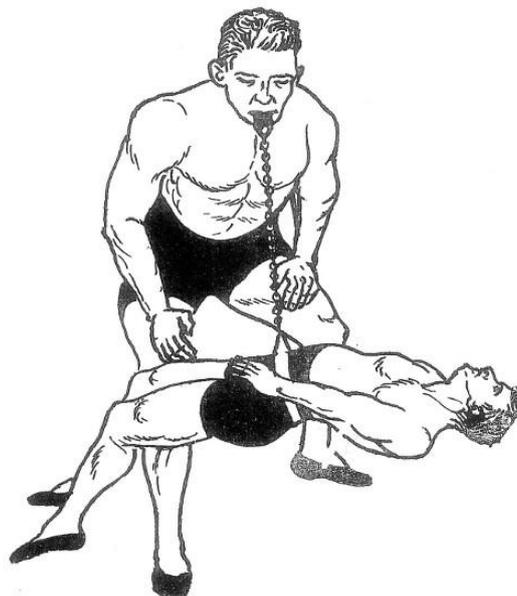
Многие мужчины поднимают более 500 фунтов таким образом. И среди лучших из сильных мужчин вы не найдете многих, кто может поднять так много двумя руками, отрывая вес от пола.

### **Как поднять тяжесть зубами**

Подъём зубами – это то, что обычно наполняет зрителей изумлением. Они не могут понять, как можно иметь такие крепкие зубы. На самом деле зубы в этом трюке задействованы очень мало. Все давление, которое возникает при так называемом подъёме зубов, приходится на тягу вогнутой верхней части рта.

Для выполнения этого трюка вам следует сделать то, что называется *Teeth Strap*. Это плоский кусок кожи, соединённый с кольцом и крючком, которое свободно удерживается в его сгибе. Вы скрепляете два куска кожи вместе, и с одной стороны скрепляете или сшиваете другой кусок кожи, который вырезается и подрезается так, чтобы плотно входить в углубление верхней части рта. Кожа должна быть достаточно длинной, чтобы, ко-

гда вы сжимаете зубы, вы кусали кожу. Под этим я подразумеваю, что кольцо и крючок, вставленные в сгиб сложенной вдвое кожи, должны находиться примерно в дюйме от рта, чтобы не мешать вашему укусу.

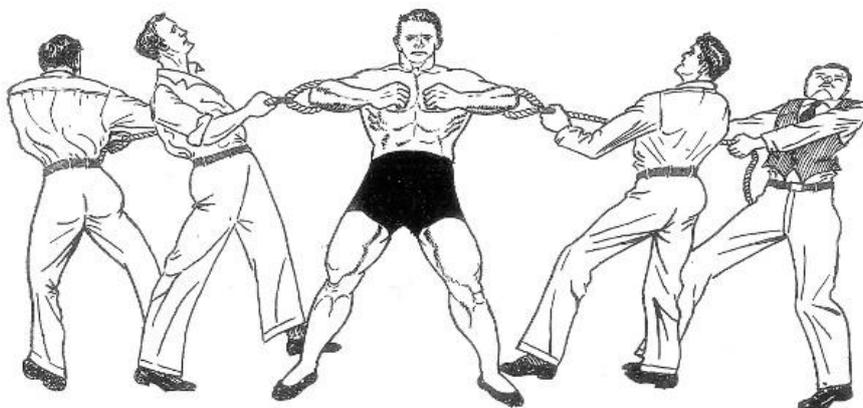


К крюку вы прикрепляете цепь, которую вы обматываете или вставляете в предмет, который собираетесь поднять. Если вы поднимаете человека, убедитесь, что он хорошо сбалансирован в том, к чему привязан. Когда вы начинаете поднимать, согните колени и надавите каждой рукой на каждое колено. Вот где на самом деле осуществляется подъём. Груз просто подвешивается ко рту. Если вы хотите раскачать человека или груз после подъёма, сделайте это, повернувшись по кругу. Импульс его веса тела перенесёт его в хороший ровный замах без какой-либо чрезмерной нагрузки на вас.

Напряжение от веса несут мышцы шеи, которые чрезвычайно мощные, достаточно, чтобы с лёгкостью справиться с весом человека. Когда закончите трюк, опустите вес или человека на пол, прежде чем ослаблять удила на зубном ремне, чтобы защитить зубы.

Эти трюки сделают вас душой вечеринки, а также объектом всеобщего восхищения. В то же время, веселье, которое вы получите от этих представлений, сделает ваше тело сильнее и бодрее, давая вам нескончаемый кайф от вашей растущей мощи и мускулов.

### Как противостоять тяге четырёх мужчин



Это всегда захватывающий трюк, и один из тех, в котором вы можете получить массу удовольствия. Конечно, вы можете начать с двух мужчин, но в этом случае у вас не воз-

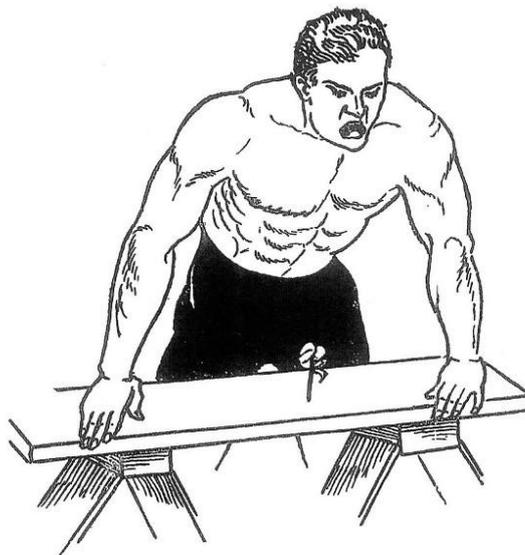
никнет никаких проблем, если вы бросите вызов двум друзьям в группе, чтобы они разве-ли ваши скрещенные руки.

Встаньте прямо, широко расставив ноги и скрестив руки высоко на груди. Вокруг каждой верхней части руки, близко к подмышке, свободно завяжите полотенце, чтобы каждый мужчина мог за него ухватиться. Вы говорите им, что это обеспечивает лучшую опору для рук, и в некотором смысле так оно и есть. Но это укрепляет вашу позицию, поскольку заставляет их тянуть туда, куда вы хотите, чтобы они тянули. Они не смогут развести ваши руки. Затем, если вы достаточно уверены в своих силах, вы можете бросить вызов че-тырем – по два с каждой стороны – чтобы они попытались развести ваши руки.

Скорее всего, вы их победите. Они будут тянуть под веселье и крики остальных уча-стников вечеринки, но вы их удержите. Если они хотят тянуть, держась за ваши руки, сле-дите за тем, чтобы они схватили верхнюю часть ваших рук. Не позволяйте им опускаться до ваших локтей, так как это может вывести вас из равновесия. Пока они тянут, держите грудь высоко поднятой, а руки скрещенными высоко над грудью.

Это всегда хороший трюк для вечеринки, и помимо того, что он очень впечатляет, он значительно добавляет веселья вечеринке, которая становится ещё оживлённее из-за тщетных усилий ваших друзей.

### Как перекусить гвоздь зубами



Вот трюк, который сбивает зрителей с ног. Люди просто не могут поверить, что мож-но перекусить гвоздь зубами. На самом деле – всё обстоит не так, как видится, но лишь результат имеет значение.

Для этого трюка вам понадобится гвоздь за 10 пенсов, хороший тяжёлый молоток и тяжёлый брусок дерева. Поместите концы дерева между сиденьями двух стульев и мед-ленными, осторожными ударами вбейте гвоздь в деревянный брусок примерно на треть его длины. Сделав это, оберните шляпку гвоздя носовым платком, и прикусите её во рту.

Крепко возьмитесь за каждую сторону доски или бруска дерева обеими руками и си-лой мышц шеи сгибайте гвоздь вперёд и назад, и первое, что вы увидите, – он сломается заподлицо с деревом.

Кажется, что вы откусили у него верхушку, но на самом деле рычаг гвоздя в две тре-ти, выходящий из дерева, действует на одну треть точки опоры, прочно зажатую деревом. Дерево действует как тиски на зажатый конец гвоздя, а мышцы вашей шеи удлиняют ры-чаг, который ломает верхушку. Трюк простой, но зрителям его выполнение видится до-вольно драматичным.