



Такие девушки, как эта, могут и автомобиль поднять и самолет покатыть по взлетной полосе.

Силач из Серпухова

Когда мне рассказывали про человека, поднимающего больше тонны, я представлял себе здорового мужика ростом за два метра — этаким богатырем из русской сказки. Анатолий Иванович Самодумов — невысок ростом, крепкий, но не Сталлоне. На улице встретишь — не обернешься. Обыкновенный 56-летний мужчина. Отрывает он от земли шесть с половиной тонн!

В молодости Анатолий Иванович, как и многие сверстники, занимался разными видами спорта, в том числе и штангой. Но как штангист не состоялся — конституция не позволяла удержать штангу выше груди. Убедившись, что к рекордам в тяжелой атлетике он не пригоден, Самодумов занялся культуризмом. То есть чем-то вроде современного культуризма, поскольку в середине шестидесятых такого термина в СССР еще не существовало. Но Анатолий Иванович не унывал и со своими товарищами «качал железо» по двадцать часов в неделю. Ребята были — не чета нынешним, никакой химии для быстрого наращивания мускулов не применяли, стимулятор был один: гречневая каша во всех видах — с маслом, с молоком, с сахаром, с вареньем, для разнообразия. И, хотя показатели серпуховских культуристов были высоки, никто ими так и не заинтересовался.

Однажды Самодумову попала в руки книга Владимира Шапошникова «Железный Самсон» — о русских силачах. Прочитав ее, он удивился — все «богатыри» в своих достижениях останавливались на 80 пудах (около тысячи трехсот килограммов). «Почему не больше?» — подумал Анатолий и принялся решать загадку, основываясь на собственном опыте. И тоже застыл на этой отметке.

Когда поднимал тонну триста, казалось, что можно добавить еще пару сотен килограммов. Но добавлял пятьдесят, и штанга словно в землю вращалась. Однако тренировки продолжались, и в конце концов штанга уступила. После этого Самодумов полтора месяца пребывал в эйфории. «Это было идиотское состояние, — вспоминает он. — Я был абсолютно недоволен, всем доволен, хотя и понимал, что со стороны выгляжу ненормальным. Когда это состояние прошло, начал осознавать, что таким путем можно много чего достигнуть и попасть в область, доселе неизведанную».

Не гравитацией единой

Объяснять, как человек поднимает шесть тонн, не возьмусь. По словам самого Анатолия Ивановича, здесь важны не только и не столько мышцы.

— Кроме гравитации, в природе есть масса других явлений, о которых мы раньше ничего не знали и которые только начинаем постигать, — рассказывает он. — Например, существует внутреннее энергетическое состояние каждого живого существа или предмета. Важно научиться этим состоянием управлять... Медики установили, что, если человек занимается поднятием тяжестей, это благотворно на него влияет: организм очень быстро оздоравливается. Когда мы поднимаем штангу, в работу включаются все наши возможности. Перестраивается энергетика каждой клетки. Наши занятия — это такая же естественная потребность, как пить, есть и спать.

Беда всех йог, всех восточных единоборств в том, что они развивают в человеке одни центры, но подавляют другие. Развитие идет однобоко. Мы же достигаем гармонии — в этом уникальность

методики. А все наши рекорды — лишь эффект от занятий по самосовершенствованию.

Хрупкая сила

Анжела жила по соседству с Анатолием Ивановичем и была наслышана о «чудесах», которые происходят в его доме. Была Анжела девушкой полной, и никакие диеты не помогли ей справиться с избыточным весом.

— Едва начал тренироваться, я ощутила: организм перестраивается. Начала худеть, стал изменяться характер: я больше понимала, чувствовала. Научилась сопротивляться негативным влияниям внешнего мира. Сейчас практически не болею.

— У меня был тяжелый кожный недуг: псориаз, — рассказывает еще одна ученица Самодумова Марина. — Анатолий Иванович меня лечил. Понаблюдав за занятиями других, подумала: «Чем я хуже?». Тоже стала заниматься. В результате болезни как не бывало. Но тренировки не бросила. Было ужасно любопытно, что произойдет дальше.

водит факты. У пятидесятичетырехлетней пациентки была чисто женская патология. Врачи запретили ей носить больше пяти килограммов, иначе — реанимационное отделение. Грозилась сложнейшая операция. После полугода занятий в секции эта женщина поднимала восемь центнеров, необходимость в операции отпала.

— Практически все болезни, которые я пробовал лечить с помощью своей методики, исчезали, — говорит Самодумов. — «Побочный эффект» — похудение, омоложение, общее укрепление организма. Люди, которые занимаются у меня, перестают болеть. Даже простуда, от которой трудно уберечься, у них протекает очень легко и быстро проходит...

Но не пытайтесь тотчас хвататься за тяжелые гири, чтобы избавиться от болячек. Ничего не получится. Может и хуже стать. Здесь, как и во всякой хорошей учебе, тренировка строится по принципу «учитель — ученик». Это очень важно, поскольку, по

ЛЕЧИТЕСЬ ШТАНГОЙ

Анатолий Иванович Самодумов отрывает от земли шесть с половиной тонн, а его ученицы — несколько центнеров

Разговор подхватывает Лена:

— До того как пришла в секцию, жизнь меня, можно сказать, доконала. Я полностью разочаровалась в себе, впала в депрессию... На первых занятиях было страшновато — нужно ли мне, девушке, заниматься поднятием тяжестей. Но страх потихоньку прошел, а вместе с ним и депрессия. Я взглянула на мир, на людей совершенно по-новому и поняла, как нужно себя вести, чтобы почувствовать вкус жизни.

Марина, Анжела и Лена ничем не отличаются от своих сверстниц: встретишь такую на пляже — ни за что не подумаешь, что она запросто может оторвать от пола штангу весом около тонны. А если скажут — не поверишь.

Я спросил Анатолия Ивановича, почему он занимается только с девушками.

— Девушки более открыты, более доверчивы, более дисциплинированы. Мужчины все подвергают сомнению; им надо все проанализировать и разложить по полочкам, а уж о доверии и речи быть не может. К тому же сильный пол очень легко разбазаривает с трудом накопленный потенциал. Когда, например, мужчина «наполняется энергией», полученной во время тренировок, к нему начинает буквально притягиваться девушек, и он не может справиться с собой, пускается во все тяжкие. Или начинает много пить, потому что при такой внутренней энергии можно выпить хоть бочку. Потом удивляется — почему штанга не поднимается? А как же она поднимается, если вся энергия растрочена?

Если хочешь быть здоров

Анатолий Иванович не заявляет о своем методе как о панацее от всех болезней. Он лишь при-

словам Анатолия Ивановича, в первый раз именно он «заряжает человека энергией, почерпнутой из Космоса». Без нее все занятия насмарку. Хотите — верьте.

Валенки, валенки

Первой сотворила «чудо» самая младшая, двадцатилетняя Марина. Она натянула валенки и шагнула к 150-килограммовой гире, которую я до этого, как ни старался, от пола так и не оторвал. Марина же это сделала играючи.

Потом Лена, обвязавшись специальным поясом, к которому Анатолий Иванович прикрепил груз в полтонны, так же лихо справилась с задачей. И, наконец, Анжела подняла 650 килограммов на пятнадцать сантиметров от земли.

Я не верил своим глазам, а Анатолий Иванович сказал, поспеиваясь, что это всего лишь цветочки. Вот скоро немецкое телевидение придет снимать, так они и автомобиль поподнимают, и самолет Ту-134 по взлетной полосе покатают.

Про валенки я упомянул не случайно. Самодумов их очень ценит как надежное средство от травм и перенапряжения во время поднятия тяжестей. К тому же они и тепло прекрасно сохраняют, и статическое электричество снимают.

Провожая меня до ворот, Анатолий Иванович пообещал, что через год снова пригласит к себе, чтобы продемонстрировать левитацию (зависание и полет в воздухе) и материализацию предметов из ничего.

После всего увиденного не поверить я не решаюсь...

Александр ПЬЯНКОВ.

Фото Игоря ЯКОВЛЕВА.