

ВОТ ТАК!

# СВЕРХЧЕЛОВЕК

**Мухтар Гусенгаджиев с легкостью берет ноги в руки, а также кусает свой локоть, завязывает тело в узел и двигает ребрами. Он занесен в Книгу рекордов Гиннеса как самый гибкий человек на свете**

Мухтар, расскажи, когда ты «дошел до жизни такой»?  
 В 22. До этого мыслей о гимнастике не было.  
 Что послужило стимулом?  
 Желание совершенствоваться. Я не мог смириться с тем, что буду таким же неуклюжим, как 95% мужчин на Земле. Как ты тренировался?  
 Это было на таком уровне, что хуже и придумать нельзя. Я начал заниматься... в тюрьме, куда угодил за драку. Первые полгода я был в камере, где 28 человек вместо 16, все курят, кроме тебя, и где пространство два метра в длину и полметра в ширину между двухэтажными нарами. А я не могу сидеть и просто так смотреть в стену. Многие, кстати, это могут и на свободе. Для меня такое невозможно. Поскольку у меня ничего не было—был бы карандаш, я бы рисовал, была бы гитара, я бы играл,— я понял: кроме растяжки здесь ничем не займешься.  
 У тебя был план тренировок?  
 Все было спонтанно и составлялось опытным путем. По ходу тренировок я чувствовал, что поубавить, а что,

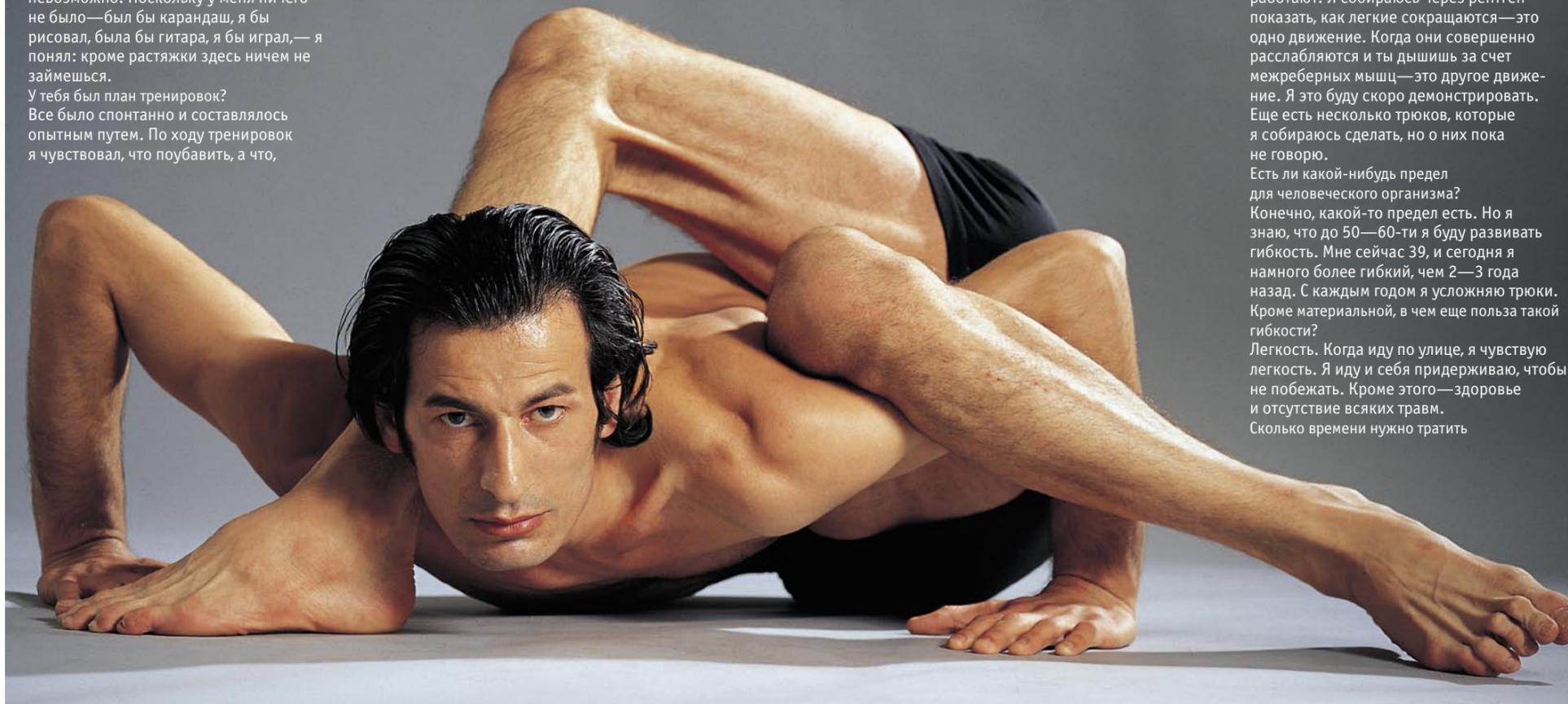
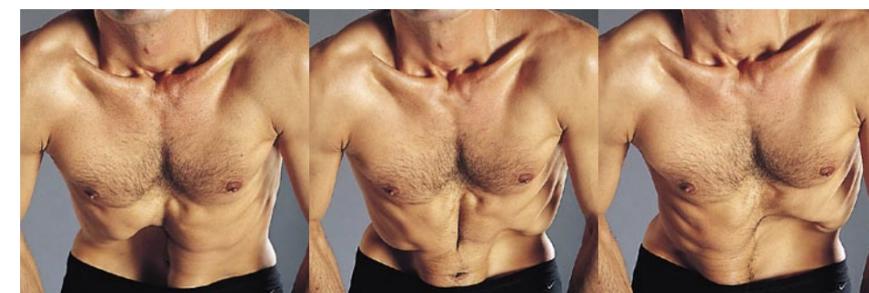
наоборот, прибавить. В конце концов я нашел более удобный и краткий путь к растяжке тела. Когда начинал, все как один говорили, что мне уже поздно. Поэтому, прежде чем начать заниматься, я рекомендую людям освободиться от представления о том, что ты уже стар и будут болеть суставы. Я всегда говорю: «Много ли человек сделал в этом направлении, чтобы сказать: нет, это невозможно». Что ты умеешь делать из того, что не умеют обычные люди?  
 Года четыре назад я писал и рисовал ногами. Могу двигать ребрами, вывихивать плечевой сустав, завязывать тело в узлы. А что является уникальным?  
 Ну, например, с продольного шпагата

поставить пятку «задней» ноги прямо на пол к паху. Считается с медицинской точки зрения, что это невозможно без перелома. Я это делаю свободно. То же касается вывиха плечевого сустава. В ЦИТО (Центральный научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова) был консилиум врачей, и мне даже выдали официальную справку о том, что я опроверг теорию, будто вывих плечевого сустава сопровождается болью. Я могу 200 вывихов сделать в минуту. И что, совсем не больно?  
 Я развил свой плечевой сустав до такой степени, что для меня вывих—это так же элементарно, как шаг по улице. В организме выделяются смазочные вещества, и когда ты разрабатываешь суставы, выделяется

столько жидкости, сколько нужно. Если человек не занимается, то у него эта смазка не вырабатывается за ненадобностью, и при вывихе сустав начинает болеть. Может ли аналогичных результатов добиться любой человек?  
 Да. Если будет жить этим. То есть ничего особенного в твоей физиологии нет?  
 Нет. Вот, например, межреберные мышцы. Считается, что ими управлять нельзя. Я показал, что ими управлять можно. Они у меня ходят и по очереди, и вместе. За счет межреберных мышц

## «Я могу отключить легкие и дышать за счет

я могу дышать так, как дышит человек, которому делают искусственное дыхание. Я могу отключить легкие и дышать за счет мышц. Это удается делать в утреннее время, когда тело почти без движения, и я могу в такт дыханию двигать ребрами. Я чувствую, что наступает такой момент, когда легкие отключаются. По идее их нельзя отключить—они всю жизнь работают. Я собираюсь через рентген показать, как легкие сокращаются—это одно движение. Когда они совершенно расслабляются и ты дышишь за счет межреберных мышц—это другое движение. Я это буду скоро демонстрировать. Еще есть несколько трюков, которые я собираюсь сделать, но о них пока не говорю.  
 Есть ли какой-нибудь предел для человеческого организма?  
 Конечно, какой-то предел есть. Но я знаю, что до 50—60-ти я буду развивать гибкость. Мне сейчас 39, и сегодня я намного более гибкий, чем 2—3 года назад. С каждым годом я усложняю трюки. Кроме материальной, в чем еще польза такой гибкости?  
 Легкость. Когда иду по улице, я чувствую легкость. Я иду и себя придерживаю, чтобы не побежать. Кроме этого—здоровье и отсутствие всяких травм. Сколько времени нужно тратить



Если человек в день хотя бы тридцать-сорок минут будет отдавать тренировкам, появятся ощутимые результаты. Многие люди позанимаются несколько дней и не видят результата. А давай в полведра воды капнем каплю. Мы же не видим, поднялся уровень или нет, но знаем, что поднялся. Он не может не подняться.  
 У тебя второй дан по тэквондо. Что тебе дают восточные единоборства?  
 Если развивать только пластику, тело будет гибким, но рыхлым. Мне больше всего нравится тело Брюса Ли: минимальный объем мускулов, великолепная гибкость, подвижность, отличная выносливость и быстрая реакция.

В борьбе я дилетант, но благодаря гибкости мне удавалось побеждать даже кандидатов в мастера спорта. Из любого захвата могу выбраться за десять секунд, а благодаря умению напрягать и расслаблять не все тело, а только отдельные его части меня почти невозможно сбить с ног. Мне говорят: «Я с тобой борюсь, а ты висишь, как тряпка, но опрокинуть тебя невозможно». Обычный человек в борьбе тратит слишком много усилий за счет того, что напрягает все тело. Грубо говоря, для того, чтобы эта машина работала, нужно включить один двигатель. А человек включает все пять. **FHM**