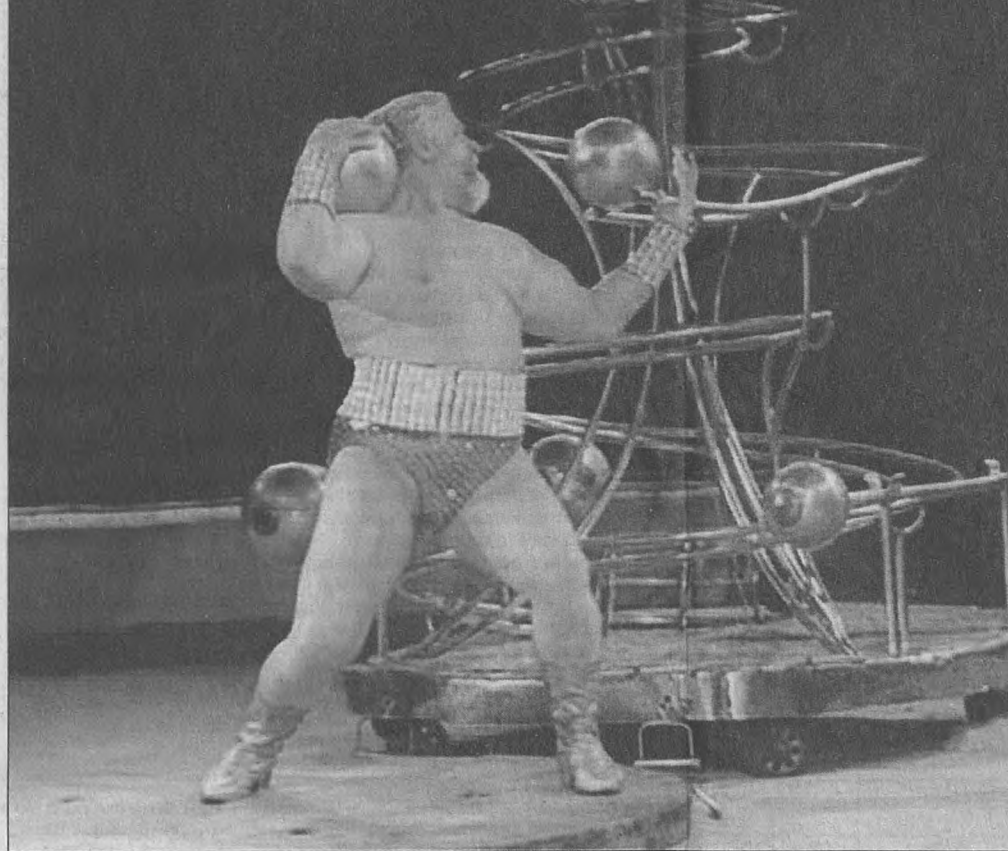


Целитель и атлет Валентин ДИКУЛЬ свой абсолютный мировой рекорд (для всех возрастов и всех весовых категорий) - 1170 килограммов - установил в возрасте... 62 лет!!! Вопреки законам биологии и физиологии, утверждающим, что физическое развитие человека возможно до рубежа в 35 лет! Он научно обосновал свою методику, став доктором биологических наук, и успешно применяет свои знания не только для лечения больных, инвалидов, но и для подготовки суператлетов. Он тренирует и консультирует чемпионов в поднятии тяжестей, цирковых силовых жонглеров и сам готовится выйти на арену цирка в свои 69, чтобы потрясти мир новыми рекордными трюками

УВЕРЕННОСТЬ СИЛЫ



зультатов за год-два с того времени, как обо мне снова стали говорить и писать. Это - результат многолетней целенаправленной работы, но с другими задачами. Основываясь на достигнутой базе, я перенацелил себя на режим достижения.

- Можете поделиться особенностями подготовки в зрелом возрасте, когда вы сами не раз возвращались к тренировкам после значительного перерыва?

- Возрастным атлетам, возвращающимся к тренировочному процессу, на эти вещи следует обратить особое внимание. Достигшим значительных результатов в молодости часто кажется, что они могут придерживаться прежнего режима тренировок, работать с привычными тогда весами. Осталась мышечная память, проводящие пути в мозгу, но сила с возрастом от относительного бездействия уходит, пропадает былая эластичность мышц, ослабевает мышечный корсет.

- Мы говорили о силовой подготовке спортсменов. А применимы ли основы вашей методики для «домашнего употребления», для любительского культуризма, для выработки осанки, просто для укрепления мышц?

- Я полагаю, что силовые упражнения достаточно эффективно формируют объем и нужные пропорции мышц тела. Развивая и укрепляя мышечный корсет, мы формируем и осанку. Естественно, у меня были другие цели и задачи: сначала укрепить свой мышечный корсет, застраховать его от повторения подобной травмы, а потом делал все на достижение максимального развития физической мощи.

Я вижу некую символичность в том, что, обладая средними физическими данными, в результате многолетней упорной работы могу претендовать на звание самого сильного человека. Приобретая уверенность силы...

Беседу вел
Николай АДАМОВ

- Валентин Иванович, есть ли примеры подобного спортивного долголетия в мировой практике?

- Еще древние греки считали 50 лет пиком расцвета всех физических и интеллектуальных возможностей человека. Ярчайший пример - античный философ Милон Кротонский, многократный олимпийский чемпион древности по борьбе, который позировал для статуи Геракла - эталона физической мощи - именно в этом возрасте.

Известно, что богатырь Иван Поддубный становился чемпионом СССР по борьбе чуть ли не до 70 лет. Выдающийся корейский атлет Шри Чинмой, организатор популярных во всем мире массовых пробежек на длинные дистанции, и в 75 лет продолжает удивлять мир своими уникальными достижениями.

Я тренируюсь с тяжестями всю сознательную жизнь. Особенностью той моей тяжелой травмы такковы, что, чтобы поддерживать мышечно-связочный корсет вокруг места тогдашнего перелома, чтобы удерживать позвонки от опускания и давления на поврежденные межпозвоночные диски, мне приходится проделывать сложный комплекс силовых упражнений ежедневно, начиная с утреннего подъема.

Но это и позволяет поддерживать себя в стабиль-

ной физической форме, и нет ничего удивительного, что после стольких лет ежедневных тренировок я готов к выступлениям на высоком уровне.

Есть ряд моих рекордных цирковых трюков, которых до сих пор никто не может повторить. Я поднимал плечами автомобиль Volvo весом 2150 килограммов. Удерживал его в руках, будучи сам привязан к крюку подъемного крана. Таскал на плечах помост с людьми, переносил на плечах штангу весом в тонну.

После ухода из цирка, связанного с избранием меня депутатом Верховного Совета СССР и открытием лечебно-реабилитационного Центра для больных со спинно-мозговой травмой, я несколько снизил активность тренировок. Когда я снова вернулся к полноценным нагрузкам, без которых не мысля нормальной жизни, процесс восстановления физической формы был настолько прогрессивным, что я почувствовал - подхожу к зафиксированному пределам человеческих возможностей. Проверив свою готовность, я пригласил судейскую бригаду, обслуживающую Книгу рекордов Гиннесса, и в присутствии их и телекамер трех каналов телевидения официально зафиксировал три мировых рекорда для супертяжелого веса в пауэрлифтинге: в приседаниях - 450 кг, ста-

новой тяге - 460 кг и троеборье - 1170 кг. В жиме лежа я поднял тогда 260 кг. Существующий на тот день мировой рекорд был побит на 70 килограммов.

Мой рекорд стоит уже 6 лет, но это не предел - я поднимал в жиме лежа и больше. В других силовых соревнованиях, например состязаниях «Strong men», мне порой мешает собственная сила, верней, объемы. Мне мешает брать на грудь большие веса - не дает сгибаться руке - слишком объемный бицепс. А

там есть упражнения типа толчок.

- Как подвести себя к высоким достижениям быстро, но без травм?

- Делая многократные повторения на своих начальных весах даже в рекордных сериях, я заодно набираю большой объем силовой работы. 5 - 6 тонн в жиме лежа и по 8 - 10 тонн в приседаниях и тяге. В этих объемах - залог высоких результатов, а также предохранения от травматизма.

Большое значение я придаю разминке. Перед

тем, как подойти к штанге или гирям, я делаю десятки разогревающих и растягивающих упражнений. И лишь после нескольких десятков минут разогрева я перехожу к металлу. И ежедневно делаю утреннюю разминку. Спина все равно дает о себе знать, поэтому я ежедневно закачиваю ее, начиная с наклонов из положения лежа (на пресс), - от 5-килограммового, прибавляя по 5 кг, до 50-килограммового «блина».

Не правы те, кто думает, что я достиг этих ре-