

Запас силы Валентина Дикюля

День из жизни мастера

Самый сильный врач планеты Валентин Дикюль консультирует более 100 больных в день, собирает свои прежние мировые рекорды и готовит преемника. Корреспондент «Экстрима» Заряна

ЗАБЕЛИНА провела с ним один день, чтобы понять — откуда этот неутомимый человек черпает физическую и душевную силы.

Сегодня четверг — святой день в «Медико-реабилитационном Центре «Беляево» под руководством академика В.И. Дикюля». Принимать будет САМ. Он лично общается с любым пациентом центра, который об этом попросит, — захочет проверить указания других врачей или спросить лично его рекомендаций. Даже при том, что здесь работают кандидаты и доктора медицинских наук — неврологи, нейрохирурги, иглорефлексотерапевты, травматологи, — слово Дикюля решающее и принимается больными безоговорочно. Наверное, он самый авторитетный в мире специалист по спинно-мозговым травмам. При этом именно его прием — бесплатный. И так было все 25 лет его практики. В его комнатку в цирке, где он принимал между репетициями, выстраивались очереди — еще с советских времен. Тогда, в 70-х, все советские газеты рассказали о воздушном гимнасте, который получил перелом позвоночника, но через годы тренировок стал силовым жонглером: удерживал двухтонную машину, жонглировал гириями в 80 кг, ловил на основание шеи 45-килограммовые шары. Более того, он создал уникальную систему тренировок, которая позволяет и другим людям повторить его подвиг. Тысячи повторений упражнений включают новые группы мышц, которые находятся выше места повреждения. Тысячи писем, визитов, просителей. Дикюль никогда никому не отказывал. Его жизнь последние десятилетия — работа с больными и собственные тренировки, без отпусков и выходных. Потому что он слишком многим нужен, чтобы разрешить себе отдых. Я знаю спинальных больных, кто, как закатывает, повторяет, что надо ехать к Дикюлю. Это их последняя надежда, которая иногда растягивает

ся на годы. Стать последней надеждой и главной опорой людей — это такая ответственность, которая давит больше, чем автомобиль. Как под ней жить? Вопрос, где он берет энергию, задают ему все. Валентин Иванович всегда отвечает — в ЦИРКЕ. — А сейчас, когда вы не выступаете в цирке? — В тренировках.

Тренировки

— Мои тренировки отличаются от занятий спортсмена-тяжелотлетца. Тот во время тренинга на мировой рекорд не пойдет, а лишь попытается подготовиться к этому. Зато в соревновательной атмосфере благодаря внутреннему эмоциональному взрыву постарается хотя бы на мгновение взойти на вершину, которую еще не покорял и, возможно, никогда больше не покорит. Я же делаю цирковой трюк, пусть и рекордный, но обязан его выполнить иногда на день трижды — когда по три представления днем. Поэтому в отличие от спортсмена работаю на максимум как раз на тренировке, создаю запас силы. А на представлении, даже предельно устав, держу в запасе процентов 20 силового запаса. Эффективнее страховки, когда попадешь в экстремальную ситуацию, люди еще не придумали. Мгновенная, именно силовая реакция спасала. За год Дикюль ломает два-три грифа — и нужна совершенно звериная реакция, чтобы в тот же миг отпустить разорванные концы, иначе тяжесть выбьет плечевые суставы.

— Можете рассказать о своих тренировках?

— У меня неправильные тренировки, никому таких не прописываю и не советую, но я много лет изучал именно себя. Например, я готовлю мышцы к большему весу. Для приседания я сейчас даю себе вес 470 кг, при котором могу присесть и фиксировать вес на каждом уровне, но встать с ним не могу. А самостоятельно поднимаюсь я с 450-килограммовой штангой. А спортсменам я подбираю другие, персональные программы. Это мне нужна сила гибкая, легкая, цирковая, чтобы трюки смотрелись как «игра». Я никогда о возможных проблемах не думаю, стоит разок запереживать — ставь на трюке крест.

— Как же можно победить этот страх?

— Страх можно победить новым рекордом, надо делать на тренировке

больше, чем тот вес, которого боялся. Без стопроцентной уверенности на манеж лучше не выходить. Это аксиома. Самообман тут не пройдет. Глубинная сигнальная система, руководящая каждым твоим движением, будет уже нарушена. И тогда я останавливаюсь, пока не возвращается былая уверенность. Не самоуверенность, а уверенность. Обь-ек-тив-ная.

— А где эта грань, когда твои возможности кончатся?

— Человек, который идет на рекорд, не думает о последствиях. Мои больницы заполнены спортсменами, чемпионами мира. О последствиях должен думать тренер.

— Но вы же всегда работали без тренера.

— Я никогда не записывался в самоубийцы. Есть предел, верхняя планка, за которую, находясь в здравом рассудке, переступать нельзя. В цирке не пользуются не доведенными до совершенства экспромтами.

Рекорды

В создании шоу Дикюль виртуозен, за свою карьеру придумал более 50 трюков, каждый из которых неизменно шокировал и потрясал зал. Например, борцовский мост, где он делает мостик, на коленях и в руках у него штанги, а на них пирамида из людей — общий вес более тонны. Шар диаметром 70 см падал с семиметровой высоты. И Дикюль его ловил на основание шеи — вес более 110 кг. Сбрасывал его на правую руку, перекидывал на левую и ставил на барьер. Шар раскрывался, и из него выходил человек.

Валентин Иванович ДИКУЛЬ — доктор биологических наук, мастер спорта, народный артист России. Родился в 1946 году в г. Каунасе (Литва). В 1961-м получил приговор врачей, в 1969-м вышел на арену силовым жонглером. За время одного выступления перебрасывал около 12 тонн железа. Официальное апробирование системы Дикюля началось в 1979 г. В 1988-м приказом правительства СССР был создан первый в стране «Центр реабилитации больных со спинно-мозговыми травмами и последствиями ДЦП». В 1999-м защитил докторскую диссертацию. Дикюлю принадлежат как минимум 5 до сих пор не побитых гиннесовских рекордов:

- перенос на плечах тонны веса на расстояние 10 метров;
- удержание 2150 кг — машина «Вольво» вместе с платформой;
- мировой рекорд по атлетическому троеборью: приседание со штангой — 450 кг, жим — 260, тяг — 460. Совокупный вес — 1170 кг.

Валентин Иванович любил повторять трюки старых, еще дореволюционных силачей: По арене носил шестисоткилограммовую лошадь полтора круга, зрители были в восторге, а лошадь, естественно, нет, поэтому вертелась и брыкалась.

В каждой руке зажимал по канату, который растягивали по двадцать-двадцать пять человек с каждой стороны. «Испытание жестокое. Люди рвут тебя что есть сил, растягивают, а ты напряжешься как бык и стоишь, что называется, на смерть».

Поставил мировой рекорд по пауэрлифтингу (атлетическое троеборье) в присутствии гиннесовского комитета.

Приседание со штангой — 450 кг.

Жим руками лежа — 260.

Вытянул от бедер — 460.

Совокупный вес — 1170 кг. За последнее десятилетие к этому рекорду никто даже не приблизился, так что Валентин Николаевич по-прежнему официально остается самым сильным человеком планеты.

Центры

17 лет назад государство выделило средство под бесплатный «Государственный Центр реабилитации больных со спинно-мозговыми травмами и последствиями ДЦП». Дикюль умудрился сделать так, что и в наше коммерческое время центр работает абсолютно бесплатно. Правда, очередь записана на годы вперед.

Другие центры — коммерческие, но в каждом Валентин Иванович бывает по нескольку раз в неделю.

Самое большое место во всех его центрах занимают спортзалы. В «Государственном Цент-

