

Лучано Спаллетти — поклонник армрестлинга. Это борьба на руках, успех в которой достигается за счет терпения и «долгой» силы. Недавно наставник «Зенита» обмолвился, что он был бы рад увидеть мужскую борьбу на руках в программе летних Олимпийских игр — вместо велоспорта на шоссе, в котором гонщики погрязли в допинге. В Питере армрестлинг набирает популярность: призы и титулы разыгрывают даже девушки. К примеру, в феврале нередко «Стальной хват» проводится. К забаве приобщили и корреспондента «ВП».



Современные армрестлеры — ребята «ушлые»: не успел атлет разогнуть руку, а уже проиграл.

Кривая спина кулаку не подмога

КАК ПРАВИЛЬНО БОРОТЬСЯ НА РУКАХ, ВЫЯСНИЛ КОРРЕСПОНДЕНТ «ВП»

КОМУ БОРОТЬСЯ?

Да кому угодно. Однажды в Новой Зеландии руководители двух конкурирующих фирм выяснили «на руках», кому из них достанется право заключить выгодный контракт, а на турнирах журналистов запросто «валила» конкурентка бывшая телеведущая, а ныне уполномоченная по правам ребенка в Санкт-Петербурге Светлана Агапитова.

В Питере нынче очень популярен «народный армрестлинг»: молодые люди собираются в каком-нибудь клубе, ресторане или баре, скидываются, скажем, по несколько сотен рублей и разыгрывают призовой фонд. Корреспондент «ВП» на одном из таких состязаний тоже хотел было силой помериться, да вовремя сообразил, что рестлеры «бицепсом в центнер» запросто могут оторвать ему руку.

ГДЕ БОРОТЬСЯ?

Это для простого мордобоя ничего не нужно, кроме лома. А вот рукоборцам требуется специальный стол. Профессиональное «ристаллище» состоит из подлокотников, валиков, к которым прижимаются руки, пары крюков (за которые рестлер держится свободной рукой) и четырех металлических штырей (на коих, собственно, стол и стоит) — в один из этих штырей атлет, словно мартышка, упирается ногой во время схватки.

КАК РАЗМЯТЬСЯ?

Только дурак выйдет на «ринг», не размявшись: как рванет он руку, так ее и «порвет». Модный ныне комплекс разминочных упражнений перед соревнованиями выглядит так: «боец» массирует бицепсы пальцами и ударами ладоней «набивает» руку, затем кулачными костяшками натирает руки по локти и массирует пальцы и, наконец, крутит кистями по часовой и против часовой стрелки.

КАК ЗАХВАТЫВАТЬ РУКУ ПРОТИВНИКА?

Захват выполняется строго над центром стола. На старте кисти прямые, локти на подлокотниках, плечи и голова не пересекают воображаемую линию в три четверти стола (т. е. на старте борец не имеет права наваливаться всем телом вперед). Понятно, что в армрестлинге велика роль рефери. «Я могу, лишь взглянув на захват, предсказать исход боя», — заверил Вячеслав Ежов. — Вот смотрите: сейчас я «стою» лучше, чем вы, — у меня костяшка указательного пальца выше, чем у вас.

Помните, что у вашего противника между плечом и локтем должен свободно проходить кулак. А то иные борцы с огромными бицепсами так ставят руку, что зазора не остается: мол, что поделать — бицепс у меня такой большой... Поверите — быть вам раздавленным.

Кроме того, при захвате должны быть видны фаланги больших пальцев. Спортсмены, которые используют «технику верха», сразу попытаются взять вас за руку по самый кончик этого большого пальца. Здесь нужно быть очень внимательным: враз проиграете.

ЗНАЙ НАШИХ?

Армрестлинг из забавы давно превратился в спорт высших достижений и претендует на вхождение в программу Олимпийских игр. Соответственно проводятся чемпионаты мира и Европы, прочие турниры всех мастей — в том числе в лиге А-1 среди профессионалов. И представители бывшего СССР тут впереди планеты всей. Выдающийся сочинский бобслеист Алексей Воевода — трехкратный чемпион мира по армрестлингу, правда, в 2012 году безоговорочную победу в абсолютном зачете А-1 одержал украинец Денис Цыпенков, обладатель самого большого в мире бицепса. Были успехи и у петербуржцев: в разные годы Николай Григорьев, Андрей Круглов, Александр Буленков, Дзамболат Цориев, да и Юлия Меркулова завоевывали титулы «сильнейших на планете». Впрочем, тогда спортивный принцип соблюдался редко: ведь поездки на соревнования в такие страны, как ЮАР, Япония или Индия, обходились слишком дорого. И получалось так, что рестлеры, занявшие в чемпионате страны место где-нибудь в конце первой десятки, находили средства и становились чемпионами мира, а реальные чемпионы мира довольствовались тем, что они — чемпионы России.

ЧЕМ БОРОТЬСЯ?

Разумеется, руками — у кого больше бицепс, тот и фаворит. Но это отнюдь не означает, что армрестлер — недоразвитый качок на «курых» ножках. При грамотном расположении руки нагрузка идет через локоть на спину. В Чехии на чемпионате Европы, помнится, был случай: плохо подготовленный борец повредил себе именно спину. А у кого мощные мышцы спины, у того и ноги обычно в порядке — те самые, которыми спортсмен упирается во время боя. Поэтому даже малейшая травма ноги, полученная накануне поединка, оставляет рукоборца вне игры. Профессиональные рукоборцы — атлеты гармоничные. Звезда российского и планетарного армрестлинга трехкратный чемпион мира из Сочи Алексей Воевода — разгоняющий в бобслее. «Это на пивных праздниках и фестивалях, где борются дилетанты, руки трещат направо и налево», — вспомнил в беседе с корреспондентом «ВП» судья национальной категории, один из организаторов соревнований «рукоборцев» на берегах Невы Вячеслав Ежов.

КАК НЕЛЬЗЯ БОРОТЬСЯ?

Если на старте плечи и голова не должны пересекать «три четверти стола», то по ходу схватки — сколько угодно. Зато плечо не опускается ниже стола: а то есть хитрецы, которые садятся чуть ли не под этот самый стол, пытаясь утащить вас туда же. Вообще уловки в армрестлинге хватает. «Молодые рестлеры у нас сейчас ушлые, — шутит Ежов. — И мозги у них порой сильнее, чем бицепсы».

КАК МОДНО БОРОТЬСЯ?

В армрестлинге существуют три базовые техники: «крюк», «уходящий верх», «притягивание». «Верх» обычно применяется против «крюка». Допустим, ваш противник «скручивает» кисть. Попробуйте перехватить руку противника так, чтобы ваши пальцы накрывали сверху его кисть. Перехватили? Что, получается теперь у него завалить вашу руку? То-то и оно. И не получится — преимущество уже у вас. Самые умелые рукоборцы одновременно контролируют и кисть противника, и его пальцы.

Можно ли расслабить кисть? Да. Эта техника называется «борьба с проигрышной кистью». Смысл в том, что спортсмен во время поединка «заваливает» кисть (только кисть, а не всю руку) немного назад: теперь противник давит в локоть — то есть на жесткую конструкцию тела. Атаковать и защищаться сразу легче: ведь противнику-то кажется, что побеждает он. Еще чуть-чуть и... Давит-давит, корячится-корячится, ридимый. Вы же спокойно ждете, а затем легко кладете его измочаленную руку.