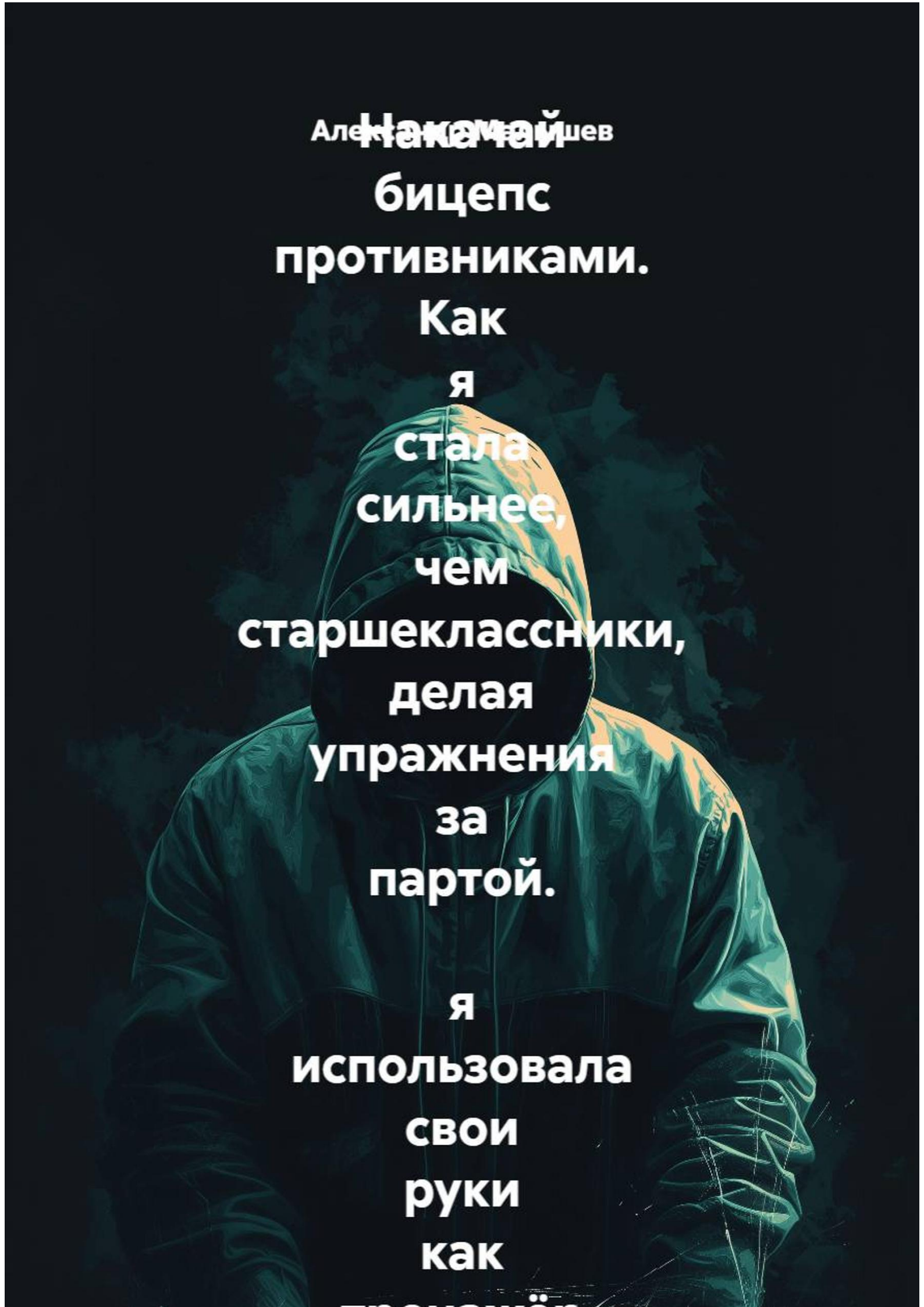
Александр Мышев

Накачай бицепс противниками. Как я стала сильнее, чем старшеклассники, делая упражнения за партой.



я использовала свои руки как

Александр Малышев

Накачай бицепс противниками. Как я стала сильнее, чем старшеклассники, делая упражнения за партой. я использовала свои руки как тренажёр и стала круче всех в школе. Почти как уборщик из ютуба

«Автор»
2026

Малышев А.

Накачай бицепс противниками. Как я стала сильнее, чем старшеклассники, делая упражнения за партой. я использовала свои руки как тренажёр и стала круче всех в школе. Почти как уборщик из ютуба / А. Малышев — «Автор», 2026

Имя героини: Маша Козлова — 14 лет, мелкая, худая, вечно краснеет. В школе её дразнят «сельдереем» и «тихоней», отбирают бутерброды и смеются над её мечтой стать хоть немного сильнее. Она пробовала заниматься в зале, но мама сказала: «Нет денег», а времени на турники нет — уроки, музыка, английский.Однажды, пытаясь сбежать от обидчиков, Маша забегает в подвал и натыкается на Веру Петровну — пожилую суровую женщину, которая поднимает ржавую гирю одной рукой, не напрягаясь. Выясняется, что она бывшая чемпионка по жиму лёжа, а сейчас живёт в этом подвале, потому что её выгнали из спорткомплекса за то, что она слишком громко материлась на молодых тренеров.Маша, заикаясь, спрашивает: «А как мне стать сильной? У меня нет ничего — ни гантелей, ни времени, ни денег». Вера Петровна смотрит на неё как на капусту и говорит: «Это простейшее дело, деточка. Ты можешь стать сильной прямо на уроке математики

© Малышев А., 2026
© Автор, 2026

Александр Малышев
Накачай бицепс противниками. Как я стала сильнее, чем старшеклассники, делая упражнения за партой. я использовала свои руки как тренажёр и стала круче всех в школе. Почти как уборщик из ютуба

Предисловие от Веры Петровны

«Привет, зелень. Да, это я к тебе обращаюсь, потому что ты сейчас, наверное, смотришь на меня и думаешь: «Эта старая карга просто родилась сильной». Ошибаешься. Я была такой же хиленькой, как ты. Меня даже куры могли склевать. А потом я узнала один трюк — сгибать и разгибать руки, используя одну руку как сопротивление для другой. Это называется «силовая борьба с собой», и это работает, если знать меру.

Ты думаешь: «Мне нужны гантели, тренажёры, зал». Фигня. Всё, что тебе нужно, — это две руки и учительница, которая любит долго писать на доске. В тот момент, когда она отвернулась, ты делаешь одно простое движение — сгибаешь руку и давишь на неё другой, заставляя мышцы работать на полную. А потом на перемене приседаешь, чтобы сердце не сдулось. И ходишь пешком, сколько можешь. Это тренирует выносливость.

Но слушай меня внимательно, потому что это главное: если что-то хрустнуло, заболело или стрельнуло — остановись. Отдыхай день, два, даже неделю, если надо. Начинай заново с меньшего. Это как соль в супе — лучше недосолить, чем пересолить. Я, знаешь, сколько тренеров перевидела, которые надрывались и потом плакали от травм? Теперь я им говорю: «Медленно, но верно — это быстрее, чем быстро и сломаться». И ещё: приседания и ходьба — это база. Без сильного сердца твои бицепсы будут просто красивыми мясом, которое не может работать долго. Так что шевели ногами.

Я тебя предупредила. Теперь — действуй. Через пару месяцев ты не узнаешь себя. И не благодари, лучше потом помоги какому-нибудь слабаку, как помогаю тебе я сейчас. Всё, начинаем.»

Блок 4: Расширенные главы (1-10)

Глава 1. Как я хотела стать сильной, но у меня не было даже резинки для волос

Маша стояла у зеркала и рассматривала свои руки — тонкие, как макаронины. Она пыталась сжать кулак — мышца выпятилась на полсантиметра, но это выглядело скорее жалко. В школе её дразнили «спагетти», потому что она была худой и сутулой. А ещё вечно краснела. Особенно когда Андрей из 9-го класса отбирал у неё бутерброд и говорил: «Всё равно тебе это не нужно, сельдерей».

Маша мечтала стать сильной, чтобы никто не посмел отобрать её завтрак. Но мама сказала: «Нам не на что платить за тренажёрный зал, да и времени у тебя нет — музыка, английский, русский...». А на турниках во дворе она не могла даже подтянуться раз. Она чувствовала себя беспомощной, как птенец, который выпал из гнезда и не умеет летать.

Однажды, спасаясь от Андрея и его друзей, она нырнула в подвал соседнего дома, думая, что там темно и тихо. Там она наткнулась на старую женщину, которая сидела на ящике и одной рукой сжимала ржавую гирю без видимых усилий.

Женщина повернулась к Маше и рявкнула: «Ты что, забежала в мой кабинет без стука?». Маша испугалась, но потом увидела, что у женщины на футболке вышито «Вера Петровна — чемпионка СССР по жиму лёжа».

— Вы... вы умеете поднимать тяжести? — заикаясь, спросила Маша.

— Могу и тебя поднять, если хочешь, — усмехнулась Вера Петровна. — Но лучше научить тебя. Ты, видимо, хочешь стать сильной? Я вижу по твоим глазам — хочешь дать сдачи тем, кто тебя обижает.

Маша кивнула, сд

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.