

Александр Шев

**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
старшекласники, делая
упражнения за партой. я
использовала свои руки
как тренажёр и стала
круче всех в школе. Почти
как уборщик из ютуба**

<https://litres.ru/74433969>

SelfPub; 2026

Аннотация

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 натывается на Веру Петровну — пожилую суровую женщину, которая поднимает ржавую гирию 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»

**Александр Малышев
Накачай бицепс
противниками. Как
я стала сильнее, чем
старшекласники, 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 назы-

вается «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. Начиная 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 по-

моги 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 макароны. 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.