

Момот В.В.

# РАСТЯЖКА и РАЗМИНКА

в боевых искусствах



В книге представлены упражнения и комплексы растяжки и разминки в традиции Будзинкан нинпо тайдзюцу. А также системы по развитию гибкости в японских боевых искусствах, статические и динамические упражнения йоги, способы растяжки актеров «Пекинской оперы».

В том числе, рассмотрены авторские методики Брюса Ли, Жана Френе и Судзуки Мэйдзи.



Момот В. В.

# **РАСТЯЖКА И РАЗМИНКА В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ**

---

*в традиции школы  
Будзинкан ниндзюцу*



Харьков  
2006

УДК 796.8  
ББК 75.715  
М 74

В. Н. МОМОТ

**Фото на обложке:**

С. Терешенко (сидоси-хо 1 дан Будзинкан будо нинпо),  
г. Киев — руководитель Киевского отделения Будзинкан  
Украина Сибу додзё, додзё-тё Камуродзан додзё.  
А. Крылова (дэси Камуродзан додзё), г. Киев.

**Фото в книге:**

С. Терешенко (сидоси-хо 1 дан Будзинкан будо нинпо),  
г. Киев — руководитель Киевского отделения Будзинкан  
Украина Сибу додзё, додзё-тё Камуродзан додзё.  
И. Ратных (сидоси-хо 1 дан Будзинкан будо нинпо),  
г. Москва — руководитель Московского отделения  
Будзинкан Украина Сибу додзё.  
С. Матвеев (сидоси-хо 1 дан Будзинкан будо нинпо),  
г. Харьков — руководитель Харьковского отделения  
Будзинкан Украина Сибу додзё.

М 74 **В.В. Момот**  
Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое  
пособие). — Харьков: ФЛП Коваленко А.В., 2007. — 160 стр.: ил.  
ISBN 966-96668-5-8

Книга «Растяжка и разминка» предназначена для тех читателей, кто  
хотел бы в максимально короткие сроки добиться реального увеличения  
гибкости и подвижности суставов, улучшить общее состояние организма,  
приобрести более высокую степень выносливости, точности и легкости  
выполняемых движений.

Комплексы упражнений, описанные в книге, представляют собой  
древние, проверенные веками методы, использовавшиеся в Тогакурэ рю  
ниндзюцу для того, чтобы предельно расширить возможности челове-  
ческого тела, подготовить его к нагрузкам, связанным со специфической  
деятельностью средневековых ниндзя.

Кроме того, в приложении представлены статические и динамиче-  
ские комплексы по развитию гибкости в каратэ, йоге, а также способы  
растяжки актеров китайской оперы (Сишюй Угун). В том числе рассмот-  
рены авторские методики Жана Френе и Судзуки Мэйдзи.

Книга рассчитана на широкий круг читателей — как начинающих, так  
и опытных спортсменов.

УДК 796.8  
ББК 75.715

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может  
быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 966-96668-5-8

© Момот В.В., 2007.  
© Коваленко А.В., 2007.

## Содержание

### ВВЕДЕНИЕ

Что нужно знать, прежде чем приступать

к развитию гибкости .....	9
1. Основные положения .....	9
2. Методы развития гибкости .....	11
2.1. Динамический метод развития гибкости .....	13
2.2. Статический метод развития гибкости .....	15
2.3. Изометрический метод развития гибкости .....	19
2.4. Правила безопасности при развитии гибкости .....	20

### 1. ДЗЮНАН УНДО

Подготовительные упражнения .....	21
-----------------------------------	----

1.1. Упражнения для разминки мышц и увеличения гибкости шейного отдела позвоночника .....	23
Упражнение 1. Наклоны головы вперед-назад .....	23
Упражнение 2. Повороты головы влево-вправо .....	24
Упражнение 3. Наклоны головы влево-вправо .....	25
Упражнение 4. Вращение головой влево и вправо .....	26

1.2. Упражнения для разминки мышц и увеличения гибкости суставов рук .....	27
Упражнение 5. Вращение плечами .....	27
Упражнение 6. Круговые махи руками .....	28
Упражнение 7. Растягивание плечевого сустава вверх .....	30
Упражнение 8. Растягивание плечевого сустава движением вперед — в сторону .....	31
Упражнение 9. Выкручивание и растягивание плечевого сустава движением наружу .....	32
Упражнение 10. Растягивание плечевых суставов в наклоне вперед. Повороты в наклоне .....	33
Упражнение 11. Вращение предплечьями в локтевых суставах .....	34
Упражнение 12. Вращение запястьями .....	35
Упражнение 13. Растягивание рук в лучезапястных суставах по направлению и против направления естественного сгиба .....	36
Упражнение 14. Увеличение подвижности внутренней стороны рук .....	37
Упражнение 15. Увеличение подвижности в лучезапястном суставе по направлению естественного сгиба .....	38

<i>Упражнение 16.</i> Увеличение подвижности в лучезапястном суставе при выкручивании запястья наружу .....	39
<i>Упражнение 17.</i> Увеличение подвижности в лучезапястном суставе при выкручивании запястья внутрь .....	40
<i>Упражнение 18.</i> Увеличение подвижности в локтевом и лучезапястном суставе при выкручивании руки внутрь и наружу .....	41
<i>Упражнение 19.</i> Вращение и перегибание пальцев рук в направлении против естественного сгиба .....	42
<b>1.3. Упражнения для разминки мышц корпуса и увеличения гибкости позвоночника .....</b>	<b>44</b>
<i>Упражнение 20.</i> Вращение в пояснице .....	44
<i>Упражнение 21.</i> Повороты влево-вправо рывком .....	45
<i>Упражнение 22.</i> Большое вращение в пояснице .....	46
<i>Упражнение 23.</i> Наклоны вперед и в стороны .....	48
<i>Упражнение 24.</i> Наклоны вперед с ногами, сведенными вместе .....	49
<i>Упражнение 25.</i> Подъём на «мостик» из положения лежа .....	50
<i>Упражнение 26.</i> Прогиб назад до принятия положения «мостик» .....	51
<i>Упражнение 27.</i> Подъём ног за голову из положения лежа .....	52
<i>Упражнение 28.</i> «Кошачье» потягивание и повороты в этом положении .....	53
<i>Упражнение 29.</i> Подъём головы и ног из положения лежа на животе .....	54
<i>Упражнение 30.</i> Колесо повозки .....	55
<b>1.4. Упражнения для разминки мышц ног, увеличения гибкости связок и подвижности суставов .....</b>	<b>56</b>
<i>Упражнение 31.</i> «Езда на лошади» .....	56
<i>Упражнение 32.</i> Выпады на одну ногу влево и вправо .....	57
<i>Упражнение 33.</i> Вращение ног в коленных суставах .....	58
<i>Упражнение 34.</i> Вращение ног в тазобедренных суставах .....	60
<i>Упражнение 35.</i> Вращение ног в коленных и голеностопных суставах одновременно .....	62
<i>Упражнение 36.</i> Вращение ног в голеностопных суставах .....	64
<i>Упражнение 37.</i> Вращение и разминание пальцев ног и голеностопных суставов сидя .....	65
<i>Упражнение 38.</i> «Нога-полумесяц» .....	66
<i>Упражнение 39.</i> Махи прямой ногой вперед и в сторону .....	68

<b>2. РЮТАЙ УНДО</b>	
Комплекс упражнений для развития гибкости ног «тело дракона» .....	70
<i>Упражнение 1.</i> Наклоны вперед к выпрямленным и вытянутым вперед ногам.	
Одиночный вариант .....	71
Парный вариант .....	73
<i>Упражнение 2.</i> Наклоны вперед в позиции «Бабочка».	
Аси котё сувари гата дзэнкуцу.	
Одиночный вариант .....	75
Парный вариант .....	77
<i>Упражнение 3.</i> Наклоны вперед сидя с максимально разведенными в стороны ногами.	
Одиночный вариант .....	78
Парный вариант .....	80
<i>Упражнение 4.</i> Продольный шпагат.	
Одиночный вариант .....	82
Парный вариант .....	84
<i>Упражнение 5.</i> Поперечный шпагат.	
Одиночный вариант .....	86
Парный вариант .....	88

<b>ТРЕХМЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-ПРОГРАММА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ГИБКОСТИ ...</b>	<b>90</b>
<b>1. Первый месяц занятий: начальный уровень сложности</b> .....	<b>91</b>
Комплекс № 1 (1–2 недели) .....	91
Комплекс № 2 (3–4 недели) .....	92
<b>2. Второй месяц занятий: средний уровень сложности</b> ....	<b>94</b>
Комплекс № 3 (выполнять в течение всего месяца) .....	94
<b>2. Третий месяц занятий: высокий уровень сложности</b> ....	<b>96</b>
Комплекс № 4 (выполнять в течение всего месяца) .....	97

## ПРИЛОЖЕНИЯ

<i>Приложение 1. СИСТЕМА ЖОУГУН</i> .....	100
<b>1. Цзяньбу жоугун.</b> Развитие гибкости плечевого пояса .....	100
<b>2. Туйбу жоугун.</b> Развитие гибкости тазобедренного сустава ..	104
2.1. Ятуй .....	104
2.2. Баньтуй .....	106
2.3. Байтуй .....	108
2.4. Ча .....	109
<b>3. Яобу жоугун.</b> Развитие гибкости поясницы .....	109
Основные принципы яобу жоугун .....	110

4. Сюнбэйбу жоугун. Развитие подвижности грудного отдела позвоночника .....	115
5. Цзухуайбу жоугун. Развитие подвижности голеностопа ...	117
6. Ваньбу жоугун. Развитие подвижности запястий .....	118

#### Приложение 2.

#### УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ ЖАНАФРЕНЕ

Упражнения начального уровня .....	120
Упражнения с партнером .....	122
Упражнения «промежуточной» растяжки .....	122
Упражнения для предельной растяжки (только с партнером) .....	123

#### Приложение 3

#### УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ СУДЗУКИ МЭЙДЗИ ..... 124 |

#### Приложение 4

#### ДЗЮНБИН ТАЙСО — РАЗМИНКА И РАСТЯЖКА

##### В КАРАТЭ

Несколько слов о подвижности в каратэ .....	132
Начало тренировки .....	133
Деблокирование шейного отдела позвоночника .....	133
Деблокирование поясничного отдела позвоночника .....	134
Увеличение эластичности мышц ног и общее расслабление .....	134
Увеличение подвижности рук .....	134
Деблокирование тазобедренных суставов .....	135
Увеличение подвижности коленных суставов .....	136
Увеличение подвижности ног .....	136
Общие упражнения .....	137
Упражнения с партнером .....	138

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ ..... 139 |

#### Краткое содержание книги «От ниндзюцу к нинпо:

основы Будзинкан тайдзюцу» .....	142
Несколько примеров техник из книги «От ниндзюцу к нинпо: основы Будзинкан тайдзюцу» .....	144
Хибари (Унъяку) .....	144
Хики отоси .....	145
Хито .....	146
Кэ таоси .....	148

## От автора

### Дорогой читатель!

Отвечая на вопрос, зачем и для кого я написал эту книгу, скажу просто: конечно, для *вас* — для тех, кто хотел бы в максимально короткие сроки добиться реального увеличения гибкости и подвижности суставов, улучшить общее состояние организма, приобрести более высокую степень выносливости, точности и легкости выполняемых движений.

Комплексы упражнений, описанные в книге, представляют собой древние, проверенные веками методы, использовавшиеся в Тогакурэ рю ниндзюцу для того, чтобы предельно расширить возможности человеческого тела, подготовить его к нагрузкам, связанным со специфической деятельностью средневековых ниндзя (преодоление препятствий, влезание и спуск на вертикальные поверхности, рукопашный бой с оружием и без и т.д.).

Эти упражнения мы используем на практике уже более двадцати лет, и они принесли мне и моим ученикам потрясающие результаты. Конечно, я уверен, что читатель уже знает и пользуется какими-то упражнениями для разминки и растяжки, но ищущий всегда сможет открыть для себя что-то новое и полезное, повысить свои результаты, а значит — стать совершеннее и лучше.

Кроме спортсменов-единоборцев всех стилей и направлений, сегодня эти упражнения могут с успехом использовать и представители других видов спорта и активного отдыха: альпинисты (в том числе «городские скалолазы»), акробаты, гимнасты, современные танцоры, а также последователи нового динамического направления, получившего название «паркур». Собственно, представите-

ли любых экстремальных видов спорта нуждаются в правильной разминке и растяжке, иначе травмы в их занятиях практически неминуемы.

В 1994 году автором уже издавалась книга о подготовительных упражнениях, дыхании, точечном разогревающем массаже и т.п. («В гармонии с Вселенной», СП «Катана-Сай, Лтд», Харьков, 1994 г.). Книга вызвала массовый интерес читателей и сейчас ее практически невозможно найти в продаже. Чтобы восполнить этот пробел, а также ответить на различные вопросы респондентов, обращающихся ко мне с просьбой разъяснить методы *дзюнан тайсо*, я предпринял попытку написать новую книгу, которая теперь перед вами.

Методы и упражнения, представленные в книге, при условии их правильного и последовательного выполнения, абсолютно безопасны и весьма полезны для людей обоих полов и всех возрастов.

Я надеюсь, что эта книга сможет существенно помочь как спортсменам-одиночкам в их индивидуальных занятиях дома, так и начинающим инструкторам различных стилей и направлений, которые разрабатывают планы для занятий в группах различного возраста и степени подготовленности.

Выражаю мою самую искреннюю благодарность всем, кто помогал мне в работе, и лично Сергею Терещенко (*сидоси-хо 1 дан Будзинкан будо нинпо тайдзюцу*) — моему другу и ученику, позировавшему для большинства иллюстраций в книге, чтобы описанные в ней методы стали более наглядными и доступными для понимания.

Надеюсь, эта книга будет полезной и нужной как для начинающих, так и для опытных спортсменов.

*С наилучшими пожеланиями,*

*Валерий Момот*

## ВВЕДЕНИЕ

### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ

#### 1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Итак, что же такое гибкость? *Гибкость — это способность выполнять любые движения с максимально возможной амплитудой.* Термин «гибкость тела» лучше всего подходит для оценки общей подвижности во всех суставах тела. При разговоре об отдельных суставах правильнее говорить о подвижности именно в них: например, «гибкость коленного сустава» или «гибкость шеи». При недостаточной гибкости той или иной части тела резко усложняется и замедляется процесс освоения и выполнения технических элементов, вне зависимости от системы, которую вы практикуете, а некоторые из них вообще не могут быть освоены по этой неприятной причине. Например, в каратэ, таэквондо или ушу при разучивании ударов ногами в верхний уровень недостаток подвижности в тазобедренных суставах в лучшем случае приводит к искажению техники, а в худшем — к невозможности выполнения самого технического приема. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, например в паркуре, что часто является причиной повреждения мышц и связок.

Какая бывает гибкость? В работах, посвященных вопросам развития гибкости, принято разделять *активную* и *пассивную* гибкость.

*Активная гибкость* — это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий.

При *пассивной гибкости* те же движения выполняются при приложении внешних усилий. Показатели пассивной гибкости всегда *выше* показателей активной гибкости. Активная гибкость развивается при выполнении физических упражнений, и поэтому на практике ее значение выше, чем у пассивной гибкости, отражающей величину резерва для развития активной гибкости.

От чего зависит гибкость? При развитии гибкости необходимо помнить, что подвижность в суставах больше всего ограничивается мышцами, проходящими около них. Конкретный уровень гибкости ограничивается, прежде всего, вследствие напряжения мышц-антагонистов. Чем *лучше* способность мышц-антагонистов растягиваться в движениях с большой амплитудой, тем *меньшее* сопротивление оказывают эти мышцы движениям. Например, чтобы выполнить прямой мах ногой, необходимо расслабить мышцы задней поверхности бедра. *Способность мышечных волокон к растягиванию* в значительной мере зависит от их *расслабления*. Нередко плохая гибкость объясняется, главным образом, неумением расслаблять мышцы-антагонисты во время работы. Об этом мы подробнее поговорим в следующих главах книги. Кроме того, в отличие от множества существующих сегодня систем по развитию гибкости, мы уделим внимание буквально всем суставам и связкам человеческого тела, а не только какой-то одной конкретной их группе. Например, очень популярная форма развития гибкости тазобедренных суставов, т.н. «растяжка на шпагат», которая без увеличения гибкости во *всех* суставах ног, дает весьма незначительный результат общего увеличения подвижности ног.

Когда человек наиболее гибок? Издревле на Востоке гибкость считалась символом молодости и, как следствие, долголетия: чем дольше человек сохраняет двигательную активность и подвижность суставов, тем дольше он остается «молодым». Как гласит пословица: «гибкое дерево лишь склоняется под ветром, сухое — погибает»... Опыт показывает, что наибольшая подвижность в суставах на-

блюдается у детей 8–12 лет. В этом возрасте работа над развитием гибкости оказывается в два-три раза эффективнее, чем, например, уже в старшем школьном возрасте (14–16 лет). Другими словами, *гибкость напрямую зависит от возраста, в котором вы начинаете заниматься ее улучшением*. Однако это вовсе не означает, что если вам 20–40 и более лет, упражнения по развитию гибкости ничего вам не дадут — напротив, исходя из опыта преподавания в группах самого разного возраста, можно со всей ответственностью заявить, что максимального для себя уровня гибкости может добиться любой человек, исключая тех, кто имеет врожденные и приобретенные пороки в строении костей, суставов или мышц. И даже в последних случаях, при условии щадящего подхода, наблюдается значительное увеличение подвижности, точности и координации движений, а также улучшение общего состояния в целом. Другой вопрос — что необходимо делать для этого.

## 2. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

От чего зависит уровень развития гибкости, вне зависимости от возраста и степени тренированности? Прежде всего, он зависит от *изменения кровоснабжения в растягиваемых мышцах*, в свою очередь зависящего от *температуры* мышцы, повышающейся в результате *специальной разминки* и под влиянием внешнего тепла, а также применения специального точечного массажа с мазями определенного состава. По понятиям восточной медицины, «там где кровь, там и *ки* (внутренняя энергия)». Другими словами, увеличение притока крови в определенную область улучшает приток энергии, прочищает каналы и улучшает состояние организма в целом за счет более наполненного тока *ки* и крови. Необходимым разминочным упражнениям и различным методам повышения температуры мышц отведена значительная часть книги, так как без этого любая работа над увеличением гибкости потеряет смысл и станет травмоопасной.

Что нужно помнить при составлении плана по развитию как своей собственной гибкости, так и работы на гибкость в группах, например, по изучению единоборств? Прежде всего, помните, что *активная гибкость развивается в 1,5–2 раза медленнее пассивной*. Разное время требуется и на развитие подвижности в различных суставах. Например, для развития пассивной подвижности тазобедренных суставов до 90% от уровня анатомической гибкости требуется от 60 до 120 дней. Указанная продолжительность работы может служить лишь приблизительным ориентиром, т.к. она зависит, в свою очередь, от структуры сустава, мышечной ткани и, самое главное, от построения тренировочного процесса. Занятия, направленные на увеличение подвижности в суставах, должны проводиться *ежедневно*. Для поддержания достигнутой подвижности, занятия можно проводить 3–4 раза в неделю. Спортсменам, специализирующимся на каратэ и родственных (с использованием высоких ударов ногами) дисциплинах, необходимо включать работу на развитие подвижности суставов во все этапы тренировочного года, т.к. приобретенная гибкость довольно быстро (через 2–3 месяца) возвращается к почти исходному уровню. Перерыв в занятиях должен быть не более 1–2 недель. Всем известный Брюс Ли, который в обязательном порядке занимался растяжкой по утрам, по возможности еще несколько раз в течение дня возвращался к упражнениям на гибкость.

Перечень упражнений, предназначенных для развития гибкости, очень широк, но их все можно разделить на три большие группы, в зависимости от метода выполнения:

1) *динамический метод*, заключающийся в многократном повторении определенных движений с одновременным увеличением их амплитуды (махи, рывки и т.д.). К этому же методу относятся упражнения, во время выполнения которых при каждом движении увеличивается степень наклона к ногам;

2) *статический метод*, заключающийся либо в неподвижной фиксации крайнего положения, либо в медлен-

ном увеличении амплитуды движения под собственным весом или действием веса партнера;

3) *изометрический метод*, заключающийся в чередовании растяжения и напряжения растягиваемой мышцы.

## 2.1. Динамический метод развития гибкости

Динамический метод развития гибкости основан на пружинистом выполнении упражнений (сгибание-разгибание различных суставов, всевозможные махи). Нагрузка определяется числом повторений, необходимых для достижения требуемой амплитуды движений. Этот предел по мере роста тренированности постепенно повышается.

Предел в амплитуде движения легко ощущается тренирующимися. Но этим еще не определяется предел в дозировке, т.к. некоторое время упражнения выполняются на уровне максимальной амплитуды, хотя это и может привести к возникновению болевых ощущений, особенно в области перехода мышц в сухожилия.

Наиболее эффективной является та часть упражнения, в которой достигается *максимальная амплитуда, но без болезненных ощущений*.

Число повторений зависит и от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений. Максимальное рекомендованное во многих источниках число повторений: при сгибании позвоночника — 90–100, тазобедренного сустава — 60–70, плечевого — 50–60, других суставов — 20–30.

Одним из наиболее ярких представителей динамического метода является китайская система развития гибкости «*жюугун*». С результатами занятий по этой системе читатель может ознакомиться, посмотрев любой хороший китайский боевик или выступления китайских спортсменов на соревнованиях по ушу. Эти упражнения сложились из специфических упражнений для развития гибкости, применявшихся в «*сицью угу*» (акробатической подготовке

Пекинской музыкальной драмы, более известной под названием «Пекинская опера»), в системах работы над гибкостью традиционных школ ушу и упражнений для развития гибкости китайского цирка. Не менее специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений.

Так, например, развитие подвижности тазобедренного сустава основано на принципе «втягивания» бедра — при выполнении наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов; тазобедренный сустав разворачивается перпендикулярно выпрямленной ноге. Таким образом, при выполнении маха вперед носок вытянутой ноги находится на уровне головы. Такая техника требует особой эластичности мышцы задней поверхности бедра и следования принципу «*сань чжи и гоу*» — три прямых, один крюк (данный принцип подразумевает выпрямление ноги, к которой производится наклон к коленному суставу, выпрямление позвоночника, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и оттягивание носка ноги, к которой производится наклон, на себя).

При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать три основных принципа.

*Постепенность*, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки.

*Регулярность*, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений на гибкость в течение 1 часа в период развития гибкости и 30 минут в период поддержания гибкости.

*Комплексный подход* к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений ушу.

*Жоугун* на начальных этапах обучения ушу в группах начальной подготовки занимает 60–70 % объема работы на тренировке, поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение даже самыми элементарными позициями и движениями (*цзи-бэнь буфа*, *цзибэнь*

*дуңцзо*). Помимо собственно специальных упражнений на развитие гибкости, в качестве дополнительного средства могут применяться и сами базовые движения, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды.

Полный список рекомендованных упражнений читатель найдет в приложении.

Несмотря на широкую известность динамического метода, большинство авторов, в том числе и автор данной книги, считает его менее эффективным и довольно опасным (из-за возможности получения мелких надрывов мышечных волокон) по сравнению со статическим методом.

## 2.2. Статический метод развития гибкости

Следует отметить, что наиболее популярным и эффективным методом является именно *статический метод* развития гибкости, к которому и относится система *рютай ундо*, предложенная в нашей книге.

При этом методе мышцы и сухожилия медленно растягиваются до определенного максимума и затем фиксируются на время от 5 до 30 и более секунд. Число повторений 3–5. В развитии гибкости подобным методом можно выделить 3 ключевых принципа:

- 1) правильная позиция (положение) спины;
- 2) концентрация на выполняемом движении;
- 3) глубокое дыхание и расслабление мышц, сопровождающееся ментальной визуализацией определенной заданной картины.

Во время выполнения статических упражнений необходимо держать спину прямой. Основная ошибка новичков — изгиб спины и наклон головы. Тянуться надо грудью, а не лбом! Концентрация — на области растягивания. Например, если вы растягиваете паховую область, то должны сконцентрироваться именно на паховых мышцах, вызывая в них ощущение тепла, как при сидении в горячей ванне или сауне, тем самым способствуя их

большему расслаблению. Учитесь фокусировать внимание на отдельной части тела, чтобы научить свое тело выполнять то, что вы от него хотите. Дыхание помогает расслаблению; при дыхании кислород насыщает вашу кровь и, естественно, мышцы. Это способствует расслаблению и достижению максимальной амплитуды. Когда вы дышите медленно и глубоко, вы тем самым устраняете опасность судорог в области бедер или в области живота. Помните о вдохе через нос и о выдохе через рот. Концентрируйтесь и расслабляйтесь (список упражнений системы *рютай ундо* см. в соответствующей части книги).

Сторонником статического метода развития гибкости был и Брюс Ли. И хотя в наше время применявшиеся им упражнения не отличаются новизной, сам подход Брюса Ли к развитию гибкости содержит ряд интересных положений\*, которые помогут вам достичь новых рубежей в этом требующем большой настойчивости занятии. Вот они:

1) Не торопитесь, выполняя растягивания. Медленно растягивайте мышцу до ощущения в ней легкого дискомфорта. Если вы попытаетесь растянуть мышцу за пределы болевого порога, вы фактически начнете растягивать тончайшую мышечную ткань, повреждая тем самым мышцу.

2) Начинающие при первых тренировках не должны доводить ощущения до болевого порога и растягивать мышцу более 20 секунд, выполняя только одно растягивание для каждой мышечной группы. С этого исходного момента рекомендуется постепенно и медленно увеличивать продолжительность каждого растягивания до одной минуты, приближаясь к положениям, выполнение которых связано с достижением болевого порога. Достигнув данного уровня, можно либо добавлять повторения к каждому упражнению (т.е. выполнять второе повторение, начиная с 20 секунд и доводя его до одной минуты), либо добавить другое упражнение на ту же мышцу или мышечную группу (обязательно начиная с продолжительности в 20 секунд).

\* По материалам книги Дж. Литтл «Брюс Ли. Искусство выражения тела человека», Киркленд, 1998 г.

3) Оптимальным временем для занятий растяжкой является вечер, за час-два до сна. Упражнения можно выполнять параллельно с просмотром телевизионных передач. Такие занятия также помогут освободиться от излишней напряженности, скопившейся за день.

4) Каждое утро, прежде чем встать с постели, проделайте следующий комплекс упражнений: 1) потягивание — а) правым носком от себя, левой пяткой на себя; б) наоборот — 5 раз; в) обеими ногами (носки от себя), потягивание — 3 сек., отдых — 2 сек.; 2) прогиб спины или борцовский мост — 5 раз в том же режиме, что и потягивание; 3) напряжение мышц ног — 12 раз (3 сек., пауза 2 сек.); 4) напряжение мышц живота — 10 раз (3 сек., пауза 2 сек.); 5) из положения лежа подъем туловища до касания руками пальцев ног — 5 раз; 6) подтягивание коленей к груди — 5 раз.

Кроме того, в приложении мы приводим список упражнений известного спортсмена-каратиста Жана Френе (Канада), поражающего всех своей гибкостью на соревнованиях по ката и показательных выступлениях. Его рекомендации в целом не отличаются от вышеприведенных принципов, и мы не будем здесь подробно останавливаться на них.

Дзюнан тайсо в целом очень похожа на упражнения хатха-йоги. Поэтому при рассмотрении ее в дальнейшем для сравнения с использованием статического метода развития гибкости нельзя пройти мимо системы упражнений, разработанной японским мастером Судзуки Мэйдзи.

Основу этой системы составляют упражнения, аналогичные йоговским асанам. Судзуки рекомендует начинать выполнение этих упражнений с 10 секунд для каждого упражнения, постепенно увеличивая время фиксации до 20, затем до 30 секунд и, наконец, до 1 минуты. Упражнения, при которых тело находится в несимметричных положениях, надо выполнять в обе стороны. Показателем правильности выполнения является дыхание, которое должно быть спокойным и оставаться таким на протяжении целого часа (именно столько времени про-

должаются в идеальном случае упражнения системы). При упражнениях с партнером необходимо, чтобы он внимательно следил за вашими сигналами и при ощущении вами боли, ослаблял давление. Список упражнений системы Судзуки смотри в приложении.

Зная о популярности айкидо в нашей стране, нельзя пройти мимо комплекса упражнений, применяемого в этой системе, называемого «*кохо-тэнто ундо*»\*.

1. Сядьте на пол, выпрямив ноги вперед (пятки от себя, пальцы ног на себя). Наклоните туловище вперед и коснитесь ступней пальцами рук — 5 раз.

2. Сядьте на пол, раздвинув ноги в стороны максимально широко (пятки от себя, пальцы ног — на себя). Наклонитесь грудью к левой ноге, потом к правой ноге, потом по середине. Фиксация в каждом случае — по 1 мин.

3. Сядьте на пол, ступня к ступне (бабочка), колени опущены на пол. Наклонитесь грудью вперед — 1 мин.

4. Сядьте в *сэйдза* (на колени) и наклонитесь назад до положения лежа на спине — 1 мин.

Приведенные выше упражнения позволяют растянуть самые различные мышцы, и все это достигается в течение ежедневных 5 минут. Комплекс в целом очень напоминает *рютай ундо*, где используются фактически аналогичные упражнения, кроме одного.

Одновременно хотелось бы напомнить читателям еще об одном аспекте растягиваний, о котором обычно забывают. Необходимо использовать упражнения по увеличению гибкости не только для *разогрева*, но и для *остывания* организма после тренировки. Особенно рекомендуются растягивания после учебных поединков или преодоления каких-либо препятствий, в результате которых мышцы бывают укороченными и местами травмированными (с ушибами). Упражнения позволяют вернуть мышцам их нормальную длину и избежать кровоизлияний.

### 2.3. Изометрический метод развития гибкости

Суть изометрического метода развития гибкости заключается в подъеме ноги до крайнего положения, последующей опоре о какую-либо поверхность на протяжении 20 секунд (лучше всего привлечь для этого партнера) и давлении ногой вниз, т.е. изометрическом напряжении той мышцы, которую вы хотите растянуть. Через 5—10 секунд мышцу нужно ослабить и при помощи внешнего усилия (партнер, блок) поднять ногу еще выше. Этот цикл повторяется 3—4 раза. Подъем ног выполняется вперед и в стороны. Механизм воздействия объясняется при помощи знаний о физиологии мышц и о нервной системе. Так, например, если растянуть мышцу-сгибатель бедра «бицепс бедра» путем подъема ноги, вы ощутите напряженность и определенную болезненность мышцы. Результатом этого является автоматическая «блокировка» (защитный рефлекс мышцы) в тот момент, когда по нервным волокнам в мышцу приходит сигнал о том, что натяжение достигло критической величины.

Напряжение мышцы («блокировка») охраняет ее от дальнейшего растяжения и повреждения. Сознательное изометрическое напряжение натянутой мышцы как бы «оглушает» чувствительность нервных волокон, регистрирующих достижение критических положений (подобно человеческому уху, теряющему способность слышать тихие звуки, если оно ощутило перед этим оглушительный шум). Мышца перестает «защищаться» от растяжения. Уже из этого описания метода становится ясным, что применять его нужно очень осторожно.

Исследователь в области растяжки, профессор биомеханики Стэндфордского университета Джерри Робинсон, рекомендует применять этот метод с минимальным интервалом в 36 часов между сеансами растяжки. Участие в поединках еще более увеличивает этот интервал. Таким образом, применение изометрического метода ограничивается 3—4 днями в неделю, в отличие от ранее описанных ежедневных упражнений различных систем развития гибкости.

\* По материалам книги К. Тохэй «Книга о Ки», Токио, 1976 г.

## 2.4. Правила безопасности при развитии гибкости

Прежде чем перейти к описанию конкретных упражнений, хотелось бы напомнить читателям несколько важных правил, несоблюдение которых может привести к травме:

- боль сигнализирует о возможности повреждения;
- если движения слишком болезненны, необходимо их прекратить, преодолевать боль через силу — это глупость, а не предмет гордости;

- ни в коем случае не шутите во время парных упражнений — глупые шутки, связанные с излишним давлением, рывками и т.п. могут привести к серьезной травме вашего партнера;

- упражнения для развития гибкости необходимо выполнять, строго соблюдая форму и систематичность, в противном случае невозможно достичь желаемого результата;

- упражнения, выполняемые длительно, но один раз в день, не дадут того же эффекта, как упражнения, выполняемые несколько раз в день малыми дозами;

- наибольшая готовность организма к упражнениям достигается длительными циклическими упражнениями (бег, перемещения в низких позициях);

- психическая напряженность препятствует развитию гибкости;

- усталость и плохое самочувствие значительно снижают гибкость и могут привести к травме.

## 1. ДЗЮНАН УНДО\*

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Термин «дзюнан ундо» переводится как «десять упражнений на гибкость, дарующих удачу [в бою]». К ним относятся упражнения, направленные на разминание и подготовку всего тела как к целенаправленно растягивающим упражнениям, так и тренировке техники.

Вот эти десять упражнений (точнее было бы сказать, «десять групп упражнений», так как под «одним упражнением» часто подразумевается 2–3, а то и более одиночных упражнений):

1. *Аси юби/асикуби но ундо* — разминание и вращение пальцев ног и голеностопных суставов сидя;

2. *Аси соко авадзэ дзэнкуцу* — сгибание коленных суставов, садясь и вставая в позицию *сэйдза* (японская позиция сидя на коленях);

3. *Аси хирогэ дзэнкуцу* — наклоны вперед сидя к выпрямленным и вытянутым вперед ногам;

4. *Аси нарабэ дзэнкуцу* — наклоны вперед с максимально разведенными в стороны ногами;

5. *Аси агэ кокуцу* — подъем ног за голову лежа на спине;

6. *Сэсудзи nobаси* — переход из позиции упора для отжимания в позицию сидя на корточках, используя только движения в пояснице а также мостик из позиции лежа и стоя;

7. *Кокуцу* — сидение на коленях, ягодицы между стоп, затем переход в положение лежа на спине;

\*По материалам книги М. Хацуми «Тогакурэ-рю нинпо тайдзюцу», 1981 г.

8. *Суси кáта маваси* — вращение в стойке или сидя в сэйдза пальцами рук, запястьями, локтевыми и плечевыми суставами, а также шеей и глазами;

9. *Хидза коси но кусин* — вытягивание на носках вверх, вращение соединенных колен и вращение тазом в пояснице, наклоны вперед и прогибы назад;

10. *Тэаси но фури маваси* — махи и вращения руками и ногами из естественной стойки (все виды).

Как видно даже из простого перечисления упражнений, комплекс охватывает буквально все суставы человеческого тела и подготавливает его к более сложным упражнениям и большим нагрузкам.

Был значительно расширен традиционный комплекс для того, чтобы читатель мог существенно разнообразить свои как самостоятельные, так и групповые занятия. Кроме того, все упражнения рассматриваются в таком порядке: шея, плечевые и локтевые суставы, запястья, пальцы рук, позвоночник, тазобедренные и коленные суставы, голеностопные суставы и пальцы ног.

Эта схема носит название «разминки сверху-вниз», подразумевая, что человек начинает разминать вначале верхнюю часть тела, постепенно «опускаясь вниз». Кроме этой существует еще, как минимум, две схемы: «снизу вверх» (когда вначале разминают ноги и «поднимаются вверх») и «от центра в стороны» (когда разминку начинают от вращения поясницы, постепенно прорабатывая все суставы).

Теперь перейдем непосредственно к упражнениям. При изучении материала воспользуйтесь фотографиями и внимательно читайте описания. Не старайтесь увеличивать количество повторов, помните, что это — только разминка!

Преждевременная усталость не только не поможет, но и существенно усложнит освоение упражнений на гибкость или специальных технических приемов системы, которую вы изучаете, так как вызовет излишнюю напряженность, и как следствие, невозможность расслабить мышцы-антагонисты.

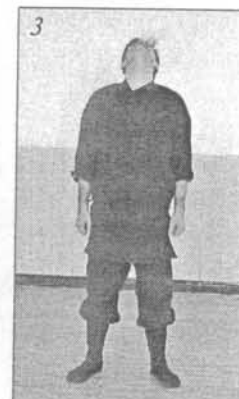
### 1.1. Упражнения для разминки мышц и увеличения гибкости шейного отдела позвоночника

#### Упражнение 1

*Наклоны головы вперед-назад.  
Атама-отоси маэ/усиро  
(фото 1–3)*

Стоя или сидя на коленях (сэйдза) медленно и плавно наклоняйте голову вперед, стремясь максимально вытянуть шейный отдел позвоночника и коснуться подбородком груди, не изменяя выражения лица (не «вытягивая» лицо). Глаза не закрывайте. Затем также медленно и плавно откиньте голову назад «до упора», при этом направляя глаза вверх-назад.

Повторите 10–15 раз в медленном темпе. По мере увеличения подвижности, увеличивайте скорость движения до максимальной, но в любом случае не нарушайте двух правил: выполняйте движение только с постепенным (!) ускорением и не закрывайте глаз во избежание головокружения. Это и последующие упражнения не только хорошо растягивают мышцы и увеличивают подвижность суставов шеи, но и способствуют тренировке вестибулярного аппарата, что немаловажно при занятиях любыми видами единоборств, а также экстремальными видами спорта.

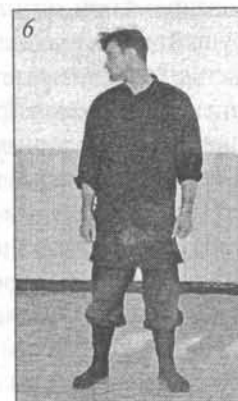
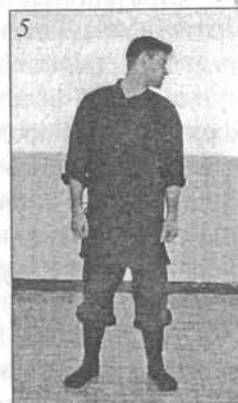
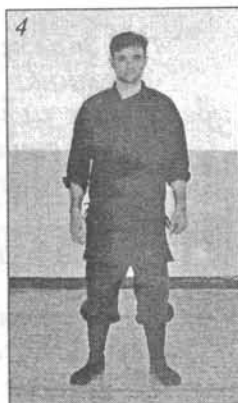


Упражнение 2

*Повороты головы влево-вправо.  
Атама-маваси хидари/миги  
(фото 4–6)*

Из положения стоя или сидя на коленях (сэйдза) медленно поворачивайте голову максимально влево, затем вправо. Стремитесь посмотреть назад, при этом не поворачиваясь всем телом и не смещая положения плеч и бедер.

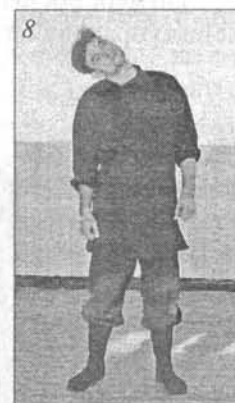
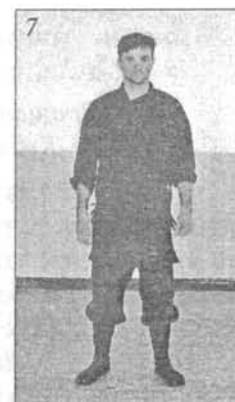
Корпус должен оставаться прямым и расслабленным. Выполните по 10–15 поворотов в каждую сторону. По мере роста гибкости увеличивайте скорость поворотов. Глаза открыты.

Упражнение 3

*Наклоны головы влево-вправо.  
Атама-отоси хидари/миги  
(фото 7–9)*

Из положения стоя или сидя на коленях (сэйдза) медленно наклоняйте голову максимально влево, затем вправо. Стремитесь положить голову на плечо, при этом не меняя положения плеч (не поднимая их навстречу).

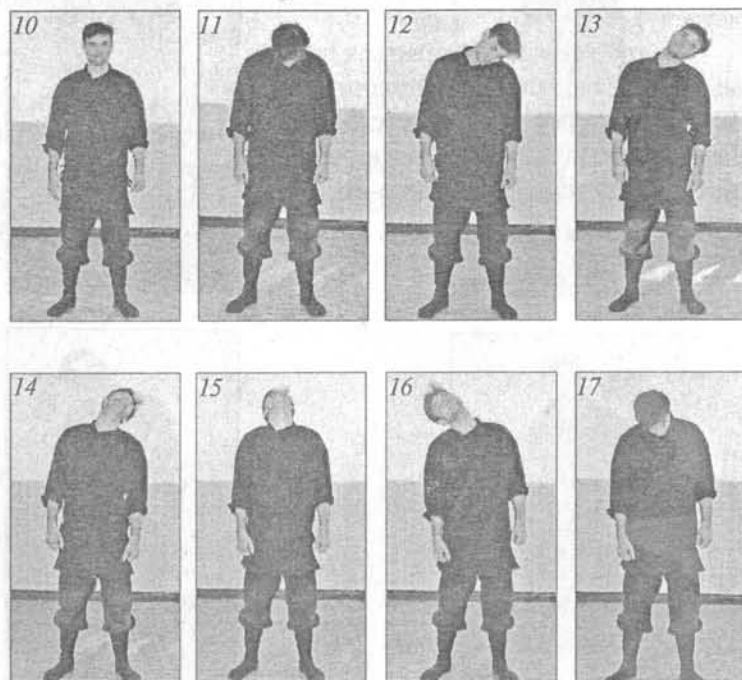
Корпус должен оставаться прямым и расслабленным. Выполните по 10–15 наклонов в каждую сторону. По мере роста гибкости увеличивайте скорость наклонов. Глаза не закрывайте!



Упражнение 4*Вращение головой влево и вправо.**Куби-маваси (фото 10–17)*

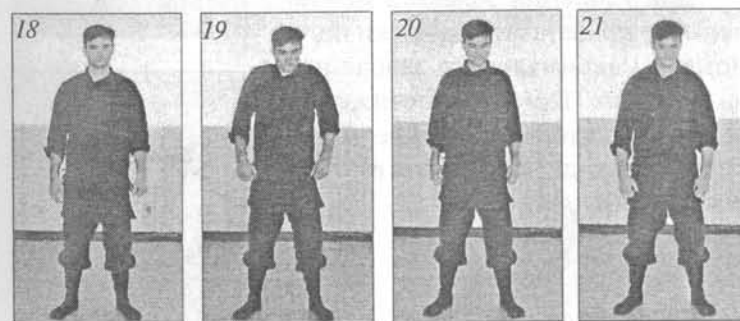
Из положения стоя или сидя на коленях (сэйдза) медленно наклоните голову вперед-вниз. Поворачивайте ее по кругу влево, затем запрокиньте голову максимально назад, затем вправо и наконец вновь вперед. Повторите то же круговое движение в другую сторону. Корпус должен оставаться прямым и расслабленным. Выполните по 10–15 вращений в каждую сторону.

По мере роста гибкости увеличивайте скорость выполнения упражнения. Глаза держите открытыми!

1.2. Упражнения для разминки мышц и увеличения гибкости суставов рукУпражнение 5*Вращение плечами.**Ката маваси (фото 18–21)*

Из естественной позиции медленно сводите плечи вперед, прогибаясь в верхней части спины. Затем поднимите плечи максимально вверх и круговым движением в плечевых суставах выпятите грудь вперед, одновременно максимально отводя плечи назад. Повторите это движение 15–20 раз, затем сделайте вращение в обратном порядке: вначале отведите плечи назад, затем вверх и, наконец, сведите их вперед. Также повторите 15–20 раз.

Вначале выполняйте упражнение медленно, затем все больше увеличивая темп и амплитуду движения. При движении плеч назад выполняется вдох, при сведении — выдох.

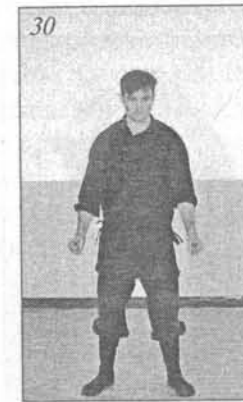
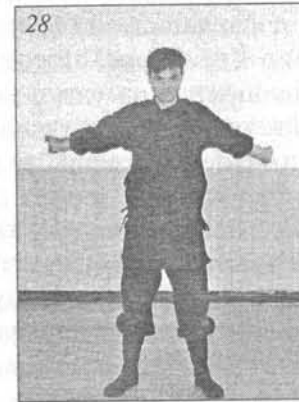
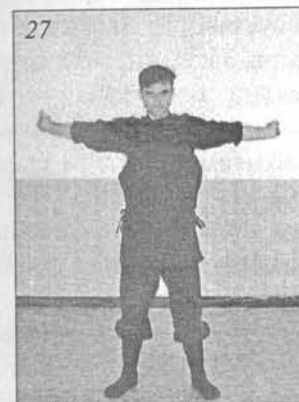
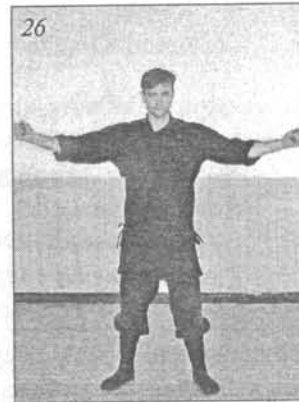
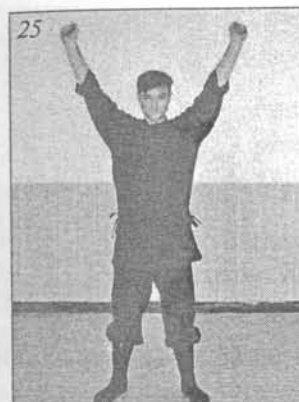
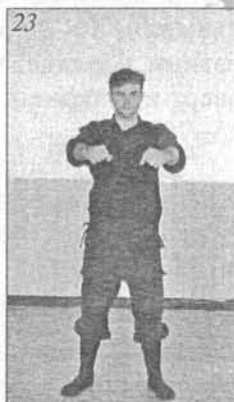
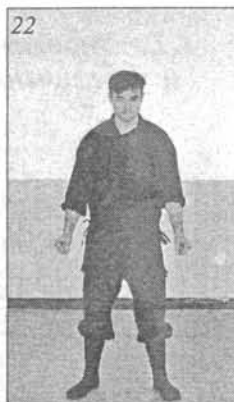


Упражнение 6

*Круговые махи руками.  
Тэ-но фури маваси  
(фото 22–30)*

Стоя в естественной позиции, сожмите руки в кулаки и выполняйте круговые махи руками движением вперед-назад. Наибольшее внимание уделите плечевым суставам при движении, когда руки отводятся назад — старайтесь как можно больше завести руки назад почти по прямой траектории. Корпус и голову держите прямо. Выполните 10–15 энергичных круговых махов, затем выполните это движение в противоположном направлении такое же количество раз.

Для усиления эффекта можно немного привставать на носки ног в момент максимального завода рук назад вверх. По мере достижения большей подвижности в плечевых суставах необходимость в этом отпадет сама по себе.



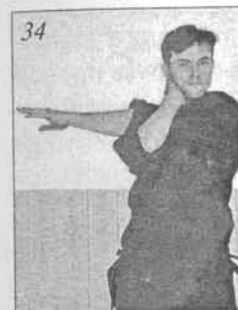
Упражнение 7

*Растягивание плечевого сустава  
движением вверх. Ката агэ ундо  
(фото 31–32)*

Подняв левую руку вверх, захватите правой рукой ее локтевой сустав и с небольшим усилием потяните ее за голову, стремясь достичь максимально возможного предела подвижности в плечевом суставе по направлению поднятия руки через сторону вверх. Задержитесь в конечном положении на несколько секунд, затем ритмично покачайте рукой, слегка увеличивая амплитуду подвижности плеча. Затем поменяйте упражняемую руку на противоположную.

При исполнении упражнения допускается небольшой наклон корпуса по направлению приложения усилия. Выполните по 3–5 раз на каждую руку.

Для усложнения упражнения можно также тянуть не захваченную, а захватывающую руку. Дыхание ровное.

Упражнение 8

*Растягивание плечевого сустава  
движением вперед — в сторону.*

*Ката сото дзимэ  
(тэ макура) ундо  
(фото 33–36)*

Из положения стоя поднимите левую руку вперед на высоту плеча, затем прижмите (или постарайтесь прижать) ее внутреннюю сторону к груди. Правой рукой охватите локтевой сустав левой руки снизу и заведите ладонь правой себе на шею или затылок с правой стороны.

Вдыхая, постарайтесь максимально раскрыть верхнюю часть грудной клетки, одновременно надавливая внутренней частью локтевого сгиба правой руки на внешнюю часть локтя левой руки, стараясь расширить возможную подвижность руки в плечевом суставе по направлению вперед внутрь (чувство «натяжения» будет возникать в районе лопатки). Задержитесь в максимально растянутом положении на 2–3 секунды, затем немного надавите и покачайте правой рукой, усиливая воздействие.

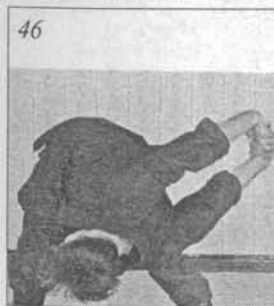
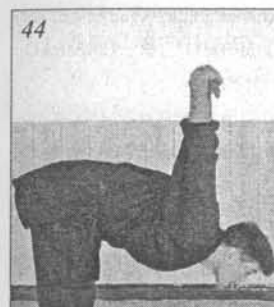
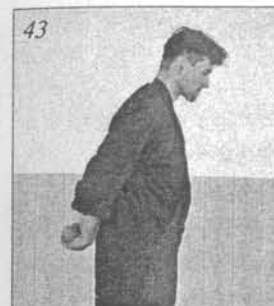
Повторите упражнение для правой руки. Выполните 3–5 повторений в каждую сторону.

Упражнение 9

*Выкручивание и растягивание плечевого сустава движением наружу. Удэ гарами (они кудаки) ундо (фото 37–42)*

Из промежуточного положения предыдущего упражнения согните левую руку и захватите ее запястье правой рукой. Без чрезмерного усилия давите на ребро левой ладони короткими толчками от себя таким образом, чтобы ощутить достаточно сильное воздействие с внешней стороны плечевого сустава.

Повторяйте в течение 10–30 секунд, затем поменяйте руку.

Упражнение 10

*Растягивание плечевых суставов в наклоне вперед. Тэ авадзэ усиро агэ дзэнкуцу ундо. Дзэнкуцу маваси ундо.*

*Повороты в наклоне (фото 43–46)*

Стоя в естественной позиции, захватите левое запястье правой рукой за спиной. Затем начинайте поднимать руки вверх, ни в коем случае не разъединяя хват. Когда предел растяжения будет достигнут, начинайте наклоняться вперед, стараясь сохранять предельное натяжение плечевого сустава. Наклонившись, продолжайте пружинисто поднимать руки вверх. Выполните 5–10 наклонов. Затем, находясь в конечном положении, поворачивайте тело в поясице, при этом стремясь максимально отклонить руки влево и вправо.

Суть упражнения не в том, чтобы размять позвоночник, а в том, чтобы добавить амплитудности к растягиванию плечевых суставов, увеличивая их подвижность в задней и боковой части. Выполните 10–15 поворотов в каждую сторону. Выполняйте вначале в среднем темпе, затем немного увеличьте скорость. Выдох в крайнем положении рук.

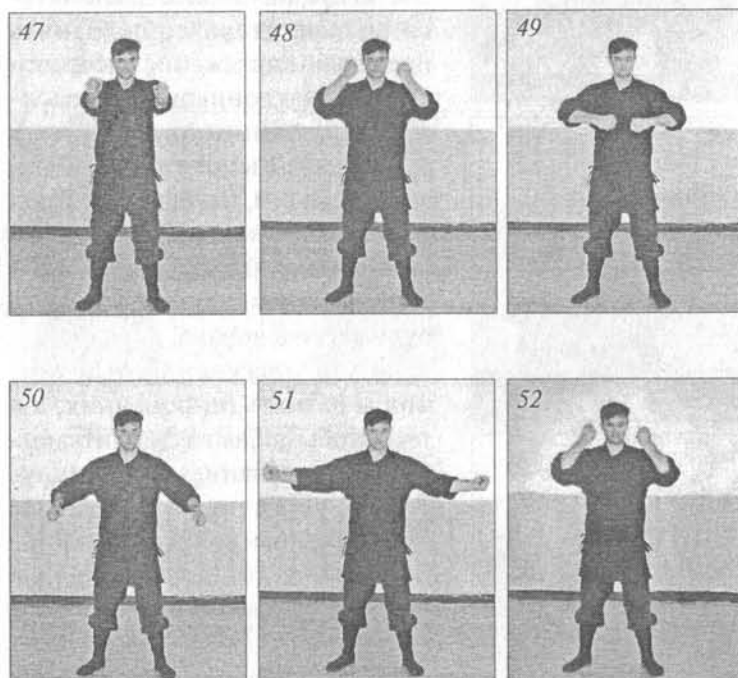
Упражнение 11

*Вращение предплечьями в локтевых суставах.*

*Удэ-но фури маваси ундо (фото 47–52)*

Стоя в естественной позиции, выпрямите руки вперед, затем согните их в локтевых суставах на уровне груди. Зафиксировав положение локтей, вращайте предплечьями движением вниз-в стороны-вверх-к груди в исходное положение. Выполняйте вращения сначала в медленном, затем во все более ускоряющемся темпе. Сделайте 10–15 маховых вращений. Дышите ровно и естественно.

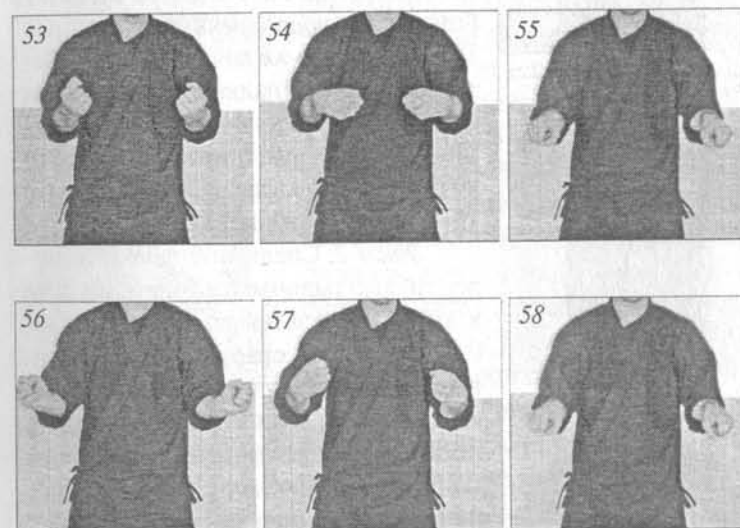
После этого повторите упражнение в противоположную сторону, начиная его с движения руками в обратном направлении.

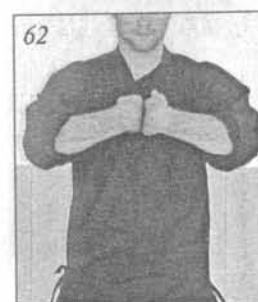
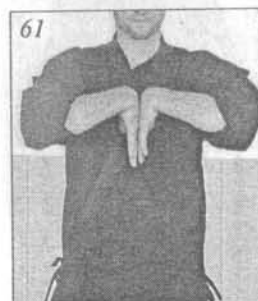
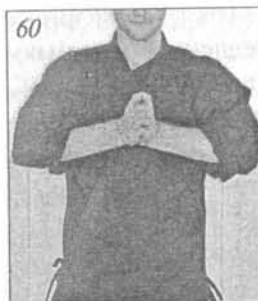
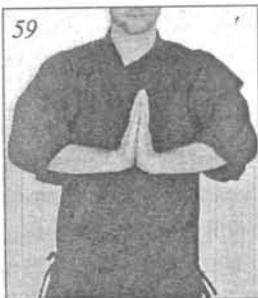
Упражнение 12

*Вращение запястьями. Тэкуби маваси ундо  
(фото 53–58)*

Стоя в естественной позиции, поднимите предплечья перед собой на уровень груди. Легко сжав руки в кулаки, вращайте ими движением вниз-в сторону-вверх-в исходное положение. Старайтесь выполнять вращение с максимально возможной амплитудой.

Выполняйте движение сначала в медленном, затем во все более ускоряющемся темпе. Сделайте 15–20 вращений. Повторите в противоположном направлении.





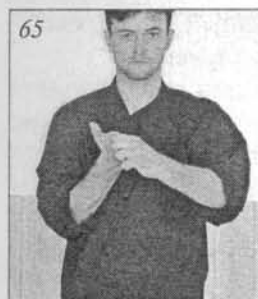
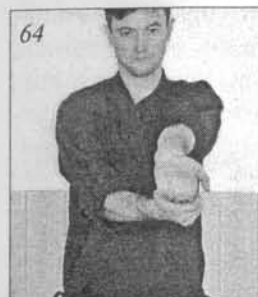
### Упражнение 13

*Растягивание рук в луче-запястных суставах по направлению и против направления естественного сгиба. Тэкуби хисиги ундо (фото 59–62)*

**Этап 1:** Стоя в естественной позиции, соедините ладони перед грудью в «молитвенную» позу. С небольшим усилием, слегка приподнимая локти, надавливайте пальцами и ладонью левой руки на пальцы и ладонь правой, чтобы как можно больше отклонить их по направлению к внешней стороне предплечья правой руки. Одновременно стремитесь опускать оба запястья вниз, не разводя сомкнутых ладоней. Выполните это же для левой руки. Затем разверните пальцы рук вперед и выполните аналогичные надавливания для обеих рук, притягивая ладони к груди (но не касаясь ее). Повторите 10–15 раз для каждой руки.

**Этап 2:** Соедините запястья перед грудью тыльными сторонами друг к другу. Без усилия опускайте локти, одновременно стараясь как можно выше поднять запястья, не разводя их между собой. При этом производите несильные надавливания левой рукой на правую и наоборот. Затем разверните запястья пальцами к себе и выполните аналогичные движения по направлению от себя вперед.

Стремитесь достичь максимально возможной амплитуды в выполняемых движениях. Повторите 10–15 раз.



### Упражнение 14

*Увеличение подвижности внутренней стороны рук.*

*Тэ-но ура хисиги ундо (фото 63–66)*

Стоя в естественной позиции, разверните левую руку ладонью от себя и поднимите ее на уровень груди, сгибая в локте. Захватите пальцы левой руки правой рукой. Выпрямляйте левую руку вперед, одновременно сгибая ее пальцы против направления естественного сгиба при помощи правой руки.

Стремитесь максимально растянуть не только пальцы и запястье, но и все мышцы и связки внутренней стороны предплечья, локтевой сустав и, в некоторой степени двуглавую мышцу плеча (бицепс). Выполните 3–5 раз, затем проделайте это же упражнение для правой руки.

Следите за тем, чтобы нагрузка распределялась равномерно для всех растягиваемых мышц.

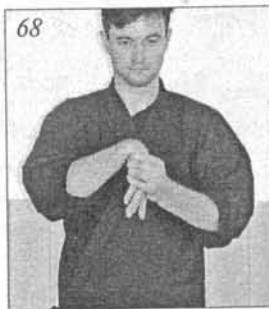
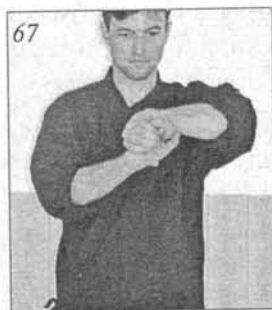
Дыхание ровное.

Упражнение 15

*Увеличение подвижности в лучезапястном суставе по направлению естественного сгиба. Такэ ори ундо (фото 67–68)*

Стоя в естественной позиции, захватите запястье правой руки левой рукой сверху. Сгибайте правое запястье вниз, стремясь прижать пальцы руки к внутренней стороне одноименного предплечья. Выполните 15–20 раз, затем повторите упражнение для левой руки. Заметьте, что это упражнение можно выполнять двумя основными способами — не оказывая сопротивления давлению (в этом случае вы просто увеличиваете подвижность в суставе) и с дозированным сопротивлением сгибаемой рукой в направлении, противоположном прилагаемому давлению (при этом вы не только увеличиваете гибкость и подвижность, но и укрепляете соответствующие мышцы и сухожилия. Это крайне важно для реального единоборства, в котором даже секундная задержка боли при помощи контролируемого сопротивления может дать вам реальный шанс если не на победу, то на возможный уход или контрдействие против прилагаемого болевого приема).

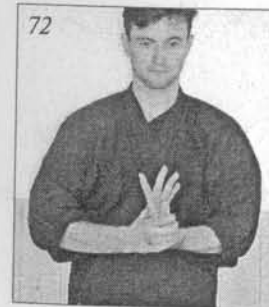
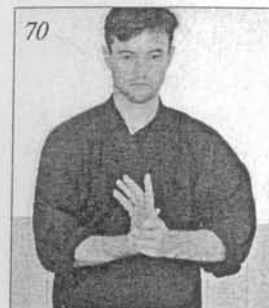
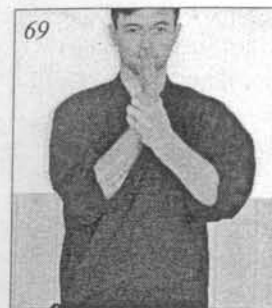
Это замечание справедливо и для двух последующих упражнений, так как они, в целом, повторяют технические действия болевых приемов на лучезапястный сустав. Кроме того, по мере роста мастерства, вы можете выполнять эти упражнения с партнером — контролируя скорость и силу воздействия, для более продвинутой тренировки подвижности и силы ваших запястий.

Упражнение 16

*Увеличение подвижности в лучезапястном суставе при выкручивании запястья наружу. Омотэ котэ гяку ундо (фото 69–72)*

Стоя в естественной позиции, поднимите правую руку перед собой, развернув ее ребром ладони к себе, а пальцы направив вверх.левой рукой охватите основание большого пальца правой руки, уперев большой палец левой руки в середину обратной стороны правого запястья. Выкручивайте правое запястье от себя наружу, стремясь достичь максимальной гибкости и подвижности в данном направлении движения в суставе.

Повторите 15–20 раз, затем поменяйте руку. Не старайтесь с самого начала оказывать сопротивление тренируемой рукой, постепенно вводя его по мере роста подвижности и гибкости.



Упражнение 17

Увеличение подвижности  
в лучезапястном суставе при  
выкручивании запястья внутрь.

Ура котэ гяку ундо  
(фото 73–76)

Стоя в естественной позиции, поднимите правую руку перед собой, развернув ее ребром ладони вверх, а пальцы направив вперед.левой рукой охватите ребро ладони правой руки, уперев основание ладони левой руки в середину обратной стороны правого запястья. Опуская локоть правой руки вниз, выкручивайте правое запястье движением на себя, стремясь достичь максимальной гибкости и подвижности в данном направлении движения в суставе. Повторите 15–20 раз, затем поменяйте руку.

Сконцентрируйтесь на ощущениях в суставе — ни в коем случае не переусердствуйте в своем стремлении быстро достичь максимального результата: вы можете травмировать себя, слишком сильно растянув связки и, как следствие, не сможете тренироваться ближайшие 2–3 недели.

Упражнение 18

Увеличение подвижности в локтевом и лучезапястном суставе при выкручивании руки внутрь и наружу.  
Удэ гарами ундо (фото 77–82)

Стоя в естественной позиции, вытяните обе руки вперед и, скрестив их, соедините пальцы в обратный «замок». Подтянув запястья к себе, проверните руки в локтевых суставах и постарайтесь вновь выпрямить руки вперед, но уже оказывая сильнейшее растягивающее воздействие на связки лучезапястного и локтевого суставов обеих рук.

Стремитесь не расцеплять пальцы. Поначалу у вас это, возможно, не получится, но по мере роста мастерства руки приобретут необычайную гибкость. Повторите 10–15 раз.

Хорошо сконцентрируйтесь на выполняемом движении, стремясь действовать на грани боли, а не преодолевая болевой порог — этого ни в коем случае нельзя допускать.



Упражнение 19

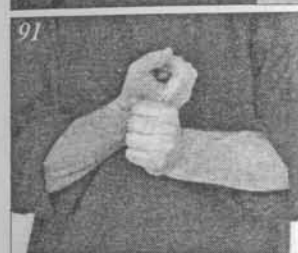
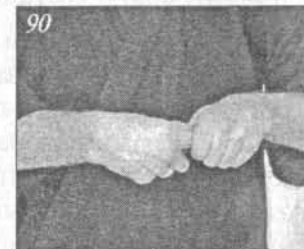
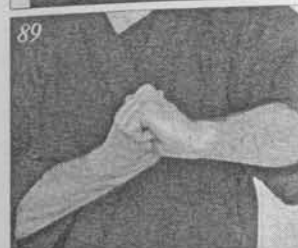
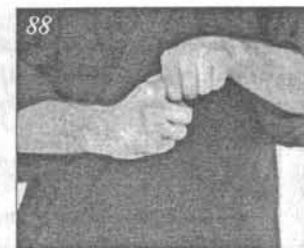
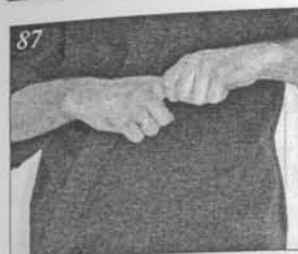
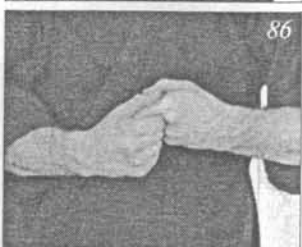
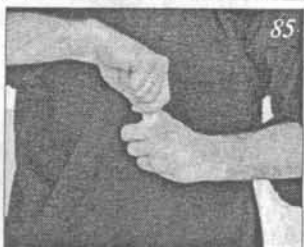
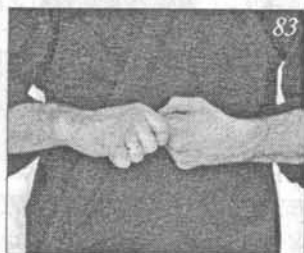
*Вращение и перегибание пальцев рук  
в направлении против естественного сгиба.*

*Тэюби маваси/ тэюби хисиги ундо  
(фото 83–96)*

Поочередно вращайте каждый палец на каждой руке, захватив его противоположной рукой. Прodelайте 10–15 вращений. Затем, прикладывая дозированное усилие, перегибайте каждый палец, начиная с большого, в направлении против их естественного сгиба (стремясь прижать к предплечью).

Для увеличения силы воздействия слегка изменяйте угол приложения давления. Прodelайте 3–5 надавливаний на каждый палец, фиксируя конечное положение на несколько секунд.

После выполнения упражнения для обеих рук, хорошо разотрите ладони друг о друга, а также с силой несколько раз соедините пальцы и ладони рук в «замок» для усиления кровообращения и предотвращения возможных болей в суставах.

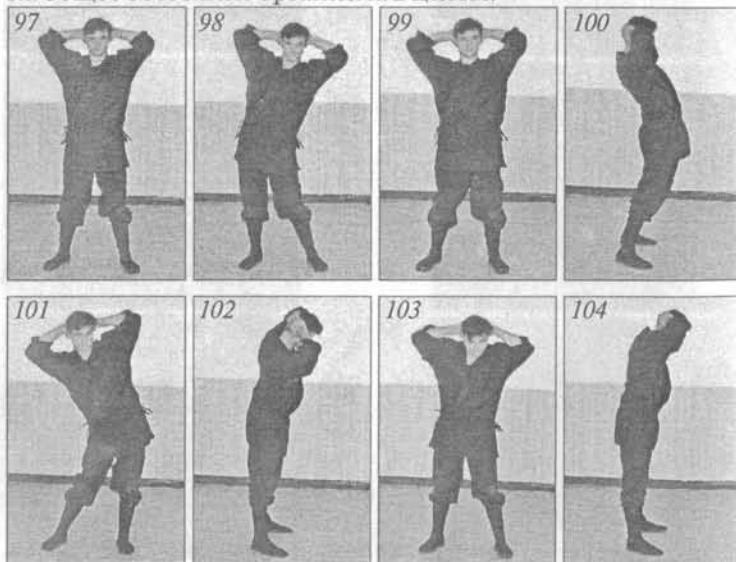


### 1.3. Упражнения для разминки мышц корпуса и увеличения гибкости позвоночника

#### Упражнение 20

Вращение в пояснице. Коси маваси ундо (фото 97–104)

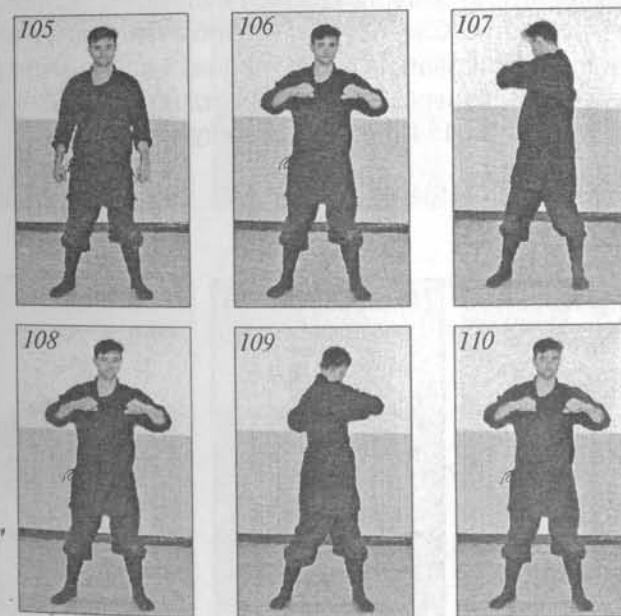
Стоя в естественном положении, ноги на ширине плеч, положите обе ладони на затылок и «раскройте» грудную клетку, отведя локти назад. Дышите ровно и спокойно. Начинайте вращение бедрами, стараясь не менять положения верхней части тела. Допустимы лишь небольшие отклонения вперед-назад и влево-вправо. Выполните 15–20 вращений в каждую сторону. Упражнение направлено прежде всего на увеличение подвижности и усиление кровоснабжения в поясничном отделе позвоночного столба и околопозвоночного пространства, поэтому старайтесь держать верхнюю часть позвоночника выпрямленной и немного вытянутой вверх — это способствует лучшей проводимости энергии и хорошо влияет на общее состояние организма в целом.



#### Упражнение 21

Повороты влево-вправо рывком. Коси маваттэ хидари/ миги ундо (фото 105–110)

Стоя естественно, поднимите руки на уровень груди и согните их в локтях, разведя плечи в стороны. Поворачивайте верхнюю часть корпуса рывком влево и вправо, максимально скручивая позвоночный столб и прилегающие к нему мышцы спины. Старайтесь, чтобы таз и ноги не изменяли своего положения, оставаясь во фронтальной позиции. Вначале выполняйте упражнение в спокойном темпе, постепенно ускоряясь и увеличивая силу рывка. Голову поворачивайте вместе с телом, стараясь посмотреть назад. Глаза не закрывайте. Каждый рывковый поворот сопровождайте коротким выдохом. Можно немного усложнить упражнение, делая по 2–3 рывка в одну сторону, не возвращаясь в исходное положение, а немного удлиняя амплитуду. Одновременно с этим можно подавать одноименную сторону таза вперед. Выполните по 15–20 поворотов в каждую сторону.

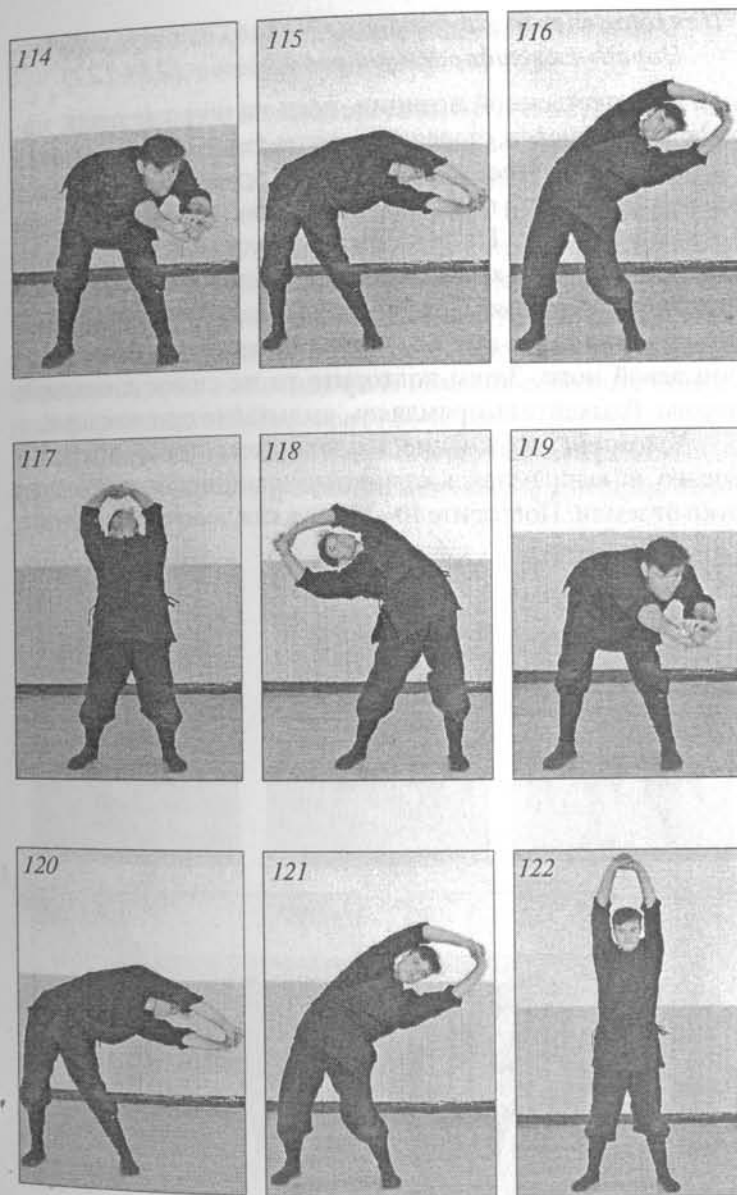


Упражнение 22

*Большое вращение в пояснице. Коси отэн маваси ундо*  
(фото 111–122)

Стоя естественно, поднимите руки вверх над головой, захватите одну руку другой и хорошо потянитесь вверх (можно слегка приподняться на носки). Затем, продолжая вытягивающее движение, прогнитесь назад и начните поворот вправо, максимально сгибаясь в сторону, а затем наклоняясь с прогибом в пояснице вперед. После этого максимально потянитесь влево и вновь назад. Повторите поворот в противоположную сторону. Вдыхайте, когда прогибаетесь назад и выдыхайте при наклоне вперед. Не закрывайте глаза и старайтесь смотреть на свои запястья на протяжении всего цикла упражнения.

Если у вас поначалу закружится голова — остановитесь, выполните 2–3 полных вдоха и выдоха, затем продолжите выполнение. Следите за тем, чтобы таз, бедра и ноги практически не изменяли своего положения. Концентрируйтесь на ощущениях в поясничном отделе позвоночника. Выполните по 10–15 вращений в каждую сторону.



Упражнение 23

*Наклоны вперед и в стороны. Нарабэ дзэнкуцу ундо.  
Нарабэ ёко хидари/миги ундо (фото 123–127)*

Из естественной позиции, ноги на ширине плеч, наклоняйтесь вперед, стараясь прижать ладони к земле перед стопами. Старайтесь держать спину прямой, наклоняясь вперед не лицом, а грудью (взгляд должен быть направлен вперед, а не вниз). Ноги в коленных суставах также должны быть полностью выпрямлены. Снова поднимитесь в исходное положение. Повернувшись влево, совершите аналогичный наклон, стремясь прижать ладони с обеих сторон левой ноги. Затем повторите то же самое движение вправо. Вдыхайте выпрямляясь, выдыхайте при наклоне.

Усложняя упражнение, наклоняйтесь влево, вперед и вправо, не выпрямляясь полностью, а лишь слегка отрывая руки от земли. Повторите 10–15 раз в каждом направлении.

Упражнение 24

*Наклоны вперед с ногами, сведенными вместе.  
Хирогэ дзэнкуцу ундо (фото 128–133)*

Из исходного положения стоя, ноги вместе, медленно наклонитесь вперед и захватите руками голеностопные суставы одноименных ног. Спину держите ровно, колени прямые. Затем, сгибая руки в локтях, постарайтесь полностью прижаться грудью и лицом к передней части ног. Зафиксируйте конечное положение наклона на 3–5 секунд, затем выпрямитесь и повторите упражнение снова. При наклоне вперед медленно и плавно выдыхайте таким образом, чтобы конечная фаза наклона совпала с конечной фазой выдоха. Повторите 5–10 раз.

Следите за тем, чтобы колени и спина были ровными — только в этом случае упражнение будет выполнено правильно.

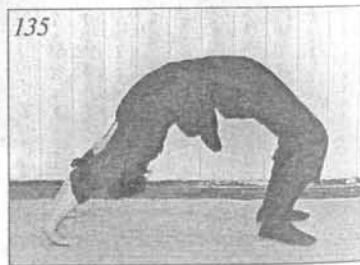
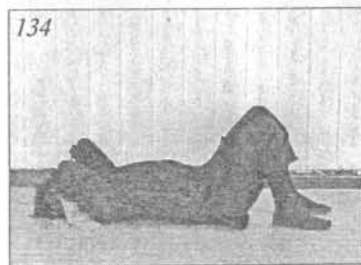


Упражнение 25*Подъём на «мостик» из положения лежа.**Усиро агэ ундо (фото 134–135)*

Из положения лежа на спине согните ноги в коленях и подтяните стопы к ягодицам, а ладони поставьте на пол возле головы, развернув их пальцами к плечам. Вдыхая, поднимайтесь на руках и ногах, стараясь максимально прогнуться в спине, увеличивая подвижность и гибкость в грудном и поясничном отделе позвоночника, а также мышцах груди и живота.

Зафиксировав конечное положение на 5–10 секунд, вернитесь в исходное положение, при этом совершая медленный и спокойный выдох. Сделав 1–2 дыхательных цикла лежа, вновь повторите подъем на «мостик», с каждым разом стремясь прогнуться в спине чуть больше. Взгляд направлен не вверх, а вперед.

По мере роста мастерства можно делать небольшие встречные шажки ногами и руками к центру, еще больше увеличивая растягивающее воздействие. Повторите 5–10 раз.

Упражнение 26*Прогиб назад до принятия положения «мостик».**Нарабэ кокуцу ундо (фото 136–140)*

К этому упражнению следует приступать только после хорошего усвоения предыдущего — иначе вы просто упадете на спину. Из исходного положения стоя, поднимите руки вверх и, откидываясь назад и хорошо прогибаясь в пояснице, немного согнув колени, займите положение «мостик». Сделав 1–2 «шага» руками по направлению к ногам, оттолкнитесь ладонями от пола и вернитесь в исходное положение.

Если выполнить «шаги» руками не удастся, их можно заменить движениями, похожими на неполное отжимание от пола. Повторите 5–6 раз. Старайтесь выполнять это упражнение не рывком, а медленно и плавно, контролируя каждый этап движения: это даст наиболее ощутимый эффект.



Упражнение 27

Подъем ног за голову  
из положения лежа.

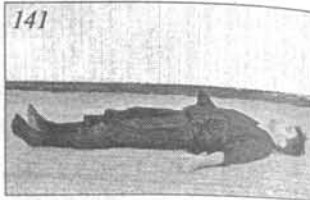
Нарабэ кокуцу ундо  
(фото 141–145)

Из положения лежа на спине медленно поднимите ноги вверх и постарайтесь опустить их за голову. Если поначалу это не будет у вас получаться, используйте известное гимнастическое упражнение «березка» для развития гибкости в верхнем отделе позвоночника. Также используйте поддержку руками под заднюю часть ребер.

Вначале опускайте ноги со сведенными вместе стопами и коленями, затем разведите их на ширину плеч и постарайтесь опустить на землю не только носки ног, но и колени. Поскольку в конечной фазе упражнения диафрагма оказывается сдавленной, сделать вдох, особенно новичкам, часто бывает крайне затруднительным.

Поэтому необходимо развивать в себе способность дышать только верхней частью легких, ни в коем случае не задерживая дыхание — это может отрицательно сказаться на кровяном давлении. Повторите 3–5 раз, задерживаясь в конечной фазе до 10–15 секунд.

141



142



143



144



145

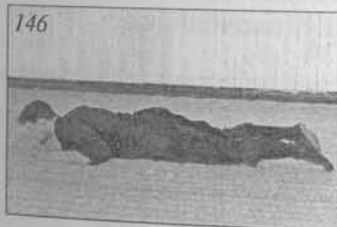
Упражнение 28

«Кошачье» потягивание и повороты в этом положении.  
Нэко тай агэ ундо. Нэко маваттэ хидари/миги ундо  
(фото 146–149)

В положении лежа на животе, согните руки в локтях и упритесь ладонями в пол на уровне лица. Стараясь не отрывать от пола таз и живот, отождмитесь на руках до полного их выпрямления, хорошенько прогибаясь и потягиваясь в среднем отделе позвоночника. Вдыхайте при подъеме, выдыхайте, возвращаясь в исходное положение. Повторите 3–5 раз. Затем, приняв положение упора на руках, поворачивайте голову и плечи максимально влево, затем вправо.

Стремитесь фиксировать нижнюю часть тела в неподвижном положении — это позволит еще лучше проработать мышцы спины и груди и увеличить подвижность шейного, грудного и поясничного отделов позвоночного столба. Повторите повороты по 10–15 раз в каждую сторону. Не опускайтесь полностью в лежащее положение: достаточно лишь немного присогнуть руки в локтях, чтобы сделать выдох.

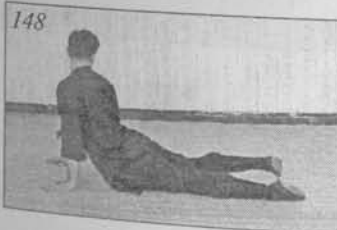
146



147



148



149

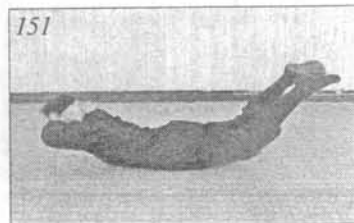
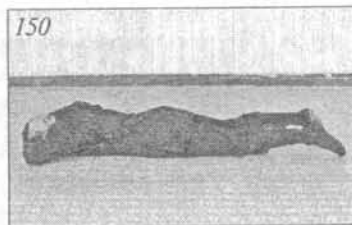


Упражнение 29

*Подъём головы и ног из положения лежа на животе.  
Тай-агэ/ аси-агэ ундо. (фото 150–151)*

В положении лежа на животе заведите обе ладони на затылок. Ноги расположите естественно, чуть разведя их между собой (примерно на ширину плеч или уже). Вдохнув и задержав дыхание, попробуйте одновременно оторвать от пола верхнюю часть грудной клетки и ноги, начиная от паха. Используйте для этого напряжение мышц живота и спины. Задержитесь в конечной фазе на 3–5 секунд, затем выдохните и опуститесь в начальное положение. Повторите до 10 раз.

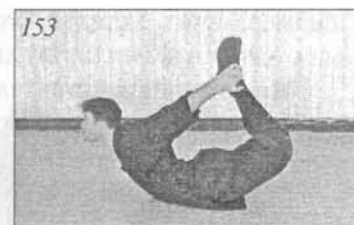
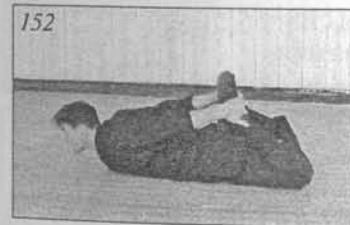
Вначале это упражнение может не получаться вообще или получаться не полностью. Но со временем вы разовьёте в себе способность управлять «удалёнными» от центра частями тела только за счёт способности «укрепления основы» (т.е. за счёт напряжения мышц живота и поясницы), что позволит облегчить проведение целого ряда сложных в координационном плане движений. Упражнение прекрасно прорабатывает мышцы груди и спины, способствует увеличению гибкости позвоночника.

Упражнение 30

*Колесо повозки. Курума сярин ундо  
(фото 152–153)*

Из положения лежа на животе согните ноги в коленях, подтянув стопы к ягодицам, и захватите руками голеностопные суставы. Прогнувшись в спине и откинув голову назад, глубоко вдохните, одновременно стремясь максимально оторвать от пола грудь и ноги таким образом, чтобы все положение напоминало «колесо». Зафиксируйте конечное положение на 5–10 секунд, затем опуститесь в начальное положение и выдохните. Если почувствуете некоторое усиление кровяного давления, сделайте 2–3 глубоких дыхательных цикла в начальном положении.

Старайтесь максимально «раскрыть» плечи и грудь, а голову откинуть назад. Упражнение оказывает прекрасный эффект в развитии гибкости не только позвоночника, но и суставов и связок рук, ног, шеи и передней части тела. Выполните 5–10 раз.



#### 1.4. Упражнения для разминки мышц ног, увеличения гибкости связок и подвижности суставов

##### Упражнение 31

Езда на лошади. Киба ундо  
(фото 154–157)

Стоя в естественной позиции, расставьте ноги немного шире плеч, стопы параллельны, пальцы ног направлены вперед. Присядьте, сохраняя спину прямой, одновременно оказывая давление внешними сторонами предплечий на внутреннюю сторону бедер одноименных ног, стремясь максимально раскрыть колени в стороны, при этом не изменяя положения стоп. Слегка приподнимите таз, уменьшив давление на бедра, затем вновь присядьте и надавите с небольшим усилием.

Раскачивайтесь подобным образом вверх-вниз, с каждым разом стремясь увеличить амплитуду движения.

Упражнение действительно чем-то напоминает позицию ездока на лошади — отсюда и его название. Повторяйте короткоамплитудные приседания и подъемы не менее 1–2 минут. Дышите глубоко и естественно.

Упражнение очень способствует развитию гибкости и подвижности паховых связок и мышц бедер.



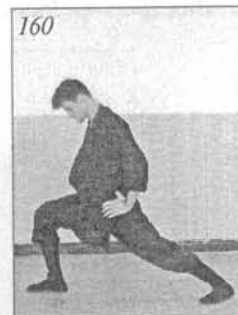
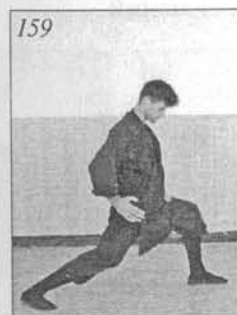
##### Упражнение 32

Выпады на одну ногу влево и вправо.  
Дзэнкуцу хидари/миги ундо (фото 158–160)

Из позиции стоя (ноги расставлены шире плеч) сделайте выпад влево, сгибая левую ногу в колене таким образом, чтобы коленная чашечка оказалась прямо над большим пальцем одноименной ноги или немного выступала вперед. Выпрямите правую ногу в колене и постарайтесь максимально развернуть бедра влево, при этом не изменяя позиции ног.

Этому движению вы можете помочь руками, упертыми в боковые части костей таза. Упруго присядьте 5–6 раз на левой ноге, сопровождая каждое приседание поворотом бедер. Не отрывайте пятку правой ноги от пола! При каждом приседании коротко выдыхайте. После этого повернитесь вправо и повторите все упражнение. Сделайте 10–15 поворотов в каждую сторону.

Чтобы усложнить упражнение, выполняйте его с большей амплитудой, поднимаясь практически в исходное положение и максимально сгибая колено при каждом выпаде: таким образом, вы не только поработаете над гибкостью, но и разовьете упругую силу мышц передней части бедер.



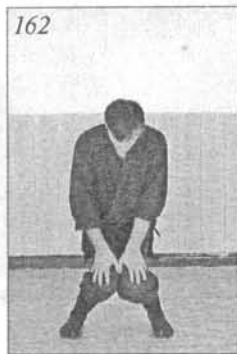
Упражнение 33

*Вращение ног в коленных суставах.  
Хидза маваси ундо (фото 161–170)*

Упражнение выполняется в два этапа.

*Первый этап.* Стоя естественно, ноги на ширине плеч, немного присядьте и наклонитесь вперед, упираясь ладонями в коленные чашечки (как бы удерживая пиалу в руке). Вращайте ноги по направлению вначале внутрь, а затем наружу, стремясь описать коленями максимально возможный круг. Активно помогайте руками выдерживать необходимую амплитуду. Дышите ровно и ненапряженно. Выполните по 20 вращений в каждом направлении. Затем переходите ко *второму этапу*: соедините стопы и колени вместе и вращайте ноги в коленных суставах вначале по часовой стрелке, затем против часовой.

Увеличивайте амплитуду движения по мере роста подвижности. Выполните также по 20 вращений по часовой и против часовой стрелки. Упражнение прекрасно разогревает коленные суставы и удерживающие их связки, разминает затекшие или «забитые» мышцы бедер, что способствует их скорейшему восстановлению и делает это упражнение одним из основных не только для разминки, но и для завершающих тренировок упражнений.



Упражнение 34

*Вращение ног в тазобедренных суставах.  
Коси кансэцу маваси ундо (фото 171–180)*

Стоя в естественной позиции, поднимите одну ногу и, захватив ее одноименной рукой за колено, поднимите бедро максимально высоко, стараясь прижать колено к груди. Затем, используя поддержку одной или двумя руками, вращайте ногу в тазобедренном суставе по максимально возможной окружности вначале внутрь, а затем, изменив направление, наружу. Выполните по 15–20 кругов в каждую сторону, затем вновь подтяните колено к груди и с силой прижмите его к телу двумя руками, оставаясь в конечном положении 5–10 секунд. Колено опорной ноги немного согните для поддержания лучшего равновесия. Дышите ровно и свободно.

Выполнив вышеописанное упражнение для одной ноги, повторите его для другой ноги. Это упражнение не только прекрасно развивает гибкость и подвижность в тазобедренных суставах, но и способствует тренировке вестибулярного аппарата, тренируя чувство равновесия и координации движений ног, что немаловажно для нанесения высоких ударов ногами, прыжков с использованием заброса ноги и т.п.



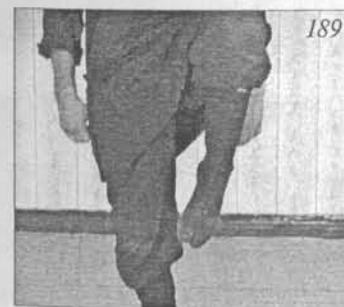
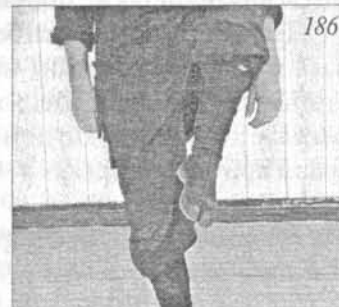
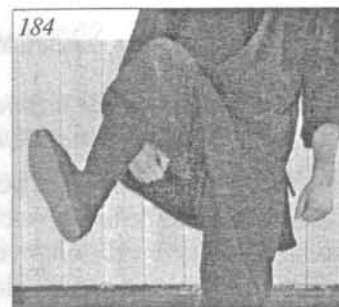
Упражнение 35

*Вращение ног в коленных и голеностопных суставах одновременно. Сокухидза кансэцу маваси ундо (фото 181–189)*

Стоя естественно, поднимите одну ногу, согнутую в коленном суставе, до уровня живота. Начните вращение ногой в коленном суставе по часовой или против часовой стрелки, одновременно вращая стопу в голеностопном суставе, натягивая носок или, наоборот, стремясь подтянуть пальцы в направлении передней части голени. Старайтесь как можно тщательнее проработать коленный и голеностопный сустав, поначалу не форсируя скорость вращения, а наоборот выполняя все движение плавно и максимально собранно. Дышите легко и свободно, колено опорной ноги чуть присогните для увеличения устойчивости.

Выполните 10–15 оборотов в каждую сторону, затем слегка потрясите ногой, опустив ее почти до уровня пола и повторите упражнение для другой ноги.

Если поначалу вам трудно удерживать равновесие, поддержите бедро поднятой ноги одноименной рукой снаружи, однако по мере роста устойчивости старайтесь этого избегать. Упражнение также направлено на развитие чувства равновесия и контроля конечности в пространстве, что важно для практики ударов ногами в различных системах единоборств.



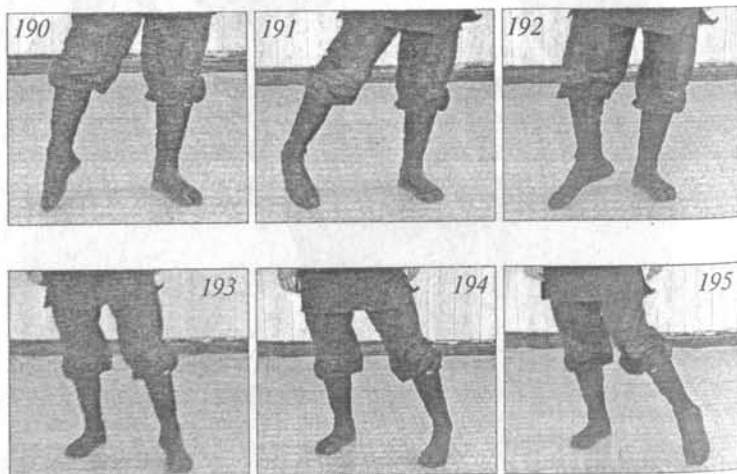
Упражнение 36

*Вращение ног в голеностопных суставах.  
Аси кансэцу маваси ундо (фото 190—195)*

Стоя в естественной позиции, перенесите вес тела на одну из ног. Затем, стараясь не отрывать пальцы ноги от пола, вращайте стопой в голеностопном суставе, акцентируя положения стопы максимально выгнутой наружу, затем внутрь, а также поставленной на носок.

Если вы занимаетесь без обуви, вы можете также сгибать и разгибать пальцы ног, как бы «накатывая» носок стопы вперед. Стремитесь хорошо разогреть голеностопный сустав, так как это поможет вам избежать возможных травм при беге, прыжках и, конечно, занятиях любыми боевыми искусствами.

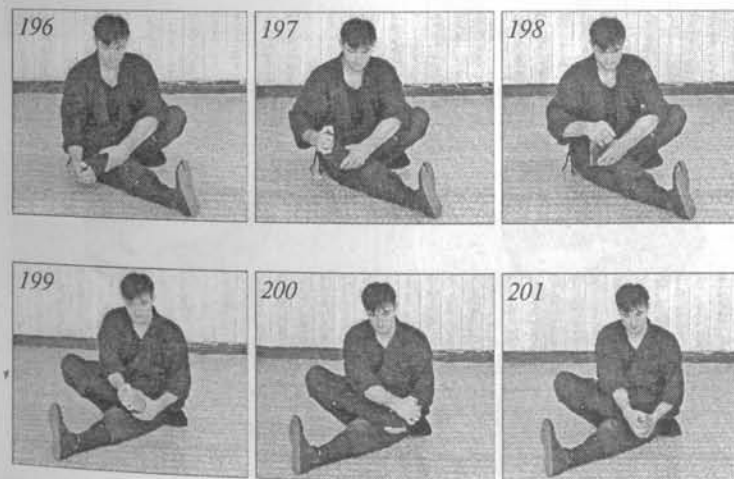
Повторите по 20—30 вращений в каждую сторону, затем поменяйте ноги.

Упражнение 37

*Вращение и разминание пальцев ног и голеностопных суставов сидя. Асикуби/асиюби ундо (фото 196—201)*

Сядьте на пол, вытяните одну ногу вперед, а другую подтяните к паху и, захватив одной рукой голеностоп, а другой — пальцы ноги, вращайте и разминайте пальцы ноги, свод стопы и голеностопный сустав. Выполняйте это упражнение не менее 1—3 минут для каждой ноги. Прилагайте максимум усилий для того, чтобы как можно лучше разогреть и насытить кровью пальцы ноги, стопу и сустав — это не только положительно скажется на гибкости и подвижности ног, но и укрепит весь организм в целом: как известно, на стопе находится огромное количество биологически активных точек, связанных практически со всеми внутренними органами и системами человеческого организма.

Поэтому это упражнение рекомендуется делать не только на тренировках, но и утром, после подъема, и вечером — перед сном. Это можно расценивать как профилактическое средство от многих и многих болезней и как своеобразный «эликсир жизни», способствующий здоровью и долголетию.



Упражнение 38

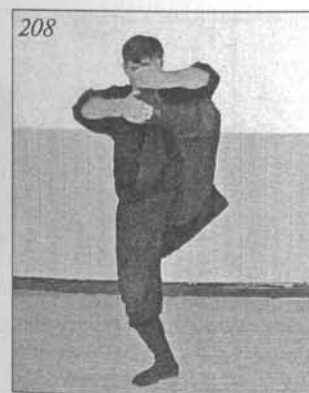
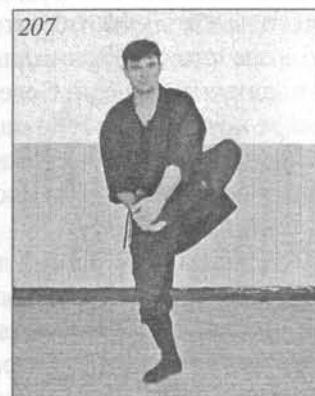
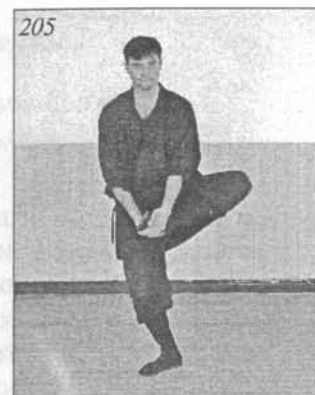
*«Нога-полумесяц». Асигэки ундо  
(фото 202–208)*

Стоя на одной ноге, захватите стопу поднятой ноги двумя руками и постарайтесь прижать ее сначала к животу, затем к груди и, наконец, ко лбу. Старайтесь сохранять равновесие на всех стадиях упражнения, разминая стопу, колено и тазобедренный сустав пружинистыми, упругими движениями.

Зафиксируйте конечное положение на 5–10 секунд, затем опустите ногу и повторите все сначала, но с другой ногой. Выполните по 5–10 повторений на каждую ногу.

Упражнение оказывает растягивающее воздействие, прежде всего, на внешнюю и заднюю часть бедра, паховые связки, увеличивает подвижность суставов, а также прекрасно развивает чувство равновесия и улучшает координацию ног и тела в целом.

В дальнейшем вы можете еще больше усложнить упражнение, научившись закладывать ногу за голову и выпрямляясь в спине, ненадолго застывая в этом положении.



Упражнение 39

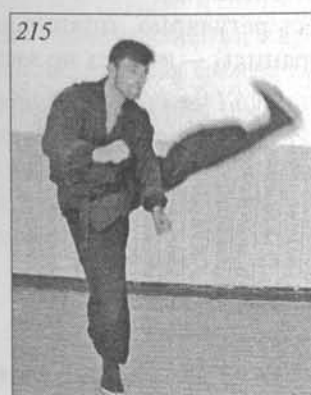
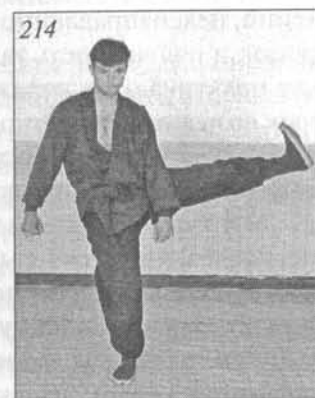
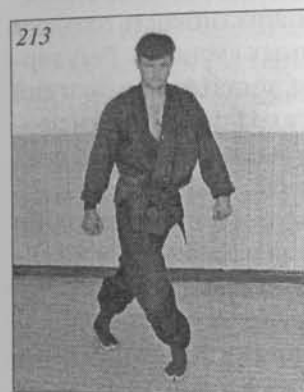
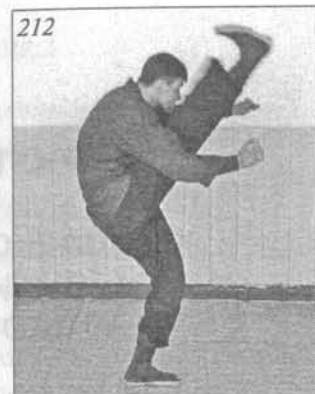
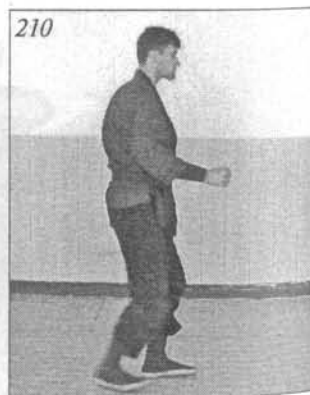
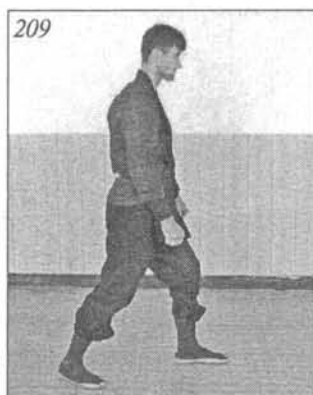
*Махи прямой ногой вперед и в сторону.  
Аси фуриагэ дзэнпо/ёко ундо (фото 209—215)*

*Махи вперед.*

Из естественной позиции стоя выставите одну ногу немного вперед, перенесите на нее вес тела и резким, размашистым движением, сохраняя прямое колено и натягивая пальцы ноги на себя, совершите мах ногой вперед вверх, при этом стараясь коснуться передней частью бедра и коленом груди. На начальной стадии практики упражнения можно немного наклоняться вперед, однако впоследствии этого необходимо избегать для максимально эффективного воздействия на всю заднюю часть ноги, развивая гибкость и подвижность ноги. Совершите 20—25 махов, затем поменяйте ногу и повторите махи другой ногой. Руки помогают сохранять равновесие, выдох совершается при каждом махе, вдох — при возврате в исходное положение.

*Махи в сторону.*

Скрестив ноги, выполняйте сзади расположенной ногой махи в сторону, соблюдая все те же принципы, которые были описаны выше. Старайтесь коснуться ногой одноименного плеча, затем возвращайте ногу назад, заводя ее за опорную. Выполните по 20—25 махов каждой ногой.



## 2. РЮТАЙ УНДО\*

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НОГ «ТЕЛО ДРАКОНА»

Старинный комплекс *рютай ундо* состоит из упражнений, целенаправленно развивающих гибкость паховых связок и подвижность тазобедренных суставов. Регулярная практика этих упражнений за достаточно короткий срок позволит вам с легкостью сесть на поперечный и продольный шпагаты, а также максимально увеличить подвижность и координацию ног в целом.

Мы представляем вашему вниманию два варианта комплекса: комплекс, выполняемый в одиночку, и комплекс с использованием помощи партнера. Вы можете чередовать эти упражнения или выполнять только одиночный комплекс. Вне зависимости от этого все указанные упражнения очень эффективны и достаточно просты для освоения техники движения.

Практикуйтесь регулярно, тщательно следуйте описаниям и иллюстрациям — и успех не заставит себя долго ждать.

### Упражнение 1

*Наклоны вперед к выпрямленным и вытянутым вперед ногам. Аси хирогэ дзэнкуцу.*

#### Одиночный вариант (фото 216–221)

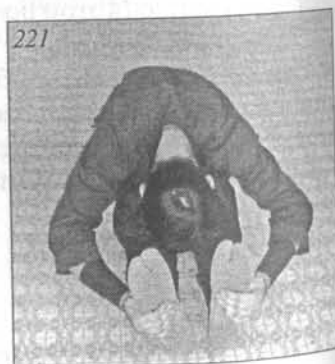
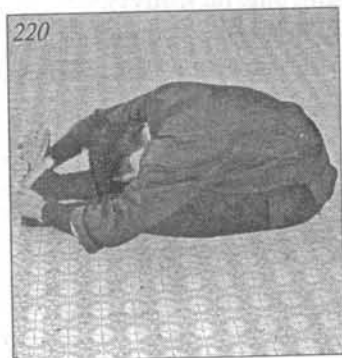
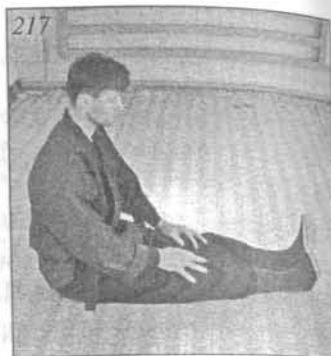
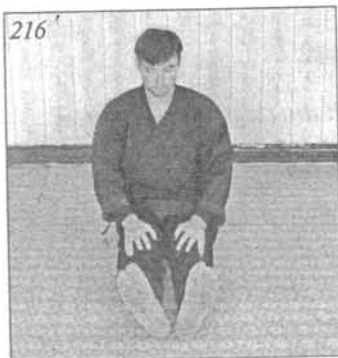
Сядьте на пол. Вытяните ноги вперед и соедините их между собой. Совершите 3 глубоких вдоха и выдоха, расслабьте и выпрямите колени. Потяните носки на себя, затем расслабьте пальцы и стопы ног. Повторите 3 раза. Стремясь удерживать спину полностью прямой, с выдохом начинайте наклон вперед. Остановитесь тогда, когда наклон вперед станет невозможен.

Вернитесь в исходное положение. Обратите внимание, что тянуться необходимо, слегка прогибаясь в пояснице, стремясь лечь на переднюю часть бедер грудью. Глаза держите открытыми, взгляд направлен вперед. Глубоко вдохните, выдохните, затем вновь, выдыхая, наклонитесь вперед и постарайтесь захватить руками стопы ног.

Если вам это удастся без труда, совершите 3 глубоких вдоха и выдоха в конечном положении наклона (что должно занять по времени не менее 1 минуты). Затем вновь вернитесь в исходное положение. Глубоко вдохните и, очень медленно выдыхая, снова наклоняйтесь вперед, стремясь полностью прижаться грудью и лицом к передней части ног. Задержитесь в этом положении еще на минуту.

Постарайтесь дышать как можно более полно. Колени ни в коем случае не сгибайте! Если вы чувствуете сильное напряжение, последнюю стадию упражнения не выполняйте: к ней вы перейдете с ростом мастерства и развитием собственной гибкости. Выполнение упражнения занимает 3–5 минут.

\*По материалам книги М. Хацуми «Тогакурэ-рю нинпо тайдзюцу», 1981 г.



### Парный вариант (фото 222–225)

Сядьте на пол. Вытяните ноги вперед и соедините их между собой. Партнер занимает положение у вас за спиной, стоя на одном колене. Совершите 3 глубоких вдоха и выдоха, расслабьте и выпрямите колени. Потяните носки на себя, затем расслабьте пальцы и стопы ног. Повторите 3 раза. Стремясь удерживать спину полностью прямой, с выдохом начинайте наклон вперед. Пусть партнер оказывает дозированное давление вам на спину, облегчая проведение наклона. Остановитесь тогда, когда наклон вперед станет невозможен из-за появившейся боли или дискомфорта. Вернитесь в исходное положение. Глубоко вдохните, выдохните, затем вновь вдохнув, выдыхайте, наклоняясь вперед и стараясь захватить руками стопы ног.

Партнер помогает вам в этом, надавливая не силой рук, а собственным весом на область чуть ниже лопаток. Если вам это удастся без труда, совершите 3 глубоких вдоха и выдоха в конечном положении наклона (что должно занять по времени не менее 1 минуты). Затем вновь вернитесь в исходное положение, а партнер пусть займет позицию сидя напротив вас с согнутыми ногами и уперев свои стопы в ваши, захватив при этом ваши запястья своими руками. Глубоко вдохните и, очень медленно выдыхая, снова наклоняйтесь вперед, стремясь полностью прижаться грудью и лицом к передней части ног. Партнер тянет вас за руки, стремясь максимально эффективно растянуть поясничные мышцы и одновременно не давая сгибать вам колени. Задержитесь в этом положении еще на минуту.

Постарайтесь дышать как можно более полно. Если вы чувствуете сильное напряжение в ногах или спине, последнюю стадию упражнения не выполняйте. Выполнение упражнения занимает около 3–5 минут.

Упражнение 2

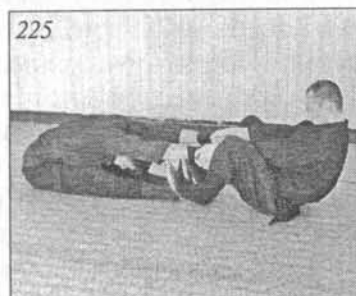
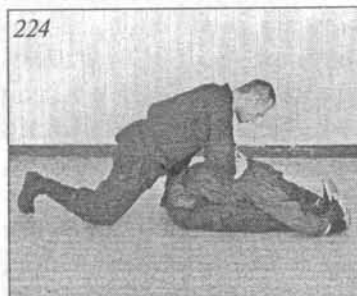
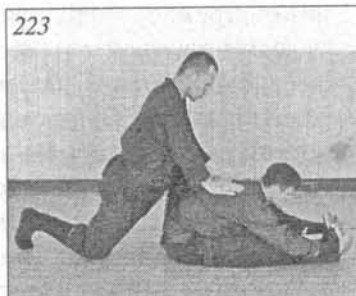
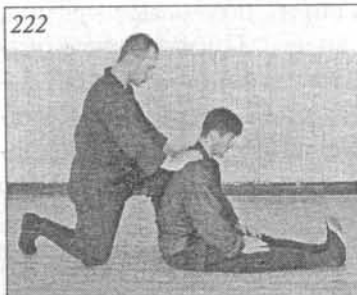
*Наклоны вперед в позиции «Бабочка».  
Аси котё сувари гата дзэнкуцу*

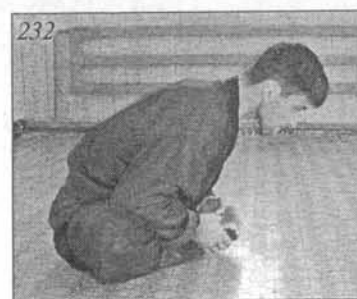
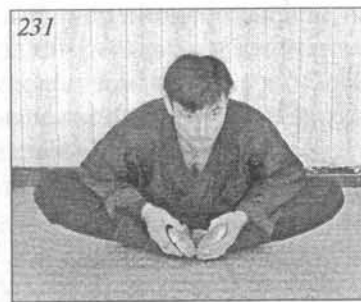
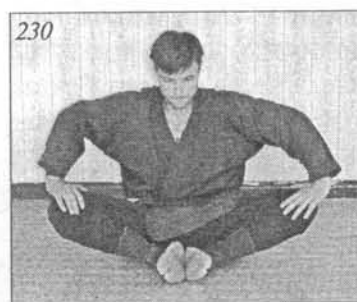
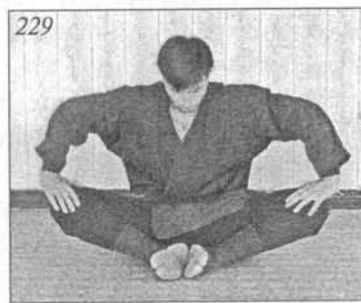
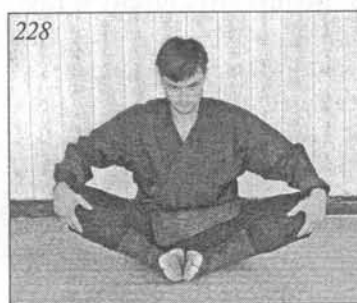
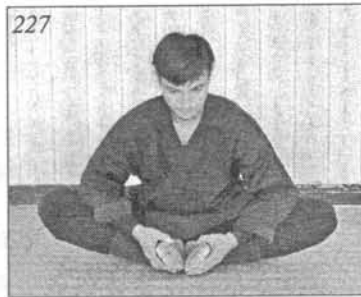
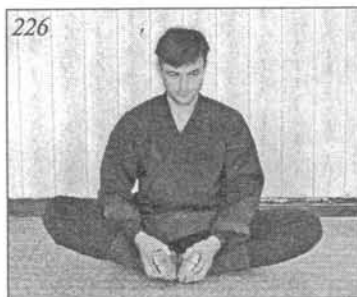
Одиночный вариант (фото 226—233)

Сядьте на пол. Подтяните пятки вплотную к паху и захватите стопы руками сверху. Выпрямите спину и глубоко вдохните и выдохните 3 раза. Затем наклоняйтесь вперед, сохраняя спину прямой, одновременно нажимая внешними сторонами предплечий на область коленных суставов, максимально разводя локти в стороны.

Упруго качнитесь вперед 10—15 раз, затем вернитесь в исходное положение. Сделайте глубокий вдох и выдох, одновременно поменяв положение рук — теперь они упираются ладонями в колени сверху, а локти разведены в стороны. С усилием давите ладонями на колени, стремясь прижать их внешней стороной к полу. Выполните 15—20 надавливаний, сопровождая каждый из них короткими выдохами через нос. Вернитесь в исходное положение. Сделав один глубокий дыхательный цикл, вновь захватите руками стопы ног и попытайтесь наклониться вперед таким образом, чтобы прижаться грудью к внутренним сторонам голей и стоп. Взгляд направлен вперед, при каждом наклоне — выдох. Зафиксируйте конечное положение на 3 дыхательных цикла, если наклон вам выполнять достаточно просто. Если нет, сразу вернитесь в исходное положение.

И, наконец, завершающая стадия упражнения: вытяните руки вперед и максимально наклонитесь вперед, стараясь лечь на стопы животом и сохраняя при этом прямую спину, и не сбиваясь с ритма дыхания. Зафиксируйте конечную позу на 3 дыхательных цикла. Общее время выполнения упражнения — 3—5 минут.





### Парный вариант (фото 234–235)

Сядьте на пол. Подтяните пятки вплотную к паху и захватите стопы руками сверху. Партнер, упиравшись руками вам в плечи и перенося 50–70% веса тела на руки, ставит вначале одну, а затем другую ногу вам на внутреннюю часть коленных суставов, прижимая внешние части бедер к полу. Выполняйте вышеописанное упражнение, стремясь максимально прижаться вначале грудью, а затем животом к стопам своих ног. Давления руками вам оказывать не придется — за вас это делает ваш партнер. Ни в коем случае не допускайте давления или тем более скачков или прыжков партнера у вас на ногах, а также увеличения силы давления — кроме тяжелых травм связок, это ничего не принесет практикующему.

Запомните! Качать бедрами, регулировать вес и силу наклона можете и должны только вы сами! На завершающей стадии упражнения партнер может без особого усилия давить вам на спину, контролируя прямооту позвоночника и помогая максимальному раскрытию ваших возможностей. Зафиксируйте конечную позу на 3 дыхательных цикла. Общее время выполнения всего упражнения — 3–5 минут.



Упражнение 3

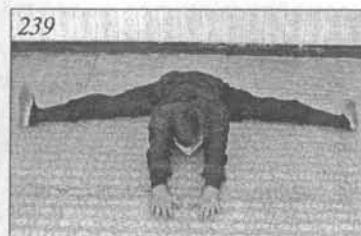
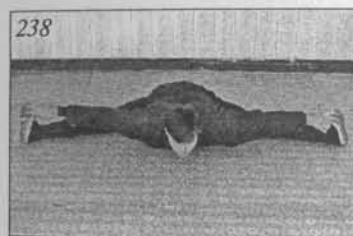
*Наклоны вперед сидя с максимально разведенными в стороны ногами. Аси нарабэ дзэнкуцу.*

Одиночный вариант (фото 236–240)

Сядьте на пол. Максимально разведите прямые ноги в стороны, насколько вам позволяет ваш уровень растяжки. Выпрямите колени и натяните носки ног на себя. Положите ладони на колени и выпрямите спину. Смотрите вперед. Выполните 3 полных дыхательных цикла, подготавливая тело к предстоящему упражнению и мысленно настраиваясь на повышение гибкости мышц и связок ног. Можно также слегка помассировать коленные суставы и внутреннюю поверхность бедер. После этого начните наклоняться вперед, одновременно разводя руки в стороны и стараясь достать пальцами рук пальцы ног.

Следите за тем, чтобы спина и колени оставались прямыми. Наклоняйтесь вперед до тех пор, пока не коснетесь грудью пола или до того предела, который позволяет вам ваша гибкость. Дышите ровно и ненапряженно, взгляд направлен вперед, подбородок приподнят. Зафиксируйте конечное положение на 3 полных дыхательных цикла, затем вернитесь в исходное положение. Выполнив глубокий вдох и выдох, вытяните руки вперед и наклонитесь как можно ниже, стремясь полностью лечь грудью и животом на пол. Положение ног остается неизменным.

Не сгибайте колени, не сдвигайте ноги и не горбите спину. Дышите глубоко, полной грудью и животом. Не допускайте ни малейшего напряжения, мысленно постоянно концентрируйтесь на расслаблении. Зафиксируйте конечное положение наклона на 3 полных дыхательных цикла, затем вернитесь в исходное положение. Все упражнение должно занимать не более 3–5 минут.



Парный вариант (фото 241–243)

Сядьте на пол. Максимально разведите прямые ноги в стороны, насколько вам позволяет ваш уровень растяжки. Выпрямите колени и натяните носки ног на себя. Пусть ваш партнер сядет напротив вас, уперев свои стопы во внутренние части ваших коленных суставов и захватив ваши запястья. Выпрямите спину и смотрите на партнера. Выполните 3 полных дыхательных цикла, подготавливая тело к предстоящему упражнению и мысленно настраиваясь на повышение гибкости мышц и связок ног. После этого ваш партнер начинает отклоняться назад, вытягивая ваши руки на себя и одновременно не позволяя вам сдвигать ноги или сгибать колени.

Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой. Наклоняйтесь вперед до тех пор, пока не коснетесь грудью пола или до того предела, который позволяет вам ваша гибкость. Дышите ровно и ненапряженно, взгляд направлен вперед, подбородок приподнят. Ваш партнер фиксирует конечное положение на 3 ваших полных дыхательных цикла, затем ослабляет хват и позволяет вам вернуться в исходное положение. Он встает и подходит к вам сзади. Выполнив глубокий вдох и выдох, вытяните руки вперед и наклонитесь как можно ниже, стремясь полностью лечь грудью и животом на пол. Положение ног остается неизменным. Партнер упирается ладонями вам в плечи и, усиливая давление, становится ногами на нижнюю часть спины, перенося основную тяжесть на руки.

Дышите глубоко, полной грудью и животом. Не допускайте ни малейшего напряжения, мысленно постоянно концентрируйтесь на расслаблении. Зафиксируйте конечное положение 3 полных дыхательных цикла, затем вернитесь в исходное положение. (Партнер освобождает вашу спину, конечно, раньше). Все упражнение занимает 3–5 минут.



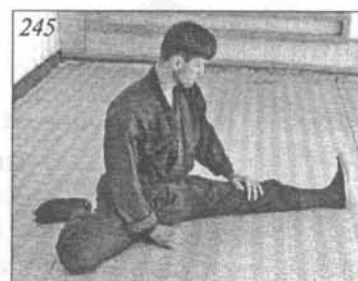
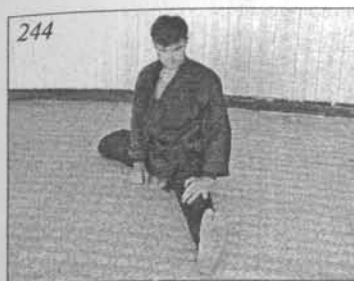
Упражнение 4*Продольный шпагат. Аси итимондзи дзэнкуцу*Одиночный вариант (фото 244–250)

Сядьте на пол. Одну ногу вытяните вперед, другую, согнутую в колене, отведите назад. Максимально разведите ноги в тазобедренных суставах. Глубоко вдохните и выдохните. Выпрямите колено и натяните носок спереди расположенной ноги на себя. Вдохнув, начинайте наклон вперед к выпрямленной ноге, одновременно медленно и плавно выдыхая. Захватите носок ноги обеими руками и, прижавшись грудью к колену, зафиксируйте это положение на 3 дыхательных цикла. Вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног и повторите упражнение в другую сторону.

Затем, вновь повернувшись, постарайтесь полностью выпрямить сзади расположенную ногу, перенеся вес тела на руки, упев их с обеих сторон тела в пол. Регулируя нагрузку, пружинисто опускайтесь пахом и задней стороной впереди расположенной ноги на пол, каждый раз фиксируя конечное положение на 1 дыхательный цикл.

Когда вы без труда будете занимать сидячее положение в позиции переднего шпагата, переходите к следующей стадии упражнения: наклонам вперед к выпрямленной ноге.

Соблюдайте правило прямой спины и колена. Плавно опускайтесь грудью на ногу и, по возможности захватив стопу обеими руками, зафиксируйте это положение на 3 дыхательных цикла. Общее время выполнения всего упражнения 5–7 минут.



*Парный вариант (фото 251–255)*

Станьте лицом к вашему партнеру и положите одну ногу ему на плечо. Колено этой ноги должно быть выпрямлено, носок ноги оттянут на себя. На начальной стадии вы можете держаться за руки партнера, которыми он, в свою очередь, удерживает вашу ногу.

Партнер медленно начинает отходить назад, одновременно понижая центр тяжести. Контролируя равновесие и прикладываемое усилие, опускайтесь вслед за партнером, максимально вытягивая ногу, расположенную на плече у партнера и стараясь не сгибать опорную. Задержитесь в нижней фазе движения на три дыхательных цикла.

Затем ваш партнер поднимается и при помощи давления телом прижимает вашу ногу к вашей груди. В этом положении вы можете захватить стопу руками или, взявшись за плечи партнера, плотно прижаться к нему.

В верхнем положении фиксируйте позу в течение 3 дыхательных циклов. Общее время упражнения 5–7 минут.



Упражнение 5

*Поперечный шпагат. Аси хира итимондзи дзэнкуцу*

Одиночный вариант (фото 256–260)

Из естественного положения путем переставления стоп раздвиньте ноги и упритесь ладонями во внешнюю сторону бедер сверху. Зафиксируйте данное положение на полных 5 дыхательных циклов.

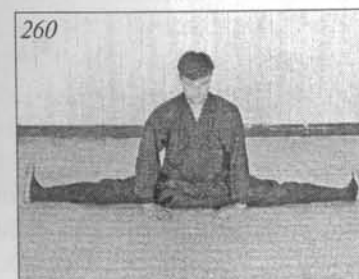
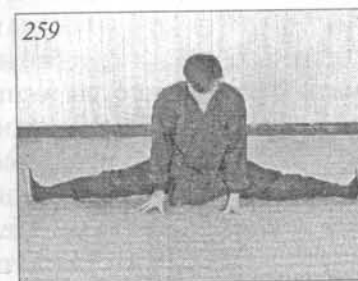
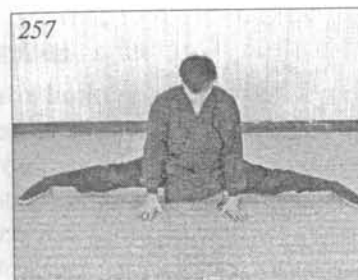
Необходимо учитывать, что с каждым вдохом и выдохом напряжение в паховых связках будет возрастать, поэтому изначальное положение должно быть полностью безболезненным — иначе вы не сможете выдержать все пять циклов глубокого дыхания.

После завершения последнего цикла опустите руки прямо перед пахом и перенесите на них часть веса тела. Одновременно с этими мягкими пружинистыми движениями двигайте пах и заднюю сторону бедер вниз-вверх короткими, легкими движениями. Выполняйте данные «раскачивания» в пять полных дыхательных циклов.

Когда вы достигнете того уровня растяжки, при котором сможете безболезненно садиться, не изменяя положения ног, переходите к следующей фазе упражнения: разворачивайте стопы ног носками вверх, носками вперед, при этом четко фиксируя ощущения, возникающие в тазобедренных суставах — при каждом повороте необходимо подавать таз вперед.

В дальнейшем это позволит не только безболезненно занимать позицию шпагата, но и пойти дальше в развитии гибкости: т.н. «провисающий» шпагат, когда таз опускается ниже уровня стоп, если стопы расположены на больших опорах.

Выполняйте упражнение не менее 10 минут.



Парный вариант (фото 261–264)

Стоя в естественной позиции, поднимите одну ногу в сторону и положите ее на плечо вашего партнера. Для удержания равновесия поначалу вы можете держаться за плечо партнера, а он удерживать вашу ногу своей рукой. Партнер начинает отступать в сторону, одновременно понижая центр тяжести и вытягивая вашу ногу на себя.

Вы опускаетесь вниз, контролируя силу натяжения связок, и при малейшей резкой боли даете знать о ней вашему партнеру — он должен тут же прекратить дальнейшее отступление и вернуться немного назад. Опустившись до максимально возможного для вас предела, зафиксируйте это положение на протяжении полных 5 дыхательных циклов.

Затем партнер поднимается вверх и приближается к вам, одновременно поднимая вашу ногу вверх и прижимая ее к боковой части вашего тела. В максимально поднятом положении вы можете захватить свою стопу или обхватить партнера за плечи с тем, чтобы еще больше увеличить растягивающий эффект от упражнения.

Зафиксируйте это положение в течение пяти дыхательных циклов, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

Следите, чтобы спина и колени оставались выпрямленными, а в растягиваемой области не возникало острых болевых ощущений — только тогда упражнение принесет вам максимально возможный эффект. Общее время выполнения упражнения — не менее 10 минут.



## ПРИМЕРНЫЙ ТРЕХМЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-ПРОГРАММА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ГИБКОСТИ

Эта программа разработана для тех, кто хотел бы в максимально сжатые, сообразно своим исходным данным, сроки достичь высокого уровня гибкости, используя упражнения, описанные в книге. Как уже отмечалось, уровень начальной гибкости и общее состояние мышц, связок и суставов очень важен — если вам, к примеру, 15 лет, вы сможете сесть на шпагат за 1—1,5 месяца, а если вам за 30, то на это вам потребуется в 2—3 раза больше времени.

Естественно, в своем плане мы не форсируем растяжку, справедливо полагая, что общее состояние здоровья вам все же дороже, чем некое эфемерное достижение в виде растянутых связок и надорванных мышц.

Поэтому помните, что лучше делать упражнения 10—15 минут каждый день, чем 1—1,5 часа, но раз в неделю; лучше практически не ощущать боли вообще, чем, сцепив зубы, растянуться на 2 сантиметра больше, а на следующий день испытывать трудности с обычной ходьбой по улице; лучше затратить на растяжку на 2—3 месяца больше, но получить стойкий и стабильный результат, чем «сесть» на шпагат за 2—3 недели, а через месяц забыть, как это делается.

Ниже приведен усредненный примерный план по развитию гибкости. В зависимости от ваших данных — возраста, здоровья, общего состояния мышц и связок, вы можете произвольно менять время выполнения того или иного комплекса.

Единственное условие: не форсируйте исполнение сложных и трудных упражнений, помните, что постепенность — ваш лучший союзник для достижения максимально возможного для вас уровня растяжки.

## 1. Первый месяц занятий: начальный уровень сложности

Упражнения повторять ежедневно, утром и вечером, от 15 до 30 минут.

### Комплекс № 1 (1—2 недели)

Упражнения из дзюнан ундо:

Выполняются в спокойном темпе, без акцента на достижение максимальной амплитуды. Основная цель — избавиться от напряжения в мышцах и околосуставном пространстве, подготовить тело к более серьезным нагрузкам.

*Рекомендуется следующая  
последовательность упражнений:*

1. Наклоны головы вперед-назад. *Атама-отоси маз/усиро.*
2. Повороты головы влево-вправо. *Атама-маваси хидари/миги.*
3. Наклоны головы влево-вправо. *Атама-отоси хидари/миги.*
4. Вращение головой влево и вправо. *Куби-маваси.*
5. Вращение плечами. *Ката маваси.*
6. Круговые махи руками. *Тэ-но фури маваси.*
7. Растягивание плечевого сустава движением вверх. *Ката агэ ундо.*
8. Вращение предплечьями в локтевых суставах. *Удэ-но фури маваси ундо.*
9. Вращение запястьями. *Тэкуби маваси ундо.*
10. Вращение и перегибание пальцев рук в направлении против естественного сгиба. *Тэюби маваси/тэюби хисиги ундо.*
11. Вращение в пояснице. *Коси маваси ундо.*
12. Наклоны вперед и в стороны. *Нарабэ дзэнкуцу ундо. Нарабэ ёко хидари/миги ундо.*
13. «Кошачье» потягивание и повороты в этом положении. *Нэко тай агэ ундо. Нэко маваттэ хидари/миги ундо.*

14. «Езда на лошади». *Киба ундо.*
15. Выпады на одну ногу влево и вправо. *Дзэнкуцу хидари/миги ундо.*
16. Вращение ног в коленных суставах. *Хидза маваси ундо.*
17. Вращение ног в тазобедренных суставах. *Коси кансэцу маваси ундо.*
18. Вращение ног в голеностопных суставах. *Аси кансэцу маваси ундо.*
19. Вращение и разминание пальцев ног и голеностопных суставов сидя. *Асикуби/асиюби ундо.*

### Комплекс № 2 (3–4 недели)

#### *Упражнения из дзюнан ундо:*

Выполняются вначале в спокойном темпе, затем увеличить интенсивность, но не до максимума. Основная цель – увеличить нагрузку на опорно-двигательный аппарат, повысить насыщение кровью мышц и связок, начать процесс увеличения гибкости.

*Рекомендуется следующая последовательность упражнений:*

1. Наклоны головы вперед-назад. *Атама-отоси маз/усиро.*
2. Повороты головы влево-вправо. *Атама-маваси хидари/миги.*
3. Наклоны головы влево-вправо. *Атама-отоси хидари/миги.*
4. Вращение головой влево и вправо. *Куби-маваси.*
5. Вращение плечами. *Ката маваси.*
6. Круговые махи руками. *Тэ-но фури маваси.*
7. Растягивание плечевого сустава движением вверх. *Ката агэ ундо.*
8. Растягивание плечевых суставов в наклоне вперед. *Тэ авадзэ усиро агэ дзэнкуцу ундо.*
9. Вращение предплечьями в локтевых суставах. *Удэ-но фури маваси ундо.*
10. Вращение запястьями. *Тэкуби маваси ундо.*

11. Увеличение подвижности в лучезапястном суставе по направлению естественного сгиба. *Такэ ори ундо.*

12. Увеличение подвижности в лучезапястном суставе при выкручивании запястья наружу. *Омотэ котэ гяку ундо.*

13. Увеличение подвижности в лучезапястном суставе при выкручивании запястья внутрь. *Ура котэ гяку ундо.*

14. Вращение и перегибание пальцев рук в направлении против естественного сгиба. *Тэюби маваси/тэюби хисиги ундо.*

15. Вращение в пояснице. *Коси маваси ундо.*

16. Повороты влево-вправо рывком. *Коси маваттэ хидари/миги ундо.*

17. Большое вращение в пояснице. *Коси отэн маваси ундо.*

18. Наклоны вперед и в стороны. *Нарабэ дзэнкуцу ундо. Нарабэ ёко хидари/миги ундо.*

19. Наклоны вперед с ногами, сведенными вместе. *Хирогэ дзэнкуцу ундо.*

20. Поднятие ног за голову из положения лежа. *Нарабэ кокуцу ундо.*

21. «Кошачье» потягивание и повороты в этом положении. *Нэко тай агэ ундо. Нэко маваттэ хидари/миги ундо.*

22. «Езда на лошади». *Киба ундо.*

23. Выпады на одну ногу влево и вправо. *Дзэнкуцу хидари/миги ундо.*

24. Вращение ног в коленных суставах. *Хидза маваси ундо.*

25. Вращение ног в тазобедренных суставах. *Коси кансэцу маваси ундо.*

26. Вращение ног в голеностопных суставах. *Аси кансэцу маваси ундо.*

27. Вращение и разминание пальцев ног и голеностопных суставов сидя. *Асикуби/асиюби ундо.*

28. Махи прямой ногой вперед и в сторону. *Аси фури-агэ дзэнпо/ёко ундо.*

#### *Упражнения из рютай ундо.*

Упражнения выполнять плавно, без усилий, прекращать сразу же при появлении сильной боли.

*Рекомендуется следующая  
последовательность упражнений:*

1. Наклоны вперед к выпрямленным и вытянутым вперед ногам. *Аси хирогэ дзэнкуцу*. Одиночный вариант.
2. Сидение и наклоны в позиции «бабочка». *Аси котё сувари гата дзэнкуцу*. Одиночный вариант.
3. Наклоны вперед сидя с максимально разведенными в стороны ногами. *Аси нарабэ дзэнкуцу*. Одиночный вариант.

## **2. Второй месяц занятий: средний уровень сложности**

Упражнения повторять ежедневно, утром и вечером, 30–40 минут.

### **Комплекс № 3** **(выполнять в течение всего месяца)**

*Упражнения из дзюнан ундо.*

Выполняются с нарастающей интенсивностью, достигая максимально возможной скорости в поворотах и вращениях. Основная цель — увеличение амплитуды движений в динамических упражнениях, максимальное кровоснабжение мышц и связок перед упражнениями *рютай ундо*.

*Рекомендуется следующая  
последовательность упражнений:*

1. Наклоны головы вперед-назад. *Атама-отоси маз/усиро*.
2. Повороты головы влево-вправо. *Атама-маваси хидари/миги*.
3. Наклоны головы влево-вправо. *Атама-отоси хидари/миги*.
4. Вращение головой влево и вправо. *Куби-маваси*.
5. Вращение плечами. *Ката маваси*.
6. Круговые махи руками. *Тэ-но фури маваси*.
7. Растягивание плечевого сустава движением вверх. *Ката агэ ундо*.

8. Растягивание плечевых суставов в наклоне вперед. *Тэ авадзэ усиро агэ дзэнкуцу ундо*. Дзэнкуцу маваси ундо. Повороты в наклоне.

9. Вращение предплечьями в локтевых суставах. *Удэ-но фури маваси ундо*.

10. Вращение запястьями. *Тэкуби маваси ундо*.

11. Растягивание рук в лучезапястных суставах по направлению и против направления естественного сгиба. *Тэкуби хисиги ундо*.

12. Увеличение подвижности внутренней стороны рук. *Тэ-но ура хисиги ундо*.

13. Увеличение подвижности в лучезапястном суставе по направлению естественного сгиба. *Такэ ори ундо*.

14. Увеличение подвижности в лучезапястном суставе при выкручивании запястья наружу. *Омотэ котэ гяку ундо*.

15. Увеличение подвижности в лучезапястном суставе при выкручивании запястья внутрь. *Ура котэ гяку ундо*.

16. Вращение и перегибание пальцев рук в направлении против естественного сгиба. *Тэюби маваси/тэюби хисиги ундо*.

17. Вращение в пояснице. *Коси маваси ундо*.

18. Повороты влево-вправо рывком. *Коси маваттэ хидари/миги ундо*.

19. Большое вращение в пояснице. *Коси отэн маваси ундо*.

20. Наклоны вперед и в стороны. *Нарабэ дзэнкуцу ундо*. *Нарабэ ёко хидари/миги ундо*.

21. Наклоны вперед с ногами, сведенными вместе. *Хирогэ дзэнкуцу ундо*.

22. Подъем на «мостик» из положения лежа. *Усиро агэ ундо*.

23. Подъем ног за голову из положения лежа. *Нарабэ кокуцу ундо*.

24. «Кошачье» потягивание и повороты в этом положении. *Нэко тай агэ ундо*. *Нэко маваттэ хидари/миги ундо*.

25. Подъем головы и ног из положения лежа на животе. *Тай-агэ/аси-агэ ундо*.

26. «Езда на лошади». *Киба ундо*.

27. Выпады на одну ногу влево и вправо. *Дзэнкуцу хидари/миги ундо.*

28. Вращение ног в коленных суставах. *Хидза маваси ундо.*

29. Вращение ног в тазобедренных суставах. *Коси кансэцу маваси ундо.*

30. Вращение ног в коленных и голеностопных суставах одновременно. *Сокухидза кансэцу маваси ундо.*

31. Вращение ног в голеностопных суставах. *Аси кансэцу маваси ундо.*

32. Вращение и разминание пальцев ног и голеностопных суставов сидя. *Асикуби/асиюби ундо.*

33. Махи прямой ногой вперед и в сторону. *Аси фури-агэ дзэнпо/ёко ундо.*

*Упражнения из рютай ундо.*

Упражнения выполнять с небольшим усилением интенсивности, прекращать сразу же при появлении сильной боли.

*Рекомендуется следующая  
последовательность упражнений:*

1. Наклоны вперед к выпрямленным и вытянутым вперед ногам. *Аси хирогэ дзэнкуцу.* Одиночный вариант.

2. Сидение и наклоны в позиции «бабочка». *Аси котё сувари гата дзэнкуцу.* Одиночный вариант.

3. Наклоны вперед сидя с максимально разведенными в стороны ногами. *Аси нарабэ дзэнкуцу.* Одиночный вариант.

4. Продольный шпагат. *Аси итимондзи дзэнкуцу.* Одиночный вариант.

5. Поперечный шпагат. *Аси хира итимондзи дзэнкуцу.* Одиночный вариант.

## **2. Третий месяц занятий: высокий уровень сложности**

Упражнения повторять ежедневно, утром и вечером, 40–60 минут.

## **Комплекс № 4**

*(выполнять в течение всего месяца)*

*Упражнения из дзюнан ундо.*

Выполняются с нарастающей интенсивностью, достигая максимально возможной скорости в поворотах и вращениях. Основная цель — максимальное увеличение амплитуды движений в динамических упражнениях, кровонасыщение и растягивание мышц и связок перед упражнениями рютай ундо.

*Рекомендуется следующая  
последовательность упражнений:*

1. Наклоны головы вперед-назад. *Атама-отоси маз/усиро.*

2. Повороты головы влево-вправо. *Атама-маваси хидари/миги.*

3. Наклоны головы влево-вправо. *Атама-отоси хидари/миги.*

4. Вращение головой влево и вправо. *Куби-маваси.*

5. Вращение плечами. *Ката маваси.*

6. Круговые махи руками. *Тэ-но фури маваси.*

7. Растягивание плечевого сустава движением вверх. *Ката агэ ундо.*

8. Растягивание плечевого сустава движением вперед — в сторону. *Ката сото дзимэ (тэ макура) ундо.*

9. Выкручивание и растягивание плечевого сустава движением наружу. *Удэ гарами (они кудаки) ундо.*

10. Растягивание плечевых суставов в наклоне вперед. *Тэ авадзэ усиро агэ дзэнкуцу ундо. Дзэнкуцу маваси ундо.* Повороты в наклоне.

11. Вращение предплечьями в локтевых суставах. *Удэ-но фури маваси ундо.*

12. Вращение запястьями. *Тэкуби маваси ундо.*

13. Растягивание рук в лучезапястных суставах по направлению и против направления естественного сгиба. *Тэкуби хисиги ундо.*

14. Увеличение подвижности внутренней стороны рук. *Тэ-но ура хисиги ундо.*

15. Увеличение подвижности в лучезапястном суставе по направлению естественного сгиба. *Такэ ори ундо*

16. Увеличение подвижности в лучезапястном суставе при выкручивании запястья наружу. *Омотэ котэ гяку ундо*.

17. Увеличение подвижности в лучезапястном суставе при выкручивании запястья внутрь. *Ура котэ гяку ундо*.

18. Увеличение подвижности в локтевом и лучезапястном суставе при выкручивании руки внутрь и наружу. *Удэ гарами ундо*.

19. Вращение и перегибание пальцев рук в направлении против естественного сгиба. *Тэюби маваси/тэюби хисиги ундо*.

20. Вращение в пояснице. *Коси маваси ундо*.

21. Повороты влево-вправо рывком. *Коси маваттэ хидари/миги ундо*.

22. Большое вращение в пояснице. *Коси отэн маваси ундо*.

23. Наклоны вперед и в стороны. *Нарабэ дзэнкуцу ундо*. *Нарабэ ёко хидари/миги ундо*.

24. Наклоны вперед с ногами, сведенными вместе. *Хирогэ дзэнкуцу ундо*.

25. Подъём на «мостик» из положения лежа. *Усиро агэ ундо*.

26. Прогиб назад до принятия положения «мостик». *Нарабэ кокуцу ундо*.

27. Подъём ног за голову из положения лежа. *Нарабэ кокуцу ундо*.

28. «Кошачье» потягивание и повороты в этом положении. *Нэко тай агэ ундо*. *Нэко маваттэ хидари/миги ундо*.

29. Подъём головы и ног из положения лежа на животе. *Тай-агэ/аси-агэ ундо*

30. Колесо повозки. *Курума сярин ундо*.

31. Езда на лошади. *Киба ундо*.

32. Выпады на одну ногу влево и вправо. *Дзэнкуцу хидари/миги ундо*.

33. Вращение ног в коленных суставах. *Хидза маваси ундо*.

34. Вращение ног в тазобедренных суставах. *Коси кансэцу маваси ундо*.

35. Вращение ног в коленных и голеностопных суставах одновременно. *Сокухидза кансэцу маваси ундо*.

36. Вращение ног в голеностопных суставах. *Аси кансэцу маваси ундо*.

37. Вращение и разминание пальцев ног и голеностопных суставов сидя. *Асикуби/асиюби ундо*.

38. «Нога-полумесяц». *Асигэки ундо*.

39. Махи прямой ногой вперед и в сторону. *Аси фуриагэ дзэнпо/ёко ундо*.

*Упражнения из рютай ундо.*

Упражнения выполнять с полной интенсивностью, активно прибегать к помощи партнера, увеличивать время фиксации до указанной в описаниях.

*Рекомендуется следующая последовательность упражнений:*

1. Наклоны вперед к выпрямленным и вытянутым вперед ногам. *Аси хирогэ дзэнкуцу*. Одиночный вариант и парный вариант.

2. Сидение и наклоны в позиции «бабочка». *Аси котё савари гата дзэнкуцу*. Одиночный вариант и парный вариант.

3. Наклоны вперед сидя с максимально разведенными в стороны ногами. *Аси нарабэ дзэнкуцу*. Одиночный вариант и парный вариант.

4. Продольный шпагат. *Аси итимондзи дзэнкуцу*. Одиночный вариант и парный вариант.

5. Поперечный шпагат. *Аси хира итимондзи дзэнкуцу*. Одиночный вариант и парный вариант.

В дальнейшем вам будет необходимо хотя бы 3—4 раза в неделю обращаться к упражнениям рютай ундо для поддержания должного уровня гибкости ваших мышц и связок, а с упражнений дзюнан ундо необходимо начинать каждую тренировку — вне зависимости от того, каким видом боевого искусства или экстремального спорта вы занимаетесь. Разминка должна занимать от 10 до 20 минут — и это минимум, особенно в первые 1—2 года занятий.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

## СИСТЕМА ЖОУГУН\*

Упражнения *жоугун* на развитие гибкости в плане тренировки стоят сразу после разминочных упражнений. Рекомендуемая схема проработки основных групп мышц и суставов такова: 1) *цзяньбу жоугун*; 2) *ваньбу жоугун*; 3) *яобу жоугун*; 4) *сюнбэйбу жоугун*; 5) *цзухуайбу жоугун*; 6) *туйбу жоугун*. При рекомендуемой схеме спортсмен переходит к *титуй* (махам ногами) непосредственно после упражнений на развитие гибкости тазобедренного сустава, хорошо проработав мышцу задней поверхности бедра.

### 1. ЦЗЯНЬБУ ЖОУГУН

*Развитие гибкости плечевого пояса*



1. **Чжэньцзянь** — прямое давление на плечевой сустав. В положении стоя, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и положите руки на опору на высоте поясицы. Выполняйте прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 30—40.

2. **Хоуяцзянь** — обратное давление на плечевой сустав. В положении ноги вместе положите руки на опору, находящуюся сзади на уровне поясицы. Не отпуская хват, выполняйте приседания с постепенным увеличением амплитуды, удерживая корпус прямо. Количество повторов 20—30.



\*По материалам книги «Китайские Боевые Искусства. Обучи себя сам», Пекин, 1986 г.

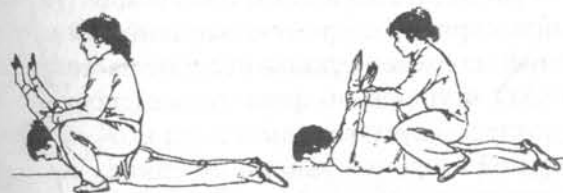


3. **Цзяцзянь** — боковое давление на плечевой сустав. В положении стоя поднимите руку, согнутую в локте, вверх, повернитесь боком к стене и обопритесь о нее локтем. Выполняйте надавливания локтем на стену с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 15—20.

**Примечание:** При выполнении всех вышеописанных упражнений через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке нажатия, после чего повторить весь цикл.

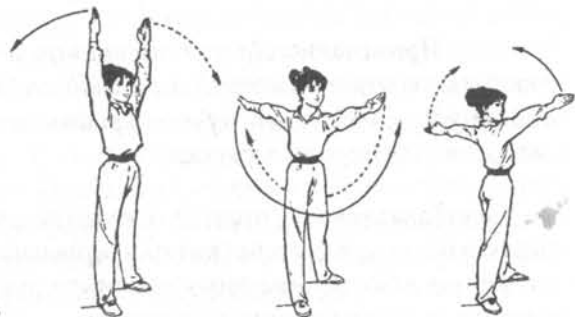
4. **Чжэнбаныцзянь** — прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе (выполняется с партнером). В положении лежа лицом вниз вытяните руки вперед. Партнер садится на поясницу, и захватывая руки ниже локтевого сустава, выполняет движения отведения рук назад-вверх с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 10—15.

5. **Хоубаныцзянь** — обратное отведение рук (выполняется с партнером). В положении лежа лицом вниз вытяните руки назад вдоль корпуса. Партнер захватывает руки в области предплечий и выполняет движения отведения вверх к голове с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 10—15.



**Примечание:** При выполнении всех вышеописанных упражнений через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке отведения, после чего повторить весь цикл.

**6. Цзяоча шуанлуньбэй** — парные круги руками. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса, выполняйте разноименные встречные круги руками в вертикальной плоскости с одновременным проворотом в пояснице. Количество повторов 10–15.



**7. Цэцибэй** — подъем рук через стороны. Из положения ноги на ширине плеч выполняйте подъемы и опускания рук через стороны вверх над головой. Количество повторов 15–20.

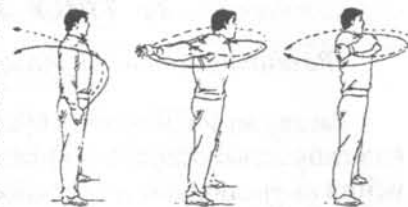


**8. Яошэнь пигуа** — скручивание корпуса с захлестыванием рук. Из положения ноги шире плеч резко поверните корпус в сторону и выполните свободный мах левой рукой в сторону назад, сгибая в конечной фазе движения руку в локтевом суставе и выполняя хлопок тыльной стороной ладони по спине. Одновременно правая рука выполняет маховое движение вниз-влево-вверх и выполняет хлопок по левой стороне груди. Повторите движение в другую сторону. Количество повторов 10–12.



### 9. Чжаньсюн куньда

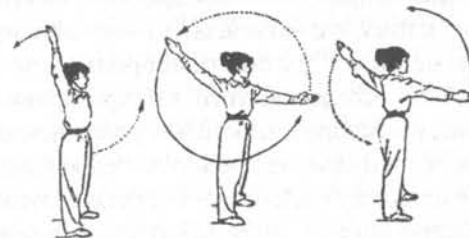
— разведение и сведение рук с хлопками. Из положения ноги на ширине плеч поднимите руки в стороны и резко отведите их до предела назад. Затем сделайте движение руками вперед в горизонтальной плоскости и выполните хлопок ладонями по корпусу. Количество повторов 10–12.



**10. Даньби жаохуань** — одиночные круги руками. В положении ноги шире плеч выполняйте широкоамплитудные круги рукой, выпрямленной в локтевом суставе. Руки и плечевой сустав расслаблены, корпус проворачивается в пояснице. Количество повторов 15–20.



**11. Шуанби жаохуань** — поочередные круги руками. Из положения ноги на ширине плеч выполняйте одновременные круги руками в вертикальной плоскости с чередованием движений вперед и назад. Руки выпрямлены в локтевом суставе и находятся на одной линии. Во время вращения корпус проворачивается в пояснице. Количество повторов 10–20.



## 2. ТУЙБУ ЖОУГУН

### Развитие гибкости тазобедренного сустава

Раздел *туйбу жоугун* (в буквальном переводе «работа над гибкостью отдела ног») включает множество упражнений на увеличение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц ног, в особенности мышцы задней поверхности бедра. Как уже говорилось выше, характерная черта многих движений ногами в ушу — это «втягивание бедра», т.е. удерживание тазобедренного сустава в перпендикулярном по отношению к поднятой ноге положении. При такой технике выполнения упражнений спортсмен как бы «складывается» вдвое, что позволяет добиться оптимальной проработки эластичности мышцы задней поверхности бедра, что, в свою очередь, обеспечивает большую амплитуду движения в тазобедренном суставе во время выполнения махов и ударов ногами.

### 2.1. Ятуй

**1. Чжэньятуй** — прямое давление на ногу. Название этого упражнения отражает его характер. Во время выполнения чжэньятуй спортсмен как бы нажимает корпусом на ногу, удерживая корпус и ногу в выпрямленном состоянии, стараясь достать подбородком носка ноги, оттянутого на себя. Основное внимание следует уделять даже не выпрямлению ноги в коленном суставе — это подразумевается, а обязательному контролю за удерживанием корпуса в выпрямленном состоянии, особенно в поясничном отделе. Именно непроизвольный прогиб в поясничном отделе приводит к тому, что наклон выполняется неправильно, и спортсмен не может достать подбородком до стопы. Эта общая ошибка — следствие того, что при правильном положении спины и наклоне выполнение упражнения становится крайне болезненным, что подсознательно заставляет спортсмена (с целью избавления от болевых ощущений) либо вывести бедро вперед, либо прогнуться в поясничном отделе,

уменьшая тем самым натяжение мышцы задней поверхности бедра. Это — самая типичная и грубая ошибка в *туйбу жоугун*, приводящая впоследствии к неправильному выполнению *титуй* (махов ногами).

Встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу. Вторую ногу поднимите на опору, выпрямив ее в коленном суставе. «Втяните» бедро, развернув тазобедренный сустав перпендикулярно поднятой ноге. Носок ноги оттянут на себя. Удерживая корпус в максимально выпрямленном состоянии (особенно поясничный отдел позвоночника), выполняйте наклоны вперед, подбородком к носку поднятой ноги с постепенным увеличением амплитуды. После каждых десяти наклонов выполняйте задержку в конечной фазе на 2–3 сек., подтягивая себя руками к носку ноги. Количество повторов: 5–6 подходов по 10 наклонов за подход.



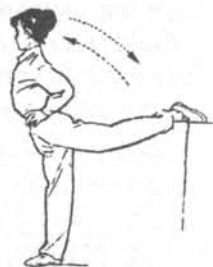
**2. Цэятуй** — боковое давление на ногу. Боковое давление на ногу в разных положениях применяется для увеличения подвижности тазобедренного сустава в разных плоскостях и занимает в отработке *жоугун* не менее важное место, чем *чжэньятуй*. Помимо этого прорабатывается широчайшая мышца спины и увеличивается подвижность поясничного раздела позвоночника.

Примите положение стоя боком к опоре и положите на опору одну ногу. Опорная нога выпрямлена в колене, корпус максимально выпрямлен, как и в *чжэньятуй* следует избегать прогиба в пояснице. Выполняйте наклоны

в ногу, находящейся на опоре, стараясь достать подъема ноги теменной частью головы. Носок оттянут на себя. Зафиксируйте корпус в конечной точке наклона, захватите ребро стопы рукой, плечом другой руки упритесь в колено ноги, находящейся на опоре, и максимально выпрямите корпус. Взгляд направлен вверх. Старайтесь максимально развернуть плечевой пояс вверх. Количество повторов: 5–6 подходов по 10 наклонов за подход.

**3. Хоуятуй** — обратное давление на ногу. Данное упражнение относится одновременно к группам *туйбу жоугун* и *яобу жоугун* (упражнения для развития гибкости поясничного отдела позвоночника). Рассматривая его в данном разделе, мы рассматриваем его, прежде всего, с точки зрения средства для повышения эластичности мышц передней поверхности бедра.

Встаньте спиной к опоре и положите ногу на подъем стопы. Максимально выпрямите ногу в коленном суставе и выполняйте движения назад, максимально прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. При движении назад нога не должна сгибаться в коленном суставе.



## 2.2. Баньтуй



**1. Чжэнбаньтуй** — подъемы ног вперед. Подъемы ног являются важной частью работы над гибкостью тазобедренного сустава. Данное упражнение может выполняться как с партнером, так и без него. Из положения стоя, ноги вместе. Поднимите одну ногу и захватите ее за внешнее ребро стопы. Выпрямите ногу в коленном суставе и удерживайте ее на уровне лица 2–3 сек. Вернитесь в исходное положение. По-



вторите цикл 8–10 раз. На рисунках показано выполнение упражнения самостоятельно и с помощью партнера. Требования к выполнению движения те же, что и для *чжэнбаньтуй*: выпрямленная в коленном суставе опорная нога, вертикальное положение корпуса, отсутствие прогиба в пояснице, носок поднятой ноги оттянут на себя.

**2. Цэбаньтуй** — подъем ноги в сторону. Упражнение аналогичное *чжэнбаньтуй*. Может выполняться как самостоятельно (*чаотяньдэн*), так и с партнером. Основные требования: выпрямленная в колене опорная нога, максимально выпрямленный корпус, контроль за прогибом поясничного отдела позвоночника, разворот плечевого пояса. При выполнении этого упражнения с партнером для увеличения эластичности мышцы задней поверхности бедра рекомендуется в момент фиксации ноги в крайней верхней точке напрячь ногу и постараться с усилием опустить ее вниз. Затем расслабить и поднять чуть выше.



**3. Хоубаньтуй** — подъем ноги назад с помощью партнера. Самым важным моментом при выполнении данного упражнения является сохранение вертикального положения верхней части корпуса и выпрямление поднятой ноги в колене. Партнер поднимает и опускает ногу вверх-вниз с постепенным увеличением амплитуды, контролируя при этом коленный сустав.



## 2.3. Байтуй



**1. Чжэнбайтуй** — прямой мах ногой. Данное упражнение, предназначенное для увеличения подвижности тазобедренного сустава, выполняется у опоры. Удерживая спину прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперед-назад, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторов 30–50 махов. После цикла махов выполните *пича* — продольный шпагат в течение 1 минуты.



**2. Цэбайтуй** — махи ногой в сторону. Данное упражнение, аналогичное чжэнбайтуй, предназначено для увеличения подвижности тазобедренного сустава. Выполняется у опоры. Удерживая корпус прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперед-назад, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторов 30–50 махов.

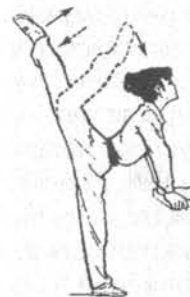


**Примечание:** Это упражнение хорошо знакомо любителям балета, и в хореографии называется «станок». Для увеличения подвижности сустава танцоры уделяют ему один-два часа в день.

**3. Хоубайтуй** — махи ногой назад. Хоубайтуй выполняется у опоры, с сохранением вертикального положения верхней части корпуса. Это упражнение развивает гибкость

поясничного отдела позвоночника и подвижность тазобедренного сустава.

Данное упражнение готовит мышечный аппарат к выполнению таких базовых движений, как *хоуляотуй* и *даоти-туй*, а также развивает навык выноса ноги в таких прыжках, как *цзкунфань*, *сюань-цзы* и *сюаньцзычжуаньти*. Один из вариантов выполнения маха — с захлестыванием через сгиб в коленном суставе в конечной точке (*Даотибай*).



## 2.4. Ча



**1. Хэнча** — поперечный шпагат. Это упражнение выполняется в конце цикла упражнений *туйбу жоугун* и предназначено для закрепления достигнутого уровня эластичности мышц и подвижности тазобедренного сустава. Учитывая, что выполнение *хэнча*, на начальном этапе сопровождается сильными болевыми ощущениями, подходить к этому упражнению следует крайне осторожно. Примите положение *хэнча* опираясь руками о пол. Сначала напрягите, затем расслабьте мышцы ног и уберите руки. Зафиксируйте положение на 10–20 секунд.

## 3. ЯОБУ ЖОУГУН

### Развитие гибкости поясницы

Развитие гибкости поясничного отдела позвоночника. Этот раздел *жоугун* является одним из самых важных. В древних пословицах ушу так говорится о роли поясницы: «*И яо вэй чжоу*» («поясница — стержень тела»), «*чжужай юй яо*» («поясница — хозяин движения»). Действительно, почти все движения ушу генерируются по-

ясничным отделом позвоночника. Поэтому гибкость этого отдела является определяющим условием для роста уровня мастерства (*гунфу*) спортсмена. К сожалению, многие тренеры делают акцент на развитие гибкости тазобедренного сустава, практически не уделяя внимания поясничному отделу. Результатом этого является недостаточная для качественного выполнения большинства движений *цзибэнь-гун* гибкость и, как следствие, неправильное исполнение движений. Поэтому следует помнить о том, что *яобу жоугун* — один из самых важных разделов работы над гибкостью, занимающий около 30% общего времени, уделяемого *жоугун*.

#### Основные принципы *яобу жоугун*.

1. Наклоны вперед должны чередоваться с наклонами назад в соотношении 50 на 50%. Игнорирование тренерами этого правила может привести к патологическим изменениям межпозвоночных дисков, вплоть до позвоночной грыжи (выпадения диска).

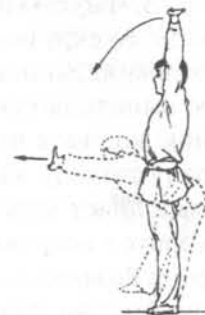
2. Следует включать в тренировочный процесс как можно больше упражнений на скручивание в поясничном отделе позвоночника, например *фаньчжуаньё* или *нинзяо*.

3. При наклонах вперед, во избежание дисторсии (патологического асимметричного истончения межпозвоночных дисков), не следует допускать прогиба позвоночника вперед в грудном и шейном отделах, прогибается только поясничный отдел.

4. Для увеличения подвижности поясничного отдела рекомендуется включать в тренировку статические упражнения, например, *артхамансиендрасану* или другие *асаны* из *хатха-йоги*, направленные на развитие гибкости поясничного отдела позвоночника.

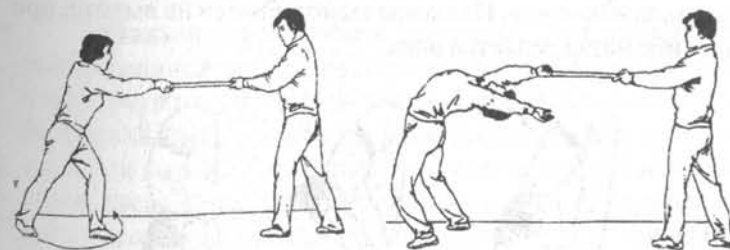
5. После интенсивной тренировки *яобу жоугун* необходимо для снятия компрессионного эффекта сделать вытягивание позвоночника, например, с помощью виса на шведской стенке или на перекладине в течение 20–30 секунд.

**1. Цяньчэньё** — вытягивание вперед. Поставьте ноги на ширине плеч, поднимите руки над головой и соедините их в «замок» таким образом, чтобы тыльная часть ладоней была обращена к голове. Удерживая корпус в прямом положении (без прогиба в грудном отделе), выполняйте наклоны вперед, не сгибая ноги в коленном суставе и максимально вытягиваясь вперед. Во время выполнения наклона таз оттягивается назад. В крайней точке наклона угол между ногами и корпусом составляет 90 градусов. Количество повторов 10–15.



**2. Фаньчжуаньё** — проворот с прогибом в пояснице. Упражнение можно выполнять как с партнером, так и самостоятельно у опоры. Во втором случае в качестве опоры лучше всего использовать шведскую стенку, поскольку она позволяет менять уровень высоты. Примите положение ноги на ширине плеч. Руками возьмите конец палки или жгута, находящегося в руках у партнера.

Сделайте зашагивание задней ногой вперед-вовнутрь, одновременно прогибаясь в пояснице таким образом, чтобы взгляд во время проворота был направлен на партнера. Во время проворота таз и бедра максимально выводятся вперед, а колени чуть сгибаются. Проворот следует выполнять быстро.



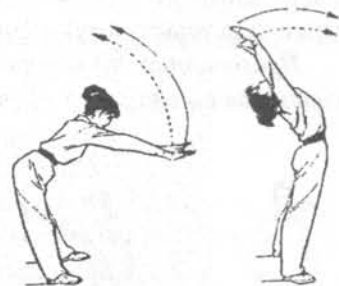
**3. Чжуаньяо туйнин** — проворот в пояснице со скручиванием бедер. Во время выполнения данного упражнения в противофазе выполняются два скручивающих движения: корпус с помощью рук скручивается в одну сторону, а нога, находящаяся впереди, выполняет зашагивание (*коубу*), скручивая корпус в пояснице в противоположную сторону. Во время выполнения скручивания корпуса голова поворачивается до упора в направлении вращения корпуса, включая в движение шейный отдел позвоночника. Количество повторов 10–15 раз в каждую сторону.



**4. Цяньфуяо** — наклоны вперед. Общеизвестное упражнение, которое, тем не менее, в большинстве случаев выполняется спортсменами неправильно. Самым важным требованием, предъявляемым к наклонам вперед является сохранение прямого положения корпуса, отсутствие прогиба в грудном отделе позвоночника. Выполнять сериями по три наклона: вниз к левой стопе, вниз вперед и вниз к правой стопе с задержкой в нижнем положении на каждом пятом цикле. Между циклами обязательно прогнуться назад. На начальном этапе следует ставить ноги на ширине плеч, по мере освоения упражнения сокращая расстояние между стопами. Руки соединены в замок таким образом, чтобы тыльная стороны ладоней была обращена к лицу. Ноги выпрямлены в коленном суставе на протяжении всего цикла наклонов. Наклоны выполняются на выдохе, при прогибе назад делается вдох.



**5. Шуайяо** — пружинящие полунаклоны. Из положения ноги на ширине плеч выведите выпрямленные в локтевом суставе руки перед собой и наклонитесь вперед на угол 45 градусов. Отводя руки назад прогнитесь в поясничном отделе таким образом, чтобы взгляд был направлен назад. Ноги выпрямлены в коленном суставе. Повторите это упражнение 10–15 раз.



**6. Шуаньсюаньяо** — круговой проворот в пояснице. Из положения ноги шире плеч выведите руки, выпрямленные в локтевом суставе, перед собой. Сделайте широкий замах руками в сторону, затем выполните последовательный мах одной, затем другой рукой по широкой дуге назад, одновременно прогибаясь в пояснице и выводя таз вперед. Взгляд во время выполнения этого движения направлен назад. Сделайте это упражнение по пять раз в каж-

дую сторону. В конце цикла примите положение *ся яо* «мост», максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки в локтевом.



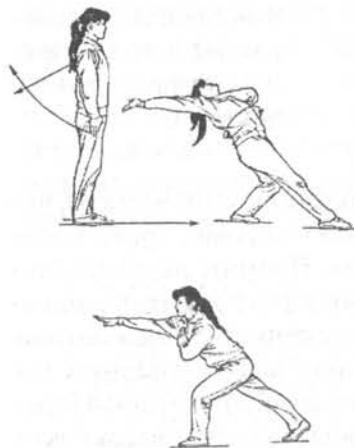
**7. Фаньяо** — вращение в пояснице. Этот элемент, часто встречающийся в комплексах чанцюань, требует особого внимания при разучивании. Примите позицию *бинбу*. Сделайте шаг ногой в сторону, затем примите позицию *гаочабу* и выполните круговое движение руками *жаохуань* снизу вверх-вниз. Одновременно с шагом поверните голову в сторону. Корпус наклонен вперед под углом 45 градусов. Левая рука выполняет движение вниз-вверх в вер-

тикальной плоскости. Когда руки находятся на одной линии и начинается движение *лунь-бэй* (полный круг руками), корпус резко проворачивается, одновременно прогибаясь в поясничном отделе, и принимается позиция *чабу*. Опустите руки и приставьте ногу, принимая позицию *бинбу*.

**Примечание:** Поворот должен выполняться с сохранением наклона корпуса вперед под углом 45 градусов.



**8. Нинъяо** — скручивание с наклоном. Из исходного положения выполните широкий шаг вперед, сгибая опорную ногу в колене и перенося на нее вес тела. Корпус отклоняется назад, составляя с вытянутой ногой прямую линию. Одноименная рука вытягивается назад, в продолжение корпуса. Взгляд направлен вверх. Выполните быстрый проворот по часовой стрелке,



удерживая вытянутую руку параллельно полу. Во время выполнения *нинъяо* следует удерживать корпус в выпрямленном положении, избегать прогиба в поясничном и грудном отделе. Носок ноги, выведенной вперед, оттянут. Нога выпрямлена в колене. Во время проворота вытянутая вперед нога не поднимается.

**9. Ся яо** — «мост». Данное упражнение отрабатывается в как в статическом, так и в динамическом режиме. В статическом режиме «мост» удерживается на время, в течение 10–15 секунд, с максимальным выпрямлением ног в коленном, а рук в локтевом суставах. В динамическом режиме чередуются положения *цянфую* и *ся яо*. Начинать отработку *ся яо* следует с помощью партнера, который страхует спортсмена от падения назад, удерживая его за поясницу, и помогает вернуться в исходное положение.

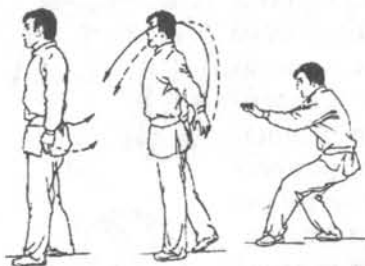


#### 4. СЮНБЭЙБУ ЖОУГУН

Развитие подвижности грудного отдела позвоночника

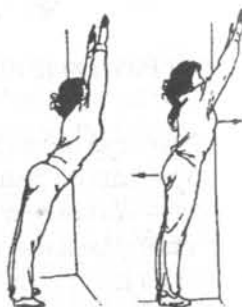
Развитие подвижности грудного отдела позвоночника тесно связано с реализацией в движениях ушу принципа *кай-хэ* — «открытия и закрытия». Под открытием имеется ввиду выпрямление позвоночника, вытягивание рук. Движения на раскрытие обычно делаются на вдохе. Закрытие (*хэ*) наоборот предполагает опускание плечевого пояса, естественное ссутуливание, опускание рук и выдох. Практически каждое движение ушу делится на фазы раскрытия и закрытия. Например *ся яо* — это движение раскрытия, *фу яо* — закрытия, *баоцюань* — раскрытие, *чунцюань* — закрытие и т.д. Особенно характерно этот принцип проявляется в таких стилях ушу, как *пигуацюань* и *тунбэйцюань*.

Выполнение движений на раскрытие и закрытие требует определенной подвижности *сюнбэйбу* — грудного отдела позвоночника. Так, движение в грудном отделе позвоночника несвойственно человеческому организму, выполнение этих упражнений на этапе изучения может вызвать у занимающегося определенные трудности, однако, по мере их освоения и приобретения необходимых навыков движения, станут естественными.



**1. Шубэйжаосюн** — «раскрытие спины, округление груди». Как видно из названия этого упражнения, оно состоит из фазы раскрытия — широкоамплитудного кругового движения рук назад-в стороны с выпрямлением позвоночника и закрытия — вверх-вперед-вниз по дуге с естественным сутуливанием в последней фазе и опусканием плечевого пояса. Это упражнение следует выполнять циклами по несколько кругов.

**2. Чэньтакайсюн** — «раскрытие груди провисанием». Примите позицию стоя лицом к опоре в пятидесяти сантиметрах от нее, поднимите руки и обопритесь ладонями. Оттягивая таз назад старайтесь коснуться грудью стены, прогибая позвоночник в грудном отделе.



**3. Чжоу ся яо** — «мост» на предплечьях. Прогнувшись в грудном отделе, выполните упражнение *ся яо*, стоя на предплечьях рук.



## 5. ЦЗУХУАЙБУ ЖОУГУН

### Развитие подвижности голеностопа

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава важны по двум причинам:

1) Подвижный голеностоп позволяет более качественно выполнять технические элементы, например, позиции *сюйбу*, *пубу*, *дулибу*, удары *дэнтуй*, *чаньтуй* и *цэуайтуй*.

2) Правильно подготовленный голеностопный сустав уберет вас от случайных травм, связанных, например, с «подворачиванием ноги» в ходе выполнения перемещений и сложных акробатических прыжков. Работа над увеличением подвижности голеностопа, также как и другие виды упражнений для увеличения подвижности суставов, предусматривает проработку сустава в разных плоскостях, с постепенным увеличением амплитуды вращения сустава. В случае с голеностопом вам придется столкнуться с необходимостью вытягивания ахиллесова сухожилия, которое является естественной преградой на пути увеличения подвижности голеностопа при сгибе вперед.

**1. Гуй я** — давление, сидя на коленях. Примите положение сидя на коленях, вытянув стопы назад, так, чтобы подъем стопы прижимался к полу ягодичными мышцами. Перенесите вес тела назад и обопритесь на руки, отрывая колени от пола. В этом положении выполняйте подъемы и опускания таза, прилагая усилие к сгибу голеностопа. Количество повторов 20–30.



**2. Кэн я** — давление с наклоном. Данное упражнение, выполняемое с помощью опоры, должно обеспечить увеличение амплитуды сгиба голеностопа вперед за счет вытягивания ахиллесова сухожилия и увеличения под-



вижности самого сустава. В положении стоя лицом к опоре, поставьте ноги таким образом, чтобы они находились в метре от нее (впоследствии это расстояние можно увеличить). Перенесите вес тела на одну ногу и, прижимая стопу к полу, выполняйте неглубокие приседания, не отрывая пятку от пола. С увеличением подвижности сустава увеличьте угол наклона корпуса и расстояние до опоры.

**3. Пуя** — давление с сопровождением. Примите позицию *пубу* и возьмитесь руками за подъем стопы вытянутой ноги. Максимально оттяните носок вытянутой ноги на себя, плотно прижимая стопу к полу. Выполняйте переходы из левой позиции в правую, не поднимая таза и не отрывая стоп от пола. Руки во время перехода продолжают удерживать подъем стопы. Количество повторов 15–20.



Возьмитесь двумя руками за подъем стопы вытянутой ноги и тяните носок на себя. Стопа максимально прижата к полу, нога выпрямлена в коленном суставе. Тяните носок стопы на себя в течение 5–7 секунд, после чего расслабьте ногу. Повторите этот цикл 5 раз на левую и 5 раз на правую ноги.



## 6. ВАНЬБУ ЖОУГУН

### Развитие подвижности запястий

Одним из основных видов движений руками в ушу являются различные технические действия кулаком и ладонью (*цзяньфа* и *чжанфа*). Для правильного выполнения таких технических действий, как *тяочжан*, *лянчжан*, *цзичжан*, *дуйцюань* (*жаоцюань*), *гоушоу* и других, необходима

предварительная подготовка лучезапястного сустава с целью увеличения его подвижности. Укрепление области запястий необходимо и с целью подготовки сустава к специфическим нагрузкам, при выполнении ударов по снарядам (лапа, мешок, деревянный манекен).

**1. Тяовань** — фиксация в запястьях. Примите позицию *бинбу*. Поднимите руки в стороны и вытяните ладони. Выполните резкое вздергивающее движение в запястье пальцами ладоней вверх, удерживая ладонь в напряженном положении. В конце движения ладонь и предплечье составляют угол в 90 градусов. Локти выпрямлены и напряжены. Расслабьте кисти и вернитесь в исходное положение. Количество повторов 20–30.



**2. Личжан-гоушоу** — чередование положения «вертикальная ладонь» и «крюк». Данное упражнение представляет собой чередование положения *личжан* — вертикальная ладонь и *гоушоу* — «крюк». Это упражнение может выполняться как в режиме быстрого отведения руки в предельное положение *личжан*, а затем оттягивании на себя в положении *гоушоу*, так и медленного изометрического чередования положений.

## УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ ЖАНА ФРЕНЕ\*

Жан Френе — «Вихрь из Онтарио» — известный специалист каратэ и кикбоксинга, прославившийся своими феноменальными ударами ногами, основанными на великолепной растяжке. Его показательные выступления неизменно впечатляют всех, кто их видел. Жан Френе также является постановщиком сцен в зрелищных боевиках. Ниже мы представляем его систему по развитию гибкости.

Все упражнения системы Жана Френе делятся на три группы:

- 1) упражнения начального уровня;
- 2) упражнения для «промежуточной» растяжки;
- 3) упражнения для предельной растяжки.

Начальный уровень и предельная растяжка не требуют разъяснений. Готовность же к «промежуточной» растяжке определяется путем эксперимента, т.е. если во время выполнения упражнений начального уровня (в конечных положениях) ваш пульс не учащается, значит, вы готовы к следующему этапу. Также, если вы ощущаете способность наклониться ниже или поднять ногу выше, значит, настало время двигаться дальше.

### *Упражнения начального уровня*

Перед упражнениями выполняется 10–15-минутная разминка общего типа, целью которой является разогрев и подготовка к работе основных суставов и мышц. Разминка выполняется «сверху вниз» (т.е. начиная с шеи и заканчивая голеностопными суставами).

\*По материалам книги Жана Френе «Полный учебник растяжки», Торонто, 1989 г.

1. Сико-дати. Ритмичные приседания с постепенным понижением таза до уровня коленей — 15 раз.

2. Переход из дзэнкуцу-дати в длинную кокуцу-дати, не меняя положения ступней — 15 раз в каждую сторону.

3. Ноги раздвинуты на две ширины плеч. Поочередно приседать на ноги (бедро до параллельности полу). Сгибаемая нога разворачивается ступней на 45 градусов, выпрямленная в положении «сокуто».

4. И.п. как и в упр. 3. Руки скрещены перед грудью на уровне плеч. Максимальный наклон вниз (тянуть предплечья к полу). Фиксация 3х10 сек.

5. Сидя на полу, левая нога выпрямлена в сторону, правая согнута, пятка в паху.

А) Наклон на согнутую ногу — 10 сек.

Б) Наклон на выпрямленную ногу — 10 сек.

6. «Бабочка» (сидя на полу, ступни сложены вместе и притянуты к тазу). Колени положить на пол — 10 сек. Наклон вперед — 3х10 сек.

7. Сидя на полу, ноги раздвинуты максимально широко, руки на поясе. Наклоны направо и налево, 20 раз по 2 сек.

8. И.п. как в упр. 7. Ладони на полу, наклон вперед. 3–4 раза по 10 сек.

9. Сидя на полу, прямые ноги вместе. Наклон вперед, руками взяться за ступни. 3 раза по 10 сек.

10. И.п. как в упр. 7. Наклон вперед, грудью на пол, руки в стороны -10 сек., наклон к левой ноге -10 сек., наклон к правой ноге -10 сек.

11. Очень длинная дзэнкуцу-дати (переднее колено согнуто под углом менее 90 градусов, задняя нога — на носке, колено стремится к полу) -10 сек. Переход в очень длинную кокуцу-дати (не меняя положения ступней) — 10 сек., полностью сесть на заднюю ногу (передняя нога на пятке, туловище вертикально) — 10 сек. Повторить в другую сторону.

12. Стоя, ноги раздвинуты на две ширины плеч. Наклон вперед, взявшись руками за щиколотки. Опуститься как можно ниже на одну ногу — 10 сек. 20 раз на каждой ноге.

### Упражнения с партнером

1. И.п. как в упр. 9. Партнер помогает наклону, давая одной рукой на поясницу, другой держа за пояс. 2х10 сек.
2. «Бабочка». Партнер давит сзади плечом на поясницу и помогает руками опустить колени на пол. 2х10 сек.
3. И.п. как в упр. 7. Партнер давит плечом на поясницу, раздвигая бедра в стороны-назад. 2х10 сек.
4. Лежа на спине, ступня к ступне, колени согнуты и максимально разведены в стороны вниз («цыпленок табака»). Партнер помогает опустить колени. 2х10 сек.
5. Стоя, выпрямленная нога находится у партнера на плече. Партнер из дзэнкуцу-дати переходит в кокуцу-дати, тем самым, растягивая вас:
  - при растягивании вперед 3х10 сек.;
  - при растягивании в стороны 3х10 сек.;
  - при растягивании назад 3х10 сек.
6. Стоя вплотную спиной к стене. Партнер поднимает вашу ногу вперед-вверх — 2х10 сек., в стороны — 2х10 сек., назад — 2х10 сек.

### Упражнения «промежуточной» растяжки

1. Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами. Партнер фиксирует своими ногами ваши голени (стоит между ваших ног). Затем ладонями давит на ваши колени — 10 сек. Выпрямляйте поочередно ваши ноги в стороны; партнер давит на выпрямленную ногу — по 10 сек. Выпрямите в стороны обе ноги; партнер давит на голени — 10 сек.
2. «Цыпленок табака», лежа на спине. Партнер раздвигает до касания пола ваши колени — 10 сек.
3. «Цыпленок табака», грудью вниз. Партнер давит на поясницу — 10 сек. Поочередно выпрямляйте ноги в стороны при давлении партнера на поясницу — по 5 сек.
4. «Бабочка», сидя на полу. Изометрическое напряжение на преодоление сопротивления партнера на сжатие и раздвижение коленей — 3х3 сек.

5. И.п. как в упр. 2. Упражнение, аналогичное предыдущему, но выполняется лежа — 2х3 сек.

6. И.п. как в упр. 2. Упражнение, аналогичное предыдущему, но выполняется с выпрямленными ногами — 2х3 сек.

7. Стоя у стены. Партнер поднимает колено максимально согнутой ноги вперед-вверх — 10 сек., в сторону-вверх — 10 сек.

### Упражнения для предельной растяжки (только с партнером)

1. «Бабочка», сидя на полу. Партнер, опираясь на ваши плечи, становится ступнями на ваши бедра — 2х10 сек.

2. «Цыпленок табака», лежа на спине, руки подняты вертикально вверх. Партнер, опираясь на ваши ладони, становится ступнями на ваши бедра — 2х10 сек.

3. И.п. как в упр. 2. Сжимая и разжимая бедра со стоящим на них партнером, поднимаете и опускаете его вверх-вниз — 3 раза.

4. «Цыпленок табака», грудью вниз. Партнер, опираясь на ваши плечи, становится ступнями на ваши бедра — 5 сек.

5. Стоя лицом друг к другу. Партнер держит вашу выпрямленную левую ногу (левой рукой) и левую руку (правой рукой). Ваша опорная нога развернута на 45 градусов назад. Согните опорную ногу (до 90 градусов) и одновременно с отходом партнера назад выпрямите ее до положения продольного шпагата — 10 сек. То же самое в сторону — 10 сек., назад — 10 сек.

6. И.п. как в упр. 5. Партнер отходит медленно назад, сохраняя ваше равновесие, плавно опускает вашу ногу на пол (ваши обе ноги выпрямлены в продольном шпагате), помогает повернуть туловище налево — 5 сек., прогнуть туловище назад — 5 сек., оказывает давление на бедра — 5 сек. То же с другой ногой.

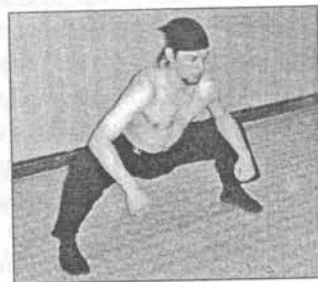
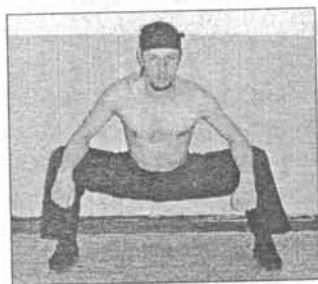
7. Аналогичное упражнение, но с выпрямленной в сторону ногой (как при ёко-гэри). Все фиксации — по 5 сек., за исключением скручивания туловища, которое при этом упражнении не выполняется.

## Приложение 3

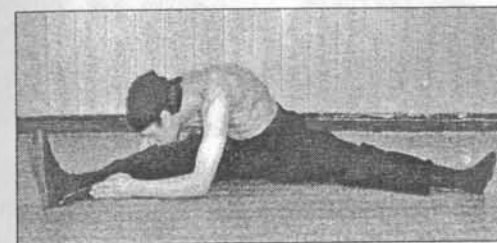
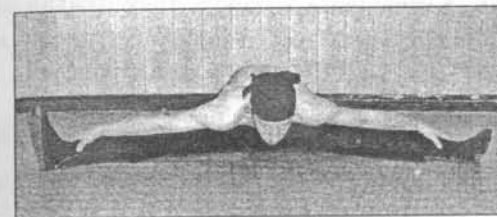
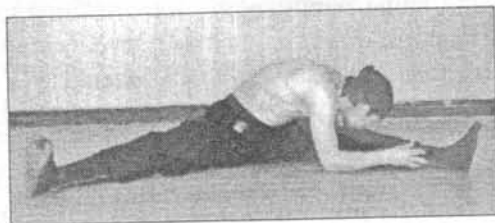
УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ  
СУДЗУКИ МЭЙДЗИ\*

Как уже упоминалось, основу системы Судзуки Мэйдзи, мастера Вадо-рю каратэ, составляют асаны йоги. Заинтересовавшиеся читатели могут найти их подробные описания в различных пособиях по хатха-йоге, в изобилии имеющихся на прилавках книжных магазинов. Напоминаем, что все упражнения выполняются с фиксацией в крайнем положении.

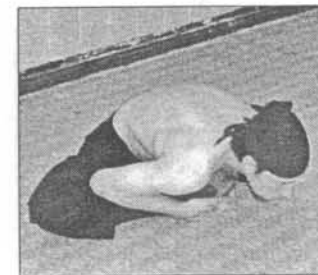
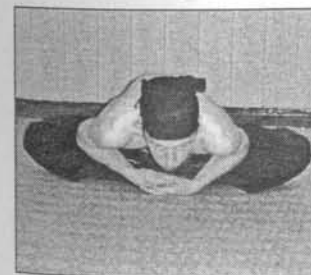
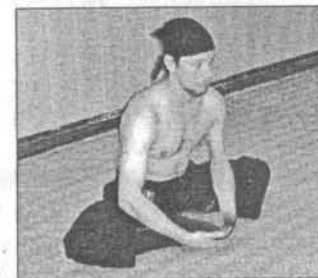
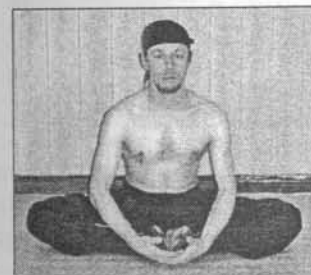
**1. Киба-дати.** Локти упираются изнутри в колени, таз опущен ниже уровня колен.



**2. Упавистха Конасана.** Сидя на полу, ноги максимально широко раздвинуты. Поочередные фиксации туловища на правой ноге, на левой ноге и посередине.

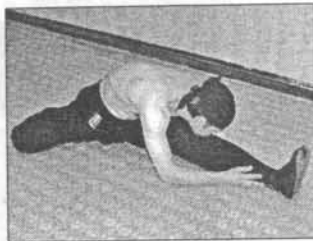
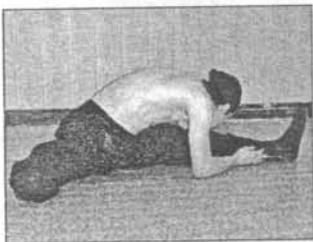


**3. Бадхха Конасана.** Сидя на полу, ноги соединены ступня к ступне, колени максимально раздвинуты. Локти раздвигают колени, наклон головой к ступням.

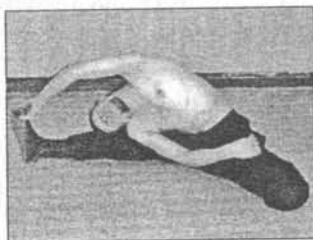


\*По материалам «Судзуки Мейдзи — искусство растяжки», журнал «MA TRENING», №4, 1992 г.

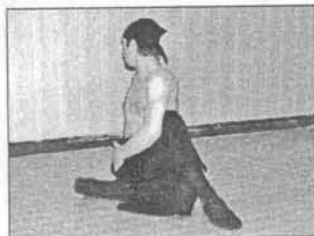
**4. Джану Сиршасана.** Сидя на полу, правая нога выпрямлена в сторону, левая — согнута вовнутрь, пятка в паху. Наклон туловища к выпрямленной ноге.



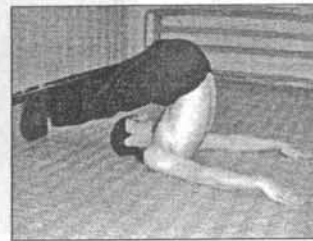
**5. Париврита Джану Сиршасана.** Отличие от предыдущего упражнения заключается в том, что туловище притягивается к ноге спиной, а голова — затылком (туловище скручено).



**6. Ардха Матсиендрасана.** Сидя на полу, левая нога согнута вовнутрь, пятка в паху. Правая стопа перенесена через левое колено и устойчиво стоит на полу. Поворот туловища в правую сторону назад.



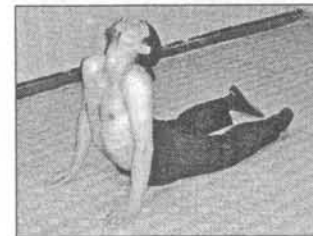
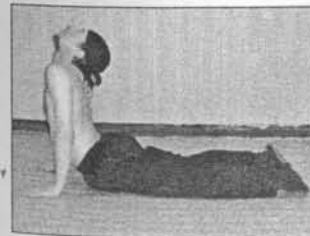
**7. Халасана.** Лежа на спине, руки выпрямлены на полу над головой, поднять и перенести ноги за голову, до касания ступнями ладоней.



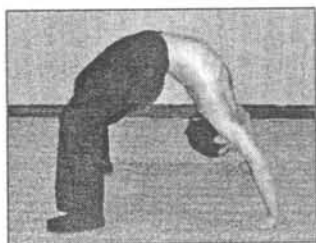
**8. Пашимоттанасана.** Сидя на полу, ноги выпрямлены и соединены перед собой. Наклон туловища на выпрямленные ноги до касания ладонями ступней.



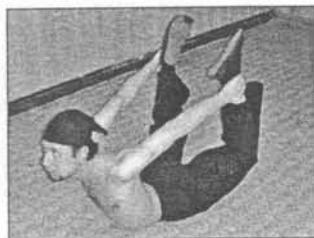
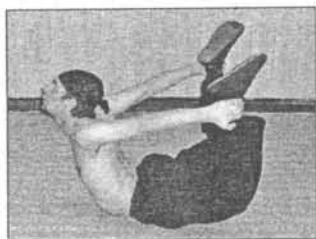
**9. Урдхва Мукха Шванасана.** Лежа на животе с выпрямленными ногами, руки по бокам у талии, ладонями вниз и пальцами вперед. Выпрямить руки и максимально прогнуться назад.



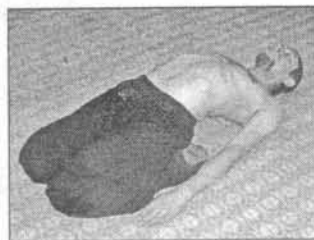
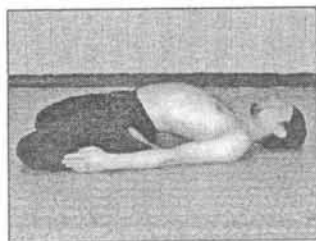
**10. Урдха Дханурасана.** Гимнастический мостик, ноги на носках, руки на ладонях.



**11. Дханурасана.** Лежа животом на полу, взяться руками за лодыжки и максимально прогнуться.

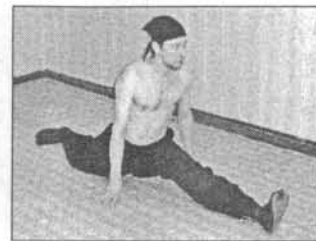
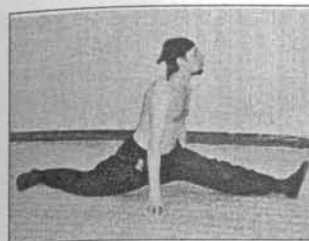


**12. Уттана Мандукаасана.** Сидя на коленях (сэйдза), опуститься назад — в положение, лежа на спине.

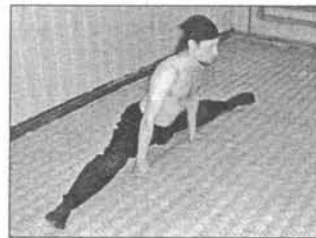


**13. Повторить упр. 1.**

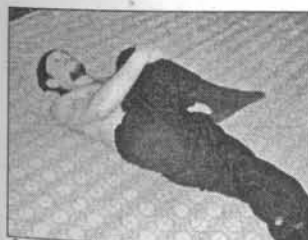
**14. Хануманасана.** В упоре на руках постепенно раздвигать ноги до положения продольного шпагата.



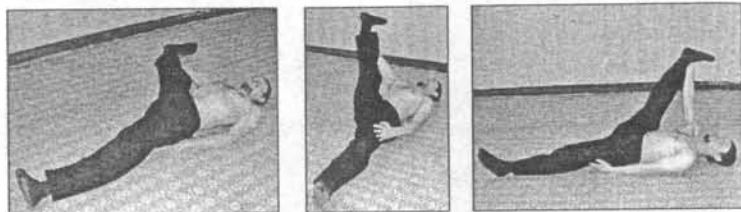
**15. Самаконасана.** В упоре на руках постепенно раздвигать ноги до положения поперечного шпагата.



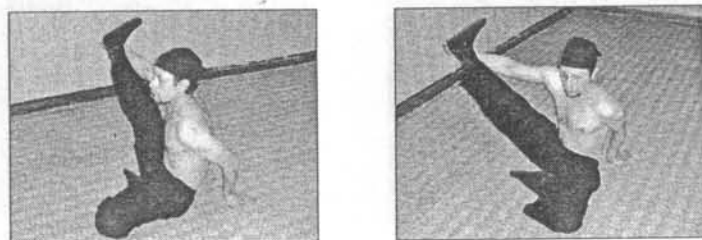
**16. Лежа на спине, попеременно фиксировать колено согнутой ноги на груди.**



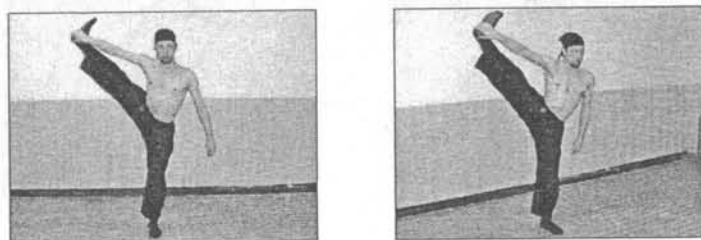
**17. Супта Падангустасана.** Лежа на спине, держась руками за ступню согнутой правой ноги, выпрямить ногу.



**18. Кроунчасана.** Аналогично предыдущему упражнению, но выполняется сидя на полу. Другая нога согнута вовнутрь, пятка в паху.



**19. Уттхита Хаста Падангустасана.** Аналогично упр. 17, но выполняется стоя.



*В завершение комплекса выполняются  
пять упражнений с партнером*

1. Исходное положение как в упр. 2. Партнер нажимает руками на вашу спину во всех трех движениях (налево, направо, посередине).
2. Исходное положение как в упр. 3. Аналогичная помощь партнера.
3. Стоя у стены. Подъем ноги вперед-вверх.
4. Стоя у стены. Подъем ноги в сторону вверх.
5. Стоя у стены. Подъем ноги назад вверх.

## ДЗЮНБИН ТАЙСО\* — РАЗМИНКА И РАСТЯЖКА В КАРАТЭ

### Несколько слов о подвижности в каратэ

*Подвижность* — это свойство тела, обуславливающее амплитуду движений, что, в свою очередь, является одной из основных предпосылок эффективного выполнения техники каратэ; не должно быть двигательных ограничений при выполнении техники. *Общая подвижность*, т.е. *суставная подвижность* (суставная растяжка), вместе с *эластичностью мышц* (мышечной растяжкой) и называется *телесной подвижностью*. Ее можно разделить на *статическую* (удерживание крайнего положения длительное время) и *динамическую* (возможность выполнять движения с большой амплитудой, например, высокие махи ногами). Из сказанного можно сделать вывод, что телесная подвижность включает в себя гибкость и эластичность и зависит от подвижности суставов, эластичности мышц, состояния центральной нервной системы, которая определяет мышечный тонус.

*Динамические упражнения* (динамическая растяжка) представляют из себя различные маховые движения руками или ногами, причем по мере прогресса амплитуда движений постепенно увеличивается. В *статических упражнениях* используется вес собственного тела или помощь партнера. Ученик принимает такое положение, в котором мышцы наиболее растянуты или суставы приведены в крайнее положение, и удерживает его в течение некоторого времени. Упражнения для увеличения телесной подвижности необходимо выполнять как можно чаще, не менее одного-двух раз в день, поскольку систематичность выполнения является очень важным фактором (так

\*По материалам книги Р. Хаберзетцера «Каратэ-до: От азов до черного пояса», т.3, Тирасполь, 1996 г.

как приобретенная подвижность очень быстро теряется в случае прекращения тренировок).

Определенная подвижность суставов является врожденным качеством, и степень ее у каждого человека разная, однако, упорно тренируясь, можно значительно ее увеличить. Каждый каратэка должен уметь выполнить поперечный шпагат. В каратэ наиболее важной является подвижность тазобедренных и коленных суставов, подвижность шейного и поясничного отделов позвоночника.

### Начало тренировки

Начинать тренировку с полных, быстрых движений — значит рисковать получить растяжение мышц и связок. Такой неверный подход подвергает весь организм, и особенно суставы, суровому испытанию; кроме того, сердечно-сосудистая система не успевает перестроиться на новый, более жесткий и неровный, ритм. Все это может иметь весьма плачевные последствия, и можно будет забыть о тренировках на достаточно долгое время.

Приведенная ниже серия движений предназначена для того, чтобы постепенно разогреть мышцы, увеличить подвижность суставов и подготовить организм к нагрузкам. Любая тренировка должна начинаться с этих движений (разминка продолжается минимум 10—15 мин.), они выполняются сначала медленно и мягко, затем постепенно увеличивается скорость и энергия; впрочем, те же движения можно повторить в конце занятия для того, чтобы расслабиться (в этом случае они выполняются плавно и медленно).

### Деблокирование шейного отдела позвоночника

1. Вращение головой, подбородок в горизонтальной плоскости; поворачивайте голову вправо и влево.
2. Наклоны головы в стороны, старайтесь максимально приблизить ухо к соответствующему плечу. При выполнении упражнения не поворачивайте лицо вверх и в противоположную сторону, не поднимайте плечи.

3. Наклоны головы вперед и назад с одновременным вытягиванием шеи.

4. Полное вращение: голова «катится» по плечам и груди.

### *Деблокирование поясничного отдела позвоночника*

5. Наклониться вперед, затем назад.

6. Наклоны в стороны; кисть скользит по ноге, локоть другой руки располагается за головой; можно соединить руки над головой и во время наклонов прижимать локти к вискам, не поворачивать лицо к земле.

7. Вращение вокруг вертикальной оси, руки свободно откидываются назад, голова поворачивается в ту же сторону; как можно сильнее поворачивайте голову назад.

8. Наклоны с вращением и одновременным движением рук в противоположную сторону. Одна кисть касается противоположной ноги, а другая поднимается назад и вверх.

9. Держа руки на затылке, поочередно касайтесь лбом то одного, то другого колена.

10. Соединив стопы, наклоняйтесь вперед, касаясь лбом коленей, ноги в коленях не сгибать.

11. Полное вращение таза. Выполняйте вращение то в одном, то в другом направлении.

### *Увеличение эластичности мышц ног и общее расслабление*

12. Расслабившись, подпрыгивайте на месте, сначала вертикально, затем наклоняя корпус в стороны.

13. Подпрыгивайте на месте, поочередно наклоняя корпус вперед и назад, мышцы живота напряжены.

14. Держа руки на бедрах, подпрыгните, затем, опускаясь, расставляйте ноги в стороны.

### *Увеличение подвижности рук*

15. Наклоните голову назад, а руки ладонями вверх соедините над головой; блокируйте локтевые суставы и полностью вытягивайтесь, отклоняя грудную клетку назад.

16. Скрестите руки перед животом, ладонями вниз; разводите их в стороны в вертикальной плоскости и точно перед окончательной остановкой резко поверните кисти ладонями вверх.

17. Скрестите руки на уровне солнечного сплетения (пальцы сжаты в кулаки), руки вытянуты; разводите их в стороны. Руки остаются сильно согнутыми в локтях, как при выполнении *ути-укэ*.

18. Маятниковые движения вытянутыми руками с отведением их назад — одной сверху, другой снизу. Повторите упражнение, сменив руки.

19. Учебное упражнение для *тёку-цуки*: вытяните руки вперед на уровне солнечного сплетения, кисти открыты, ладони обращены вниз. Выполните двойное *хикитэ*, причем локти скользят по грудной клетке. В конечной позиции ладони обращены вверх.

20. Вращение выпрямленных рук вперед и назад в двух вертикальных плоскостях.

21. Вращение выпрямленных рук, вытянутых в стороны.

22. Отжимание, корпус необходимо держать прямо.

### *Деблокирование тазобедренных суставов*

23. Находясь в высокой стойке *дзэнкуцу*, выполняйте махи вперед и назад вытянутой ногой, сохраняя устойчивое положение.

24. Находясь в *хэйсоку-дати*, выполняйте махи прямой ногой спереди назад, при этом слегка наклоняя вперед грудную клетку, таз не вращается.

25. Находясь в *хатидзи-дати*, поднимите прямую ногу в сторону, внутреннее ребро стопы параллельно полу.

26. Находясь в высокой *киба-дати*, поднимите колено к плечу, не изменяя ориентации грудной клетки и не смещая центр тяжести. Не наклоняйтесь вперед.

27. Находясь в *хэйсоку-дати*, поднимите колено (подготовка к удару ногой), затем, стоя неподвижно, отведите колено наружу.

### Увеличение подвижности коленных суставов

28. Положив кисти рук на колени, согните ноги и, стоя на месте, вращайте колени в двух направлениях; колени соединены друг с другом.

29. Руки на бедрах, приседайте, поднимая пятки и разводя колени наружу, корпус вертикален. Поднимитесь, выпрямляя ноги и перенося вес тела на пятки.

### Увеличение подвижности ног

30. Опуститесь в *сико-дати*, с силой опуская центр тяжести. Не поднимаясь, сместите вес тела на правую ногу, левую выпрямляйте. Сместите вес тела на левую ногу и т.д. Мышцы живота напряжены.

31. Стопы вместе, руки на бедрах, поднимитесь на носки, затем опуститесь на пятки, приподнимая носки.

32. Вытянув одну ногу в сторону (стопа вертикально), сгибайте другую в колене, опускаясь вниз, корпус держите вертикально.

33. Исходя из предыдущего положения, обопритесь руками о пол и согните корпус, касаясь лбом колена выпрямленной ноги.

34. Примите длинную *дзэнкуцу-дати* и опускайтесь как можно ниже — так, чтобы икра выдвинутой вперед ноги коснулась ее бедра. Другая нога — прямая, корпус вертикален.

35. Сядьте и подтяните колени к телу, соединив стопы так, чтобы пятки находились у нижней части живота. Затем, давя локтями на колени, разведите их в стороны так, чтобы они коснулись земли, причем стопы должны сохранять первоначальное положение. Наклонитесь вперед, стараясь коснуться лбом пола.

**ВНИМАНИЕ!** При выполнении этого упражнения таз имеет тенденцию смещаться назад, избегайте этого.

36. Станьте на широко расставленные колени так, чтобы ноги касались пола внутренними поверхностями (колени, голень, внутренняя поверхность голеностопов, внутреннее ребро стопы); сядьте на пол, затем медленно ложитесь на спину, не отрывая коленей от пола.

37. Полный шпагат в продольном направлении.

38. Полный шпагат в поперечном направлении, стопы поднимаются пальцами вверх. Затем наклоняйтесь вперед так, чтобы коснуться лбом пола.

### Общие упражнения

39. Большой поперечный шпагат, затем наклоны из стороны в сторону, причем нужно лбом касаться коленей.

40. Расставьте ноги так, чтобы внутренние поверхности стоп касались пола; кисти рук на затылке, наклоняйтесь вперед.

41. Лягте на живот, кисти рук на затылке, причем ноги либо придерживает партнер, либо вы используете какой-либо предмет. Прогибаясь назад, как можно больше поднимите корпус, затем поворачивайте грудную клетку вправо, влево.

42. Лягте на живот, соединив кисти рук впереди, стопы также соединены. Раскачивайтесь, поднимая как можно выше то грудную клетку, то ступни. Позвоночник постоянно изогнут.

43. Согнув ноги в коленях, оперевшись руками о пол, сделайте мост. Как можно сильнее прогните позвоночник.

44. Лягте на спину, прижмите руки к полу и выполните «велосипед», подтягивая одно колено к груди, причем другое остается в нескольких сантиметрах от пола. Изменяя положение ног на противоположное, нанесите удар пяткой отведенной перед тем назад ноги, стараясь как бы пробить что-то. Упражнение выполняется в максимальном темпе.

45. Лягте на спину, прижав руки к полу, и поочередно поднимайте стопы, причем ноги должны быть прямыми, стопы поднимаются от пола на несколько сантиметров. Во

время выполнения упражнения стопы не касаются пола, упражнение выполняйте медленно, чтобы активно работали мышцы живота.

46. Примите положение для отжимания. Затем выдвиньте ноги вперед, между руками, затем вернитесь в исходное положение. В крайних положениях упражнения тело должно быть всегда прямым.

47. Лягте на спину, выполните «березку», затем опустите ноги назад, коснувшись пола пальцами ног (за головой). Опишитесь соединенными ногами дугу, возвращая их вперед; немедленно коснитесь лбом коленей, сгибая туловище. Ноги постоянно прямые, коленные суставы заблокированы.

### Упражнения с партнером

48. Стоя спиной к спине, сцепитесь руками, причем каждый пропускает руку под рукой партнера и затем отводит кулаки вперед, на уровень бедер.

49. Раскачивайтесь, взвалив партнера на спину, наклонившись вперед, и снова выпрямитесь; партнер немедленно поднимает вас. Это упражнение выполняют очень медленно, вдыхая при выполнении наклона вперед и выдыхая при обратном движении.

50. Вытянув ногу, положите ее на плечо партнера, затем наклонитесь вперед, касаясь ноги грудью.

51. То же упражнение, но положение ноги — как после выполнения *ёко-гэри*. Партнер сначала опускается, сгибая ноги в коленях, затем потихоньку поднимается, блокируя ваше колено своими руками. Не изменяя положения ноги (ребро ее стопы параллельно полу), наклонитесь к ней.

52. Лягте на спину. Партнер, стоя на коленях, старается как можно сильнее прижать вашу ногу (нога прямая) к вашей груди (одна его рука блокирует ваше колено, направляя его вперед, другая толкает ногу на уровне голеностопа).

53. То же упражнение, что и в п. 40, но тело при вращении отрывается от пола, при этом следует прогибаться как можно сильнее.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Читатель, знакомый с более ранними работами автора, может спросить: «А не отдаляется ли тема этой книги от темы ниндзюцу, столь ревностно развиваемой автором на страницах его книг вот уже более десяти лет?» Мой ответ — нет.

Возможно, вы, уважаемый читатель, знаете, что искусство *ниндзюцу* состоит из пяти основных разделов: *нинпо тайдзюцу* (искусство владения ниндзя собственным телом), *нинпо букивадза* и *нинки* (искусство владения оружием и инструментами ниндзя), *нинпо-хэйхо* (стратегия ниндзя: ведение индивидуального и группового боя, устройство засад и тайных убийств, сценарии проникновения на охраняемые объекты, а также способы маскировки на местности и среди людей и т.д.), *тёхо* (шпионаж и разведка: методы сбора, запоминания или фиксации информации, способы ее передачи, коды, шифры, инструменты для подглядывания и подслушивания, методы подачи кодированных сигналов и составления кодированных посланий, оставляемых на виду и т.д.) и *нинпо-миккё* (практический мистицизм: развитие паранормальных способностей, управление психикой, контроль сознания и энергии и т.д.). Дополнительно изучаются различные науки и искусства, необходимые ниндзя в ходе его деятельности (география, метеорология, геомантия, физиогномика и т.д. и т.п.).

И на самом деле, именно азам *нинпо тайдзюцу* — «искусства тела ниндзя» — и посвящена эта книга. «Как это? — может спросить читатель. — Ведь здесь нет ни слова об ударах, бросках, болевых приемах... Где же здесь тайдзюцу?» Все дело в том, уважаемый читатель, что *нинпо тай-*

дзюцу — это далеко не только удары, броски или болевые приемы. Искусство тела в стиле ниндзя подразумевает искусное владение *всем* телом, *всеми* его функциональными возможностями, лишь *небольшой* частью которых являются способы защиты и нападения. А *эта* книга — лишь введение, первая ступень в овладении этим сложным и превосходным искусством.



Скульптура ниндзя у входа в музей Кога-гуми.

Тем и отличается система *нинпо тайдзюцу* от других систем прикладного рукопашного боя, что в нем повышенное внимание уделяется развитию гибкости, подвижности и координации, что дает бойцу непревзойденные преимущества по сравнению с теми, кто использует лишь один вид техники (например, удары), не умеет перемещаться как угодно и по любым поверхностям, мгновенно падать и вставать, перекатываясь в любом направлении, управлять своими мышцами и суставами настолько, что его практически невозможно удержать болевым приемом и т.п.

Прочитав эту книгу, те из читателей, которые еще незнакомы с **НАСТОЯЩЕЙ**, а не выдуманной техникой *нинпо тайдзюцу*, могут задать нам справедливый вопрос: «А зачем все же настолько тщательно необходимо разминать и растягивать буквально все мышцы и суставы тела, не лучше ли посвятить это время изучению **РЕАЛЬНЫХ** приемов боя?» Конечно, те, кто хотя бы раз имели возможность посетить наши занятия, подобных вопросов уже не зададут, но для остальных автор считает необходимым несколько прояснить этот вопрос, приведя несколько примеров техники из своей новой книги «От ниндзюцу к нинпо: основы Будзинкан тайдзюцу».

Внимательно прочитав и просмотрев иллюстрации, вы поймете, что перед отработкой *такой* техники разминать и растягивать необходимо буквально *все* мышцы и суставы — причем как тому, кто отрабатывает технику, так и его ассистенту. Вы должны понять — это действительно важно. Если не хотите получить растяжение, вывихнуть сустав или порвать мышцы во время отработки техники, внимательнейшим образом запомните и проработайте весь материал, представленный в настоящей книге. И тогда техника, какой бы сложной она не была, не нанесет вам ущерб, принося лишь радость и удовлетворение от тренировки, и даст понимание того, что люди, которые не владеют телом так, как вы, не только не могут повторить все то, что вы делаете: эта техника может стать для них попросту смертельно опасной. Вы действительно сможете оценить, насколько важна разминка и растяжка для любого, кому хотелось хотя бы в малой степени стать сопричастным с древним искусством ниндзюцу.

## «ОТ НИНДЗЮЦУ К НИНПО: ОСНОВЫ БУДЗИНКАН ТАЙДЗЮЦУ»

### *Краткое содержание книги*

#### *Глава 1. «Ниндзюцу — искусство шпионажа или...»*

Из этой главы вы узнаете, что же такое настоящее, живое, а не выдуманное ниндзюцу, из каких разделов состоит и что в каждый из этих разделов входит; вместе с автором подробно рассмотрите каждый из пяти разделов этого загадочного искусства; разберетесь с терминами и понятиями, часто смешиваемыми в книгах о ниндзя.

#### *Глава 2. «Наследие ниндзя»*

Виртуально откроет для вас экспозиции современных музеев ниндзя Ига, Кога и Тогакурэ, в залах которых вы своими глазами на фото увидите реальное оружие и снаряжение ночных воинов средневековой Японии, одновременно разобравшись, кто прав, а кто нет в давних спорах о том или ином их виде, а также сравните их внешний вид с оригинальными страницами из «Бансэнсукай», «Сёнинки» и «Нинпидэн», а не дешевыми поделками «по мотивам» в исполнении записных художников, не имеющих никакого понятия о том, что они рисуют.

#### *Глава 3. «Ниндзя и ниндзюцу в XX веке»*

Из этой главы вы узнаете, откуда мы, люди Запада, сегодня вообще что-то знаем о ниндзя и их искусстве, прочитав о жизненном пути легендарных людей, которых считают ниндзя XX века: Тосицугу Такамацу, Фудзита Сэйко, Юмио Нава, Ма-сааки Хацуми и др., и разберетесь сами, что во всем этом — правда, а что — фантазии и домыслы наших с вами современников. Также здесь мы рассмотрим наивные притязания некоторых горе-мастеров на принадлежность к традициям ниндзя.

#### *Глава 4. «Дворец Божественного Воина»*

Здесь вы узнаете старые и новые правила Будзинкан додзё — единственной школы, в чьих стенах еще сохранены аутентичные традиции трех традиций нинпо; познакомитесь с каждым из стилей будо и нинпо, входящих сегодня в обучение Будзинкан, их историей, особенностями и техникой.

#### *Глава 4. «Основы и принципы»*

Позволит вам усвоить и понять основные принципы искусства Будзинкан ниндзюцу и нинпо тайдзюцу, рассмотрев их на технических и тактических примерах, а также уяснить для себя, в чем же отличие техники и тактики ниндзя от других систем.

#### *Главы 5–9.*

Целиком посвящены самостоятельному изучению реальной техники начального уровня Будзинкан нинпо тайдзюцу — начиная от боевых позиций (камаэ) и заканчивая контрмерами против захватов, ударов и бросков описанных и показанных насколько подробно, насколько это вообще возможно в книге. Большое внимание при описании техники отводится именно САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ проработке, указаны характерные ошибки новичков, важные моменты, на которые необходимо обратить внимание в первую очередь. Эти главы — для тех, кто по каким-либо причинам не может посещать регулярные занятия и семинары в нашей организации.

Конечно, книга «От ниндзюцу к нинпо: основы Будзинкан тайдзюцу» посвящена технике рукопашного боя в стиле ниндзя. Однако техника составляет лишь часть материала, который может заинтересовать читателей в этой работе. В новой книге широко освещается вопрос ниндзюцу в контексте многочисленных ошибок и неточностей, допускаемых отечественными авторами, пишущими о ниндзюцу.

Обращаем внимание читателей также на то, что 90% текстового и иллюстративного материала в этой книге НИКОГДА до этого времени не публиковались на русском языке, исключая нескольких страниц на сайте «Будзинкан Украина додзё» в Интернете ([www.ninpo.org.ua](http://www.ninpo.org.ua)) и закрытой учебной программы для самостоятельного изучения, проводимого в рамках нашей организации.

Поэтому, возвращаясь к теме книги «Растяжка и разминка в боевых искусствах», можно с полной уверенностью заявить, что она — прекрасное введение в тему книги, которая также скоро увидит свет!

Успехов вам на избранном Пути!

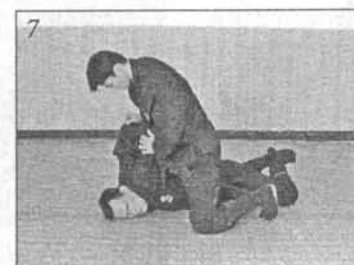
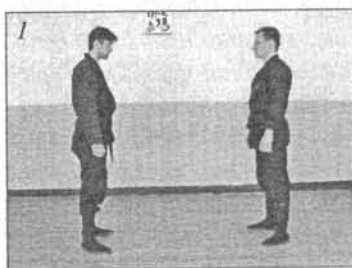
Несколько примеров техник

из книги В. В. Момота

# «ОТ НИНДЗЮЦУ К НИНПО: ОСНОВЫ БУДЗИНКАН ТАЙДЗЮЦУ»

## 日張 Хибари (Унгяку)

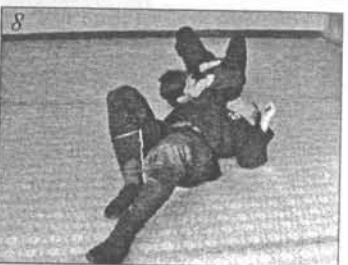
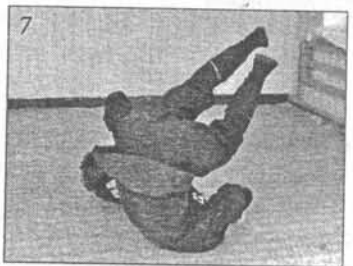
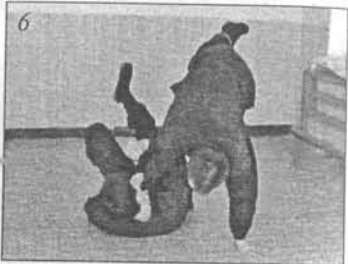
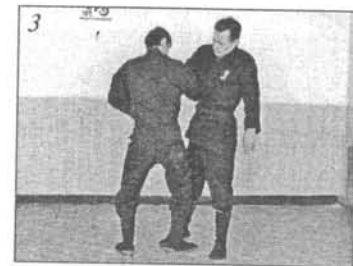
Укэ шагает вперед с правым цуки. Тори припадает вперед и вправо, опускаясь на правое колено и касаясь ладонями земли, мгновенно прыгает вверх, выполняя *рио фу-докэн*, подводит свою правую руку под левую руку укэ и выполняет *гансэки отоси* с подсеканием левой ноги противника.



## 引落 Хики отоси

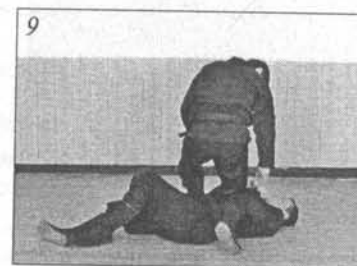
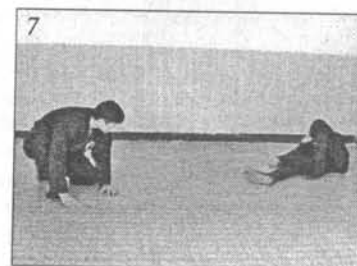
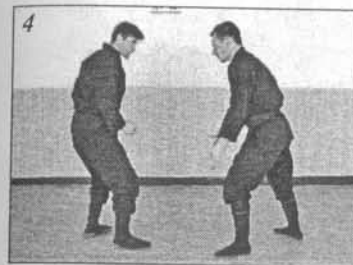
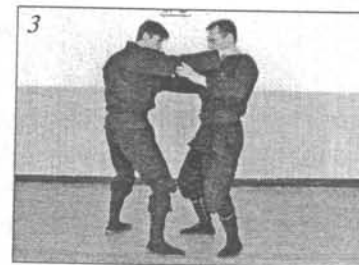
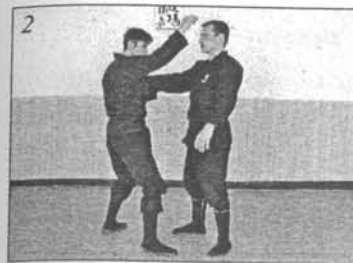
Укэ захватывает одежду на груди *тори* правой рукой и толкает вперед. Тори захватывает руку укэ снизу своей правой рукой на уровне локтя и, резко опускаясь вниз и вытягивая правую ногу вперед, падает на спину, бросая укэ через себя.





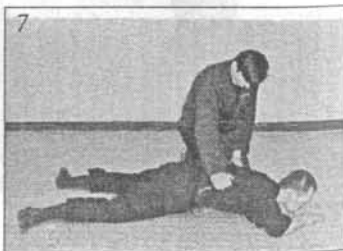
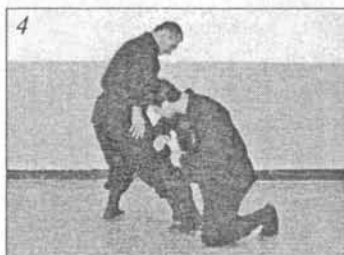
## 飛倒 Хито

Тори бьет уке техникой го-ситанкэн в точку рюмон. Затем он подпрыгивает вверх и наносит рюаси тоби кэри (удар двумя ногами в прыжке) в грудь уке, сбивая его на землю. После этого уке падает, а тори подпрыгивает и падает ему на ребра своими стопами или коленями, обрушиваясь на него всем весом своего тела.



## 桁落 Кэ шаоси

Укэ двигается вперед с правым прямым ударом ногой. Тори поворачивается по часовой стрелке, находясь слева и снаружи от атакующей ноги укэ. Он выполняет миги цума кэн кэри в судзу противника из-под его бедра. Опуская ногу на землю, тори наносит суки кэн в миги сай укэ. Затем тори выполняет рё сяко кэн снизу вверх в буцумэцу укэ, сбивая его с ног в его левую сторону.



## Вниманию любителей традиционных японских боевых искусств, инструкторов групп единоборств, руководителей спортивных организаций и клубов

**«Будзинкан Украина Сибу додзё» предлагает вам уже сегодня стать членами нашей организации и открыть для себя следующие возможности:**

- ♦ регулярные индивидуальные и групповые занятия, ежемесячные семинары и сборы: вы можете приехать к нам или организовать семинар у себя в городе. Если у вас уже есть группа студентов, вы можете оформить групповое членство – в этом случае семинары будут проходить у вас по месту жительства не менее 4 раз в год;

- ♦ подготовка квалифицированных инструкторов международной квалификации, аттестационные экзамены с выдачей международных сертификатов и лицензий (в том числе японских) непосредственно на территории Украины; международные семинары с известнейшими мастерами Будзинкан минимум 2 раза в год;

- ♦ для членов нашей организации мы обеспечиваем полную информационную и методическую поддержку в их занятиях. В активе нашей организации более 300 учебных видеофильмов по Будзинкан будо нинпо тайдзюцу и другим стилям будзюцу и ниндзюцу, более сотни книг, методических пособий и периодики по истории, теории и практике Будзинкан; экипировку для занятий известнейших фирм Японии и Испании, учебное оружие и инвентарь в самом широком ассортименте; расписания семинаров на год – как в Украине, так и за рубежом (в том числе Хонбу додзё в Японии) – вы можете запланировать свои занятия заранее.

**Запросы и заявки присылайте по адресу:**  
А/я № 2284, г. Харьков-124, Украина, 61124  
e-mail: momot@ninpo.org.ua

**Официальный сайт «Будзинкан Украина Сибу додзё»:**  
[www.ninpo.org.ua](http://www.ninpo.org.ua)

**Информация о регулярных занятиях:**  
г. Киев — по телефону +380677511477  
г. Харьков — по телефону +380667664023  
г. Москва — по телефону +81079169350435

Эта книга предназначена для тех читателей, кто хотел бы в максимально короткие сроки добиться реального увеличения гибкости и подвижности суставов, улучшить общее состояние организма, приобрести более высокую степень выносливости, точности и легкости выполняемых движений.

Комплексы упражнений, представленные в книге, представляют собой древние, проверенные веками методы, использовавшиеся в Тогакурэ рю ниндзюцу для того, чтобы предельно расширить возможности человеческого тела, подготовить его к нагрузкам, связанным со специфической деятельностью средневековых ниндзя.

Кроме того, в приложении представлены системы по развитию гибкости в китайских и японских боевых искусствах, статические и динамические комплексы по развитию гибкости в цигун и йоге, способы растяжки актеров китайской оперы (сицзюй угун). В том числе рассмотрены авторские методики Брюса Ли, Жана Френе, Судзуки Мэйдзи.

Книга рассчитана на широкий круг читателей как начинающих, так и опытных спортсменов.



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА РИТМ ПЛЮС  
[www.ritmplus.com](http://www.ritmplus.com)  
e-mail: [post@ritmplus.com](mailto:post@ritmplus.com)

ISBN 966-96668-5-8



9 789669 666840