

18+

Сергей Чугунов

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА УШУ

Древние системы знаний и
практических навыков



Сергей Чугунов
Оздоровительная
гимнастика ушу. Древние
системы знаний и
практических навыков

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45554957
ISBN 9785005049858*

Аннотация

Родина ушу – Китай. Это сейчас считается, что все, что сделано в Китае – недостойно уважения, низкокачественное, одним словом, ширпотреб в худшем понимании этого слова. Но вспомните такие изобретения, как бумага, порох, фарфор или стекло. Можно бесконечно долго перечислять открытия китайских мудрецов, и в книге вы можете познакомиться с ушу, но не как с боевым искусством, а с комплексом физических упражнений для укрепления здоровья.

Содержание

От Автора	5
Начальный гимнастический комплекс	10
Упражнения стоя	12
Упражнения лёжа	15
Дыхательное упражнение	18
Шаолиньская «гимнастика юноши»	22
Подготовительные упражнения	23
Упражнение: «руки упираются в небо»	24
Упражнение: «танцующий дракон»	26
Упражнение: «хвост змеи»	27
Упражнение: «змеиное кольцо»	28
Упражнение: «раненая птица»	29
Упражнение: «дракон на земле»	30
Упражнение: «толкая землю»	31
Упражнение: «ужин удава»	32
Упражнение: «отдыхающий лев»	33
Упражнение: «клюнь ближнего»	34
Упражнение: «время сбора урожая»	35
Упражнение: «птица перед взлетом»	36
Базовые движения рук	37
Упражнение: «змея готовится к нападению»	38
Упражнение: «дракона расправляет крылья»	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Оздоровительная
гимнастика ушу
Древние системы знаний и
практических навыков
Сергей Чугунов**

© Сергей Чугунов, 2024

ISBN 978-5-0050-4985-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От Автора

*«У совершенно мудрого не бывает ошибок.
В мире никто не понимает смысла его слов, мысли
свои он хранит в глубокой тайне».*

«Гуань-цзы» (I в. до н. э.)

Занятия гимнастикой, на мой взгляд, доступны не только опытным физкультурникам, но всем, кто стремится укрепить собственное здоровье и избавиться от целого багажа хронических заболеваний. *ушу*

С незапамятных времен на Руси, да во многих других цивилизованных странах, сформировался стереотип здорового человека. Конечно же, высокогороста, с атлетическим торсом, впечатляющим рельефом мышц.

Новосток — делотонкое, вернее худое и маленькое. Поэтому в Азии идеал здорового человека — небольшого роста человек, вполне упитанный, даже с небольшим брюшком (из-за брюшного дыхания, а не любви вкусно и много поесть). Кроме этого у здорового человека, прежде всего, розовая атласная кожа, блестящие волосы, улыбка и спокойный, сияющий взгляд...

Главные признаки здорового человека в восточной культуре отличаются от европейских. Это, естественно, гибкость, по-

движность суставов сухожилий, пластика движений, правильное дыхание и способность управлять своим телом волей.

То есть налицо, вернее натело, гармония плотского начала и духа!

Основатель знаменитой шаолиньской школы Бодхи дхарма — четырнадцать веков тому назад воспитывал своих учеников, по принципу «через совершенство тела — совершенство духа».

ушу

—

это не только воинское искусство и спорт, это, прежде всего, лечебная и оздоровительная гимнастика, психотренинги, как не странно звучит, философская система. *Ушу*

Прежде чем развивать физические способности своего тела, китайские учителя призывали к совершенствованию личности, к гармонии человека с окружающим миром.

Дословный перевод термина «— «воинское искусство». Возникнув несколько тысячелетий тому назад, представляло собой приемы охоты и самозащиты от зверей и врагов. *ушу» ушу*

Но позже, древние китайцы пришли к мысли, что, имея в арсенале такое мощное оружие как человек, должен быть сильным — духом и владеть мастерством его использования, чтобы не причинить вреда слабым и беззащитным. Этого можно достичь — только с помощью тренировок, не только тела, но и духа. *ушу*

Теперь, когда боевые действия ведутся с помощью совершенного другого оружия, нежели, возникли два новых направления: это самооборона без оружия и система профилактической и

лечебной гимнастики. *ушу*

Лечебные и оздоровительные аспекты составляют неотъемлемую часть народной медицины. Из многочисленных китайских источников известно, что *ушу* «овладевший системами *ушу* повышает защитные свойства организма... постоянные занятия дают практическое умение в достижении крепкого здоровья и продлевают срок жизни... тогда человеку не понадобятся целые горы лекарств».

Искусство развивается на основе психофизической тренировки, при которой человек активизирует и мобилизует скрытые возможности организма. *ушу*

Самое широко распространенное получило после образования в 1949 г. Китайской Народной Республики. С первого класса в начальных и средних школах введено преподавание как обязательной физической подготовки. *ушу* *ушу*

—
самый массовый национальный вид физической и спортивной подготовки, а сегодняшний день не только в Китае. *Ушу* не ограничивается лишь физкультурой и спортом. —
сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающих всебя элементы акупунктуры и имеющих оздоровительное и лечебно-профилактическое значение, это —
испорт, и воинское искусство, это —
и психофизический тренинг, и изобразительное искусство, это —
философская система, определяющая взгляд на мир и даже са-

мобразжизни. Ушу Ушу

Условно можно выделить три направления: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное, причем каждое последующее направление включает в себя предыдущие как неотъемлемую часть. ушу

В моей книге я познакомлю читателей с первым направлением, которое является только малой вершиной громадного айсберга под названием. ушу

оздоровительной направленности включает в себя комплекс гимнастических упражнений, базовые движения тела (бедер, руки ног), упражнения на отработку пластики и перемещении, дыхательные упражнения и комплексы массажа. Ушу

Я не буду останавливаться на философских основах, которые сложны и связаны с древними и современными религиозными системами Китая. Главная задача моей книги — это ознакомление с лечебной гимнастикой, которая позволяет развить силу, гибкость, координацию движений, укрепить здоровье и, что самое главное, доступна людям с разным уровнем физической подготовки. ушу ушу,

Освоение этих гимнастических комплексов и базовых движений поможет приобрести навыки использования вашей силы при выполнении различной тяжелой работы, развивает координацию движения и ловкость.

Эти упражнения также можно использовать в качестве производственной гимнастики для снятия усталости и придания бодрости при напряженном умственном и физическом тру-

де, причем большинство из них не требуют дополнительного пространства и специальных условий.

Начальный гимнастический комплекс

Все должны понимать, что — это нелегкая загородная прогулка на свежем воздухе, поэтому прежде чем приступить к сложным упражнениям, нужно подготовиться своей ослабленной болезнями и бездельем организм. *ушу*

Предлагаемый комплекс представляет собой упрощенную систему упражнений. Выполняя эти несложные упражнения, вы сможете не только размять все суставы, мышцы, сухожилия, но и «проработать» кровеносную и нервную системы, внутренние органы.

Если вы человек жутко занятой, у вас не хватает времени на выполнение всего комплекса, вы, конечно, можете сократить количество упражнений, но это равносильно тому, что, забывали. Результативность занятий значительно уменьшится. Поэтому, если вы серьезно задумались над своим здоровьем и планируете довести ваш организм до совершенства, не стоит экономить время на занятиях, особенно начальных. Помните, что даже тренированный гимнаст, получивший при разминке сразу большие нагрузки, может получить травму. *«приняв*

на грудь» «занимать корочку»

Чем правильнее и тщательнее вы будете выполнять каждое упражнение, тем большего положительного эффекта достигнете.

те. Хотя первоначально сформировалось как боевое искусство, помните, что все упражнения, приведенные мною в этой книге, ныне являются имитацией боевых движений. Поэтому выполняйте упражнения плавно и мягко. Иначе возможно травмирование сухожилий и мышц. *ушу*

Несколько важных советов, прежде чем вы приступите к выполнению начального комплекса.

1. Лучше всего выполнять эти упражнения утром или вечером после работы (умойтесь, почистите зубы, освободите кишечник).

2. Одежда для занятий должна быть свободной. При выполнении упражнений в перерывах на работу распустите ремни и галстук, расстегните ворот рубашки и снимите часы.

3. Не делайте упражнений, когда чувствуете сильный голод, и не ранее, чем через 1,5—2 часа после еды.

4. Обычно по китайской традиции упражнения выполняют стоя лицом на север.

5. Соблюдайте постепенность в нагрузке, занимайтесь регулярно (лучше понемногу, но регулярно).

Упражнения стоя

Первая часть начальных упражнений выполняется стоя наместе,входьбеимедленномбеге20—30повторений. Можно включить бодрую музыку, лучше без слов или на иностранном языке, чтобы не отвлекаться на осмысление текста. Особенно это трудно, если текст совершенно бессмыслен, слова этой песенки могут надолго застрять у вас в мозгу. И бедный мозг, вместо того чтобы расслабиться, будет вынужден заняться анализом не анализируемого.

Каждое упражнение нужно выполнять не менее 12 раз.

Упражнение №1

ногиврозь,рукивниз. *Исходное положение:*

Накаждыйсчет1—

4делаемнаклоныголовывперед,назад,вправо,влево.

Упражнение №2

ногиврозь,рукивстороны. *Исходное положение:*

Накаждыйсчетделаемкруговыедвижениякистями.

Упражнение №3

врозь,рукивстороны. *Исходное положение: ноги*

Накаждыйсчетделаемкруговыедвиженияруками.

Упражнение №4

врозь,врукахгимнастическаяпалка,скакалка. *Исходное положение: ноги*

Поднимитепрямыерукивверхнадголовойисделайтекруг,в-

плечевых суставах, а затем вернитесь в исходное положение.

Упражнение №5

врозь, руки на пояс. *Исходное положение: ноги*

Насчет 1 —

3 поочередно делаем пружинистые наклоны туловища влево, вправо.

Упражнение №6

врозь, руки на пояс. *Исходное положение: ноги*

Насчет 1 —

3 поочередно делаем пружинистые наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед, на 4 возвращаемся в исходное положение.

При наклонах старайтесь достать кончиками пальцев и ладонями рук пола.

Упражнение №7

Широкая стойка, ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны. *Исходное положение:*

На каждый счет делаем повороты туловища вперед, руки в стороны. Потом, на каждый счет делаем повороты туловища вправо и влево.

Упражнение №8

ноги врозь, руки на пояс. *Исходное положение:*

Насчет делаем 1 —

4 круговые движения туловищем вправо, 5—8 — влево.

Упражнение №9

врозь, руки в стороны. *Исходное положение: ноги*

Насчет 1—наклонитесь назад, слегка гибая колени, коснитесь руками пяток.

Насчет 2—вернитесь в исходное положение.

Упражнение №10

ноги врозь. *Исходное положение:*

Выполняем махи правой и левой ногой вперед, руки перед собой разведены в стороны.

Упражнения лёжа

пел когда-то Владимир Высоцкий, но даже если вы дома, ложиться на голый пол не надо, постелите на него поролоновый коврик. Но не забывайте, что вы легли не для того, чтобы вздремнуть или расслабиться. Вы легли, чтобы взбодриться и отряхнуть остатки сна. *«Если вы в своей квартире, лягте на пол, три-четыре»* –

Все упражнения выполнять по семь раз. Закончить бегом, ходьбой и дыхательными упражнениями.

Упражнение №1

на спине. Руки в стороны ладонями вниз. *Исходное положение: лежа*

1. Поднятую прямую ногу опускайте то вправо, то влево.
2. То же обеими ногами одновременно.
3. В заключении, делаем круги обеими ногами.

Упражнение №2

на животе. Ладонями опереться о пол. *Исходное положение: лежа*

1. Выпрямляя руки, прогнитесь, подняв голову и корпус.
2. Сомкните руки сзади в «замке». Прогнитесь, не отрывая ног от пола.
3. То же, но руки за головой.

Упражнение №3

на спине. *Исходное положение: лежа*

1. Согните ноги, выпрямите под углом 45 градусов, опустите.
2. Поднимите прямые ноги, согните и вернитесь в исходное положение.
3. Поднимая прямые ноги, постарайтесь коснуться ногами пола за головой.

Упражнение №4

на боку. Левая рука создает опору перед грудью, правая за спиной. *Исходное положение: лежа*

1. Выполняйте круговые движения прямой правой ногой.
2. Поднимите прямые ноги.
3. Положите руки за голову, приподнимите корпус.

Упражнение №5

на спине. Руки за головой. *Исходное положение: лежа*

1. Подтянув стопы по полу, поднимите таз – «мост» на лопатках.
2. Ладонями оперитесь о пол. «Мост» сопорой на руки, стопы и голову.
3. То же, выпрямив руки сопорой только на ноги и руки.

Упражнение №6

на животе. *Исходное положение: лежа*

1. Попеременно поднимайте прямые ноги.
2. Взявшись руками за лодыжки, прогнитесь.
3. Опустите руки вдоль тела ладонями вниз. Опираясь руками, поднимите прямые ноги.

Упражнение №7

на спине. *Исходное положение: лежа*

1. Перейдите в положение «сидя» без помощи рук. «

2. Ноги разведите пошире, руки должны лежать на затылке.

4. Перейти в положение «сидя», сделайте наклон к полу. «

5. То же, но прямые руки за головой.

6. Перейдите в положение «сидя» с наклоном к ногам. «

Упражнение №8

на спине. Руки за головой. *Исходное положение: лежа*

1. Выполнять движения ног, имитирующие вращение педалей, — «велосипед».

2. Окрестные движения прямыми ногами, поднятыми под углом 45 градусов, «ножницы».

3. Круги прямыми ногами в противоположные стороны.

Дыхательное упражнение

Мы живем на дне атмосферного океана, глубина которого примерно 100 километров. Давление воздуха составляет примерно один килограмм на один квадратный сантиметр. Между вдохом и выдохом образуется вакуум. И до тех пор, пока мы пользуемся собственным динамическим насосом, мы будем жить.

Мы знаем, что можно жить без пищи более 30 дней и уцелеть. Но без воздуха мы можем обходиться всего несколько минут.

Многие ученые констатируют, что, чем глубже дышит человек, тем меньше дыханий он производит в одну минуту, и тем длиннее его жизнь. Люди, частодышащие, живут мало.

Это находит свое подтверждение и в животном мире: кролики, морские свинки и все другие грызуны относятся к частодышащим, производящим много дыхательных движений в одну минуту. Они живут очень недолго.

А основным показателем организма, по мнению многих китайских мастеров ушу является величина задержки дыхания. *«запаса здоровья»*

Поэтому периодически в течение дня, нужно выполнять простое дыхательное упражнение, которое позволит вам, не только улучшить состояние здоровья, но предаст силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов.

Чем больше в человеке жизненной энергии, тем больше у него время задержки дыхания, тем лучше условия для концентрации внимания.

Древние китайские мудрецы утверждали, что чем выше уровень сознания, тем больше в человеке духовной энергии, тем меньше он нуждается в разрушении чего-то ради сохранения себя, тем меньше он нуждается в материальном и в том числе в пище, воде, а главное в кислороде.

Понятное дело, что существует и обратное, чем больше в человеке жизненной силы, чем больше он сконцентрирован, тем меньше он дышит, меньше болеет, медленнее стареет.

Большинство процессов в человеческом организме «завязано» на дыхании. Увы, из-за неправильного дыхания мы сгораем (окисляемся) в огне кислорода, которым дышим.

Кислород, который поддерживает нашу жизнь, может стать для нашего организма вредным, если механизм защиты организма работает со сбоем. Чтобы настроить свое дыхание и укрепить механизм защиты от вредных воздействий кислорода, необходимо выполнение дыхательного упражнения.

Это упражнение можно выполнять в любое время, сидя, стоя, лежа и во время движения. Это обычное медленное размеренное дыхание. Контроль над ним составляет суть упражнения и заключается в сосредоточении на дыхании.

Отличительной особенностью дыхательного упражнения является частичная блокировка голосовой щели с целью

некоторого торможения воздуха. Для этого слегка напрягаются мышцы гортани.

Дыхание сопровождается легким шипением. На вдохе слышится свистящий звук «», на выдохе – шипящий – «». *sss xxx*

Но, запомните, звук образуется не голосовыми связками, не трением воздуха о небо, как при храпе, а именно благодаря сужению прохода для воздуха. Источник звука ни бронхи и ни нос, а верхняя часть гортани, расположенная чуть выше кадыка.

1. Сделайте быстрый вдох (несколько секунд) преимущественно животом.

2. Выдох нужно стараться максимально растянуть, сделать медленным, равномерным, устойчивым.

Продолжительность дыхания (время вдоха и выдоха) нужно постепенно нужно увеличивать, но только за счет времени выдоха. При этом не нужно никакого насилия над организмом. Не стоит доводить себя до утомления. При этом все внимание концентрируется на слабом шипящем звуке.

Тяжесть в голове, шум в ушах, жар в теле, покраснение лица, вялость, разбитость, подавленное настроение после упражнения – все это свидетельства переутомления. Следовательно, вы несколько переусердствовали.

Дыхательное упражнение начинать следует с нескольких минут, еженедельно добавляя одну-две минуты. Тонкость заключается в создании сопротивления проходящему через

дыхательные пути возду­ху.

Шаолиньская

«гимнастика юноши»

Не стоит начинать занятия со сложных комплексов. Для начала я предлагаю вам для ознакомления упражнения шаолиньской – метод базовой тренировки . *ушу «гимнастики юноши» ушу*

Пусть вас не пугает слово Просто изначально занимались только мужчины. А этот первоначальный комплекс подразумевает начало тренировок уже в детском возрасте. «юноша». *ушу*

Но, если вы в детстве не занимались , то никогда не поздно начать. Постоянная тренировка и выполнение упражнений позволит вам сделать кости и мышцы мягкими и эластичными как у ребенка. *ушу*

Подготовительные упражнения

Эти подготовительные упражнения состоят из базовых методов тренировки всего тела, и поэтому приступающему к изучению стоит начинать тренировку именно с них, как, впрочем, и опытному ушуисту, для разогрева тела. *ушу*

Подготовительные упражнения необходимы не только для разминки тела перед выполнением более сложных упражнений, но носят общеоздоровительный характер. Прежде всего упражнения хорошо разминают мышцы поясницы, способствует увеличению подвижности поясничного отдела позвоночника, оказывает профилактический эффект при болях в пояснице и головных болях.

Выполнение этих упражнений сопровождается массирующим воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с деятельностью центральной нервной системы, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции.

При этом достигается максимальный эффект, который связан с укреплением брюшного пресса и массирующим воздействием на внутренние органы грудного отдела, печень, а также органы брюшной полости.

Упражнение: «руки упираются в небо»

ноги вместе, плечи слегка отведены назад, руки свободно опущены вдоль тела, ладони касаются бедер. *Исходное положение:*

: Порядок выполнения упражнения

1. Сделайте глубокий вдох. Дышать следует нижней частью живота. Плечи при этом подаются вперед, должны сдавливать верх грудной клетки, чтобы она не расширилась. Ягодицы напряжены и поджимаются при каждом движении.

2. Выверните ладони наружу, тыльной стороной соедините их внизу тела, в районе паха.

3. После этого, медленно поднимите руки вверх, грудная клетка должна расшириться, чтобы сделать глубокий вдох. Поднимите вверх голову, следя глазами за кистями рук. Помните, что при движении рук необходимо попытаться ощутить приятное тепло идущее вослед за руками. Пятки от пола старайтесь не отрывать.

4. Неторопливо выдохнув, немного расслабьтесь и опустите руки через стороны вниз, согнув в локтях, пальцы распрямить.

5. Опустите плечи, чтобы те сдавили грудную клетку, сделайте медленный полный выдох, ноги в коленях можно немного согнуть. Скрестите руки, правая под левой, касаясь

предплечьями, ладонями вверх.

6. Медленно поднимите руки, при этом делаем энергичный вдох. Ладони поверните наружу где-то на уровне лица.

7. Поднимите голову вверх, следя за кистями рук, колени нужно выпрямить. Следите, чтобы пальцы рук были отогнуты назад, нижняя часть левой ладони надавливает на тыльную сторону правой кисти в области лучезапястного сустава. Руки напряжены в ладонях и как бы *«упираются в небо»*.

9. Делаем резкий выдох и круговым движением, разводя в стороны, опускаем вниз руки. Локти можно несколько согнуть, но ладони смотрят вниз, пальцы отогнуты. Синхронно с опусканием рук левую ногу отставляем в сторону на ширину плеч, слегка согнуть ноги в коленях.

10. Завершите упражнение кратким напряжением рук и всего тела. Быстро расслабьтесь, и вернитесь в исходное положение, приставив левую ногу к правой ноге.

11. Повторите упражнение не менее 3 раз.

На что обратить внимание:

– при выполнении ваш части упражнения вы должны ощущать, что освобождаете тело от тяжести, которую мы «держали» над головой;

– упражнение следует выполнять непрерывно, движения должны переходить одно в другое.

Упражнение: «танцующий дракон»

ноги сомкнуты и согнуты в коленях, кисти рук плотно обхватывают колени, корпус слегка наклонен вперед, смотрим прямо перед собой. *Исходное положение:*

: Порядок выполнения упражнения

1. Начинаем с усилием выполнять круговые движения в коленях против часовой стрелки 7 раз, руки препятствуют движению, усиливая нагрузку.

2. Повторите вращения в другую сторону.

На что обратить внимание:

— нужно выполнять упражнение, стараясь делать максимально размашистые движения.

Упражнение: «хвост змеи»

сидим на полу, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и лежит ступней на левом бедре. *Исходное положение:*

: *Порядок выполнения упражнения*

1. Захватите левой рукой пальцы правой ноги со стороны подошвы.

2. Обхватите правой рукой лодыжку правой ноги так, чтобы большой палец лежал с внутренней стороны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной щиколотки.

3. Начинайте с усилием вращать ступню в голеностопном суставе против часовой стрелки, держа рукой за пальцы ноги.

4. При вращении ступни, разминайте пальцы ноги, описывая ими малый круг.

5. Выполняем упражнение в другую сторону, повторив упражнение по 7 раз с каждой ногой в двух направлениях.

корпус старайтесь держать прямо, дыхание должно быть спокойным и естественным. *На что обратить внимание:*

Упражнение: «Змеинное кольцо»

левая нога вытянута вперед, правая нога согнута в колене, подъем правой стопы лежит на левом бедре, подошва максимально повернута вверх. *Исходное положение:*

: *Порядок выполнения упражнения*

1. Возьмитесь левой рукой за лодыжку правой ноги.
2. С усилием обопритесь правой ладонью на правое колено.
3. На медленно выдохе прижимаем правое колено к полу, нога препятствует движению, усиливая нагрузку.
4. Повторите упражнение 7 раз с каждой ногой.

Упражнение: «раненая птица»

левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. *Исходное положение:*

: *Порядок выполнения упражнения*

1. Обхватите руками правую стопу, которая вытянута пальцами вперед. Голень ноги стараться держать параллельно полу.

2. Сделайте резкий вдох, грудь распрямить, при этом ступня наклоняется к паху.

3. Сделайте медленный выдох, и попытайтесь подтянуть стопу ко лбу, еще лучше, если вы сможете закинуть ногу за голову.

4. Повторите упражнение 7 раз с каждой ногой.

следите за тем, чтобы спина была прямой, голову вперед к ноге постарайтесь не наклонять. *На что обратить внимание:*

Упражнение: «дракон на земле»

лежим на спине, вытянув сомкнутые ноги, согнутые в локтях руки расставлены, плечи касаются пола, предплечья приподняты, пальцы рук свободно расставлены. *Исходное положение:*

: *Порядок выполнения упражнения*

1. Делаем медленный выдох, поднимая ноги вверх.
2. Делаем резкий вдох, и медленно опускаем ноги в исходное положение.
3. Повторите упражнение 7 раз.

при выполнении упражнения стремитесь ноги в коленях не сгибать и таз от пола не отрывать. *На что обратить внимание:*

Упражнение: «толкая землю»

в упоре на вытянутых руках, руки на ширине плеч, кисти сжаты в кулаки и упираются в пол костяшками указательного и среднего пальцев, подушечки пальцев ног упираются в пол.

Исходное положение:

: Порядок выполнения упражнения

1. На выдохе опускаемся, сгибая руки в локтях, касаясь грудью пола.

2. На резком вдохе быстро отжимаемся от пола в исходное положение.

3. Повторите упражнение не менее 10—15 раз.

при выполнении упражнения корпус должен быть прямым, если трудно отжиматься на кулаках, отжимайтесь на ладонях. *На что обратить внимание:*

Упражнение: «ужин удава»

лежим на спине, ноги согнуты в коленях и подтянуты к животу, колени слегка разведены в стороны. Голова немного приподнята. Кисти рук охватывают колени. Пальцы слегка расставлены, мизинец и большой палец прижимаются к наружной и внутренней поверхностям коленного сустава. *Исходное положение:*

: *Порядок выполнения упражнения*

1. Выполните коленями круговое движение против часовой стрелки, руками старайтесь препятствовать движению.

2. Подтяните руки вместе с коленями к плечам и сделайте резкий вдох.

3. Прогибаем поясницу вверх. Голову склонить по направлению к коленям.

4. Затем медленно с выдохом сведите колени перед грудью и с усилием отожмите от себя.

5. Упражнение повторяется 7 раз, затем круговые движения коленями выполняются в другую сторону.

плечи и голова приподнимаются, а поясница прижимается к полу. Ритм дыхания остается постоянным. *На что обратить внимание:*

Упражнение: «отдыхающий лев»

сидим на коленях, голени и подъемы стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток. *Исходное положение:*

: *Порядок выполнения упражнения*

1. Обопритесь руками о пол, и медленно начинайте отклонять корпус назад, стараясь лечь спиной на пол. Достигнув максимально низкого положения тела, попытайтесь максимально расслабиться.

3. Вернитесь в исходное положение.

4. Повторите упражнение не менее 10—15 раз.

На что обратить внимание:

дышать нужно спокойно; —

— для облегчения подъема целесообразно на первых порах верхнюю часть корпуса немного повернуть в любую сторону и опереться рукой о пол.

Упражнение: «клюнь ближнего»

стоим, ноги на ширине плеч, руки сложены за спиной, голова прямо. *Исходное положение:*

: *Порядок выполнения упражнения*

1. Начните упражнение с круговых движений головой. Сначала крутим головой влево, затем – вправо. Дыхание произвольное.

2. Выполняя выдох, наклоните голову вправо, на вдохе верните голову на место.

3. Затем повторяем то же самое движение, но в левую сторону.

4. На выдохе сделайте резкий наклон головой вперед, на вдохе возвращаемся в исходное положение.

5. Повторите упражнение 4 раза.

6. Снова максимально отклоните голову назад. Стисните зубы, на выдохе растяните уголки рта и издайте резкий шипящий звук.

7. На выдохе подайте голову вперед, не наклоняя, выдвигая вперед подбородок – это движение должно напоминать движение головы клюющего гуся.

8. Сквозь стиснутые зубы издаем длинный шипящий звук.

9. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение: «время сбора урожая»

стоим на коленях, колени слегка расставлены, ягодицами касаемся пяток, подъемами стоп касаемся пола. Корпус держим прямо. Руки согнуты в локтях. Правое предплечье вертикально, раскрытая ладонь обращена к лицу. Левая ладонь снаружи обхватывает правое запястье, большой палец надавливает на костяшку правого мизинца. *Исходное положение:*

: Порядок выполнения упражнения

1. На выдохе, согните правую руку в запястье и, разворачивая кисть вокруг вертикальной оси вправо, опустите руки на уровень живота ниже пупка и прижмите.

2. На вдохе поднимите руки на уровень головы, распрямляя кисть в исходное положение. Повторяем 4 раза.

3. Разверните правую кисть под левой кистью так, чтобы можно было положить левую ладонь на тыльную сторону правой кисти. Правое плечо и предплечье держите в горизонтальном положении.

4. На выдохе притяните кисть рук к груди и правому плечу.

5. Не отрывая кисти друг от друга, поменяйте положение рук и повторите упражнение, притягивая кисти к животу, груди и левому плечу.

6. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение: «птица перед взлетом»

стоим, ноги вместе, руки свободно опущены вниз. *Исходное положение:*

: *Порядок выполнения упражнения*

1. Резко вдохните. Двиньте тазом вперед, и приподнимите правую ногу, согнув ее в колене, бедро параллельно полу, верхняя часть туловища максимально отклоняется назад.

3. В то же время руки поднимите вперед и в стороны на уровень плеч, кисти расслаблены, пальцы слегка разведены, локти чуть согнуты.

4. По мере движения рук ладони нужно развернуть внутрь, пальцы смотрят друг на друга, кисти максимально согнуты в лучезапястных суставах.

5. Медленно выдыхая, медленно возвращаемся в исходное положение.

6. Повторите упражнение 4 раза.

Базовые движения рук

Человек – это единственное животное, которое так искусно владеет своими верхними конечностями. Ученые до сих пор не могут создать механическое устройство, которое бы могло выполнять те движения, которые доступны любому даже далекому от спорта и музыки человеку.

Упражнение для рук носят силовой характер и развивают мышцы рук, груди и спины, укрепляют мышцу сердца. Кроме этого в комплексе есть ряд упражнений, которые активизируют кровообращение в сосудах шеи и головы и способствует профилактике шейного . *остеохондроза*

Кроме этого данные упражнения хорошо развивают плечевые суставы, увеличивает подвижность рук, а также подвижность отделов позвоночника, и активизируют работу дыхательных мышц.

Упражнение: «змея готовится к нападению»

стоим прямо, ноги на ширине плеч; руки согнуты в локтях, плечи прижаты к боевой поверхности груди, предплечья почти вертикальны, кисти расположены на уровне груди (среднее положение) и повернуты ладонями вниз параллельно полу, пальцы направлены вперед. Смотрим прямо перед собой. Пальцы кистей как бы собраны в щепотку, кисть наминает голову змеи. *Исходное положение:*

: Порядок выполнения упражнения

1. На медленном выдохе поднимите правую кисть вправо до уровня глаз, сохраняя ее горизонтальное положение.

2. Левую кисть, не спеша, опустите к паху, несколько распрямляя ладонь и отгибая кисть вверх ладонь, пальцы направлены вперед и вправо. Старайтесь левый локоть не распрямлять до конца, а плечи не отрывать от груди.

3. На вдохе поменяйте руки местами.

4. Повторите упражнение 7 раз.

при выполнении упражнения нужно концентрировать внимание на кистях рук, во время движения не менять положение локтей. *На что обратить внимание:*

Упражнение: «дракона расправляет крылья»

как в тринадцатом упражнении. *Исходное положение:*

: Порядок выполнения упражнения

1. На медленном выдохе переместите руки вправо на уровень груди, слегка согнув в локтях, ладонями друг к другу. Представьте, будто вы держите мяч.

2. Переверните левую кисть ладонью вправо и раскройте.

3. На вдохе вернитесь в среднее положение и на последующем выдохе подобным образом переместите руки влево. Голову поворачиваем и смотрим на ту кисть, в сторону которой перемещаем руки. Одновременно с движением рук вправо переносим вес тела на правую ногу.

4. Сделайте шаг левой ногой вправо. Правой ногой отступите назад, скользя носком по полу. Немного согните обе ноги в коленях. В конечном положении левое колено прижато к правой икре, левая нога упирается в пол подушечками пальцев, пятка направлена вверх.

5. С перемещением рук в среднее положение ноги возвращаются в исходное положение, и при дальнейшем их движении влево делаем аналогично шаг правой ногой влево.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

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