

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ (ДЗЮНАН-УНДО)

Многие технические действия *каратэ* и *Годзю-рю* в том числе требуют достаточно хорошей подвижности суставов, а также растянутости мышц, сухожилий и связок. То есть то, что понимают под термином гибкостью.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая — в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.), Специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов, — анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и

размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации.)

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- 2) температура воздуха (при 20-30°C гибкость выше, чем при 5-10°C);
- 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин. гибкость выше, чем до разминки);
- 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40°C или после 10 мин пребывания в сауне).

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

Результаты генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15 - 17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9 - 10 лет, а для активной — 10 - 14 лет.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 - 7 лет. У детей и подростков 9 - 14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в более старшем возрасте.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют *упражнениями на растягивание*.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) — задача упражнений на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6 - 9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих движений, покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Основные правила применения упражнений на растягивание:

- не допускаются болевые ощущения,
- движения выполняются в медленном темпе,
- постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется.

Для лучшего использования каждого отдельно взятого упражнения они сведены в специальные комплексы (дзюнан-ундо). Все упражнения в них построены таким образом, что бы предыдущие служили подводящим к последующим.

Каждый комплекс начинается с разминочных упражнений, продолжается основными и заканчивается заминкой.

Так как основная задача разминки подготовить и разогреть мышцы, связки и суставы к работе эти упражнения начинаются с медленного выполнения постепенно увеличивая скорость и амплитуду. Надо помнить, что во время разминки уже начинаются упражнения на гибкость.

Тяги и наклоны основной части упражнений выполняются плавно и без рывков. В некоторых случаях допустимы лёгкие колебательные движения помогающие расслабить мышцы.

Заминка выполняется в среднем темпе стараясь снять напряжение с мышц, сухожилий и связок.

Ниже приведены три основных комплекса, которые можно выполнять как с партнёром, так и без него, а так же используя подручные средства.

Все эти комплексы несут не только разминочную функцию и улучшение физических качеств человека, но и осуществляют профилактику и лечение таких заболеваний суставов как плоскостопие, артроз, остеохондроз, радикулит, люмбаго и т.д.

1. ОДИНОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

Одиночный комплекс является расширенной частью подготовительных упражнений (дзюмби-ундо), но так как упражнения на гибкость лучше выполнять в конце тренировки или как завершение её активной фазы, то чаще всего в дзюмби-ундо входит только разминка.

В основном комплекс построен с использованием активного и статического метода, но так же можно в некоторых упражнениях использовать помощь партнёра (пассивный метод) который осуществляет надавливания (как правило на спину партнёра) и тяги, что существенно улучшает результат. Только делаться это нужно очень осторожно, «прислушиваясь» к состоянию выполняющего. Надавливания осуществляются не на плечи, а верхнюю (выпуклую) часть спины укладывая руки сбоку от позвоночника (но не в районе почек).



не правильно



правильно

Комплекс разбит на блоки, каждый из которых можно использовать как отдельный миникомплекс для работы над определённой группой мышц, сухожилий, связок или суставов в нутрии которого как правило используется один из трёх способов выполнения упражнения (активный или пассивный)

1.1. Разминка

Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки на поясе (*хэйко-дати*) поднимаемся максимально высоко на мыски, после чего перекатываемся на пятки отрывая переднюю часть ступни от пола.

Задача упражнений точно разогреть мышцы передней и задней поверхности голени, а также размять суставы пальцев ступни.



После нескольких повторов данного упражнения скручиваем ступню так, чтобы пола касалось только внешнее ребро, а затем внутреннее.

Задача упражнений точно разогреть мышцы внешней и внутренней поверхность голени, а также размять суставы ступни.



Затем ставим одну ногу на подушечки пальцев (прижав их плотно к полу), а пятку начинаем закручивать внутрь не давая прокручиваться подушечкам по полу.

Задача упражнений точно разогреть мышцы голени и размять суставы ступни. Так же данное упражнение служит профилактикой и лечением плоскостопия.



Стоя на одной ноге (*сагэаси-дати*) начинаем вращать ступню в одну и другую сторону, а также качать ступнёй вверх вниз и вправо влево.

Задача упражнений точно разогреть мышцы голени и размять голеностопный сустав.



Закончив со ступнёй, не опуская ноги на пол, вращаем голенью, а также качаем её вперёд и назад.

Задача упражнений разогреть мышцы бедра и размять коленный сустав.



После этого согнутой в колене ногой вращаем вперёд и назад.

Задача упражнений разогреть мышцы бедра и размять тазобедренный сустав.



Из положения пятки вместе мыски врозь (*мусуби-дати*), ладони на коленях опускаемся на корточки (*коси-дати*) принимая вертикальное положение после чего возвращаемся в исходное положение. Упражнение выполняется как прямым

сгибанием колен, так и с одновременным вращением (как вовнутрь, так и наружу) во время опускания и поднимания.

Задача упражнений комплексно разогреть мышцы и суставы ног.



Из положения ноги на ширине плеч (*хэйко-дэти*), руки опущены вниз и развёрнуты ладонями к телу на высоте паха резко сгибаем колено и наносим им удар по ладони, затем точно также наносим удар коленом наискосок.

Задача упражнений разогрев квадрицепсов и мышц живота, а так же разминка суставов ног.



Эти упражнения можно выполнять как по одиночки, так и меняя их друг за другом.

Закончив с коленями переходим к махам ногами из той же исходной позиции только руки находятся не ниже высоты плеч. Поочередно осуществляем прямой мах ногой вверх без замаха. Ноги прямые, а мысок натянут на себя.

Задача упражнений разогрев квадрицепсов и мышц живота, а так же предварительное растяжение бицепса бедра и разминка тазобедренного сустава.



Затем разведя руки в стороны под 45 градусов начинаем выполнять мах ногой наискосок.

Задача упражнений разогрев квадрицепсов и мышц живота, а так же предварительное растяжение бицепса бедра, ягодиц и разминка тазобедренного сустава.



После чего сводим ноги вместе (*хэйцоку-дати*), а руки разводим строго в стороны и мах ногой осуществляем к ладоням так, что бы ступни были параллельно полу.

Задача упражнений разогрев мышц боковой поверхности бедра, а так же предварительное растяжение мышц внутренней поверхности бедра и разминка тазобедренного сустава.



Следующие махи осуществляются ногой назад не наклоняя тело вперёд, а руки находятся на поясе.

Задача упражнений разогрев бицепса бедра, ягодиц и длинных мышц спины, а так же предварительное растяжение квадрицепса и разминка тазобедренного сустава.



Заканчивается данный блок разминочных упражнений круговыми махами прямой ногой сначала наружу, а потом вовнутрь. Для контроля амплитуды стараемся ступнёй нанести удар по разведённым на уровне головы ладоням.

Задача упражнений разогрев мышц внутренней и боковой поверхности бедра, а так же предварительное растяжение бицепса бедра, ягодич и разминка тазобедренного сустава.



Также эти упражнения можно делать используя партнёра осуществляя махи по его ладоням вытянутых вперёд рук. В случае маха наискосок руки раздвигаются чуть шире, а при махах по кругу партнёр приседает.



Из положения одна согнутая нога впереди, а другая прямая на две ступни отодвинутая назад (*зэнкуцу-дати*) осуществляем быстрый и сильный мах коленом вверх так, чтобы оно ударилось в грудь затем, тоже самое, выполняем к противоположному плечу, а так же сбоку.

Задача упражнений разогреть мышцы ног, а так же предварительное растяжение бицепса, ягодиц и разминка тазобедренного сустава.





После чего эти же махи осуществляем прямой ногой стараясь поднять ногу как можно выше, а так же мах впереди стоящей ногой назад сохраняя тело в вертикальном положении.

Задача упражнений разогрев мышц ног, а так же предварительное растяжение бицепса, ягодиц и разминка тазобедренного сустава.



Находясь в положении ноги скрещены (*бэнсоку-дати*) осуществляем мах сзади стоящей ногой вверх так, чтобы ягодицы, плечи и ступня находились в одной плоскости.

Задача упражнений разогрев мышц внешней стороны бедра, а так же предварительное растяжение мышц внутренней поверхности бедра и разминка тазобедренного сустава.



Из положения одна согнутая нога впереди, а другая прямая на две ступни отодвинутая назад (*зэнкуцу-дати*) осуществляем быстрый и сильный мах сзади стоящей ногой внутрь и опускаем её впереди другой ноги в скрещенное положение (*бэнсоку дати*). Затем на мысках разворачиваемся на 360 градусов (ноги в результате поменялись местами) и впереди стоящей ногой выполняем сильный и высокий мах наружу опуская ногу назад (в результате произошла смена стойки). Следующие махи с вращением выполняем в другую сторону.





Это упражнение также можно выполнять над партнёром.

1.2. Оседания

Упражнения этого блока выполняются медленно с фиксацией в конечной точке от 5 до 10 секунд.

Из исходного положения ноги прямые и раздвинуты на три ширины плеч, прямые руки находятся ладонями на коленях поворачиваем ступни наружу и начинаем медленно оседать на одну ногу, стараясь прижать ступню другой как можно сильнее к полу. Затем повторяем упражнение на вторую ногу.

Задача упражнения растянуть связки и сухожилия передней поверхности голени и верхней части ступни, а так же сухожилия внутренней поверхности бедра.



Тоже самое упражнение выполняем с положением стоп параллельно друг другу. Только здесь задача растянуть на ряду с сухожилиями внутренней поверхности бедра ещё связки и сухожилия внешней стороны голени и ступни.



Затем поворачиваем стопы в одну сторону и оседая на ногу проворачиваем бедро вовнутрь. Тем самым вытягивая мышцы внутренней поверхности бедра и связки ступни.



Закончив повтор предыдущего упражнения на другую ногу ставим одну ступню на пятку мыском вверх после чего оседаем на другую так, чтобы ягодицы прижались как можно ближе к полу около опорной ноги. Поднятый вверх мысок в это время натягиваем на себя тем самым заставляя вытягиваться подколенные связки и сухожилия с ахилловым сухожилием, а также задние мышцы бедра и голени.



После повтора на другой ноге разворачиваемся лицом к одной, а ступню другой ставим на мысок пяткой вверх. После чего оседаем на впереди стоящую ногу удерживая руки на поясе. В результате вытягиваются ближние к тазу сухожилия и сам квадрицепс.



Выполнив предыдущее упражнение делаем его более продвинутый вариант. Для этого опускаем руки на пол обхватив ближней ногой и начинаем отжиматься к полу стараясь прижать грудь как можно ближе к поверхности.



1.3. Наклоны стоя

Большинство упражнений этого блока выполняется в быстрой динамичной манере. В то же время присутствуют и статические упражнения.

Из исходного положения ступни вместе ноги прямые выполняем быстрые наклон к полу стараясь коснуться его ладонями и оставляя ноги прямыми вытягивая мышцы и сухожилия задней поверхности бедра и голени, а так же ягодиц и ахиллово сухожилие. Плюс к ногам растягиваются и длинные мышцы спины. Добившись свободного касания ладонями пола при прямых ногах захватываем лодыжки руками и стараемся прижаться головой к ногам замерев в конечной позиции на 5-10 секунд.



Следующий более сложный этап этого упражнения заключается в том, что обхватываются колени руками (предварительно их согнув) и прижав к ним голову. После чего начинаем выпрямлять ноги не отрывая головы от колен замерев на 5-10 секунд в конечном положении.



Установив ноги на ширине плеч выполняем быстрые наклон к полу стараясь коснуться его сомкнутыми в замок ладонями строго между ног. А затем раздвинув ноги ещё на одну ступню шире начинаем касаться пола ладонями за пятками, пронося руки между ног тем самым продолжая растягивать заднюю поверхность бедра и голени, но сместив нагрузку чуть ближе к внутренней поверхности ног.





Для выполнения следующего наклона складываем руки на груди, а ноги снова чуть раздвигаем и тянем к полу уже не ладони, а локти.



И снова раздвигаем ноги а руки кладём ладонями на бёдра. После чего осуществляем наклон головой к полу. Руки скользят по ногам к ступням. Ещё шире раздвинув ноги и обхватив одну из них руками выполняем тягу головы или груди к коленке. Нагрузка ещё больше смещается на внутреннюю поверхность ноги. Так же кроме растягивания длинных мышц спины подключаются ещё и широчайшие.



Находясь на пятке одной ноги и мыске другой и повернувшись в сторону начинаем развороты из одной стороны в другую меняя положения ступней с мыска на пятку и обратно (руки для балансировки раскинуты в стороны) самопроизвольно раздвигая ноги. Тем самым заставляя работать под напряжением как сухожилия и связки ног, так и тазобедренные суставы.



Затем находясь в положении ноги в стороны руки на поясе раздвигаем ноги максимально широко удерживаясь в вертикальном положении. Остановившись в положении максимального разведения ног разводим руки в стороны и стоим максимально долго удерживая баланс. После чего, опустив руки на пол к одной ноге, начинаем одновременно переносить их по полу, от одной ступни к другой и обратно (как будто моем тряпкой пол). Тем самым растягивая мышцы и

сухожилия внутренней поверхности ноги, а так же длинные и широчайшие мышцы спины.



Опустив руки на пол начинаем выполнять отжимания раздвигая ноги в разные стороны максимально растягивая мышцы и сухожилия внутренней поверхности ног.



То же самое упражнение выполняем в левую и правую сторону перекинув одну руку через ногу тем самым растягивая заднюю поверхность ног, а также квадрицепс.



1.4. ***Наклоны сидя***

Данный блок выполняется медленно с фиксацией тела в конечной точке на 5-10 секунд.

Опустив ягодицы на пол (не сдвигая ноги) начинаем обстукивать сухожилия мышц внутренней поверхности бедра рёбрами ладоней, после чего захватив квадрицепсы и мелко трясём их, тем самым расслабляя их.



Раздвинув ноги максимально широко (используя для этого руки) выполняем медленный наклон вперёд постепенно прижимая туловище к полу, а руки вытянув вперёд ладонями вверх. Тем самым растягивая внутреннюю поверхность бедра и длинные мышцы спины.



Затем разместив одну руку на полу ладонью вверх, а другую за головой выполняем наклон плечом к коленке пытаемся захватить рукой ступню, растягивая боковые мышцы туловища и широчайшие спины.



Повернув корпус грудью к ноге и высвободив руку лежащую на полу захватываем руками ступню и стараемся прижаться к коленке сначала головой, а затем и грудью, вытягивая подколенные связки и сухожилия. Также растягиваются длинные мышцы спины



Это упражнение возможно выполнять с помощью партнёра. Для этого в первом случае помощник расположившись впереди упираясь ступнями в лодыжки и выполнив захват за кисти начинает раздвигать ноги до максимума после чего тянет за руки на себя. Также, он может помогать выполняющему, осуществляя давление ему на спину.



Так же ассистент поступает при наклоне к одной ноге. А вот при наклоне плечом к коленке партнёр не только давит на партнёра, но и помогает ему развернуть корпус.



После выполнения наклонов с раздвинутыми ногами их сводим вместе. После чего осуществляем лёгкие покачивания ступнями из стороны в сторону и мелкое трясение коленями стараясь максимально расслабить мышцы ног.

Закончив с расслаблением натягиваем мыски прямых ног на себя и начинаем совершать медленные наклоны к пальцам ног (стараясь как можно дальше завести ладони к подошве),



прижимаясь головой к коленям (в этом случае захватываем руками внешнюю сторону ступней), а также сложив ладони в замок заводим его за ступни к пяткам и ложась грудью на колени. Тем самым растягивая мышцы, сухожилия и связки задней поверхности ноги, а также длинные мышцы спины.



Эти наклоны как и в предыдущий раз тоже можно выполнять с помощью партнёра.



Закончив наклоны к прямым ногам сгибаем одну и кладём колено на пол, после чего начинаем выполнять наклоны к прямой ноге и в центр. Продолжая растягивать заднюю и внутреннюю поверхность ноги, а также мышцы спины под разными углами.

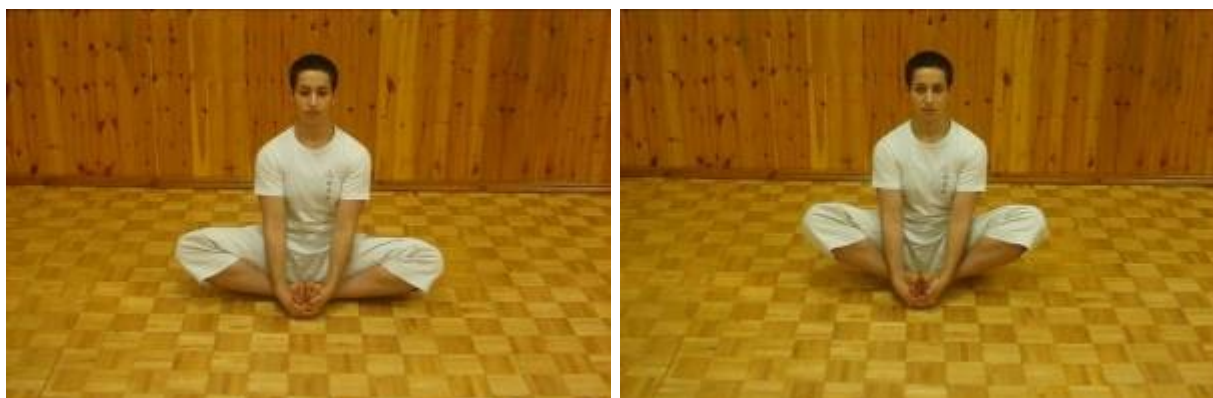


Партнёр по-прежнему, может ассистировать.



Повторяем тоже упражнение, но уже согнув другую ногу.

Затем сгибаем обе ноги в коленях и сводим ступни друг к другу. Захватив ступни руками легко двигаем колени вверх вниз как будто машем крыльями расслабляя ноги.



После чего руки кладём на колени и оказываем на них давление прижимая к полу. Затем вытянув руки вперёд ладонями вверх выполняем наклон стараясь коснуться грудью пола не отрывая ягодиц от него. После этого захватив ноги за лодыжки а локти разместив на коленях прижимаем голову к ступням одновременно осуществляя давление на колени. Тем самым растягивая сухожилия внутренней поверхности бедра и длинные мышцы спины.



Как и в предыдущих упражнениях партнёр может помогать. В первом случае надавливая на колени руками или ногами, во втором – осуществляя давление руками на спину, а в третьем – руками на колени, а грудью на спину (можно также давить одновременно руками на спину, а ногами на колени).



Осуществив данные виды наклонов, одну ногу выпрямляем, а другую заводим за спину разведя колени максимально в стороны. После чего выполняем наклоны

к прямой ноге и в центр. Что приводит не только к вытягиванию задней поверхности ноги и длинных мышц спины, но и квадрицепса.



А так же пытаемся прижать грудь к полу за согнутую ногу и лечь на спину удерживая ноги в разведённом положении а колено прижатым к полу. Тем самым растягивая боковые мышцы корпуса и внутреннюю поверхность бедра.



Как и в предыдущем упражнении допустима помощь ассистента.



1.5. *На коленях*

Как и предыдущий блок эти упражнения выполняются медленно с фиксацией в конечной точке секунд на 5-10.

Встаём на колени, а ягодицы опускаем на пятки (*сэйза*), после чего раздвигаем колени максимально в стороны и не отрывая коленей от пола ложимся на спину. Тоже упражнение повторяем со сдвинутыми коленями и раздвинутыми пятками (так чтобы ягодицы опустились на пол). Данные упражнения позволяют растянуть квадрицепсы под разными углами, а также длинные мышцы живота.



Встав на одно колено одной ноги и поставив другую вперёд захватываем рукой ступню сзади стоящей. После чего начинаем покачиваться вперёд сгибая колено.



1.4.Заминка

Поднявшись на прямые ноги, встряхиваем по очереди ноги, а также мелко трясём коленями.

Затем вращаем колени в одну и разные стороны.



Раздвинув ноги на две ширины плеч и опустив таз вниз (*сико-дати*), а руки разместив на коленях начинаем отталкивать колени в стороны.



Завершаем комплекс вращением таза как в положении ноги раздвинуты на расстоянии две ширины плеч, так и на ширине плеч.



2. ПАРНЫЙ КОМПЛЕКС СТОЯ У СТЕНЫ

Данный комплекс относится к пассивной растяжке хотя некоторые упражнения (в частности для спины) носят активный характер.

2.1. Разминка

Удерживаясь руками за плечи партнёра и находясь лицом к нему выполняем маятниковые движения одной ногой внутрь и наружу максимально высоко. Разминая тазобедренный сустав и разогревая мышцы внешней поверхности бедра, а также квадрицепс.



Затем партнёр раздвигает ноги и начинаем выполнять маховое движение вперёд (между ног партнёра) и назад (мах назад максимально высоко), разогревая бицепс бедра и ягодицы.



После этого разворачиваемся к партнёру боком и снова выполняем маятниковые движения ногой вперёд назад только теперь максимальный мах делаем вперёд, чтобы максимально разогреть квадрицепс.



Закончив с прямыми махами, начинаем закручивать ногу (вращаясь на опорной ноге) внутрь как при махе вперёд, так и при махе назад, тем самым разминая тазобедренный сустав и его связки.



Все эти упражнения допустимо выполнять на балетном станке.



Выполнив махи как на одну, так и на другую ногу, даём захватить одну из них партнёру. Сгибая захваченную ногу осуществляем выпад на неё стараясь коснуться ягодицами пятки. Вытягивая проксимальные сухожилия квадрицепса.



То же самое упражнение делаем развернувшись боком и повернувшись спиной к ассистенту. В таком случае происходит вытягивание проксимальных сухожилий мышц внутренней поверхности и бицепса бедра, а также подколенные связки.



В случае выполнения на балетном станке ступня размещается на нижней перекладине на мыске при выпаде лицом и спиной, а при выпаде боком подошвой.



2.2. Прямой подъём

Переходим к основной части комплекса. Для этого размещаемся спиной к стене (пятка, ягодицы, плечи и затылок касаются стены), а ногу кладём на плечо партнёру стоящему на коленке. Ассистент медленно начинает подниматься вверх до предельной точки (когда вы можете ещё сохранять позицию, а ноги прямыми). В случае если нахождение на плече ноги низко дальнейший подъём осуществляем руками.

Затем начинаем давить на партнёра (он оказывает небольшое сопротивление) опуская тем самым ногу чуть ниже, после чего ассистент снова поднимает её вверх до максимума. Тем самым растягивая заднюю поверхность бедра и мышцы ягодиц.



Закончив с подъёмом захватываем рабочую ногу двумя руками и выполняем наклоны туловища к ней и возвращаясь в исходное положение. После нескольких повторов ассистент начинает отходить назад, тем самым проваливая выполняющего вперёд и вниз. Что ещё больше растягивает квадрицепс опорной и заднюю поверхность (мышцы, сухожилия, связки) рабочей ноги, а так же мышцы спины.



При использовании балетного станка вместо поднимания ноги делаем приседания на опорной, наклон остаётся таким же, а выпад заменяем на скольжение ногой по перекладине станка.



2.3. Подъём боком

Выполнив предыдущее упражнение и второй ногой поворачиваемся боком к стене и кладем ногу на дальнее плечо ассистента который обхватывает её рукой для фиксации колена. После чего как и при прямом подъёме доходим до максимума, затем давим на партнёра и снова поднимаем ногу вверх. Как и в предыдущий раз при хорошей растяжке ногу можно поднимать руками. В этом упражнении упор делается на внутренней поверхности бедра.



Далее снова выполняем наклоны, но не к ноге, а к полу касаясь его двумя руками и возвращаясь в исходное положение развернув грудь к ассистенту. Во время выпада следим, что бы опорная нога не отъезжала от стены. Тем самым не

только увеличивая нагрузку на ногу, но и добавляя растяжение широчайших и косых мышц спины.



На балетном станке упражнения делаем так же как и в прямом подъёме только учитывая специфику нахождения боком.



2.4. Обратный подъём

Следующие подъёмы и давления выполняем стоя лицом к стене. Ассистент держит рабочую ногу руками под коленом. Во время подъёма вытягивается квадрицепс и его сухожилия.



Наклоны выполняются до пола, после чего туловище вместе с руками поднимаем максимально вверх. Во время выпада следим, чтобы рабочая нога не сгибалась в коленном суставе. Здесь включаются в процесс растяжения длинные мышцы живота.



Особенности выполнения на балетном станке те же, что и в предыдущий раз.



2.5. Подъём колена боком

Расположившись снова боком к стене подаём колено ассистенту который просовывает руку под голень и кладёт её на бедро, таким образом зафиксировав ногу в нужном положении. После чего поднимает вверх максимально высоко в результате растягивая мышцы и сухожилия внутренней поверхности бедра.



Достигнув верхней точки ассистент начинает вращать ногу на опорной ноге касаясь ступней стены то перед грудью, то со стороны спины. Тем самым разрабатывая тазобедренный сустав.



При использовании балетного станка разместив голень на перекладине начинаем приседать на рабочей ноге, а затем захватив пятку рукой поднимаем её максимально вверх.



2.6. Заминка

Удерживаясь за руки партнёра начинаем раздвигать ноги до шпагата и сдвигать их в исходное положение.



После чего закрепив ногу в руках ассистента не ниже уровня пояса начинаем вращаться на мыске опорной ноги поворачиваясь к партнёру то спиной, то лицом.



Эти же упражнения можно выполнять и используя балетный станок.



3. ПАРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЁЖА НА ПОЛУ

Особенностью данного комплекса является то, то что в отличии от предыдущих в нём больше внимания уделяется подвижности позвоночника и раскрутке тазобедренного сустава. Ассистент должен быть очень осторожным и внимательным, так как некоторые упражнения могут привести к травме позвоночника, а так же плечевого и тазобедренного суставов.

3.1. *Разминка*

Встав лицом к партнёру и положив руки ему на плечи одновременно с ним поднимаемся на мыски и перекачиваемся на пятки, а также с внешней на внутреннюю сторону ступни. Разминая голеностопные суставы.



Можно и просто перекатываться из одной стороны в другую



Затем начинаем приседать и вставать расположив ноги на ширине плеч ступни параллельно (*хэйко-дати*) и не отрывая пятки от пола. Разминая суставы ног и разогревая их мышцы.



А так же приседаем и встаём развернувшись спиной к спине и выполнив локтевой захват поставив ноги пятками вместе, мысками наружу (*мусуби-дати*). Во время этого упражнения важно спину держать выпрямленной и сохранять равновесие.



Затем выполняем махи ногами к ладоням партнёра и пронос ног над его головой как в первом комплексе.



После чего снова положив руки на плечи начинаем одновременно разводить ноги до параллельного шпагата и снова сводить их вместе. Каждый раз стараясь раздвинуть ноги всё дальше друг от друга. Растягивая сухожилия внутренней поверхности ног.



Поставив ноги на три или четыре ширины плеч садимся и встаём то на одну ногу, то на другую. Удерживая ступни на одном месте. Тем самым разогревая внешние мышцы бедра.



Затем выполняем перенос тела с одной ноги на другую не поднимаясь вверх и не отрывая ступни от пола разминая тазобедренные суставы.



Закончив с ногами начинаем разминать корпус. Для этого поворачиваемся к ассистенту спиной и развернув плечи к нему, касаемся его ладоней, своими. То с одной стороны, то с другой. Ноги удерживаются на одном месте, а партнёр выполняет синхронно те же действия. Разогревая косые мышцы живота и спины, а также разминая позвоночник.



Затем выполняем прогибы в пояснице и наклоны вниз касаясь ладоней ассистента выполняющего то же упражнение. Разогревая длинные мышцы спины и прямую живота, а также разминая позвоночник.



3.2. *Вытягивания*

Задача данного блока вытянуть позвоночник, а также связки удерживающие конечности в тазобедренном и плечевом суставах.

Ложимся на спину, а ассистент берётся руками за лодыжки. Затем разместив свои локти на полусогнутых коленях начинает отклоняться назад таким образом вытягивая ноги и мелко их трясёт. Упражнение должно выполняться таким образом, чтобы выполняющий не двигался с места.



То же упражнение повторяем для рук.



Затем ассистент захватывает одну ногу двумя руками за лодыжку и начинает приподниматься мелкими качками вверх не отпуская ноги.



После чего захватив одну руку за запястье и отведя её в сторону тянет её на себя мелко потряхивая.



3.3. *Заведение*

Данный блок посвящён растягиванию мышц и сухожилий задней и внутренней поверхности ног.

Ассистент располагается так, что бы одной своей ногой зафиксировать ногу, выполняющего упражнение. Затем берёт другую и согнув её в колене начинает прижимать колено к груди, а пятку к ягодице. После чего разогнув ногу до положения голени перпендикулярно полу начинает давить на ступню. Тем самым ещё сильнее прижимая колено к груди.



Дойдя до конечной точки и зафиксировав колено в данном положении ассистент начинает дальше разгибать ногу стараясь её выпрямить полностью. Если этого не произошло, то он отпускает колено, даёт ноге выпрямиться и удерживая её в таком положении заводит как можно дальше за плечо.



В данных упражнениях при отсутствии ассистента можно использовать пояс.



Эту же последовательность упражнений повторяем в горизонтальной плоскости. С ассистентом.



Или с поясом.



3.4. Отведение

Закончив заведение ног приступаем к работе с тазобедренным суставом.

Для начала ложимся на спину, а ноги сгибаем так, чтобы пятки коснулись ягодиц. После чего ассистент начинает прижимать колени груди, удерживая пятки у ягодиц.



Затем одно колено фиксирует на полу, а другое начинает отводить максимально далеко в сторону. После чего повторяет упражнение только уже с другим коленом. А так же отводит колени в разные стороны одновременно.



Заканчивается данный блок упражнений одновременным вращением колен наружу и вовнутрь.



3.5. *Скручивания*

Этот блок посвящён позвоночнику.

После тазобедренных суставов переходим непосредственно к позвоночнику.

Для этого лёжа на спине и раскинув руки в стороны сгибаем одну ногу в колене. Ассистент зафиксировав плечи начинает прижимать колено к полу со стороны второй ноги.



Затем переворачиваемся на живот а руки заводим за голову. Помощник расположившись на крестце и ухватившись руками за локти начинает отводить верхнюю часть тела вверх и назад.



Закончив с этим упражнением, ассистент поворачивается лицом к ногам и устроившись на лопатках захватывает ноги в районе колен. Выполнив захват начинает поднимать ноги вверх.



Под конец основных упражнений комплекса оставаясь на животе раскидываем руки в разные стороны, а помощник захватив одну ногу под колено и зафиксировав плечи начинает подводить ступню к ладони противоположной руки.



3.6. Заминка

Встав лицом к лицу с ассистентом и положив руки на плечи начинаем отходить назад так чтобы корпус оказался параллельно полу. После чего выполняем лёгкие покачивания, а затем повороты плеч в одну и другую сторону.



Затем выпрямив корпус и выполнив захват за ладони партнёра начинаем проворачиваться одновременно с ассистентом на 360 градусов не отпуская ладоней.



Закончив с проворотами встаём спиной друг к другу продолжая удерживаться за ладони партнёра и начинаем выполнять наклоны не отпуская рук ассистента касаемся одной ноги, а затем другой.



Оставаясь спиной к спине с партнёром и зацепившись руками в районе локтей ассистент закидывает выполняющего себе на спину и легко потряхивает.



Затем встаёт за спиной и прихватив за сложенные на груди руки в районе локтей отрывает от пола и мелко потряхивает.



В иллюстрациях задействованы:

Инструктора IOGKF-Russia **Владислав Клопов** и **Диляра Вахитова**.

Автор: методический директор IOGKF-Russia **Павел Клопов**.

2010 г.