

Укрепляем суставы

**Русские секреты
долголетия, движения
без боли, достижения
максимума
подвижности
и гибкости
при сохранении
силы**



**«Павел — ведущий специалист
по развитию гибкости».**

*Мэри Галлахер, экс-тренер
команды США по пауэрлифтингу*



Павел Цацулин
МАСТЕР СПОРТА

УДК 796
ББК 75.0
Ц24

Цацулин, П.

Укрепляем суставы / Павел Цацулин; пер. с англ. А. Н. Степановой. — М.: Астрель: АСТ, 2008. — 127, [1] с.: ил.

ISBN 978-5-17-050965-2 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-19929-5 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 0-938045-36-9 (англ.)

Настоящее издание представляет собой авторизованный перевод оригинального издания "Super Joints" (by Pavel Tsatsouline, 1st Edition, 2001), опубликованного в США издательством Dragon Door Publications, Inc. (Little Canada, MN 55164, USA; www.dragondoor.com).

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

ПРИМЕЧАНИЕ: Все действия, физические и иного рода, описанные в книге в информативных целях, могут оказаться слишком трудными или травмоопасными для некоторых читателей. Поэтому настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом, прежде чем приступать к их выполнению. Автор и издатель не несут ответственности за любые возможные травмы и повреждения, полученные в результате следования инструкциям, содержащимся в этой книге.

УДК 796
ББК 75.0

Подписано в печать 10.01.2008. Формат 60х90 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 8,0. Тираж 5000 экз. Заказ № 3252.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — литература научная и производственная

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007 г.

ISBN 978-5-17-050965-2 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-19929-5 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 0-938045-36-9 (англ.)

© 2001 by Advanced Fitness Solutions, Inc.
© ООО «Издательство Астрель», 2008

Благодарности Павлу Цацулину и его книгам по растяжке

«Я не могу сказать, что видел много книг о гибкости, написанных с таким остроумием и таким знанием предмета, как эта книга и «Растяжка расслаблением» Павла Цацулина. Автор ведет читателя по пути достижения гибкости тела, от простой растяжки при помощи йоги до сложнейших нейромускулярных групповых упражнений, объясняя при этом, что мы делаем и почему. При этом он не загружает читателя мудреными научными терминами. Если вы намерены отбросить сложившиеся у вас предвзятые представления о своей гибкости, книга Цацулина «Растяжка расслаблением» дает вам практические реальные методики, которые не требуют от человека посвятить занятиям всю жизнь, чтобы достигнуть мастерства»

— Фернандо Пахес Руис, «Yoga Journal»

«Нужно быть осторожным в использовании превосходной степени при разговоре о новой идее или изобретении, чтобы вас не приняли за их легкомысленного апологета. Искренне говорю, что книга «Растяжка расслаблением» великолепна. Я исчерпал все хвалебные эпитеты, и мои слова могут прозвучать как выступление члена группы поддержки, так что я не пойду традиционным путем расточения похвал.

Почему эта книга настолько важна для тех, кто занимается спортом? Любое физическое усилие напрямую связано с растяжкой. У Цацулина подход к этой старой истине свежий, обдуманный. Он не имеет себе равных. Еще важнее то, что эта книга соединяет философское понимание мира с потрясающей действительностью. Павел совместно с читателем проводит «тренировки», которые наделяют вас тем, что этот бывший инструктор российского спецназа называет гибкостью мутантов. Какой энергичный американский приверженец фитнеса не стремится к превращению в ящерицу?

— **Марти Галлахер, экс-чемпион мира по пауэрлифтингу, экс-тренер команды США по пауэрлифтингу**

— «Midwest Book Review»

Вступление

Для кого написана книга «Укрепляем суставы»?

«Павел уже написал книгу «Растяжка расслаблением», так кому нужно еще одно издание по растяжке и для чего?»

Эта книга нужна Вам! Пожалуйста, найдите себя в списке, приведенном ниже.

Список желающих иметь великолепные суставы по мере необходимости

- **Любой, кто хочет уменьшить риск травм.** Вы гибки только тогда, когда вас сгибает партнер или когда вам помогает внешнее воздействие, такое как сила тяжести? Вы не можете высоко поднять ногу или хорошо растянуться? Результаты исследований советских ученых показывают, что у вас высокий риск травматизма. Книга «Укрепляем суставы» покажет вам, как развить правильное сочетание силы и гибкости и улучшить свои шансы быть здоровыми.
- **Любой атлет, который хочет двигаться лучше.** Специалисты считают, что чем больше активная гибкость атлета соответствует его пассивной гибкости, тем лучше его движения.
- **Любой пожилой человек, суставы которого потеряли подвижность из-за отложения кальция и малоподвижного образа жизни.** Упражнения, о которых пойдет речь в этой книге, известны тем, что с их помощью восстанавливалась юношеская подвижность скрипучих старых шарниров.
- **Любой молодой атлет.** Российские специалисты категорически заявляют, что у детей, которые злоупотребляют пассивными растяжками, столь популярными в США, могут стать слабее суставы и развиваться искривление позвоночника. Активные тренировки гибкости, предложенные в

книге «Укрепляем суставы», — более предпочтительный способ развития гибкости для молодых атлетов, поскольку укрепляют их мышцы, то есть делают то, в чем они нуждаются больше, чем просто растягивание как таковое.

- **Любой человек, желающий улучшить свою осанку.** Программа, описанная в книге «Укрепляем суставы», позволяет достичь этой цели.
- **Любой приверженец боевых искусств, балерина, скалолаз, спецназовец...** Словом, любой, кто должен высоко поднимать ноги. Уникальные российские упражнения, изложенные в книге «Укрепляем суставы», развивают способность по-настоящему поднимать ноги — это лучший способ, чем любой другой из существующих.
- **Любой, занимающийся по программе, описанной в книге «Растяжка расслаблением», кто хочет улучшить свою пассивную гибкость.** Упражнения из книги «Укрепляем суставы» дополняют описанные в «Растяжке расслаблением» и позволяют вам достигнуть даже большего.

Так что эта книга — для вас, товарищ!

— **Павел Цацулин, мастер спорта,
август 2001 года, Санта-Моника, Калифорния**

Содержание

Вступление 6

Для кого написана книга «Укрепляем суставы»?... Список желающих иметь великолепные суставы по мере необходимости... Уменьшение риска травм... Как развить правильное сочетание силы и гибкости и увеличить свои шансы быть здоровыми... Для более качественных движений спортсмена... *Активная гибкость* против *пассивной гибкости*... Восстановление юношеской подвижности... Развитие гибкости у молодых спортсменов... Улучшение осанки... Увеличение диапазона ударов ногами... Увеличение пассивной гибкости.

Часть 1. Здоровье и подвижность суставов 13

Как тренировки могут защитить ваши суставы и предотвратить появление артрита или уменьшить его проявления...

Теория предельной нагрузки... Ежедневный комплекс упражнений академика Амосова для обеспечения подвижности суставов... Подъемы ног за голову лежа... Дотягивание до пальцев ног стоя... Круговые движения руками... Наклоны вбок... Дотягивание до лопаток... Повороты корпуса... Подъем коленей... Отжимания... Римское качание на стуле... Как сделать римское качание на стуле более безопасным... Парадоксальное дыхание... Приседания... Секреты безопасного сгибания назад... Жизненно важные советы Амосова, чтобы создать комплекс омолаживающей гимнастики.

Важное различие между *подвижностью суставов* и *тренировкой гибкости мышц*... Три этапа здоровья суставов по Амосову... Подходящие стратегии поддержания состояния /предотвращения ухудшения для этих трех стадий... Как начать и как продолжить... Правильный темп для лучших результатов... Путь Николая Амосова и путь Павла... Когда лучше всего тренироваться... Встряхнем проприоцепторы... Как помочь вашему внутреннему оловянному солдатику... Как настроить вашу нервную систему, подлить масла в суставы, зарядиться энергией.

От ограниченной скорости до полного газа: тысяча движений утренней зарядки — омолаживающий комплекс академика Амосова — как добавить больше укрепляющих и кардиоупражнений в программу работы с суставами... Добавляем прыжки на одной ноге, накачивание живота и «березку» — как достигнуть неба на земле за 25–40 минут.

Проверьте себя ... Достаточно ли подвижны ваши суставы?... Группа тестов подвижности суставов Ф.Л. Доленко... Четыре теста для шейного отдела позвоночника... Два теста для грудного и поясничного отдела позвоночника... Четыре теста для плечевого пояса... Два теста для локтей... три теста для запястий... Три теста для бедер... И два теста для коленного сустава.

Тренировки: подвижность суставов 34

Начальные советы

1. Движение шеи в трех плоскостях 35
2. Круговые движения плечами 38
3. Упражнение для кулаков 39
4. Вращения запястья 40
5. Круговые движения в локтях 41
6. «Египетский шаг» 43
7. «Русский бильярд» 45
8. Круговые движения руками 47
9. Круговые движения в лодыжках 49
10. Круговые движения коленей 51
11. Приседания 52
12. Хула-хуп 55
13. Танец живота 56
14. «Казачок» 58
15. «Ключи к шпагату» 62
16. Сгибание/разгибание позвоночника 65
17. Скручивание позвоночника 71

Иллюстрированные описания и специальные подсказки

Движение шеи в трех плоскостях — обманчиво простое и при этом великолепное упражнение для больной шеи. *Круговые движения плечами*... *Упражнение для кулаков*... *Вращения запястья*... *Круговые движения в локтях*... как избежать контрактуры или возрастного укорочения мышц... «Египетский шаг» — великолепное расслабле-

ние плеча... «Русский бильярд» — для суперподвижности ваших плеч... *Круговые движения руками* — для общей подвижности ваших плеч... *Круговые движения в лодыжках...* *Круговые движения коленей...* *Приседания...* поиск оптимального варианта... почему глубокие приседания так важны и как избежать травм при их выполнении... *Хула-хуп...* любимое упражнение российских тренеров, столь полезное для нижней части спины и бедер... *Танец живота* ...обязателен для занимающихся боевыми искусствами... «Казачок» — великолепная тренировка для тазобедренных суставов и перехода к шпагатам... *Ключи к шпагату* — превосходное дополнение к тренировке шпагата из книги «Растяжка расслаблением» и просто супер для бедер. *Сгибание/разгибание позвоночника...* почему разгрузка позвоночника жизненно важна для его здоровья и подвижности... *Скручивание позвоночника...* тренировка подвижности для позвоночника, как основной прием омоложения.

Часть 2. Сила и гибкость, дополнительная подвижность суставов 73

Как сделать так, чтобы ваше тело чувствовало себя лучше, чем когда бы то ни было...

Активная гибкость — для улучшения спортивных достижений и уменьшения числа травм... Агонисты и антагонисты... Основы тренировки активной гибкости... Как долго надо удерживать активное растяжение?... «Дотянуться до отметки» — используйте идеомоторный эффект, чтобы успешно увеличить свою растяжку... Как известный тренер-силовик развивает активную и пассивную гибкость.

«Розовая пантера»... Использование *рефлекса Ухтомского*... Как физиотерапевты используют «Розовую Пантеру», чтобы добавить несколько сантиметров к растяжке подколенных сухожилий за один подход... Растяжка подколенных сухожилий с партнером.

Демография растяжки... Как и почему ваш возраст и пол должны диктовать выбор упражнений по растяжке... Лучшие техники для юношей и девушек... Чего надо избегать... Специальное предупреждение для беременных женщин... Что должны делать взрослые... старики... и подростки.

Растяжка, помогающая расправить сутулые плечи... Растянутая слабость и напряженная слабость... Как определить слабость сверхрас-

тянутых мышц и зажатость их антагонистов... Два популярных российских комплекса упражнений для лучшей осанки...

В чем различие между тонусом и зажатием?... Функциональная и дисфункциональная напряженность.

Тренировки: сила—гибкость. Еще большая подвижность суставов 90

Начальные советы

18. «Ветряная мельница» 91
19. «Розовая пантера» наклоняется вперед 94
20. Мостик 98
21. Выталкивание груди 101
22. «Призрак вытягивает нож» 104
23. Выворот плеч при помощи растягивающейся веревки 106
24. Вытяжение лопатки 108
25. Дотягивание до стены в сторону 112
26. «Розовая пантера» для коленных суставов и ударов ногами 113
27. «Розовая пантера» — арабеска 122
28. Увеличение высоты и силы ваших ударов ногами за счет «ножниц» 124

Иллюстрированные описания и специальные подсказки:

Ветряная мельница — для эффективного улучшения вращения позвоночника... «Розовая пантера» наклоняется вперед — тренировка, которая за минуту может добавить длину ладони к дотягиванию пальцами рук пальцев ног... *Мостик* — великолепен для того, чтобы развернуть грудь и улучшить растяжку позвоночника... Как серьезно улучшить мостик за счет растяжки мышц—сгибателей бедра из книги «Растяжка расслаблением».

Выталкивание груди — разворачивает грудь, упражнение, великолепное для формирования осанки, может использоваться при жиме штанги лежа на скамье... Развитие активной гибкости позвоночника при минимальной нагрузке на диски: советы от российских знатоков... «Призрак вытягивает нож» — великолепное упражнение для того, чтобы исправлять «компьютерную посадку»... *Выворот плеч*

при помощи растягивающейся веревки — любимое упражнение олимпийцев-тяжел атлетов для гибкости плеч... *Вытяжение лопатки* — популярная растяжка среди силачей прежних лет... *Дотягивание до стены в сторону*... «Розовая пантера» для коленных суставов и ударов ногами существенно улучшает высоту и точность ваших ударов ногами... Уникальная техника растяжки для высоких ударов ногами от инструктора по рукопашному бою Российской армии... «Розовая пантера» — арабеска... *Увеличение высоты и силы ваших ударов ногами за счет «ножниц»*.

Об авторе 127

Укрепляем суставы

Часть 1

Здоровье и подвижность суставов

В вашем теле приблизительно 100 суставов.

В этой книге речь пойдет о том,
как заставить их двигаться без помех.

Как тренировки могут защитить ваши суставы и предотвратить появление артрита или уменьшить его проявления?

Возраст и «километраж» приводят к отложению кальция в суставах и вызывают рост соединительной ткани там, где в ней нет необходимости. Ваши так хорошо прежде смазанные шарниры теряют подвижность. Ну что, номер окончен, пора уходить со сцены?

Пока нет. Помощь уже в пути. Познакомьтесь с практикой академика Николая Амосова, которая обеспечивает подвижность суставов.

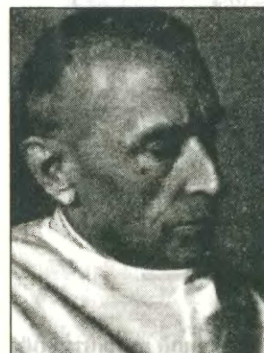
В России и особенно на своей родной Украине Николай Амосов — известная всем личность: им гордятся так же, как Америка гордится Арнольдом Шварценеггером. Вы удивитесь, узнав, что образцом для подражания в СССР был не 150-килограммовый тяжелоатлет или борец, а 80-летний хирург жилистого телосложения (как у Брюса Ли) с аскетическим худым лицом (как у Жак-Ива Кусто).

До конца жизни академик Амосов следовал ежедневному распорядку, который напряг бы 25-летнего парня, не говоря уже о лошади. В семьдесят с копейками он делал по две операции на открытом сердце в день, работая в среднем по 11 часов в сутки. При этом сменялись две операционные бригады, членам которых было от четверти до половины возраста Николая Михайловича. В свое свободное (?) время Амосов руководил Киевским институтом сердечно-сосудистой хирургии Украинской академии медицинских наук и знаменитым отделом биокibernетики Института кибернетики Украинской академии наук, и неукоснительно следовал своему режиму жизни.

Академик Амосов не всегда был человеком-машиной. Он начал разрабатывать свою систему полковником медицинской службы в отставке, уволившись в запас в конце 50-х и имея за плечами войну. Впереди маячили животик и полный набор болезней. Поворотным моментом стал тот день,

когда Амосов сформулировал и начал реализовывать на практике свою теперь широко известную *теорию предельных нагрузок*. Один из краеугольных камней его теории — вера в то, что человеческий организм имеет большую способность к самовосстановлению. Ключ — использование (и интенсивное использование) организма!

Я не буду ходить вокруг да около, а сразу перейду к делу.



Николай Амосов
в возрасте около 80 лет.

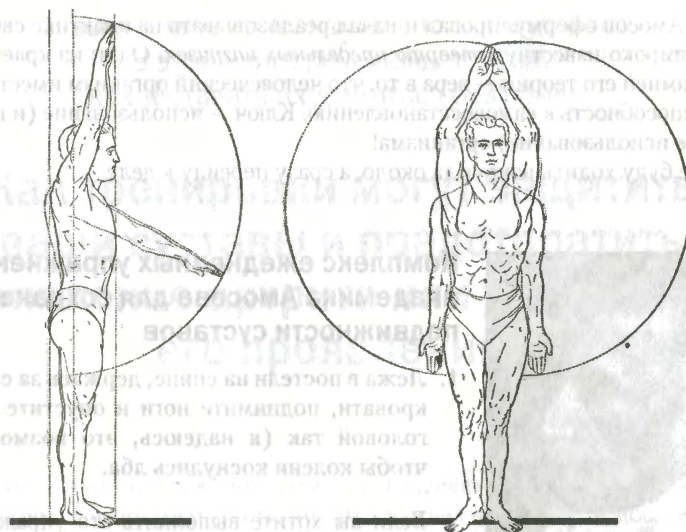
Комплекс ежедневных упражнений академика Амосова для сохранения подвижности суставов

1. Лежа в постели на спине, держась за спинку кровати, поднимите ноги и опустите их за головой так (я надеюсь, это возможно), чтобы колени коснулись лба.

Если вы хотите выполнять это упражнение на полу, можете ладонями упираться в пол рядом с бедрами или держаться за какой-то устойчивый предмет, расположенный выше головы. Держите ноги прямо, но не переусердствуйте в этом. Попробуйте касаться пола ногами за головой, но не загружайте. Держите вес на плечах и верхней части спины, а не на шее.

2. Встаньте прямо, затем наклонитесь и постарайтесь коснуться пола пальцами или даже ладонями. Когда вы наклоняетесь, подбородок опускается, а когда поднимаетесь, голова отклоняется назад.

Предостережение. Пассивно выдыхайте при движении вниз и вдыхайте животом при движении вверх. **Нужно как бы отталкивать бедра животом.** Если вы делаете это движение правильно, внутрибрюшное давление при подъеме корпуса на вдохе выпрямляет позвоночник подобно гидравлическому домкрату — с минимальным напряжением спины. Если вы не знаете, как правильно «использовать» диафрагму, или состояние здоровья не позволяет вам достать пальцы ног, выполняйте упражнение, сидя на полу, вытянув ноги перед собой. Опускайтесь и тянитесь вперед, когда вдыхаете, и поднимайтесь до сидячего положения при выдохе.



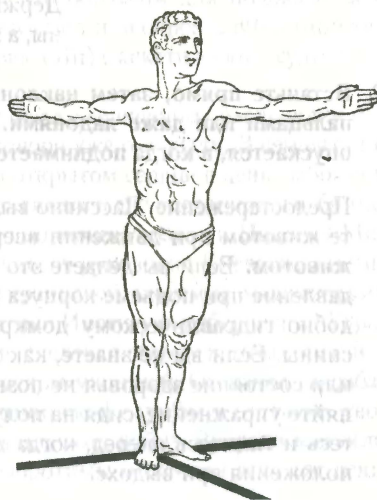
3. Выполнение круговых вращений руками с максимальной амплитудой. Поверните голову влево и вправо синхронно с движением руки и плеча, чтобы достичь большего эффекта за меньшее время.

4. Наклоны в стороны. Ладони скользят по туловищу и ногам. Когда одна ладонь доходит до колена или опускается ниже, другая поднимается до подмышки. Синхронно с движениями наклоняйте голову то в одну сторону, то в другую сторону.

Не скручивайте корпус, двигайтесь только в одной плоскости.

5. Поднимите локоть и потяните за плечо кистью, пытаясь коснуться противоположной лопатки. Одновременно опустите подбородок.

6. Поворачивайте туловище по часовой и против часовой стрелки с максимальной амплитудой. Дер-



жите прямые руки перед собой, ладони должны быть направлены вперед, пальцы сомкнуты. Руки двигаются синхронно с туловищем и усиливают его движение. Голова также вращается синхронно с туловищем. Следите, чтобы не было рывка в конце поворота, иначе пострадает позвоночник.

7. Встаньте прямо. Поочередно поднимайте колени к животу. Поднимайте их так высоко, как сможете.

Чтобы сделать это упражнение более трудным, держите полотенце перед бедрами и поднимайте его коленом, не наклоняясь. По мере совершенствования натягивайте полотенце сильнее. Затем начните увеличивать ширину захвата тугого полотенца, чтобы колено поднималось все выше, что делает тренировку еще более сложной.

8. Отжимайтесь от пола, или опираясь руками на какой-то предмет мебели.



Вес тела должен приходиться на основание ладоней, а не на пальцы. Если традиционная техника отжимания вредит вашим запястьям, в запасе есть несколько вариантов. Вариант для деловых: ручки для отжиманий или пара шестигранных гантель. Вариант для крутых — делать отжимание, как принято в каратэ — на костяшках первых двух пальцев. Правильное отжимание на костяшках пальцев, принятое в боевых искусствах, заключается в перенесении веса тела только на два сустава каждого кулака — указательного и среднего пальцев. Увидите, что такая техника вскоре укрепит ваши запястья.

В спецназе мы сбивали суставы, отжимаясь на бетоне. Глупо. Отжимайтесь на траве, чистом линолеуме или ковре.

Ширина расставленных рук — по вашему выбору.

Напрягите ягодицы; так выполнять упражнение труднее, и это защищает вашу спину от провисания и травмы.

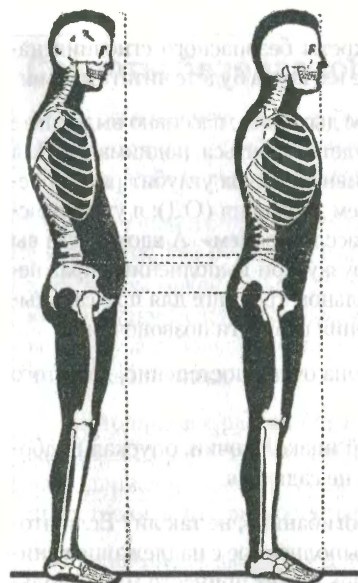
Синхронизируйте дыхание с движением. Если этого не делать, быстро сдохните. При этом более естественным будет вдохнуть, опускаясь, и выдохнуть, поднимаясь. Представляйте, как дыхание, или энергия «ци», течет из живота в руки. Не недооценивайте силу такой визуализации. Есть множество свидетельств того, что выбор способа дыхания значительно влияет на силу мышц.

9. «Римское прогибание». Сядьте на крепкий табурет, зацепитесь ногами снизу за кушетку и опуститесь назад. Опускайтесь настолько низко, насколько позволяют ваши физические данные. Поднимитесь и пригнитесь к ногам, насколько это для вас возможно.

В то время как западные специалисты кричали о возможных опасностях, подстерегающих выполняющих данное упражнение, русские делали эти растягивающие качания, используя табуретку дома или гимнастического коня в зале, в течение многих десятилетий и не собираются останавливаться.

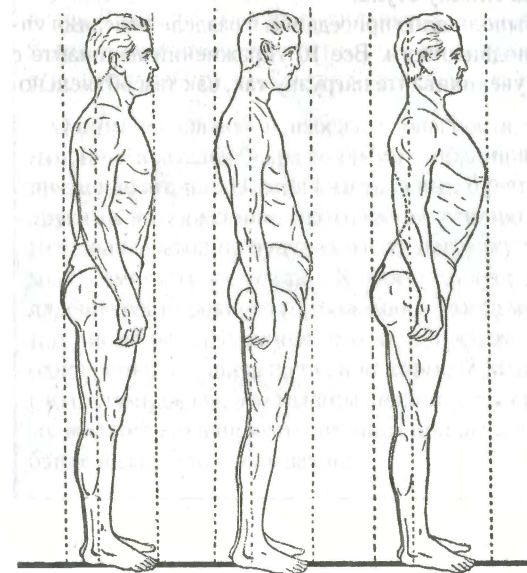
Гиперлордоз, или чрезмерное выпячивание нижней части позвоночника, — явление, которое в Соединенных Штатах распространяется все шире. Виновны в этом слабые и тугие сгибающие мышцы бедра. Эти мышцы начинаются в поясничном отделе спины и, проходя через живот, заканчиваются на передней части бедер. Сокращаясь, они тянут нижнюю часть спины вперед, таким образом увеличивая изгиб и склоняя таз вперед. Эта поза и нездоровая, и выглядит непривлекательно.

Когда человек с напряженными сгибающими мышцами бедра, неразвитым брюшным прессом и, как правило, слабой спиной пробует делать «Римское прогибание», не получив должных инструкций, действительно могут возникнуть проблемы. Вот что вы можете сделать (естественно, после разрешения вашего доктора), чтобы для вас «Римское прогибание» было максимально безопасным.



1. Гиперлордоз, или чрезмерное выпячивание нижней части позвоночника.
2. Правильное расслабленное положение тела. Позвоночник определяет правильное положение бедер.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:
развертывание бедер улучшает положение позвоночника.



1. Правильное расслабленное положение тела. Позвоночник определяет правильное положение бедер.
2. Кифоз, или чрезмерное выпячивание верхней части спины.
3. Гиперлордоз, или чрезмерное выпячивание нижней части позвоночника.

Во-первых, внимательно изучите «Секреты безопасного сгибания назад», напечатанные ниже, и используйте их, когда будете читать дальше.

Во-вторых, используйте «парадоксальное дыхание»: пассивно выдохните при движении вниз и вдохните, когда будете сгибаться, поднимаясь. Для такого дыхания есть две причины. Пассивный выдох углубит расслабление мышц и легко увеличит ваш объем движения (ОД); я уже объяснял эти принципы в книге «Растяжка расслаблением». А вдох, когда вы сгибаетесь и сжимаетесь, увеличит нагрузку при выполнении упражнения. Ваш выигрыш состоит в дополнительном тренинге для пресса и дыхательных мышц в процессе достижения гибкости позвоночника.

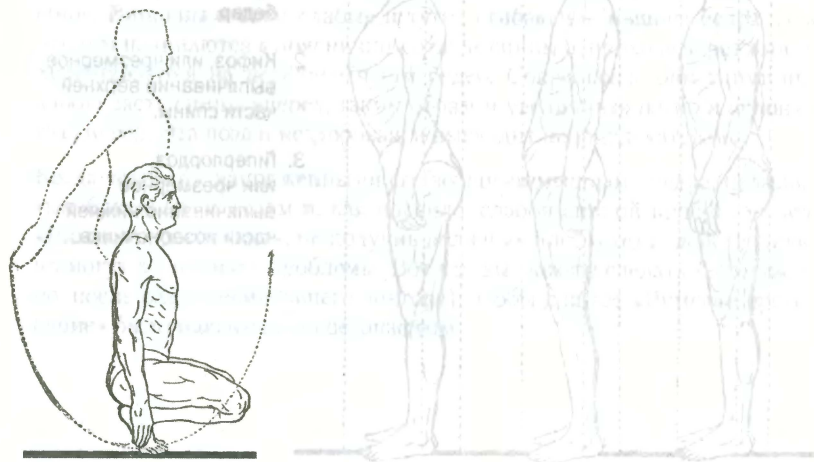
В-третьих, увеличивайте глубину наклона очень постепенно, для этого нужны недели напряженной работы.

В-четвертых, начинайте подъем с самой низкой точки, опуская подбородок. Нужно, скорее, сворачиваться, а не садиться.

Многое говорит в пользу «Римского прогибания», не так ли? Если что-то делать, надо делать это правильно. Выполненное с надлежащим вниманием к деталям, «Римское прогибание» может принести много пользы спине, но плохая техника может ее повредить.

10. Приседания, держась за спинку стула.

Посмотрите советы по выполнению приседаний в разделе описания упражнений тренировки подвижности. Все 10 упражнений начинайте с 10 повторений в день и увеличивайте нагрузку так, как там объяснено.



Секреты безопасного сгибания назад

Когда вы в прямом смысле слова сгибаетесь назад, ваше движение ограничивается парой поясничных позвонков. Вы терзаете их, при этом не получая даже большого объема движений.

Безопасный и более эффективный подход — начать с вытягивания позвоночника, как будто «удлиняя» его. Когда вы «растете», полезно вдыхать, чтобы максимально открыть грудную клетку — диски амортизируют нагрузку между позвонками, а имеющая выступ поверхность суставов получает больше места и поэтому меньше сжимается при вытягивании позвоночника.

Как только вы растянули позвоночник, пришло время сгибаться назад. Вместо того, чтобы сгибаться в пояснице, просто попробуйте сделать движение наружу всем позвоночником, сверху донизу. Советую представлять, что вы «обертываетесь» вокруг воображаемого мяча.

Излишний для вас объем движения — это одна проблема. Сгибатели бедра — другая. Эти поясничные мышцы начинаются сзади на пояснице, проходят по животу и заканчиваются на передней поверхности бедер. Гиперэкстензия позвоночника часто сопровождается растяжением мышц бедра. Такое действие рвет сильные и напряженные сгибающие мышцы бедра. К несчастью, вместо того, чтобы растягивать, многие упрямо резко сгибают поясницу, чтобы как можно быстрее согнуться в дугу.

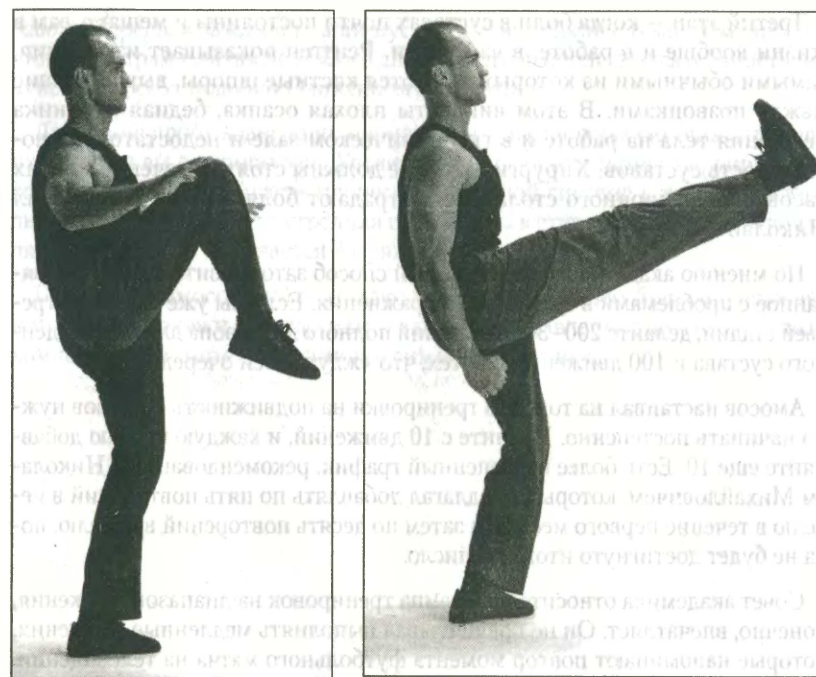
Одним из способов избежать опасности возможного повреждения мышц-сгибателей бедра во время сгибания назад является сильное напряжение ягодиц. Нижняя часть спины будет при этом поддерживаться другими «оттяжками», противостоя усилию мышц-сгибателей бедра. Ягодичные мышцы будут снимать нагрузку с мышц поясничных и немного смягчать их усилие. К этому следует добавить неврологическое явление реципрокного торможения — когда мышцы сокращаются, их антагонисты расслабляются, что делает движение более мощным. Зачем одновременно давить на газ и на тормоз? Мышцы ягодиц являются разгибателями бедер, это мышцы антагонисты сгибателей бедер. Вот почему желательно напрягать ягодицы при выполнении упражнений на сгибание назад. Это очень важно.

Академик Амосов в своих упражнениях придавал особое значение достижению максимальной амплитуды движения. В этом ключ его омолаживающей ритмической гимнастики. А ведь даже в самых сложных системах этой важнейшей истине не уделяется должное внимание (что можно сказать о тех умниках, которые советуют вам не делать полные приседания?)

Анатомически максимальный объем движения (ОД) сустава (или попытка приблизиться к этому объему, если сустав уже поврежден) разглаживает суставные поверхности и смазывает их. Это помогает суставу оставаться в оптимальном состоянии. Можно добиться максимального объема движения в суставе и затем поддерживать его.

В чем разница между тренировкой подвижности суставов и тренировкой эластичности мышц?

Подвижность суставов — совсем не то же самое, что эластичность мышц. Выполняя упражнения на подвижность суставов, мы, как правило, добиваемся растяжения, достаточно слабого (что хорошо). Чтобы сустав имел максимальный объем движения, мышцы не обязательно должны быть растянуты. Например, вы можете достичь полного объема движения в тазобедренном суставе, если встанете прямо и будете поднимать колено к груди. Требуется не слишком большая растяжка, не так ли? Чтобы растянуть одну из мышц, которая противостоит сгибанию бедра, а именно подколенное сухожилие, вам надо поднимать прямую или почти прямую ногу (см. фото на стр. 23). Если вы не мутант, вы не сможете коснуться коленом груди или живота — двуглавая мышца бедра натянется и не даст вам это сделать. Так что растягивание мышц не подарит вам хорошо смазанные, работоспособные суставы. Ваши шарниры требуют совсем другой тренировки, чем мышцы.



Академик Амосов различал три состояния здоровья суставов. Первое — 100-процентно здоровый сустав, обычно такие бывают у молодых людей: «... человек может поднять колени к животу и коснуться ягодиц пятками; он может согнуть позвоночник так, что его голова оказывается между коленями и сделать руками полный круг». На этом этапе легко достигается превосходный объем движения суставов, — так считал Амосов. Согласно ему, 20 повторений упражнения на каждый сустав достаточно для поддержания этого состояния, пока вам не исполнилось 30 лет. Я считаю, что число повторений должно соответствовать возрасту занимающегося.

Второй этап обычно начинается, когда вам стукнет 40, плюс-минус несколько лет. В суставе уже имеются отложения солей, и они заявляют о себе болями и ограничением объема движения (ОД), но пока еще не постоянно. Иногда эти признаки надолго исчезают, чтобы потом появиться снова. Когда это происходит, и даже если не происходит, но вы достигли 40, человек должен выполнять до 50-100 повторений упражнения для каждого сустава. Особенно важно это для позвоночника.

Третий этап — когда боли в суставах почти постоянны и мешают вам в жизни вообще и в работе, в частности. Рентген показывает изменения, самыми обычными из которых являются костные шпоры, вырастающие между позвонками. В этом виноваты плохая осанка, бедная механика движения тела на работе и в гимнастическом зале и недостаточная подвижность суставов. Хирурги, которые должны стоять в течение многих часов у операционного стола, часто страдают болями в спине, говорил Николай Амосов.

По мнению академика, единственный способ затормозить старение, связанное с проблемами в суставах, — упражнения. Если вы уже достигли третьей стадии, делайте 200–300 движений полного диапазона для поврежденного сустава и 100 движений для тех, что «ждут своей очереди».

Амосов настаивал на том, что тренировки на подвижность суставов нужно начинать постепенно. Начните с 10 движений, и каждую неделю добавляйте еще 10. Есть более постепенный график, рекомендованный Николаем Михайловичем, который предлагал добавлять по пять повторений в неделю в течение первого месяца, а затем по десять повторений в неделю, пока не будет достигнуто итоговое число.

Совет академика относительно темпа тренировок на диапазон движения, конечно, впечатляет. Он не предписывал выполнять медленные движения, которые напоминают повтор момента футбольного матча на телевидении. Двигайтесь быстро, говорил он, но не за счет диапазона движения! Это принесет дополнительную пользу в качестве тренировки сердечной мышцы. Но важно последние 10 повторений выполнять медленно, чтобы по-настоящему растянуться.

Агрессивная методика Амосова может быть слишком радикальной для очень многих. Более консервативный подход к тренировкам подвижности суставов состоит в том, чтобы делать медленные вращения в суставе, начиная с маленькой амплитуды, и достигать максимального диапазона. Это справедливо для всех упражнений, описанных в этой книге.

В идеале тренировки подвижности делают утром. Вы не только принесете пользу своим суставам, но и расслабите по-утреннему застывшие мышцы. «Не ждите, что способность сделать шпагат навсегда избавит вас от закаливания — вам стоит посмотреть, как я выхожу из самолета! Вы «ржавеете» всякий раз, когда ваши проприоцепторы — датчики, которые передают информацию относительно положения тела в пространстве, его скорости, перемещении и т.д., некоторое время не получают новой информации. Когда ничего не происходит, нервная система не знает, чего ей ждать от окру-

жающей среды и зажимает ваши мускулы — на всякий случай. Именно поэтому по утрам или после любого длительного периода бездеятельности вы чувствуете себя подобно Оловянному солдатику.

Движение пробуждает ваши проприоцепторы, нервная система остужает их порыв, и вы разминаетесь. Увеличение числа импульсов от проприоцепторов также «настраивает» процессы в нервной системе в течение целого дня. Неудивительно, что утренняя гимнастика в стиле Амосова очень популярна в России и называется «зарядка»; она «заряжает».

Вот другой амосовский комплекс упражнений. В нем больше упражнений для тренировки сердца, силы, а также представлены и другие полезные компоненты, помимо развития подвижности суставов.

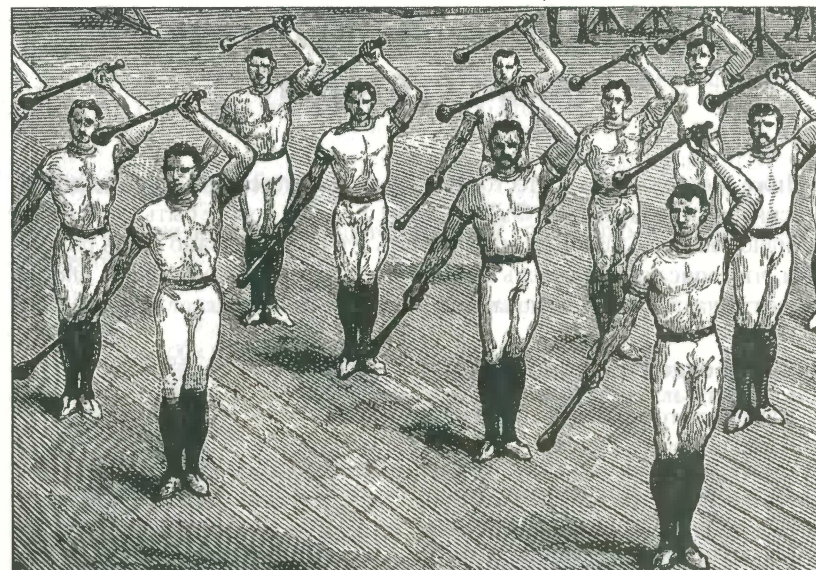
1000 движений зарядки академика Амосова

1. Упор присев — 100 повторений
2. Наклоны в сторону — 100 повторений
3. Отжимания от пола — 50 повторений
4. Наклоны вперед — 100 повторений
5. Сгибание корпуса вбок, прямая рука вверх над головой — 100 повторений
6. Повороты корпуса — 50 повторений
7. «Римское качание» — 100 повторений
8. Прыжки на одной ноге на месте — 100 повторений на каждой ноге
9. Рывки локтей назад — 100 повторений
10. «Березка» — держать до счета 100
11. Подъем ног и бедер (лягте на спину и опустите ноги за головой, держа их по возможности прямыми) 100 повторений
12. Втягивание живота — 50 повторений

«Березка» — российское название для позы йоги «сарвангасана», или стойка на плечах. Это популярное в России упражнение заключается в том, что вы ложитесь на спину и поднимаете ноги. Обопритесь локтями под спиной, положите ладони на поясницу и перенесите вес тела на предплечья. Ваши ноги и пальцы ног должны быть направлены точно вверх, а плечи и верхняя часть спины, но не шея — загружены.

Ваша конечная цель — делать эти 1000 движений в быстром темпе. Заставьте себя пропотеть. Вы должны дышать с трудом, хотя Амосов предупреждал, чтобы число сердечных сокращений в минуту не превышало более чем вдвое цифру, которая фиксируется в состоянии покоя. Вы должны уложиться в 25–40 минут.

Как видите, все просто и точно. «Есть миллион других комплексов упражнений», — размышлял в своих книгах академик Амосов. — Ищите литературу по физкультуре, и вы найдете очень сложные комплексы, состоящие из 40–50 упражнений. Одни выполняются в течение первой недели, другие — в течение второй, и так до бесконечности. Они утверждают, что каждый мускул нуждается в своем собственном упражнении. Позвольте



нам не заниматься сложным выбором. Люди, не являющиеся атлетами, занимающиеся для здоровья, не нуждаются в сложных последовательностях упражнений. К чему перегружать их разум? Дайте человеку просто приседать и сгибаться».

Если вы согласны с Николаем Амосовым и хотите проверить его положения в действии, не сидите и выполняйте его комплекс! Но если вы не возражаете, чтобы немного напрячь извилины, я предлагаю вам спроектировать собственный комплекс тренировок суставов, которые я подобрал и описал для вас в разделе упражнений. Они занимают ничуть не больше времени, чем комплекс упражнений академика Амосова.

Достаточно ли подвижны ваши суставы?

Ниже следует комплекс тестов на подвижность суставов, разработанный российским специалистом Ф.Л. Доленко. Если вы хотите быть здоровым и активно работать, вам следует выполнять эти правила. Само собой разумеется, что описанный уровень недостаточен для некоторых видов спорта, вроде гимнастики или скалолазания.

Шейный отдел позвоночника

1. Наклоните голову вперед. Ваш подбородок должен коснуться груди.
2. Наклоните голову назад, не зажимая шею. Если вы стоите прямо, вы должны иметь возможность посмотреть на потолок в месте, находящемся немного позади вас.
3. Наклоните голову вправо, а затем влево, глядя в зеркало. Если вы нарисуете вертикальную линию через верхушку верхнего уха, мочка нижнего уха должна будет находиться очень близко к этой линии.
4. Поверните голову направо, а затем налево. Вы должны суметь посмотреть точно направо или налево, не двигая глазами.



Грудной и поясничный отделы позвоночника

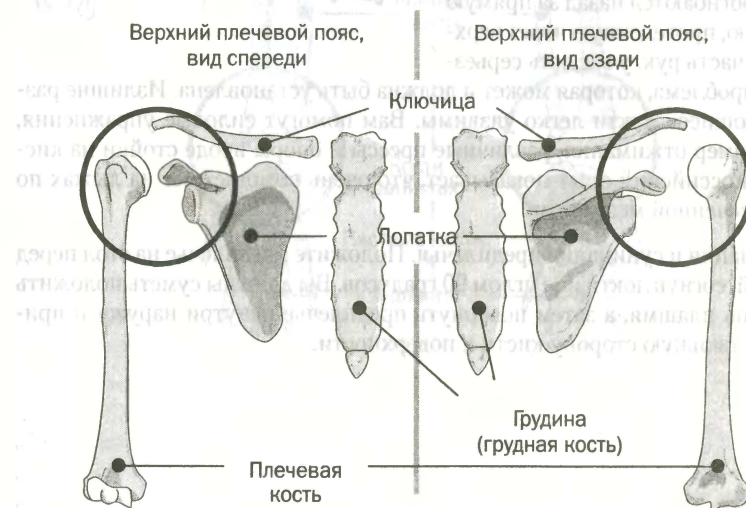
1. Встаньте спиной к стене недалеко от нее. Вытяните руки, согнув их назад (посмотрите «Секреты безопасного сгибания назад!»), и коснитесь ими стены. Чем дальше вы стоите от нее, тем лучше. Не забудьте нанять «корректировщика прицельного огня», чтобы не разбить голову о стену.

2. Наклоны в стороны. Встаньте правым боком к стене. Поднимите прямую левую руку и согнитесь точно вбок к стене, не скручиваясь. Чем ниже вы можете коснуться стены, не теряя равновесия, тем лучше ваш результат. Повторите упражнение в другую сторону.

Верхний плечевой пояс

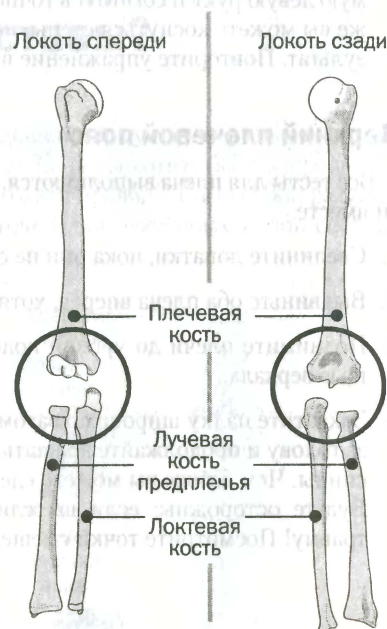
Все тесты для плеча выполняются, когда вы стоите прямо, почти сжав ноги вместе.

1. Соедините лопатки, пока они не соприкоснутся.
2. Выдвиньте оба плеча вперед, хотя бы на уровень грудины.
3. Поднимите плечи до уровня подбородка. Оцените результаты с помощью зеркала.
4. Захватите палку широким хватом. Держа руки прямыми, поднимите их за голову и продолжайте вращать, пока палка не коснется нижней части спины. Чем ближе вы можете сделать хват, тем подвижнее ваши плечи. Будьте осторожны: если вы слишком честолюбивы, легко получить травму! Посмотрите точки смещения плеча в разделе упражнений.



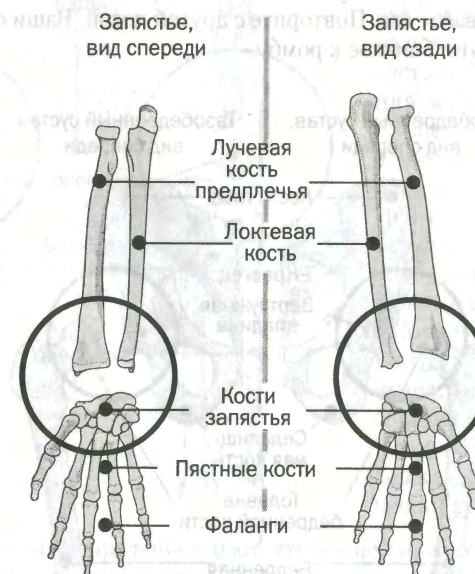
Локтевые суставы

1. Вытягивание локтя. Просто вытяните руку. Ваша подвижность идеальна, если предплечье формирует прямую линию с верхней частью руки. Вы не в состоянии полностью выпрямить локоть? Возможно, у вас это врожденное, тогда это вряд ли можно исправить. Интересно, что правила пауэрлифтинга определяют, что спортсмен, который не может заблокировать локти из-за структуры костей, должен уведомить об этом должностных лиц перед соревнованием. Иначе на скамье для жима лежа загорится красная лампочка, что означает требование выпрямить руки и закончить подъем веса. С другой стороны, если ваши локти прогибаются назад за прямую линию, проведенную через верхнюю часть рук, у вас есть серьезная проблема, которая может и должна быть установлена. Излишне разгибающиеся локти легко уязвимы. Вам помогут силовые упражнения, например отжимания, различные прессы и опоры вроде стойки на кистях. Российский опыт показывает, что очень помогает бег на лыжах по пересеченной местности.
2. Пронация и супинация предплечья. Положите предплечье на стол перед собой, согнув локти под углом 90 градусов. Вы должны суметь положить ладонь плашмя, а затем повернуть предплечье изнутри наружу и прижать тыльную сторону кисти к поверхности.



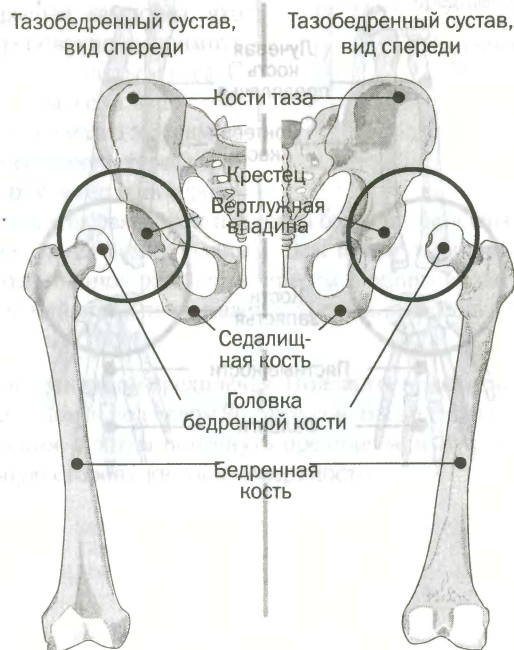
Суставы запястья

1. Если можете, активно сгибайте запястье, используя только мышечное усилие, без давления другой рукой или помощи иным объектом, при этом кисть должна быть перпендикулярна предплечью.
2. Чтобы проверить свою растяжку запястья, или прогиб назад, примите положение, как при отжимании. Ваши предплечья должны остаться вертикальными, в то время как ладонь плоско упирается в пол и локти «заперты».
3. Приведите запястье, то есть согните его вперед к предплечью со стороны мизинца, держа при этом пальцы прямыми. Первый сустав большого пальца должен находиться на линии, соединяющей запястье с локтем.



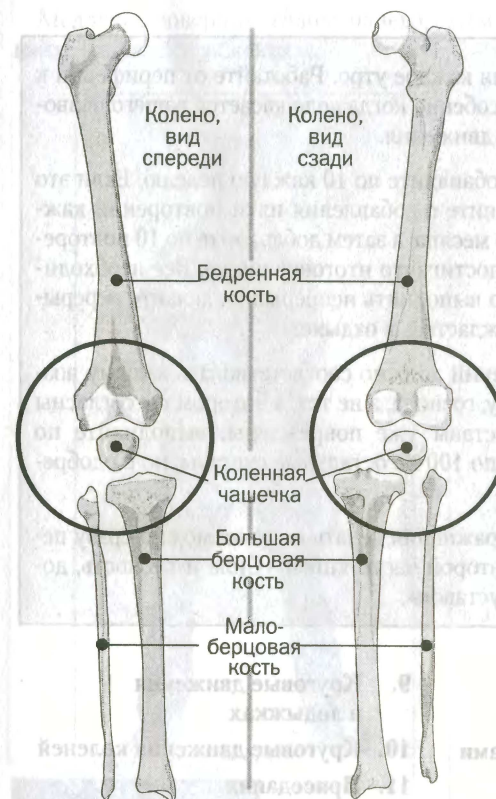
Тазобедренные суставы

1. Лягте на спину и согните бедро, подтягивая колено к груди. Вы должны коснуться груди или живота.
2. Отведение бедра. Исходно тест Доленко предполагал, что вы стоите прямо, а ребенок разводит ваши ноги настолько широко, насколько это возможно. Я полагаю, что этот тест будет неприемлемо опасным, и предлагаю, чтобы вы проверили себя сами, сев на пол. Расставьте прямые ноги настолько широко, насколько возможно, затем вытяните руки и отметьте, как далеко находятся внутренние поверхности ваших ног от кончиков пальцев. Если размах «ваших крыльев» соответствует расстоянию между ногами, все просто отлично.
3. Повращайте бедрами или поверните прямую ногу по, а затем против часовой стрелки, стоя в снегу или в песке. Держите колено напряженным и не выворачивайте его. Повторите с другой ногой. Ваши следы должны образовать нечто, близкое к ромбу.



Коленные суставы

1. Вытягивание колена. В идеале колено должно выпрямляться до точки, когда голень и бедро образуют прямую линию. Врожденное неполное распрямление колена не может быть исправлено.



2. Движение в коленном суставе из стороны в сторону и его вращение обычно очень ограничено, но при этом важно для состояния ног. Поскольку мениски и связки очень уязвимы, российские специалисты, в частности Владимир Петров, обычно не рекомендуют прямую тренировку на подвижность коленного сустава. Вместо такой тренировки, включающей вращения голени, приведение и отведение, они предлагают ходьбу и бег трусцой по неровной поверхности, особенно босиком. Они также советуют включить в систему занятий игры, которые требуют частой смены направления, типа футбола, приседания и выпады с отягощением, бег на лыжах по пересеченной местности и пеший туризм с рюкзаком.

Российские ученые предупреждают, что вы не сможете убрать О-образное искривление ног, если об этом не позаботились в раннем возрасте ваши родители. Люди, у которых есть такой дефект, особенно склонны к повреждениям при различного рода прыжках.

Господа, даже при том, что дамы в принципе имеют на 20–25% лучшую подвижность в суставах, чем вы, не используйте этот факт как оправдание своих движений, похожих на походку астронавта «Аполлона» в скафандре. Вперед, и с песней!

Тренировки: подвижность суставов

Выполняйте эти упражнения каждое утро. Работайте от периферии к центру тела. Не торопитесь, особенно когда дело касается вашего позвоночника, контролируйте свои движения.

Начните с 10 движений и добавляйте по 10 каждую неделю. Если это слишком трудная задача, начните с добавления пяти повторений каждую неделю в течение первого месяца, а затем добавляйте по 10 повторений в неделю, пока не будет достигнуто итоговое число. Все необходимое число повторений не надо выполнять непрерывно, делайте перерывы между повторами, если нуждаетесь в отдыхе.

Естественно, число повторений должно соответствовать вашему возрасту (это возраст по паспорту, господа, а не тот, в котором вы согласны признаться!). Если ваши суставы уже повреждены, выполняйте по 200–300 повторов для них, и по 100 на остальные суставы, но с одобрения своего врача.

Подросткам и детям эти упражнения делать не надо: можно сразу переходить к упражнениям из второй части книги «Сила и гибкость, дополнительная подвижность суставов».

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Движение шеи в трех плоскостях | 9. Круговые движения в лодыжках |
| 2. Круговые движения плечами | 10. Круговые движения коленей |
| 3. Упражнение для кулаков | 11. Приседания |
| 4. Вращения запястья | 12. Хула-хуп |
| 5. Круговые движения в локтях | 13. Танец живота |
| 6. «Египетский шаг» | 14. «Казачок» |
| 7. «Египетский шаг с палкой» | 15. «Ключи к шпагату» |
| 8. Круговые движения руками | 16. Сгибание/разгибание позвоночника |
| | 17. Скручивание позвоночника |

1. Движение шеи в трех плоскостях

После того как эти обманчиво простые движения были показаны в моей первой книге, я получил много писем от читателей и с радостью узнал, что они почувствовали себя гораздо лучше.

Медленно поверните голову налево, затем направо. Постепенно увеличивайте диапазон движения.



Не напрягайте шею, заставляя ее повернуть голову назад; «удлините» позвоночник, посмотрите вверх и немного назад.

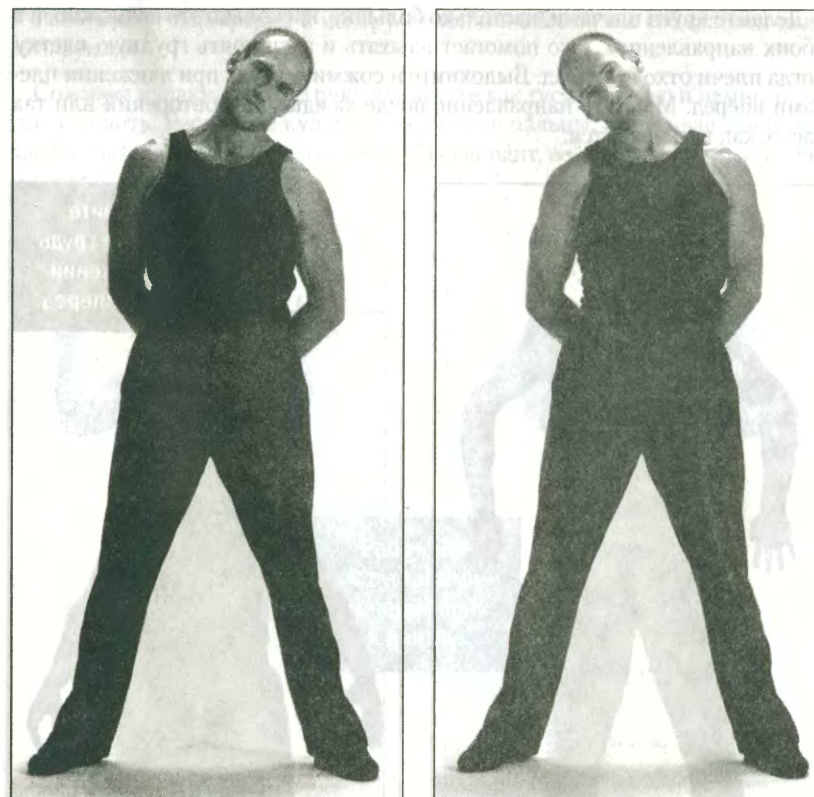
Не наклоняйте шею.



Прижмите подбородок к груди, затем наклоните голову назад. Не напрягайте шею, заставляя ее повернуть голову, «удлинните» позвоночник и посмотрите вверх и немного назад.



Наклоните голову строго вбок без скручивания, затем в другую сторону.



Независимо от того, заканчиваете ли вы все повторения этого цикла перед тем, как перейдете к следующему, делайте по 10 повторений одного упражнения и переходите к другому, а затем снова повторяйте все три по очереди. Можно изменить очередность этих трех упражнений. Это ваш выбор. Только не забудьте, что нельзя комбинировать все три в одно непрерывное движение, это может плохо сказаться на состоянии шейного отдела позвоночника.

2. Круговые движения плечами

Делайте круги плечами, настолько большие, насколько это возможно, и в обоих направлениях. Это помогает вдыхать и расширять грудную клетку, когда плечи отходят назад. Выдохните и сожмите грудь при движении плечами вперед. Меняйте направление после каждых 10 повторений или так часто, как вам нравится.



Это помогает вдыхать и расширять грудную клетку, когда плечи отходят назад.

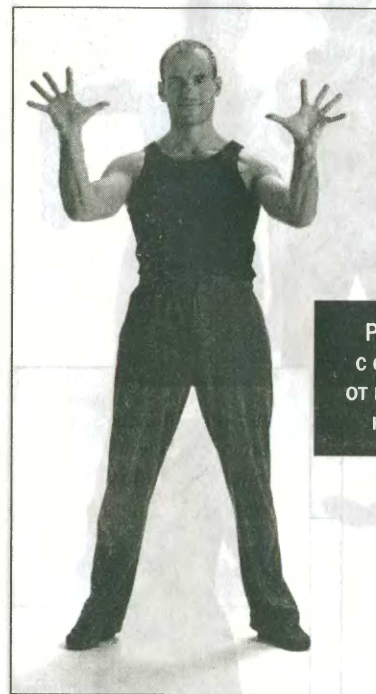
Выдохните и сожмите грудь при движении плечами вперед.



3. Упражнение для кулаков

Работаем от периферии к центру. Закончив с шеей, мы собираемся двигать руками.

Сожмите кулаки, согните руку в запястье как гусиную шею и немного согните локоть. Раскройте кулаки и расставьте пальцы, вытягивая запястья, как бы пытаясь увеличить их длину. Как вариант, во время вытягивания вы можете выпрямить локти.



Работайте с суставами от периферии к центру.



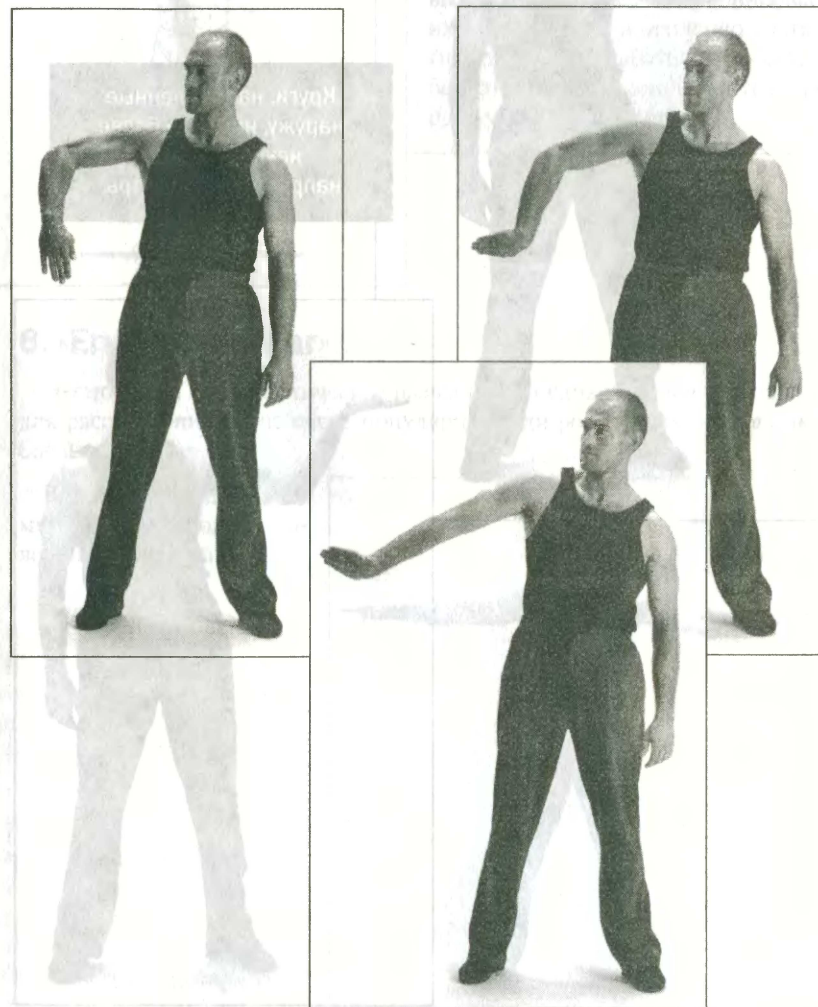
4. Вращения запястья

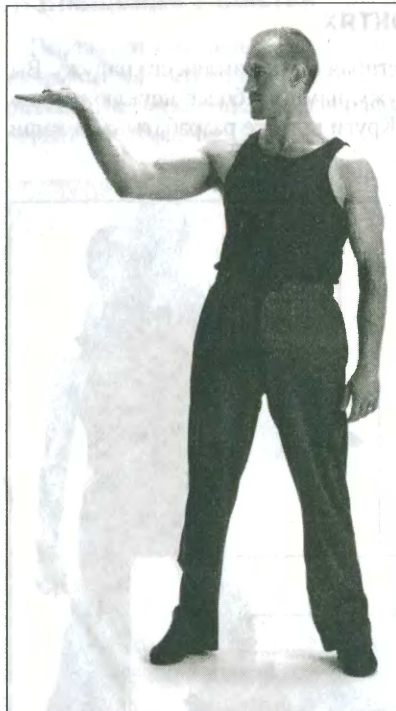
Переплетите пальцы и заставьте запястья двигаться во всех возможных направлениях. Николай Амосов, будучи хирургом, делал 300 повторений различных движений запястья и пальцев в дополнение к своей обычной утренней тренировке.



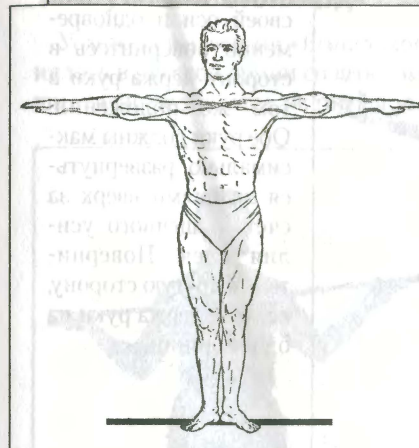
5. Круговые движения в локтях

Делайте круги в локте, максимально сгибая и выпрямляя его наружу. Вы увидите, что круги, направленные наружу, намного более неуклюжи, чем направленные внутрь. Это нормально. Круги в локте разрабатывают ваши плечи настолько же, насколько и локти.





Круги, направленные наружу, намного более неуклюжи, чем направленные внутрь.

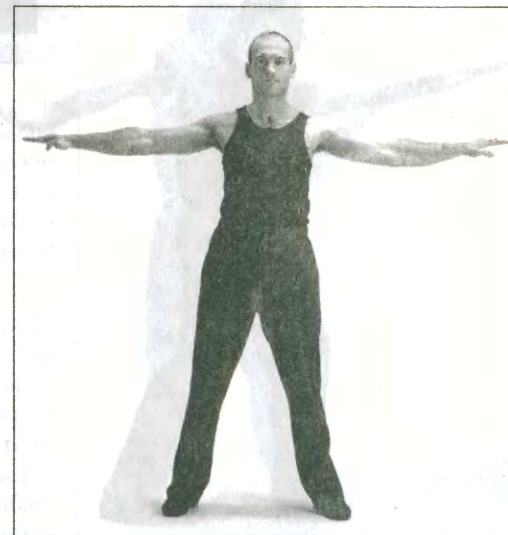


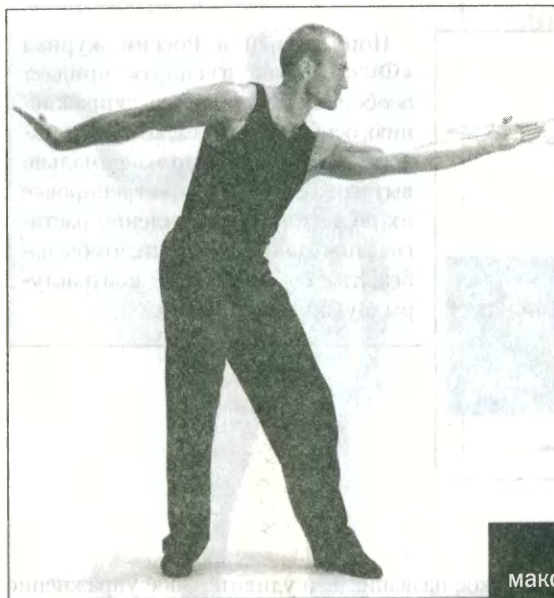
Популярный в России журнал «Физкультура и спорт» придает особое значение этому упражнению, особенно для тех, кому за пятьдесят. Им необходимо максимально вытягивать суставы при тренировке их подвижности и усиленно растягивать мышцы-сгибатели, чтобы избежать так называемой контрактуры и укорочения мышц.

6. «Египетский шаг»

Несмотря на свое экзотическое название, это удивительное упражнение для расслабления плеча очень популярно среди российских поклонников боевых искусств.

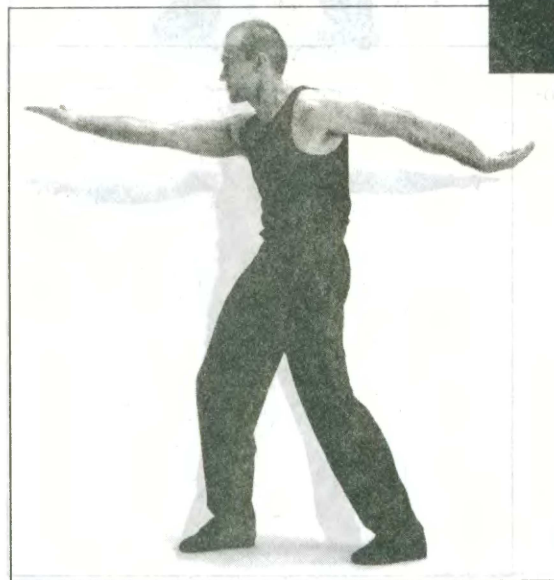
Вначале вытяните прямые руки в стороны и поверните ладони вниз.





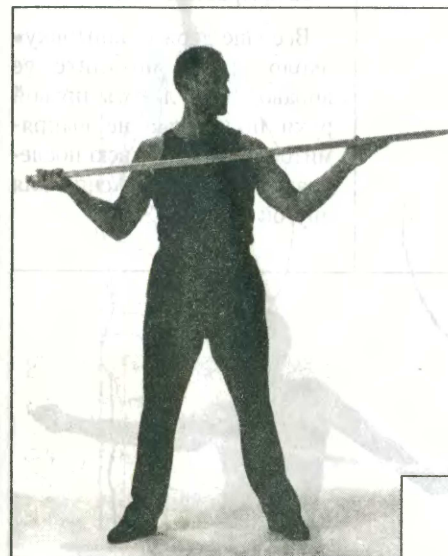
Развернитесь вокруг своей оси и одновременно повернитесь в сторону, держа руки в том же положении. Обе руки должны максимально развернуться ладонями вверх за счет мышечного усилия плеч. Повернитесь в другую сторону, все еще держа руки на одной линии.

Руки должны максимально развернуться ладонями вверх за счет мышечного усилия плеч.



7. «Русский бильярд»

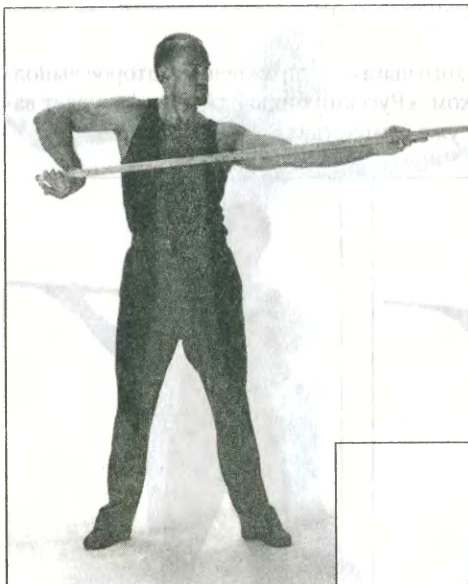
Усложненная версия «Египетского шага», — упражнение, которое выполнялось в русской армии со штыком. «Русский бильярд» разворачивает ваши плечи еще больше, не говоря уже о запястьях.



Захватите концы гладкой палки приблизительно 1,5 м длиной ладонями перед грудью. Не зажимайте левую руку, чтобы палка могла легко скользить в углублении ладони. Плотно захватите палку правой рукой.

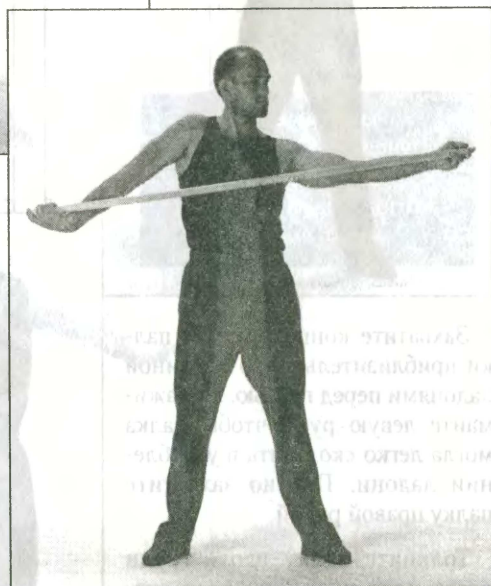
Толкните палку вдоль груди влево, пока правый кулак не окажется перед вами, суставы пальцев направлены наружу. Держа руку около груди, разверните ее вокруг палки — правая рука все еще напряжена, левая расслаблена, пока локоть не поднимется





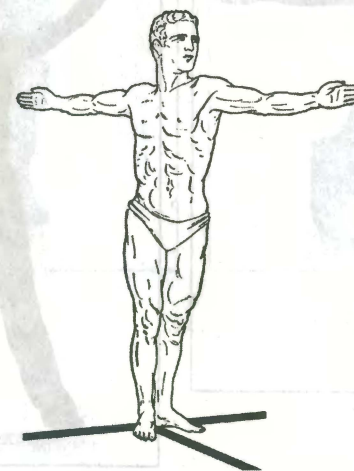
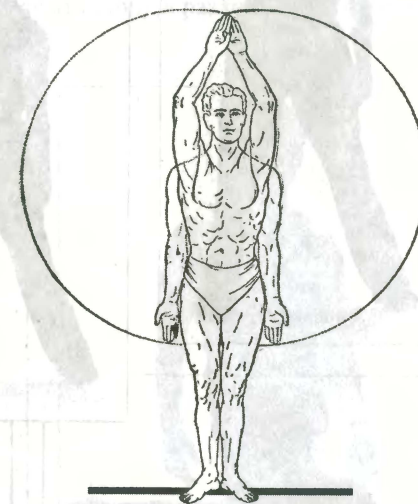
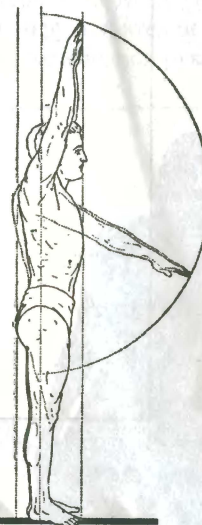
максимально, и суставы пальцев не будут направлены к груди. Вам будет легче понять это движение, если вы представите, что занимаетесь армрестлингом.

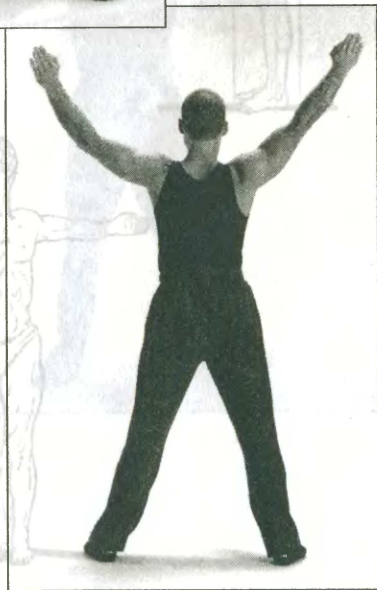
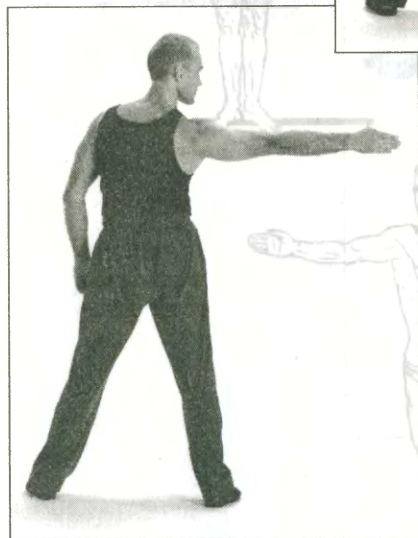
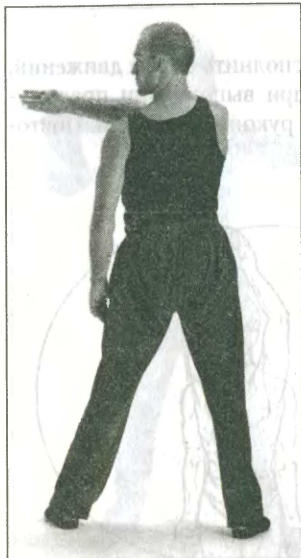
Все еще держа «винтовку» около груди, потяните ее вправо, пока локоть правой руки полностью не выпрямится. Повторите всю последовательность движений для другой руки.



8. Круговые движения руками

Это упражнение позаботится о том, чтобы восполнить объем движений, который ваши плечи, возможно, пропустили при выполнении предыдущих. Делайте максимально большой круг одной рукой или обеими. Повторите движение в обоих направлениях.

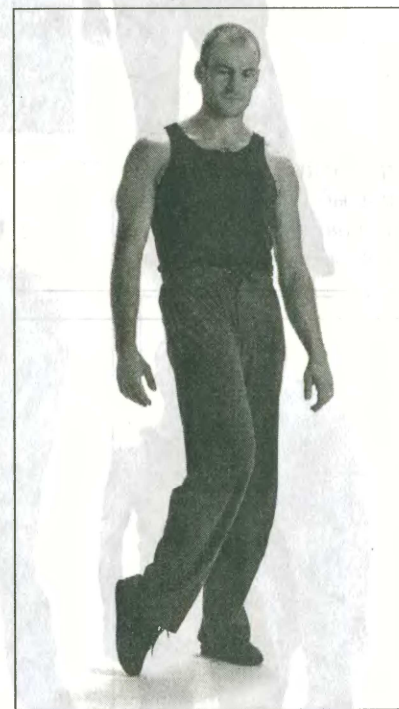


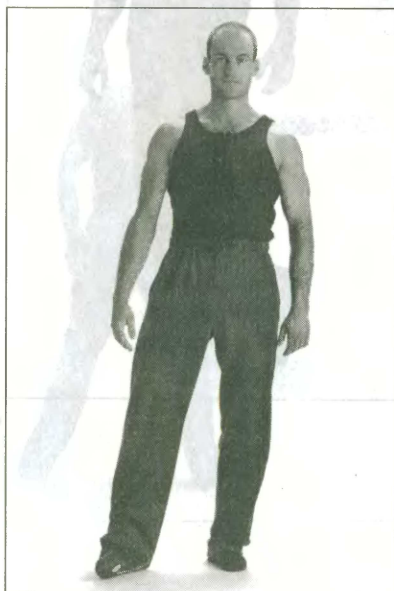
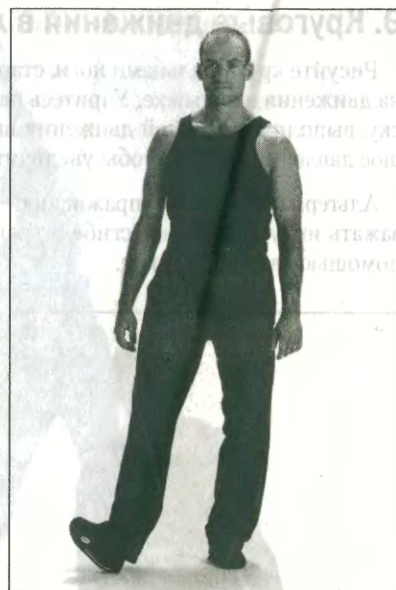
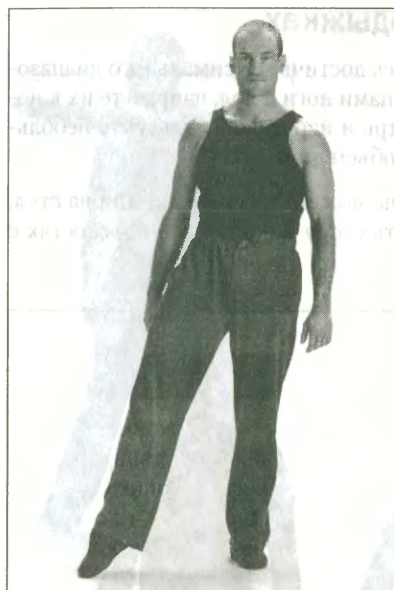


9. Круговые движения в лодыжках

Рисуйте круги пальцами ноги, стараясь достичь максимального диапазона движения в лодыжке. Упритесь пальцами ноги в пол, направьте их к носку, выполняйте стопой движения внутрь и наружу. Используйте небольшое давление на пол, чтобы увеличить объем движений.

Альтернатива этому упражнению — вы можете сесть на пол или на стул, зажать икру в локтевом сгибе и вращать стопу в различных плоскостях с помощью свободной руки.





10. Круговые движения коленей



Поставьте руки над коленями (не на коленных чашечках!).



Круги должны быть маленькими!

Теперь делайте круги (они должны быть маленькими), поставив стопы вместе и сжав колени.

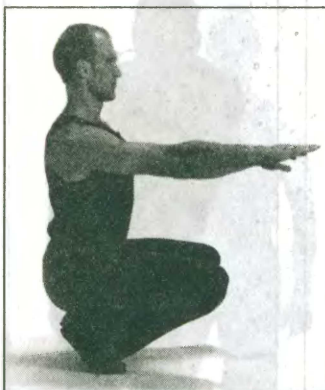


11. Приседания

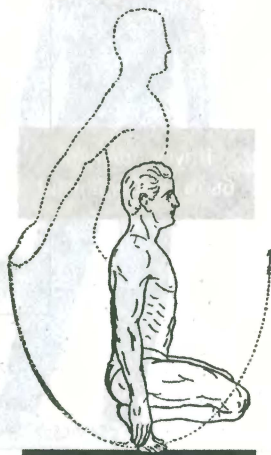
Приседания на короточки несправедливо критиковались за вред, который они могли причинить коленям. Могли бы, если вы будете делать их неправильно. Но должным образом выполненное, глубокое, свободное приседание очень важно для подвижности суставов колена.

Несут ли полные приседания опасность для ваших коленей?

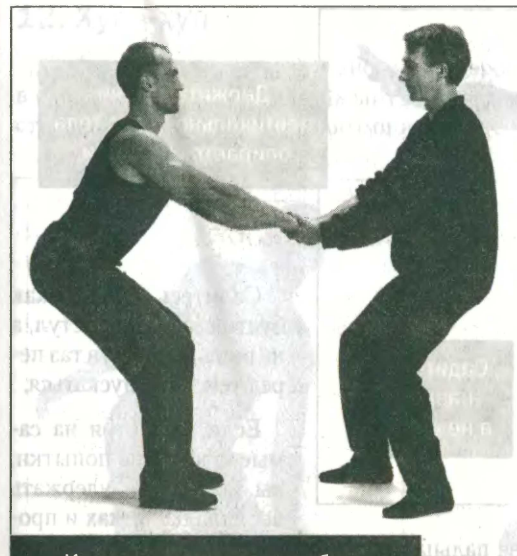
Критики полных приседаний с отягощением или без него обычно ссылаются на работу, проведенную доктором Карлом Клайном из Техасского университета в начале 60-х годов. Билл Старр, который участвовал в ней в качестве объекта исследования, в своей книге «Сильнейший выживает... Силовые тренировки в американском футболе» привел исчерпывающие аргументы того, почему план работы был некорректным, а ее выводы небесспорными. Более поздние исследования, например Чендлера, Вилсона и Стоуна (1989 г.) не подтвердили утверждения Клайна о том, что полные приседания нарушают структуру связок колена.



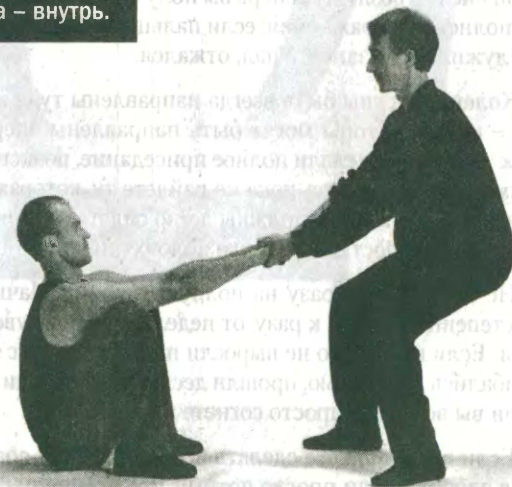
Колено некоторых людей могут без труда вынести большое число полных приседаний на носках, при этом колено должно вытягиваться вперед над пальцами ног.



Колено некоторых людей могут без труда вынести большое число полных приседаний на носках, при этом колено должно вытягиваться вперед над пальцами ног.

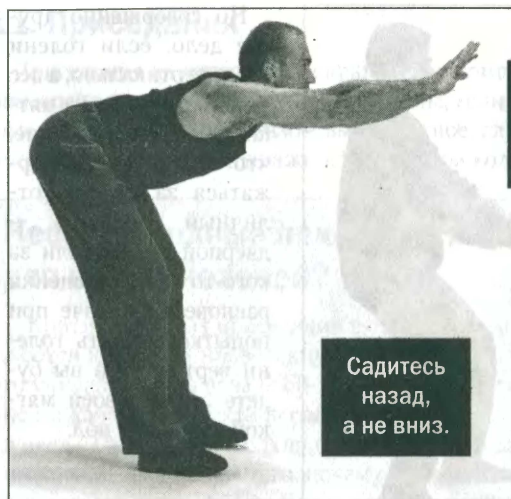


Колено должны всегда быть направлены туда же, куда и стопы, и никогда – внутрь.



Держите голени вертикально, а вес тела перенесите на пятки.

Но совершенно другое дело, если голени стоят вертикально, а вес тела перемещен на пятки. Обратите внимание, что вы должны держаться за что-то (отличный вариант — дверной проем) или за кого-то для сохранения равновесия. Иначе при попытке держать голени вертикально вы будете падать своей мягкой частью на пол.



Держите голени вертикально, а вес тела опирается на пятки.

Садитесь назад, а не вниз.

Садитесь назад, как будто сзади стоит стул, а не вниз, выдвинув таз перед тем, как опускаться.

Если, несмотря на самые искренние попытки, вы не можете удержать вес тела на пятках и про-

должаете двигаться вперед на пальцах ног, надо сделать вот что. Встаньте на тонкую доску или прочную книгу, пятки на опоре, а передние половины стоп висят в воздухе. Теперь вы получите немедленную обратную связь при выполнении упражнения: если пальцы ваших ног опускаются на землю, вы заслужили наказание. Упал, отжался.

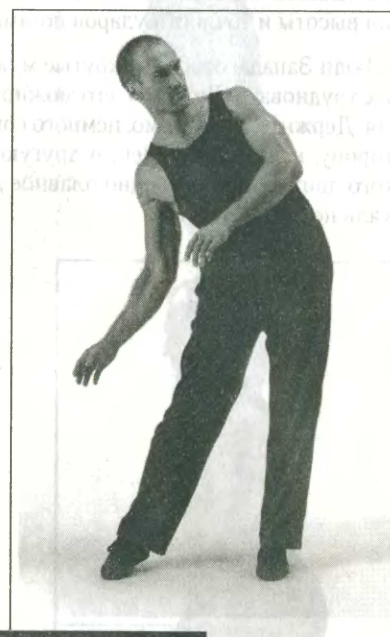
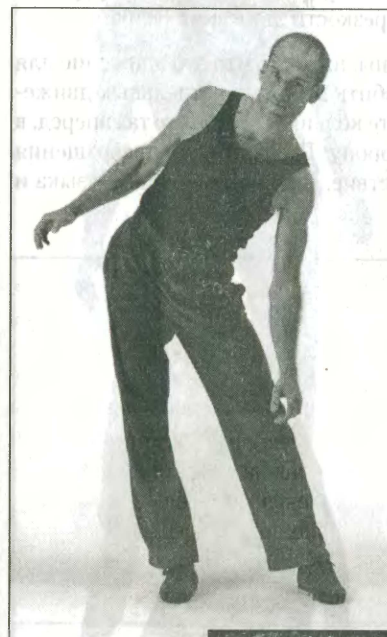
Колени должны быть всегда направлены туда же, куда и стопы и никогда – внутрь. Стопы могут быть направлены вперед или немного наружу. Как только вы сделали полное приседание, поэкспериментируйте с различными позициями ног, пока не найдете ту, которая является наиболее естественной для вас. Вы должны легко сидеть в течение нескольких минут после того, как достигнете этого положения.

Не приседайте сразу на полную глубину. Начните с полуприседания и постепенно, от раза к разу, от недели к неделе, увеличивайте объем движения. Если вы только не выросли на Востоке, то с тех пор, как ваши колени сгибались полностью, прошли десятилетия, и они не оценят положительно, если вы вот так запросто согнете их полностью.

Если вы не можете сделать все повторения сразу из-за плохого состояния здоровья или просто потому, что потеряли форму, не стесняйтесь делать многократные повторы по 10 повторений или столько, сколько вам по силам.

12. Хула-хуп

Любимое упражнение российских тренеров, имитация вращения обруча в среднем темпе, хорошо подходит для нижней части спины и бедер. Просто держите плечи неподвижными и делайте большие круги бедрами.

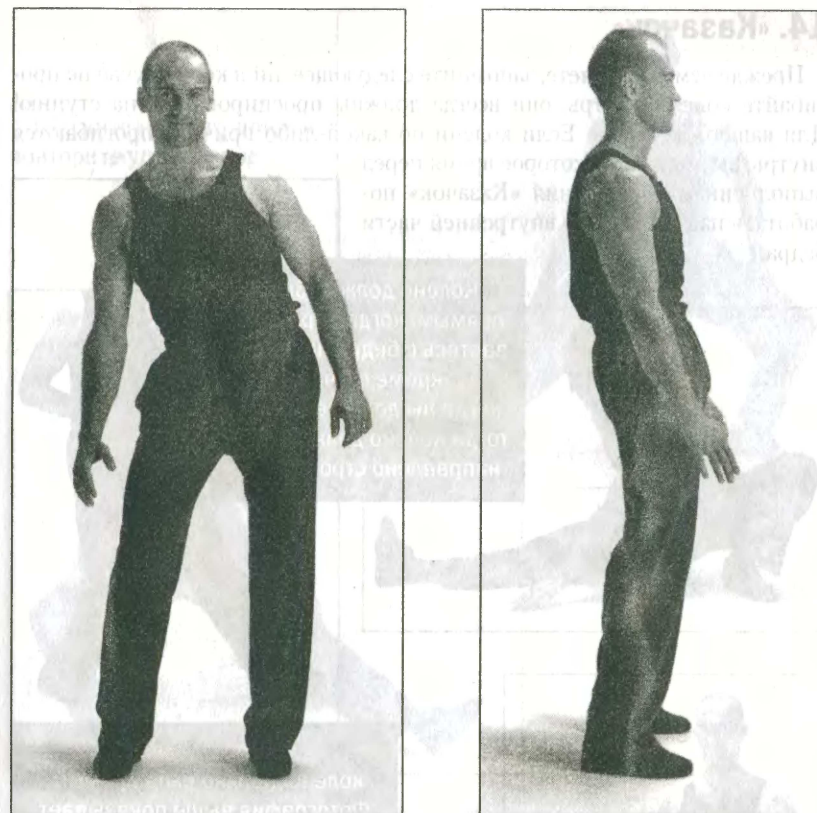
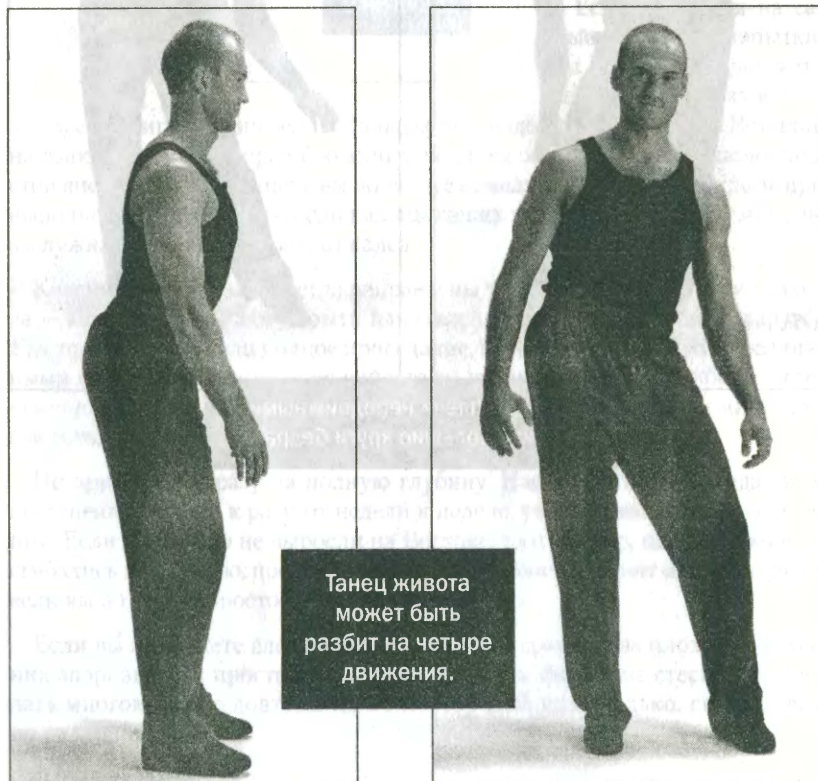


Держите плечи неподвижными и делайте большие круги бедрами.

13. Танец живота

Еще более экстремальная тренировка подвижности тазобедренного сустава и нижней части спины — танец живота. Это упражнение обязательно для занимающихся боевыми искусствами. Трудно было найти школу каратэ в бывшем СССР, где не выполняли бы это упражнение с целью улучшения высоты и точности ударов ногами и резкости движения бедра.

Люди Запада, особенно крутые мужчины, находят, что это движение для них трудновато. Впрочем, его можно разбить на четыре отдельных движения. Держите тело прямо, немного согните колени. Наклоните таз вперед, в сторону, назад и, наконец, в другую сторону. Работайте до превращения этого движения таза в одно плавное действие. Ближневосточная музыка и вуаль не обязательны.



14. «Казачок»

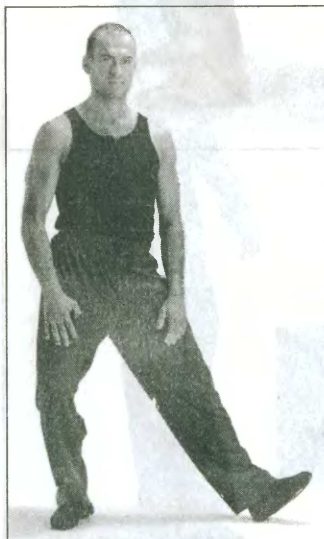
Прежде чем вы начнете, запомните следующее: ни в коем случае не прогибайте колени внутрь, они всегда должны проецироваться на ступню! Для вашего же блага. Если колени по какой-либо причине прогибаются внутрь, вы должны некоторое время перед выполнением упражнения «Казачок» поработать над гибкостью внутренней части бедра.



Колено должно быть прямым, когда перекаты-
ваетесь с бедра на бедро,
кроме случая,
когда вы делаете выпад:
тогда колено должно быть
направлено строго вниз.

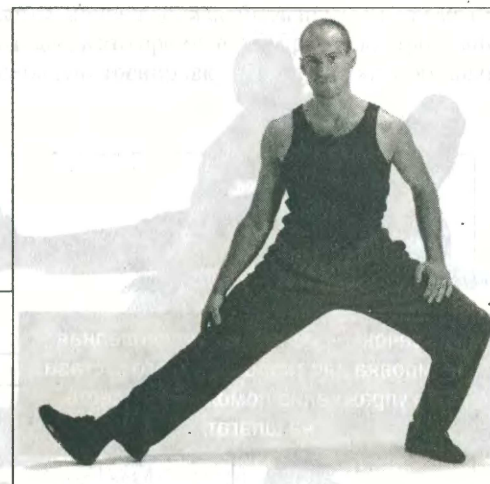
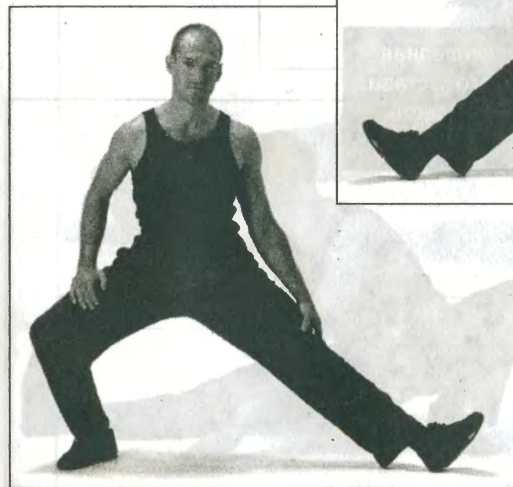


Я повторяю:
колено должно быть прямым.
Фотография выше показывает
неправильный способ движения
(колени прогнуты внутрь)

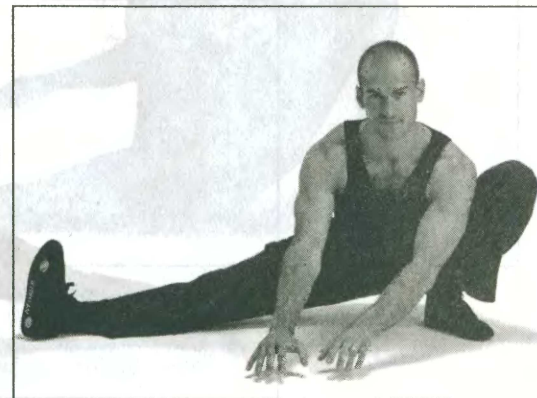


Начните, перенеся вес тела на согнутую левую ногу. Правая нога выпрямлена, пальцы направлены вверх. Повернитесь вокруг своей оси и перенесите вес тела на правую ногу. Движение слева направо и назад влево засчитывается как одно повторение.

Шагните немного шире и повторите упражнение.



Постепенно делайте упражнение более глубоко. Вы можете держать руки на полу для равновесия или держаться за какой-либо устойчивый предмет.



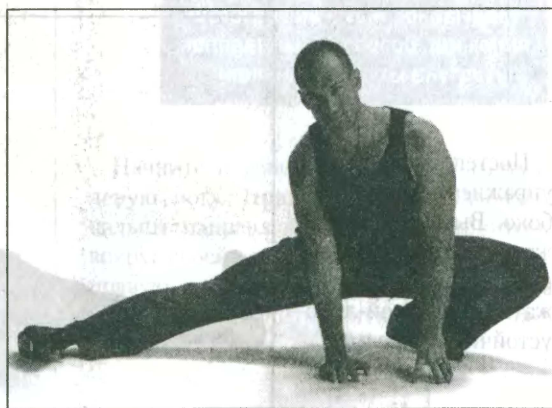


«Казачок» — не только великолепная тренировка для тазобедренного сустава. Это упражнение поможет вам сесть на шпагат.

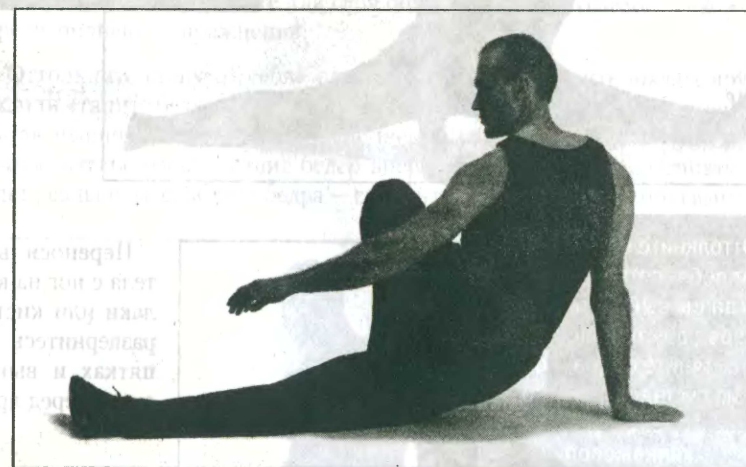
Убедитесь, что при перемещении веса тела с одной ноги на другую вы держите бедра близко к полу.



Перекадите ногу с пятки и поставьте ее на внутреннюю поверхность стопы, на пальцы и, наконец, на внешнее ребро стопы, поворачивая бедро.



Когда бедро переворачивается, колено должно быть прямым, кроме случая, когда вы находитесь в выпаде, в это время оно направлено строго вниз. Добавьте эти повороты в основную тренировку, но не считайте их целью при каждом повторении.

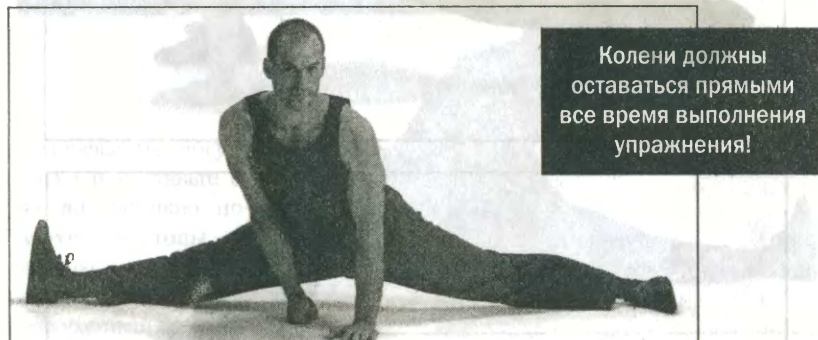


15. «Ключи к шпагату»

Если вы стремитесь сесть на шпагат, этот набор упражнений будет прекрасным дополнением к тренировке шпагата из книги «Растяжка расслаблением». Начинайте работу над шпагатом с трех подходов упражнения «Ключи к шпагату». Вы отметите немедленное прибавление объема движений.

И в любом случае, это «просто супер» для ваших бедер.

Примите позу «Боевой шпагат»: пальцы передней ноги направлены вверх, а задняя нога лежит на внутренней поверхности стопы. Колени должны оставаться прямыми все время выполнения упражнения! В противном случае вы можете получить травму, выполняя эти упражнения, если расслабите квадрицепсы и позволите коленям прогнуться.



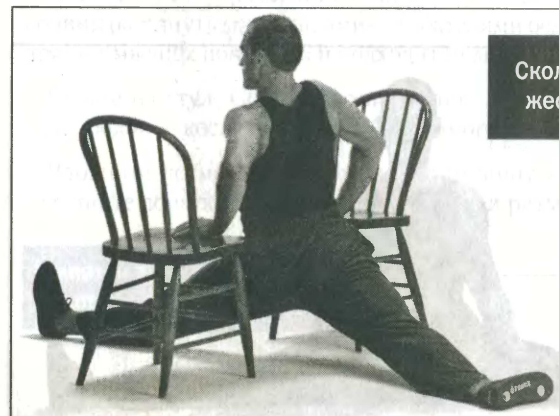
Колени должны оставаться прямыми все время выполнения упражнения!



«Оттолкните стену от себя» пяткой, когда вы выносите вперед другой бок, или «тяните бедра из суставов».

Переноса вес тела с ног на кулаки или кисти, развернитесь на пятках и вынесите вперед другой бок.

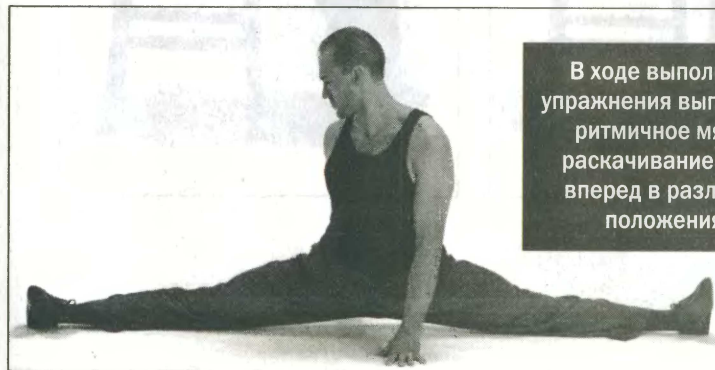
Большинство людей, которым еще далеко до полного шпагата, должны опираться руками на стулья, а не на пол.



Сколько можно повторять: жестко зажмите колени!

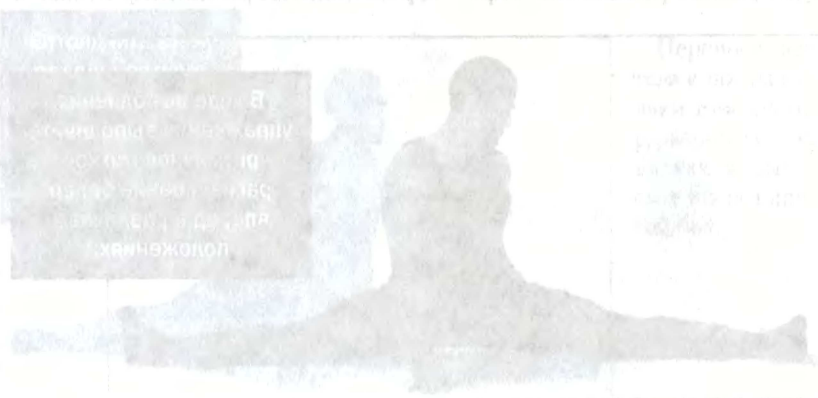
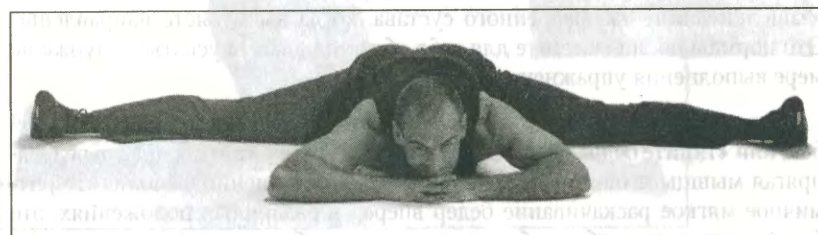
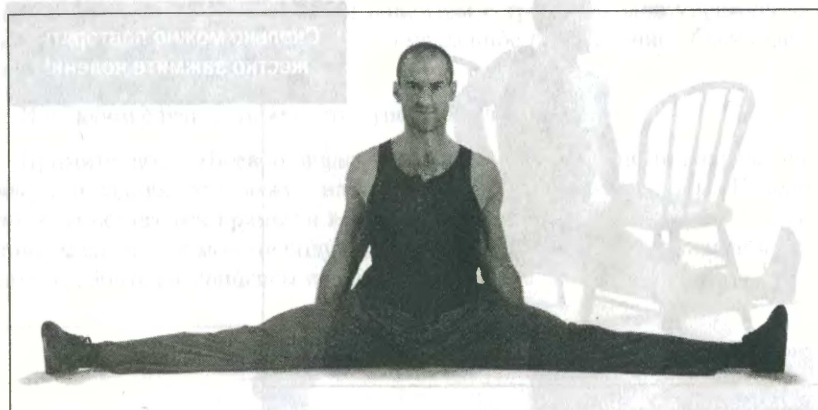
Увидите, что вам придется немного приподниматься, чтобы избежать «защелкивания» тазобедренного сустава, когда вы меняете направление. Это нормально, но считайте для себя обязательным опускаться глубже по мере выполнения упражнения.

«Оттолкните стену от себя» пяткой, когда вы выносите вперед другой бок, или «тяните бедра из суставов». Кроме того, двигайте бедра вперед, напрягая мышцы ягодиц. В ходе выполнения упражнения выполняйте ритмичное мягкое раскачивание бедер вперед в различных положениях, это будет реально расслаблять бедра — спросите любого российского гимнаста.



В ходе выполнения упражнения выполняйте ритмичное мягкое раскачивание бедер вперед в различных положениях.

Еще один крутой вариант тренировки подвижности тазобедренного сустава для очень гибких людей — перекатываться между передним и боковым шпагатом.



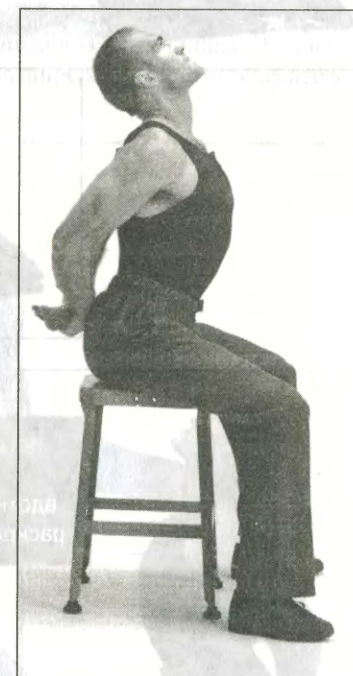
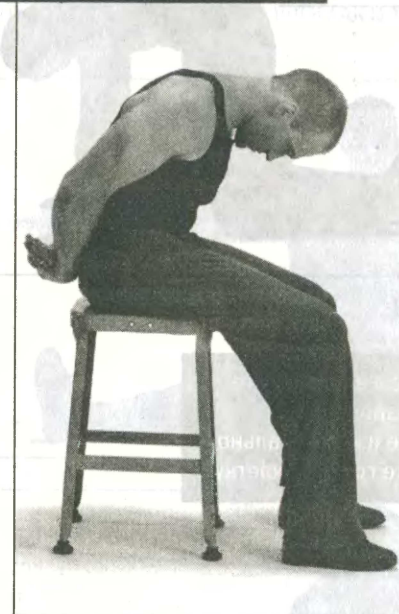
16. Сгибание/разгибание позвоночника

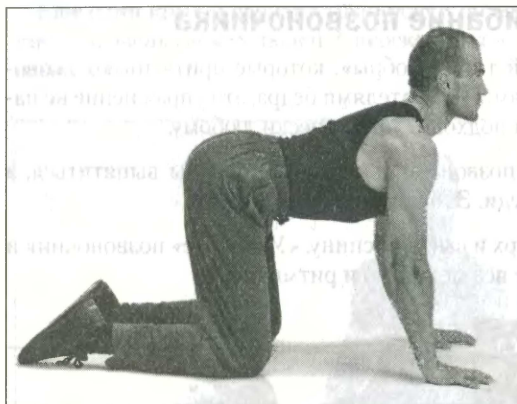
В отличие от упражнений типа «Кобры», которые притягивают позвоночник растянутыми мышцами — сгибателями бедра, это упражнение не напрягает мышцы поясницы и подходит практически любому.

Сядьте на стул. Согните позвоночник. Лопатки должны выпятиться, а подбородок — коснуться груди. Это помогает выдоху.

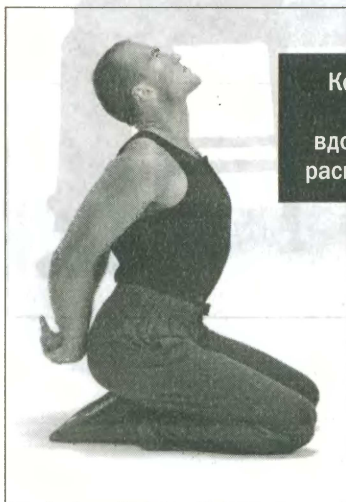
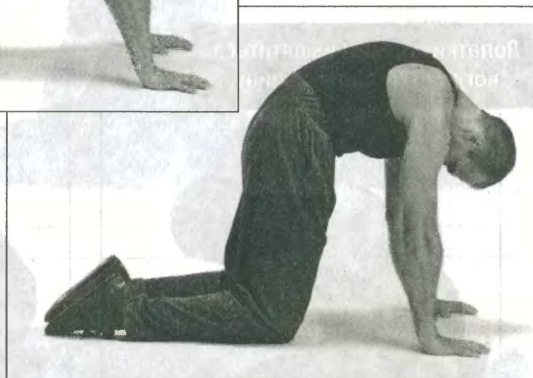
Вдохните, посмотрите вверх и выгните спину. «Удлините» позвоночник и соедините лопатки. Делайте все медленно и ритмично.

Лопатки должны выпятиться, когда вы сгибаете спину.





Это упражнение можно выполнять на коленях или на четвереньках. Вам выбирать.

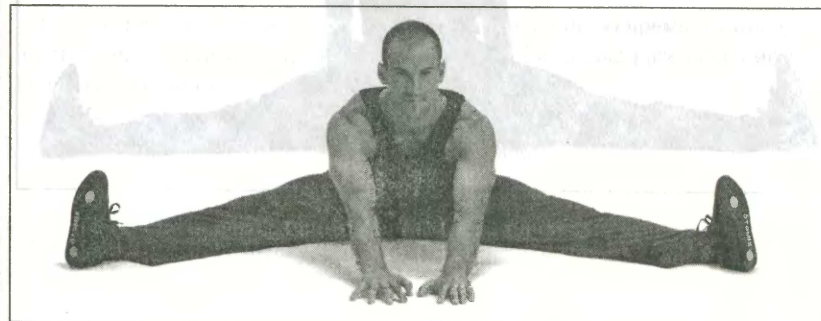
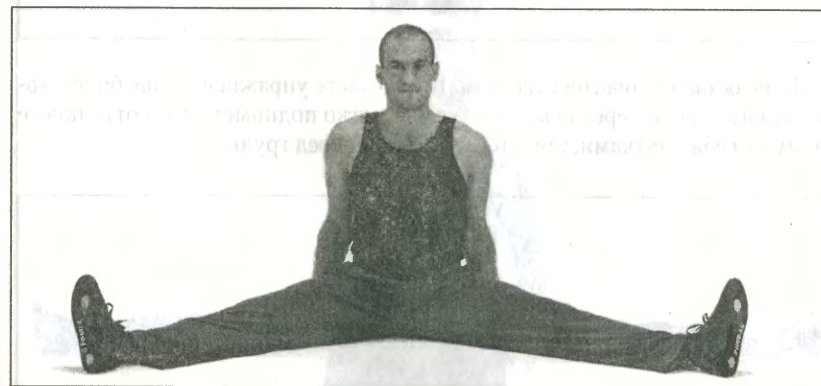


Когда вы вытягиваете позвоночник, вдохните и максимально раскройте грудную клетку.

Действенный совет для лучшего сгибания назад и шпагатов

В.Г. Фохтин — автор оригинальной системы выработки силы и гибкости, упоминает, что надавливание руками вперед на нижнюю часть спины или крестец усиливает эффект шпагатов, выпадов и различных прогибов назад. Попробуйте выполнять это действие при любом соответствующем упражнении из книг «Укрепляем суставы» и «Растяжка расслаблением».

Если вы уже почти сели на боковой шпагат, можете попробовать одну из любимых растяжек Билла «Суперноги» Уоллеса, которая улучшит ваш шпагат и, к тому же, сделает подвижной нижнюю часть спины. Начните с того, что разведите прямые ноги как можно шире, аккуратно перенесите вес тела вперед, выгибая спину.

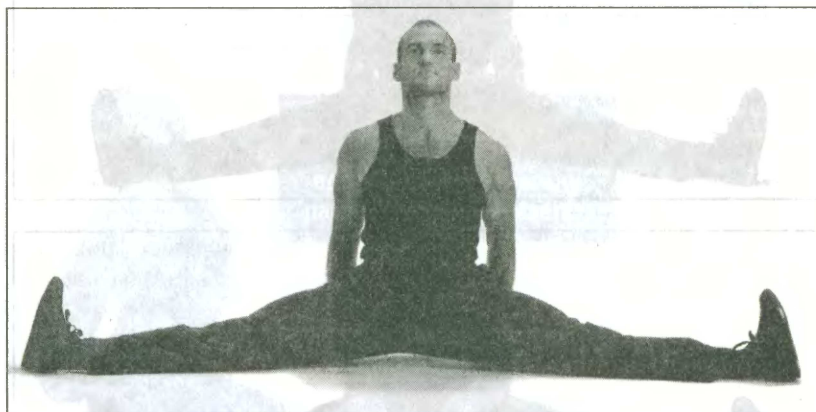


Не округляйте спину, это действие больше похоже на попытку коснуться пола пупком, а не грудью, наклоняя таз вперед. Двигайтесь мягко. Это помогает пассивно выдыхать, когда вы двигаетесь вперед, и вдыхать на подъеме.

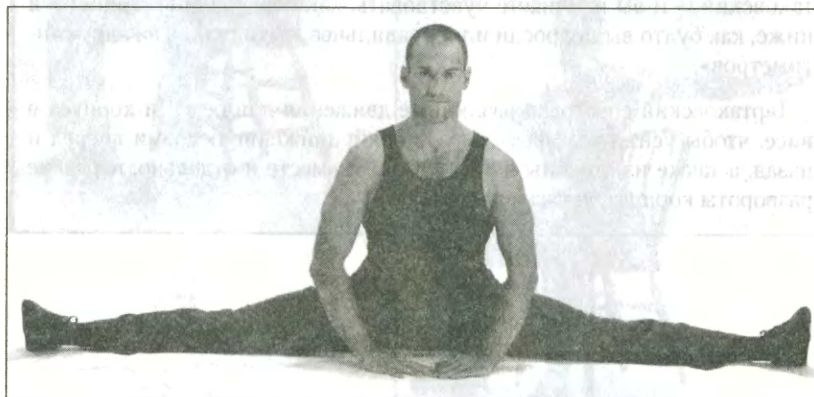
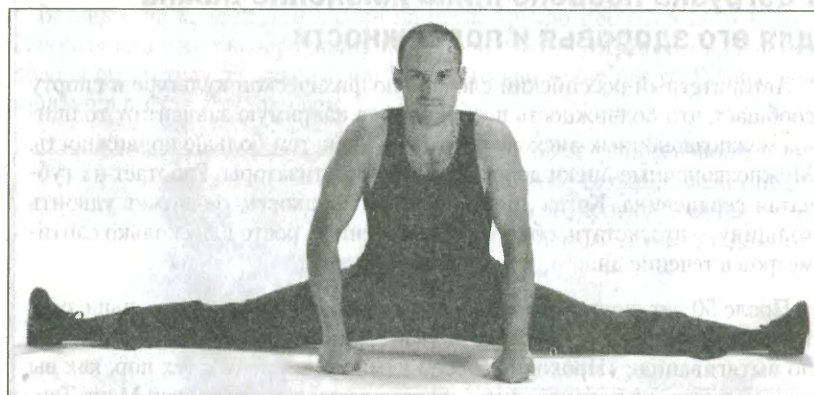
Не округляйте спину.
На фотографии показано
неверное выполнение
движения.



Но не останавливайтесь на этом. Вы сделаете упражнение еще более эффективным, если через некоторое время мягко подниметесь и «оттолкнете стену от себя» пятками, при этом выгибая вперед грудь.



Возобновите раскачивание в более растянутой позиции.



Возможно, вы предпочтете делать это упражнение во время выполнения шпагата из комплекса упражнений из книги «Растяжка расслаблением», а не в ходе тренировки подвижности суставов.

Разгрузка позвоночника жизненно важна для его здоровья и подвижности

Авторитетный российский словарь по физической культуре и спорту сообщает, что подвижность позвоночника напрямую зависит от толщины межпозвоночных дисков: чем толще диск, тем больше подвижность. Межпозвоночные диски действуют как амортизаторы. Работает их губчатая сердцевина. Когда диск впитывает жидкость, он может удвоить толщину — это, кстати, объясняет изменение в росте в несколько сантиметров в течение дня.

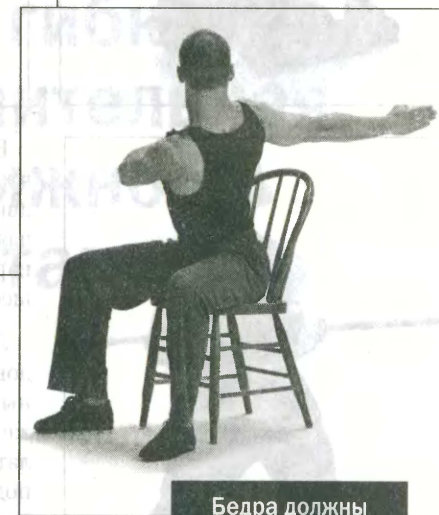
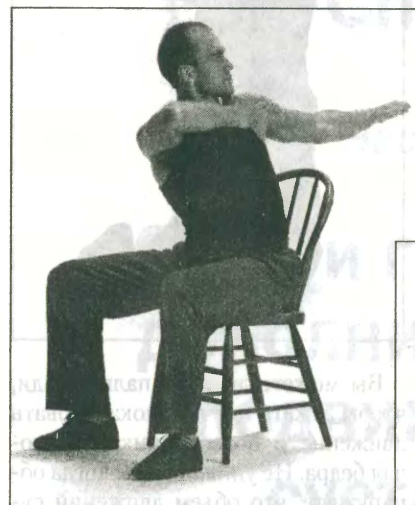
После 50 лет диски у человека высыхают, он становится меньше ростом и теряет гибкость. И в этом случае трудно переоценить упражнения по вытягиванию. «Проходит совсем немного времени с тех пор, как вы начали висеть на перекладине, — говорил российский тренер Марк Тартаковский, — и вы начинаете чувствовать, как перекладина становится ниже, как будто вы подросли или, правильнее, вытянулись на пару сантиметров».

Тартаковский советовал различные движения для бедер и корпуса в висе, чтобы усилить эффект упражнений: движение бедрами вперед и назад, а также из стороны в сторону, ноги вместе и отдельно, нерезкие развороты корпуса, держа ноги вместе.

17. Скручивание позвоночника

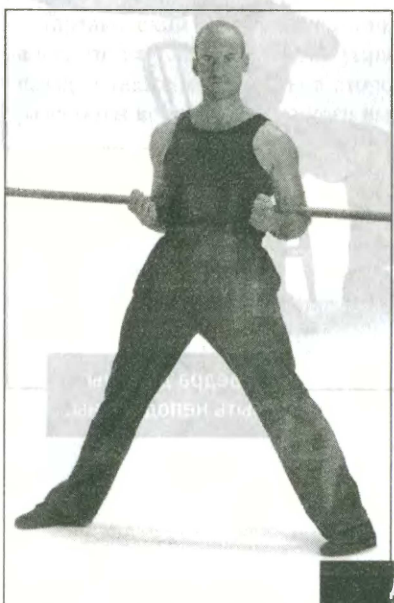
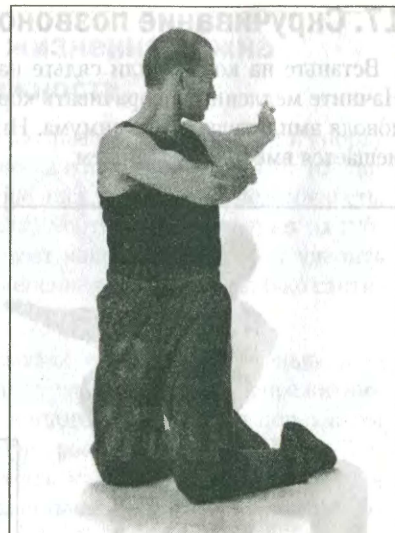
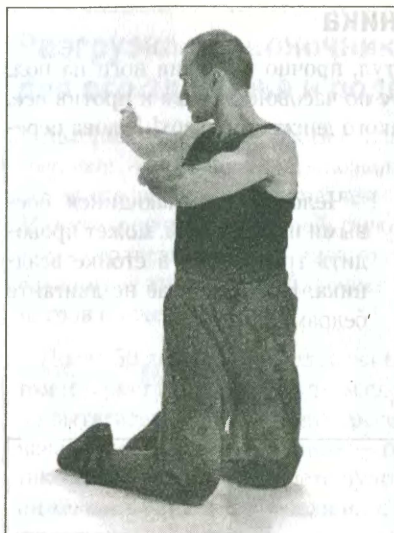
Встаньте на колени или сядьте на стул, прочно поставив ноги на пол. Начните медленно поворачивать корпус по часовой стрелке и против нее, доводя амплитуду до максимума. Никакого движения вверх! Голова перемещается вместе с туловищем.

Человек, занимающийся боевыми искусствами, может проводить тренировку в стойке всадника. В этом случае не двигайте бедрами.



Бедра должны быть неподвижны.





Вы можете держать палку сзади, чтобы зажать плечи и локализовать движение в позвоночнике, исключая бедра. Не удивляйтесь, когда обнаружите, что объем движений существенно уменьшится.

Легендарный силач Евгений Сандов уделял особое внимание различным сгибаниям спины и шеи, а также скручиваниям. Вы можете сделать то же самое. Пусть тренировки подвижности для всех секций вашего позвоночника станут для вас высшим приоритетом. Уделите равное внимание сгибанию, растягиванию и вращению, и вы почувствуете, как время повернулось вспять.

Держите палку в локтевом сгибе. Это сделает упражнение более трудным.

Укрепляем суставы

Часть 2

Сила и гибкость, дополнительная подвижность суставов

Как сделать так, чтобы ваше тело чувствовало себя лучше, чем когда бы то ни было

Активная гибкость — для улучшения спортивных достижений и уменьшения числа травм

Есть два вида гибкости: пассивная и активная. Первая — привычка ваших мышц растягиваться при помощи некоторой внешней силы, вроде силы тяжести или силы партнера. Вторая — способность принять растянутое положение при помощи собственной силы. Шпагат на полу — пример пассивной гибкости. Выполнение шпагата в воздухе на брусьях, который любил демонстрировать один из чемпионов по каратэ СССР, — активная гибкость.

Советский исследователь Иашвили показал, что большое различие между активной и пассивной гибкостью (дефицит активной гибкости) несет наибольший риск повреждений. Травма и дефицит активной гибкости идут парой, подобно борщу и водке. С другой стороны, очень низкий дефицит активной гибкости тесно связан с работой атлета в выбранном им виде спорта.

Вывод таков: воздействуйте на свою активную гибкость, или силу, чтобы принять растянутое положение. Есть различные способы развить это свойство. Например, можно медленно поднимать ноги или ударять ногой настолько высоко, насколько возможно, медленно дотягиваясь до определяемой отметки. Имеются и другие, более сложные методы.

В дополнение к достижению активной гибкости путем укрепления ведущих мышц, или *агонистов*, тренировки активной гибкости улучшают пассивную гибкость, равно как облегчают расслабление противодействующих мышц, или *антагонистов*.

Как это происходит

Когда вы управляете автомобилем с автоматической коробкой передач, вы держите одну ногу на газе и другую... Ради ваших шин и трансмиссии, я надеюсь, что вы скажете «на полу», а не «на тормозе». Если вы сказали «на сцеплении», значит вы в чужой машине.

Ваше тело работает аналогичным образом. Когда бицепс сокращается, его антагонист, трицепс, расслабляется, и наоборот. Это называется реципрокное торможение. Этот неврологический феномен способствует развитию гибкости — как пассивной, так и активной, помогая расслаблять противодействующие мышцы.

Основы тренировки активной гибкости

- Медленно увеличивайте растяжку, силой преодолевая сопротивление своего тела и гравитации.
- Зафиксируйте конечное положение в течение 5-6 секунд.
- Не задерживайте дыхание, дышите неглубоко.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Как долго надо удерживать активное растяжение?

Британские исследования, проведенные Roberts & Wilson (1999), сравнили результативность различной длительности удерживания активного растяжения: 5 и 15 секунд на один подход. Общее время нахождения в растянутом состоянии было одинаково — 45 секунд, 5 секунд × 9 подходов и 15 секунд × 3 подхода. Тренировки проводились 3 раза в неделю. Обе группы добились хороших результатов в гибкости, как пассивной, так и активной. В результатах по пассивной гибкости разницы не было, однако группа, удерживавшая растяжение в течение 15 секунд, достигла намного больших результатов в активной гибкости. Таким образом, получается, что более длительное удерживание растяжения приносит больше пользы.

«Дотянитесь до отметки»

Классический советский труд «Теория и методология физического воспитания» рекомендовал метод, который можно вольно назвать «Дотянитесь до отметки». В основном вы дотягиваетесь до какого-то объекта какой-то частью тела или глазами — например, достаете до пола пальцами рук, касаясь пальцев ног.



Цели человека должны превышать его возможности.



даст лучший результат, чем намерение «просто выступить». Цели человека должны превышать его возможности. Иначе, для чего небо?

Мой коллега Владимир Васильев, бывший инструктор советских войск специального назначения, живущий в Торонто (Канада), советует своим ученикам «оглядываться назад на ноги», когда они находятся в растяжке в позе кобры. Конечно, это невыполнимая цель для большинства, но ваше тело рефлексивно следует за взглядом и растягивается больше, чем вы могли бы это сделать иначе.

Товарищи из Российской организации боевых искусств учат, как увеличить скручивание по-

Эдвин Чекли, автор книги
«Естественный метод
физического обучения» (1890)

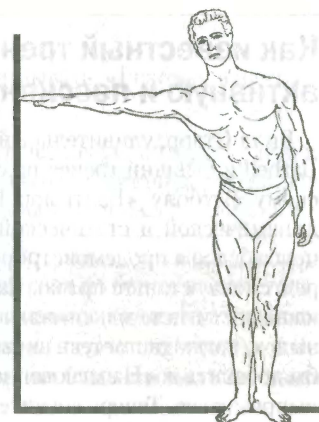
«Дотянитесь до отметки» — классический пример *идеомоторного эффекта*, или материализации намерения. Если вы чего-то очень хотите, мозг находит способ осуществить эту цель. Цели «просто растянуться» недостаточно по той же самой причине, по которой соревнование с достойным противником всегда

звоночника, следя глазами за пятном на стене. Пятно постепенно перемещается вокруг занимающегося, пока не окажется у него за спиной.

Американец Эдвин Чекли, автор книги «Естественный метод физического обучения» (1890), инстинктивно понял эту технику, когда более 100 лет назад придумал упражнение, в котором надо достать до стены.

Другой пример метода «Дотянитесь до отметки» состоит в том, что вы подвешиваете мяч или какой-то другой предмет на веревке или нитке и медленно поднимаете ногу, чтобы коснуться его (активная гибкость) либо ударить (динамическая гибкость). Е.Я. Крупник, преподающий боевые искусства в одном из московских университетов, вешает между двумя объектами веревку под углом в 60 градусов. К ней привязано множество маленьких флажков. Ученики Крупника вытягиваются в линию и один за другим ударяют ногой какой-либо флажок по 10 раз каждый оговоренным ударом, например, круговым ударом ноги. Когда все ученики отдали таким образом дань флажку номер один, они начинают ударять следующий. Если ударяющий не достигает цели или делает это неправильно, он должен повторить удар. Как только ученик не может сделать 10 точных ударов ногой, он выбывает из игры. Она продолжается до тех пор, пока не останется кто-либо один — победитель.

Относитесь ко всему творчески: варианты метода «Дотянитесь до отметки» бесконечны.

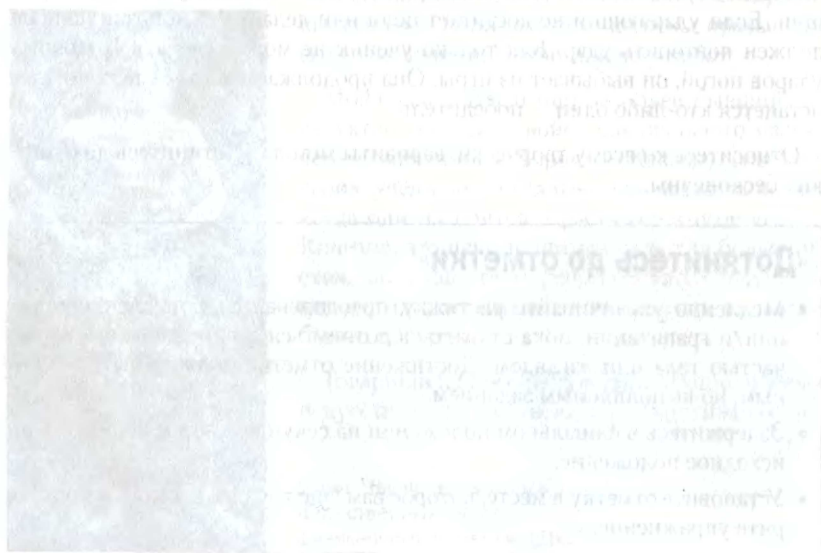


«Дотянитесь до отметки»

- Медленно увеличивайте растяжку, преодолевая сопротивление тела или/и гравитации, пока стараетесь дотянуться до предмета какой-то частью тела или взглядом. Достижение отметки должно быть трудным, но выполняемым заданием.
- Задержитесь в финальном положении на секунду, а затем вернитесь в исходное положение.
- Установите отметку в месте, которое вам еще труднее достать, и повторите упражнение.

Как известный тренер-силовик развивает активную и пассивную гибкость

Билл Старр, удивительный тренер, один из участников команды York Barbell и бывший тренер по силовой подготовке команды по американскому футболу «Балтимор Колтс», рекомендует другую комбинацию динамической и статической растяжки. На примере растягивания бицепса бедра я продемонстрирую его метод. «Медленно наклонитесь вперед, снова встаньте прямо. Каждый раз наклоняйтесь немного ниже, пока не достигнете максимально низкого положения». Делайте пассивный выдох, когда двигаетесь вниз, вдыхайте, когда двигаетесь вверх — хотел бы добавить я. «На мгновение задержитесь в нижнем положении. Снова выпрямитесь. Теперь согнитесь вперед еще немного глубже. Выполняйте эти наклоны 10-12 раз, пока не достигнете своего самого низкого растянутого положения. Затем задержитесь в этом положении на 10, 15, 20 или 30 секунд. Постарайтесь дотянуть это время до минуты. Эта статическая растяжка после динамической позволит вам значительно увеличить объем движений... Помните о важности медленного, размеренного движения». Советский специалист С. Ю. Юровский дает тот же самый совет.



«Розовая пантера»

Следующую технику растяжки я буду называть «Розовая пантера» в честь моего героя, инспектора Клузо!

Вы должны помнить сцену, где Клузо толкает дверь, которую внезапно открывает кто-то находившийся с другой стороны. Великий детектив летит через дверь, через комнату и выпадает из открытого окна...

Это тот же самый маневр, который выполняют ваши руки после того, как друг по пионерлагерю надавливает на них, опуская по бокам вашего тела — они взлетают вверх. Это проявление так называемого *рефлекса Ухтомского*. Согласно данному неврологическому феномену, после интенсивного статического сокращения мускула он некоторое время будет продолжать напря-



«Розовая пантера» помогла женщине-физиотерапевту добавить полметра сантиметров к растяжке двуглавых мышц бедра за один подход.

гаться сам, то при этом его антагонист достигнет необычно глубокого расслабления. Например, если вы поднимете колено максимально высоко и надавите им на свою руку, а затем внезапно уберете ее, ваше колено подскочит на несколько сантиметров выше. На семинаре, который я провел в Вашингтоне, округ Колумбия, «Розовая пантера» привела в полный восторг женщину-физиотерапевта. Она добавила полметра к растяжке бицепса бедра за один подход повторений упражнения. А ведь речь идет о гибкой женщине, знакомой с методами растяжки, распространенными на Западе.

Российский ученый С.В. Янанис — один из пионеров применения рефлекса Ухтомского в растяжке — рекомендует 30–60-секундные сокращения мышц, хотя я получал потрясающий результат при кратких сокращениях, всего в несколько секунд. В отличие от техники изометрической растяжки, описанной в моей книге «Растяжка расслаблением», не напрягайте мышцы до состояния, близкого к истощению, поскольку это, вероятно, рефлекторно сожмет растянутые мускулы.

Очень хорошо использовать рефлекс Ухтомского в контексте изометрических растяжений, изложенных в книге «Растяжка расслаблением», хотя, к сожалению, это не всегда практически выполнимо без партнера. Пример комбинации «Принудительного расслабления/Розовой пантеры» — растяжка бицепса бедра с партнером.

Лежа на спине, поднимите одну ногу настолько высоко, насколько это возможно.

Постепенно создайте давление и толкайте пяткой руку вашего помощника до тех пор, пока двуглавая мышца не начнет дрожать и не откажется работать (принудительное расслабление). Вдохните с облегчением.

Партнер отпускает вашу пятку, и вы немедленно — но не быстро! — поднимаете ногу еще выше, используя только мускулы передней поверхности бедра (реципрокное торможение).

Партнер перемещает руки, обхватывает ими голень и постепенно создает давление, пытаясь вернуть вашу ногу на пол. Вы сопротивляетесь со всей энергией и пытаетесь поднять ногу. Партнер почти побеждает вас.

Внезапно, желательно без предупреждения, партнер отпускает руки, и ваша нога проваливается, растягиваясь на несколько сантиметров, в классической манере инспектора Клузо (рефлекс Ухтомского!). Для большей безопасности убедитесь, что растягиваемая часть тела в это время будет просто немного проваливаться.

Естественно, вашим партнером не должен быть какой-нибудь случайный придурок из гимнастического зала. Если вы не сможете все обговорить с помощником, это чревато травмой. Вот почему я очень осторожен в выборе партнеров по растяжке. Но если вы — физиотерапевт или опытный тренер, значит, легко придумаете множество разнообразных упражнений на базе «Розовой пантеры» с партнером для любой части тела.

«Розовая пантера»

- Силой медленно увеличивайте растяжку.
- Искусственно добавьте сопротивление растяжке.
- Давите против сопротивления в течение от 3 до 60 секунд, но не до изнеможения.
- Не задерживайте дыхание. Дышите неглубоко.
- Внезапно уберите сопротивление. Растягиваемая часть тела «провалится». Не ждите момента, когда сопротивление исчезнет!
- Прогрессируйте понемногу, чтобы избежать травм.
- «Розовая пантера» особенно эффективна при использовании совместно с методами «Принудительного расслабления» или «Складного ножа» (см. книгу «Растяжка расслаблением»).

Демография растяжки (из книги «Растяжка расслаблением»)

Возраст и пол диктуют выбор упражнений по растяжке даже больше, чем вид выбранного вами вида спорта или увлечения. К сожалению, молодежные тренеры и другие специалисты, которые должны бы знать об этом, не придают значения этому простому факту. Например, возьмите гимнастику для девочек. В своей книге «Теория и методология гимнастики» российский ученый В.И. Филлипович объясняет: «...очевидная непринужденность, с которой девушки-гимнастки мастерски выполняют различные упражнения, требующие максимальной гибкости, часто провоцируют форсирование процесса развития этого качества. Негативное влияние этого может сказаться не сразу. Чрезмерный акцент на гибкости в молодом возрасте может отрицательно повлиять на силу суставов, привести к различным деформациям позвоночника и оказать нездоровое влияние на развитие осанки. Развитие гибкости должно быть постепенным. Нужно иметь в виду, что девочки-гимнастки часто имеют так называемый недостаток активности. Они не могут достигнуть большого диапазона движения не из-за отсутствия эластичности мышц и связок, а из-за недостаточной силы мышц, которые выполняют движение. Другими словами, существующая анатомическая подвижность сустава не может быть полностью использована. Становится очевидным, что нужно заниматься одновременно развитием силы и гибкости, чтобы достигнуть максимальной амплитуды движения».

Ясно, что девочки должны сконцентрироваться на методах растяжки «Дотянитесь до отметки» и «Розовая пантера», часто исключая другие методы. Филлипович идет настолько далеко, что заявляет, что дети, не достигшие 10 или 11 лет, девочки и мальчики, совсем не должны делать никаких упражнений пассивной растяжки! Это также имеет смысл с психологической точки зрения: молодые люди просто не имеют терпения и не умеют управлять телом, что необходимо для сложных методов типа «Принудительного расслабления» или утомительных приемов вроде «Пережидания напряженности» (см. книгу «Растяжка расслаблением»).

Я считаю для себя обязательным сказать, что, когда кто-то решает особенно сосредоточиться на упражнениях активной гибкости для ног, то есть на выполнении различных медленных подъемов ног и ударах ногами, прежде всего необходима серьезная работа с брюшными мышцами.

Когда речь идет о детях, Филлипович и другие российские специалисты особенно предупреждают об опасности слишком большой растяжки плеч у 7–10-летних детей — это включает также тот факт, что вы тянете ребенка

за руку, когда мчитесь с ним, чтобы посадить его на отходящий школьный автобус. В этом возрасте позвонки являются очень уязвимыми. Фактически, до 10 или 11 лет ваши домашние монстры должны опасаться различных прогибов вперед и особенно назад! С другой стороны, бедренный сустав и сустав лодыжки в этом возрасте готовы к более серьезной растяжке.

Беременные женщины, или недавно родившие, должны быть особенно осторожны с растяжкой и посоветоваться с врачом. Роды требуют особой гибкости, и организм женщины продуцирует гормон релаксин, чтобы ослабить связки. Релаксин не имеет локального действия, он действует на все связки. Они не порвутся легко, но будут растягиваться сверх нормы, что приведет к общей неустойчивости.

Взрослым необходимо делать все: упражнения, предлагаемые в книге «Растяжка расслаблением», которые учат их жесткие мышцы уступать растяжению, и упражнения активной растяжки увеличения подвижности из книги «Укрепляем суставы». Аналогично, пожилые люди должны больше внимания уделять подвижности суставов, чем чему-то еще.

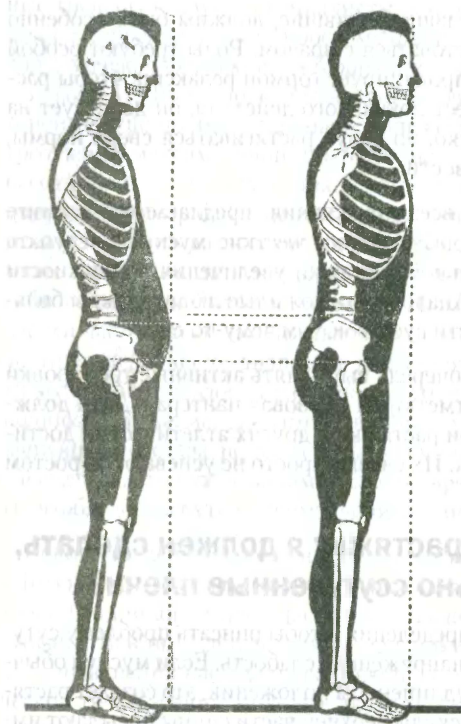
Подросткам следует в первую очередь выполнять активные тренировки гибкости типа «Дотянитесь до отметки» и «Розовая пантера». Дети должны быть особенно осторожны при растяжке и других атлетических достижениях во время активного роста. Их связки просто не успевают за ростом костей.

Какие упражнения на растяжку я должен сделать, чтобы выпрямить сильно сутуленные плечи?

У физиотерапевтов есть два определения, чтобы описать проблему сутулых плеч: растянутая слабость и напряженная слабость. Если мускул обычно удерживается в неправильно удлиненном положении, это создает растянутую слабость. Перетянутые мускулы верхней части спины посылают импульсы в спинной мозг, где регулируются длина и напряжение мышц. Мышца начинает воспринимать вашу совершенно невоенную осанку как норму и становится несклонна сокращаться. Следовательно, это *растянутая слабость*.

Когда туловище наклоняется вперед и излишне растягивает мускулы спины, противоположные мускулы — брюшные, грудные и межреберные — вынуждены сократиться. Через некоторое время они укорачиваются и отказываются растягиваться. Как только вы заставляете их сделать это, они становятся трогательно слабыми в растянутом положении. Следовательно, это *напряженная слабость*.

Само собой разумеется, в функционировании человеческого организма не должно быть крайностей. Эффективно работающий мускул не имеет проблем в диапазоне от почти судороги до максимальной длины и может показать большую силу в любом участке этого диапазона.



1. Гиперлордоз, или избыточный прогиб в нижней части спины.
2. Правильная расслабленная стойка с позвоночником, диктующим бедрам правильное положение

ВНИМАНИЕ: развертывание бедер выпрямляет позвоночник

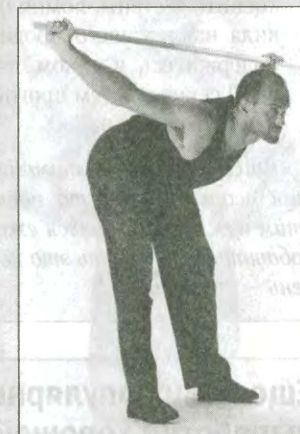
Тренировки активной гибкости (например, «Дотянитесь до отметки» и «Розовая пантера») являются лучшим выбором при коррекции осанки. Они одновременно работают со слабостью сверхрастянутых мышц и жесткостью их антагонистов. Поймите, что эти рекомендации относятся только к неправильной осанке, возникшей вследствие плохих привычек, а не из-за медицинских проблем.

У вас не возникнет сложностей с тем, чтобы найти в этой книге упражнения по растяжке, нужные именно вам. Следующие два популярных российских комплекса, улучшающих осанку, дадут вам идеи, как составить свой собственный эффективный комплекс упражнений.

Комплекс для улучшения осанки из журнала «Физкультура и спорт» — уважаемого российского издания

1. Встаньте спиной к стене. Одновременно коснитесь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Отойдите от стены, стараясь максимально долго удерживать это положение тела.

2. Положите палку от метлы или швабры поперек спины и положите поверх нее руки. Если вы сделаете это правильно, палка помешает вам сутулиться плечи. Согнитесь вперед, глядя прямо перед собой, и сделайте 6–8 поклонов. Еще лучшим упражнением, чем держать палку за спиной, подобно чучелу, по моему мнению, является упражнение, при котором вы берете палку, полотенце или резиновую ленту в руки и переносите их за спину. Держите грудь выгнутой и попытайтесь «растянуть» палку в стороны, при этом локти выпрямлены, а плечи растянуты.



3. Лягте на живот и зацепите ноги под кушеткой. Положите руки на затылок. Поднимите туловище от пола и активно сводите лопатки. Это помогает толкать руками голову, и наоборот, а также опускает локти. Повторите 4–6 раз. Посмотрите правила грамотного сгибания назад, описанные в этой книге.
4. Встаньте на четвереньки, смотрите прямо перед собой и начинайте поднимать ноги поочередно позади себя, 20–30 повторений с каждой ноги. Поднимайте настолько высоко, насколько возможно, сожмите ягодицы и вытягивайте пальцы ног. Это почти то же самое, что и глупый «Пожарный насос» в аэробике.
5. Убедитесь, что доктор разрешил вам делать эти упражнения, и не забывайте правила надлежащего прогибания назад. Встаньте на колени на полу, расправьте грудь, напрягите ягодицы и сгибайтесь назад, пока не коснетесь кистью пятки. Остановитесь на мгновение, затем вернитесь

в вертикальное положение. Повторите 6–8 раз. Мне больше нравится более трудный вариант: дотягивайтесь правой рукой до левой пятки, и наоборот. И повторяю: напрягите ягодицы!

6. Встаньте спиной к стене в шаге от нее. Расправьте грудь, наклонитесь назад и коснитесь стены, помня при этом правила надлежащего прогибания назад. Задержитесь в таком положении на 5–10 секунд, затем прогнитесь вперед. Чередуйте 6–8 раз.

«ФиС» обращает внимание, что хорошая осанка — просто навик, так что этим нужно заниматься ежедневно. Хочу добавить, что делать это несколько раз в день — еще лучше.



Напрягите ягодицы!

Еще один популярный русский комплекс выработки хорошей осанки — комплекс Юрия Курпана.

1. Походите на кончиках пальцев ног, положив легкую подушку на макушку.
2. Походите на носочках на полусогнутых коленях, держа палку за спиной, зажатую на уровне лопаток.
3. Встаньте прямо, руки сцепите за спиной, локти выпрямите. Поднимайте руки и толкайте ими назад, сгибайтесь дугой. Вы можете держать в руках палку, мяч, гантелю.
4. Сядьте на стул, голову слегка наклоните вперед и положите руки на затылок. Поднимайте голову, преодолевая сопротивление рук.
5. Сядьте на пол, руками обопритесь сзади. Поднимайте таз, откиньте голову назад, выгнитесь дугой и задержитесь в этом положении на 3–5 секунд.

6. Упражнение, аналогичное предыдущему, кроме того, что одна нога должна быть поднята вверх или отведена в сторону.
7. Лягте на спину, колени согните, стопы и локти на полу. Поднимите таз, пока не будете опираться на затылок, локти и стопы.

8. То же самое, но держа ноги прямыми. Изгибайте только верхнюю часть спины, не поднимайте таз или голову.
9. Лягте на спину, руки и ноги должны быть прямыми. Обопритесь об пол затылком и пятками, изогните и поднимите тело. Можете помочь себе руками.

10. Лягте на живот, руки вдоль тела. Поднимите голову и плечи и удерживайте это положение в течение 3–5 секунд.

11. То же самое, но руки за спиной. Прогнитесь!

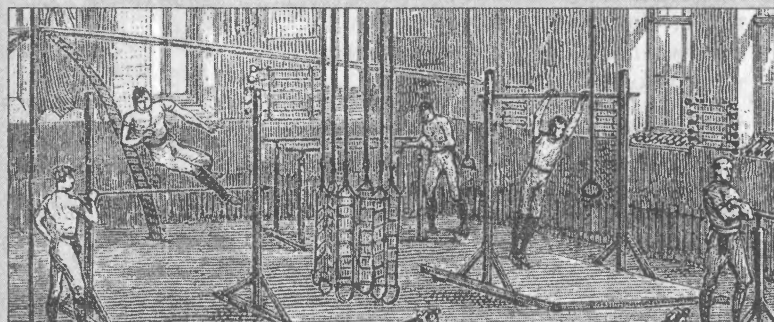
12. Лягте на живот, положите руки на затылок. Поднимите голову и плечи, максимально согните колени и попытайтесь подтянуть голову к стопам.

13. Лягте на живот, положите руки на затылок. Поднимите голову, плечи и прямые ноги. Задержитесь в этом положении на 3–5 секунд.

14. Лягте на живот, руки вдоль тела. Упритесь ими в пол — это поможет вам держать локти немного согнутыми и направить пальцы к стопам и слегка наружу — и поднимите согнутые ноги к голове. Ваш центр тяжести должен сместиться к груди, как если бы вы споткнулись и начали падать. Удерживайте вес тела на груди, а не на шее! Для начала вы можете помогать себе при помощи скакалки или веревки — обмотайте ими стопы и держите концы в руках.



15. Сядьте на пол и прижмите затылок к сиденью дивана. Одновременно поднимайте таз и прогните спину. Задержитесь в этом положении на 3-5 секунд.
16. Лягте на живот, подтяните стопы к себе, зацепив их за диван или попросив партнера прижать их. Держите мяч в прямых руках перед собой. Поднимайте голову, плечи и прямые руки.
17. Встаньте на колени на сложенное полотенце или что-то аналогичное. Попросите партнера прижать лодыжки вниз. Сложитесь в бедрах и согнитесь вперед, держа спину прямой, затем вернитесь в исходное положение. Если подколенные сухожилия вам дороги, старайтесь не терять равновесие и не падать вперед!
18. Лягте лицом вниз, бедра поперек скамьи. Попросите кого-то придерживать ваши лодыжки. Возьмите в руки какое-то отягощение, для начинающих подойдет мяч. Держите руки перед собой. Поднимайте корпус, сгибая спину, и задержитесь в этом положении на 3-5 секунд.
19. То же самое упражнение, но перебрасывайте мяч назад, когда выпрямляетесь.
20. То же самое упражнение, но удерживайте тело параллельно полу в течение 3-5 секунд.



В чем различие между тонусом и зажатием?

Когда мускул сокращается, множество крошечных волокон тянутся одно поперек другого. Чем больше волокон взаимодействует, тем большее напряжение производит мускул. Ваши мускулы всегда немного напряжены; если бы этого не было, вы распались бы. Напряженность — не всегда плохо, как это часто изображается. Как вы думаете, что делает вас стройным, сильным или дает мускулам их привлекательную твердость? Уродство начинается тогда, когда напряженность дисфункциональна, например, когда мускул сопротивляется растяжению.

Так называемый зажатый мускул сократился вследствие разных причин, в частности плохой осанки, травмы, слабости или истощения. Согласно закону Дэвиса, когда концы мускула находятся близко друг от друга — как в вышеупомянутых случаях — его тонус, или напряжение в покое, увеличивается. К сожалению, это напряжение, потраченное впустую. Напряжение мускула — средство создания силы, необходимой, чтобы поддержать вашу осанку или двигаться. Когда мускул сокращается чрезмерно, ни одна из его функций не выполнена. Хорошая осанка несовместима с мускулами, которые остаются более короткими, чем должны были быть в норме. Мускул, отказывающийся удлиняться, не обеспечит эффективное движение.

Подобно напряженной, мышца в тонусе также имеет много перекрывающихся волокон и таким образом производит большое напряжение. Но — и это главное отличие! — она делает это в удлинненном положении. Мускул в тонусе можно сравнить с резиновой лентой, готовой прийти в действие.

«Хороший» мышечный тонус — результат должным образом проведенной тренировки, типа изометрической растяжки, лауэрлифтинга или гимнастики. «Плохой» тонус — следствие слабости, дурных привычек, травм и несбалансированных силовых тренировок. Я могу привести вам в пример последнего варианта мой собственный опыт. После года занятий армрестлингом я начал испытывать странную боль в локтях. Боль и армрестлинг всегда рядом, и я не думал бы о посещении доктора, если бы боль не началась при действиях, не связанных с армрестлингом. Врач заключил, что мои мышцы-пронаторы, мускулы, которые поворачивают ладонь вниз, стали настолько сильнее, чем их антагонисты, что это буквально выворачивало локтевые суставы.

Тренировки: сила—гибкость.

Еще большая подвижность суставов

Выполняйте эти упражнения после тренировки на подвижность суставов или вечером от 2 до 4 раз в неделю. Вы можете делать эти активные растяжки до, после или в течение вашей атлетической тренировки, но не заводите привычку растягиваться перед занятиями. В идеале лучше чередование: сегодня активная растяжка перед каратэ, завтра — после тенниса и т.д.

Число подходов и повторений — ваш выбор. Обычно начинают с 10 повторений и работают до числа повторений, соответствующего вашему возрасту.

Чтобы минимизировать усталость и довести до максимума результаты силы—гибкости, желательно выполнять большое число подходов с минимумом повторений в каждом, например, 10 подходов × 5 повторений лучше, чем малое число подходов с большим числом повторений, например, 5 × 10 или 2 × 25. Не скупитесь на отдых между подходами: это ведь не тренировки на подвижность суставов!

Как вариант, вы можете заменять активную растяжку из этой главы на комплекс упражнений из книги «Растяжка расслаблением».

Вы не обязаны выполнять все описанные упражнения: выбирайте. Их порядок тоже выбираете вы сами.

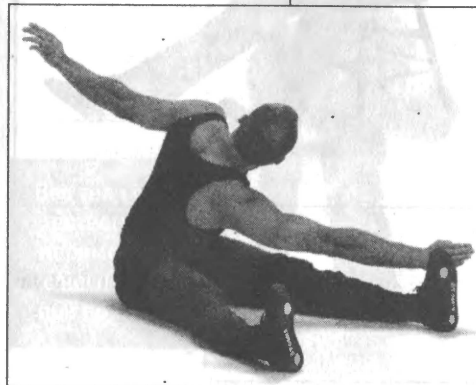
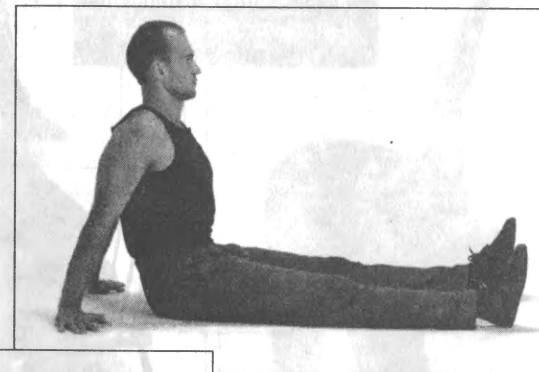
- | | |
|---|---|
| 18. «Ветряная мельница» | 25. Дотягивание до стены в сторону |
| 19. «Розовая пантера» — наклоняется вперед | 26. «Розовая пантера» для коленных суставов и ударов ногами |
| 20. Мостик | 27. «Розовая пантера» — арабеска |
| 21. Выталкивание груди | 28. Увеличение высоты и силы ваших ударов ногами за счет «ножниц» |
| 22. «Призрак вытягивает нож» | |
| 23. Выворот плеч при помощи растягивающейся веревки | |
| 24. Вытяжение лопатки | |

18. «Ветряная мельница»

«Ветряная мельница», популярное российское упражнение — эффективно увеличивает способность позвоночника к вращению и может занять место скручивания позвоночника из тренировки, описанной в части 1. Оно также хорошо подходит для ваших подколенных сухожилий и плеч.

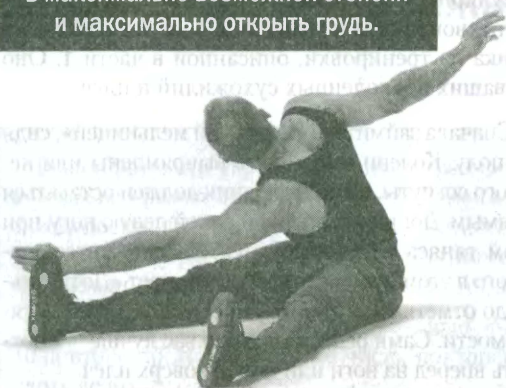


Сначала займитесь «Ветряной мельницей», сидя на полу. Колени могут быть выпрямлены или немного согнуты, но позвоночник должен оставаться прямым. Доставайте правой рукой левую ногу, при этом тянись назад левой рукой. Задержитесь немного в этом положении. Это помогает «Дотянуться до отметки» немного за пределами вашей досягаемости. Сами решите, что для вас лучше — смотреть вперед на ноги или назад, вверх плеч.

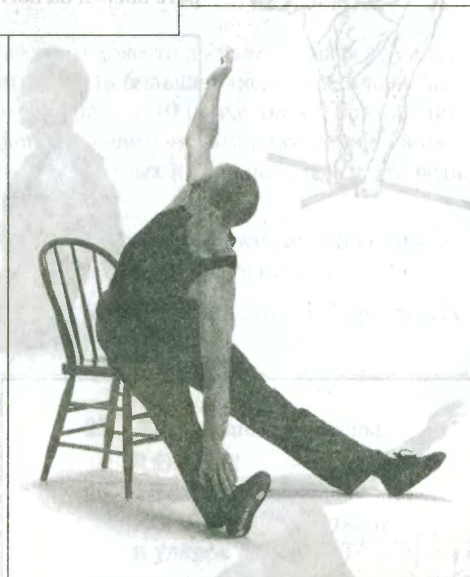


Попытайтесь «удлинить» руки в максимально возможной степени и максимально открыть грудь. Затем с другой стороны. Поэкспериментируйте с различными вариантами дыхания, например, короткий вдох при пассивном выдохе в точке максимального дотягивания.

Попытайтесь «удлинить» руки в максимально возможной степени и максимально открыть грудь.

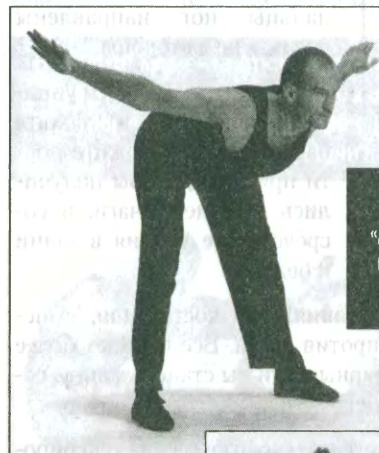


Ваши ноги могут немного двигаться, это нормально. Если вы недостаточно гибки в бедрах, чтобы сидеть, вытянув ноги прямо перед собой, делайте версию «Ветряной мельницы» на стуле. Будет безопаснее, если вы поставите его спинкой к стене.

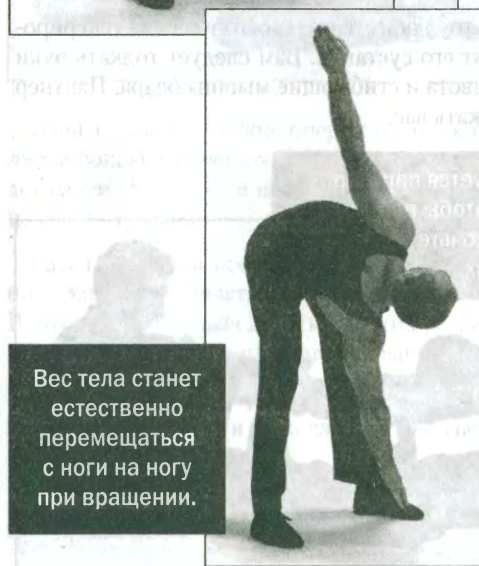


В конечном счете, если у вас здоровая спина, делайте «Ветряную мельницу» стоя. Колени могут оставаться немного согнутыми. Вес тела станет естественно перемещаться с ноги на ногу при вращении.

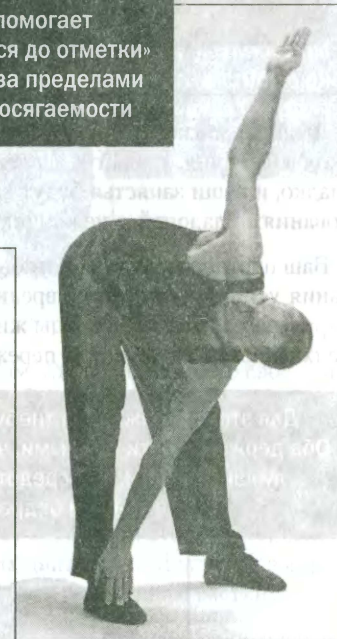
«Ветряная мельница» сидя и стоя имеют немного отличающийся эффект из-за различного распределения силы тяжести, так что время от времени их полезно чередовать.



Это помогает «Дотянуться до отметки» немного за пределами вашей досягаемости

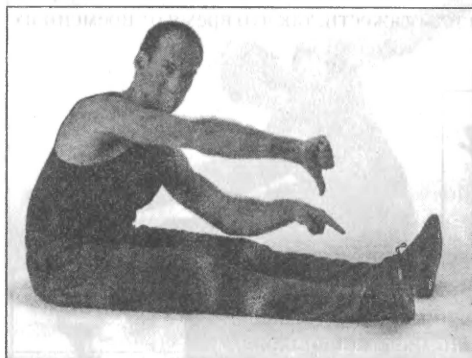


Вес тела станет естественно перемещаться с ноги на ногу при вращении.



19. «Розовая пантера» наклоняется вперед

Начните упражнение, которое за минуты добавит длину ладони к вашему наклону вперед!



Сядьте на пол, вытянув вперед прямые или почти прямые ноги. Убедитесь, что пальцы ног направлены вверх, а не в стороны.

Потянитесь вперед и упритесь ладонями в ладони партнера. Оба держите локти прямыми, чтобы получились лучшие рычаги, и сосредоточьте усилия в талии и бедрах.

Дышите мягко — никакой задержки дыхания! — и постепенно, за несколько секунд, создайте давление друг против друга. Все пройдет более гладко, и ваши запястья будут вам благодарны, если вы станете давить основаниями ладоней, а не кончиками пальцев.

Ваш партнер может использовать любые части своего тела для генерирования усилия, если это не вредит его суставам. Вам следует толкать руки партнера, задействуя мышцы живота и сгибающие мышцы бедра. Партнер должен обязательно почти пережать вас.

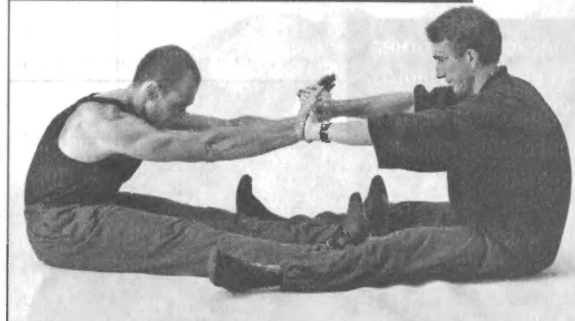
Для этого упражнения требуется партнер. Оба держите локти прямыми, чтобы получились лучшие рычаги, и сосредоточьте усилия в талии и бедрах.



Через какое-то время, где-нибудь между несколькими секундами и минутой, партнер внезапно откидывается назад на 2–3 см или около того. Подобно неустрашимому инспектору Клузо, вы провалитесь вперед и увеличите свое растяжение. Можете делать упражнение с закрытыми глазами: неожиданное движение работает лучше всего.

Если ваш партнер не откидывается назад достаточно быстро, вы рефлекторно ослабите давление, и растяжка не получится.

Не ждите момента откидывания назад партнера и не прекращайте давить. Если вы уменьшите давление слишком рано, растяжка не получится.



Вы должны толкать руки партнера, используя мышцы живота и сгибающие мышцы бедра, но не руки.

Ваше сознание должно опережать тело, там, где вы прилагаете свое усилие, и боковые поверхности спины будут растягиваться легко. Однако, будет разумно, если ваш партнер немного откинется назад. Это поможет вам избежать травмы.

Расслабьтесь на несколько мгновений и повторите упражнение. Если в низу живота начинается судорога, скажите об этом тому, кто ведет занятия. В этот момент нельзя делать никаких резких движений! Медленно выпрямитесь и лягте на спину, позволяя вашим брюшным мышцам растянуться...

Продолжайте повторение упражнений, пока благоразумие не подскажет вам остановиться или пока дальнейшее увеличение растяжки уже не будет наблюдаться.

Теперь потрясите ногами, проверьте касание пальцев ног сидя и стоя, и вы поразитесь!

Как только вы справились с упражнением «Розовая пантера» наклоняетесь вперед» с партнером, можете попробовать делать его самостоятельно. Просто с напряжением упритесь руками в пол около коленей — опять используйте мышцы живота и передней поверхности бедер — и напрягайте руки, как будто собираетесь выдавить тело в стойку на кистях. Нет необходимости держать локти прямыми, поскольку это важно при работе с партнером. Одним будет удобнее давить точно вниз, другим — вперед к ногам, вам может быть удобнее что-то среднее. Пробуйте.

Позвольте рукам внезапно выскочить и нырнуть вперед, но только немного, чтобы не получить травму! Не ожидайте момента отпускания и не прекращайте давить: если вы уменьшите давление даже на секунду раньше, растяжки не будет.

Из соображений безопасности, партнер должен откидываться совсем немного, на 2-3 см или около того.

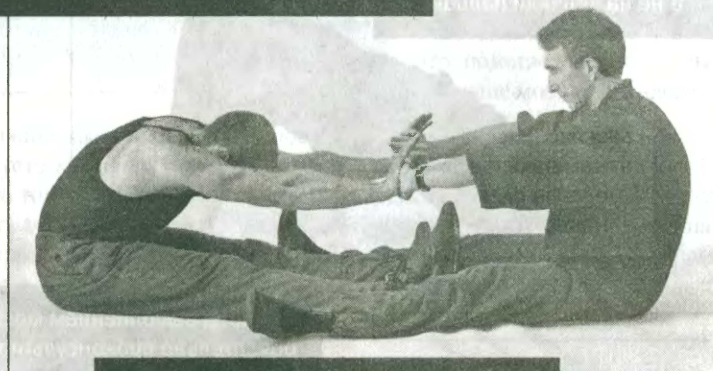


Если мышцы живота, мышцы—сгибатели бедра или оба вида мышц начинают сводить судорога, не делайте лишних движений, медленно выпрямитесь, лягте на спину и дайте мышцам растянуться.

Давите основаниями ладоней, а не кончиками пальцев.

Будет правильным, если вы попрактикуетесь в растяжке с партнером хотя бы один раз, прежде чем начнете выполнять упражнение «Розовая пантера» наклоняетесь вперед» самостоятельно. Работа с партнером научит вас оценивать важность очень сильного давления, и вы не совершите ошибку — не будете давить вполсилы, что не дает результатов.

Если ваш партнер не падает достаточно быстро, вы рефлекторно снимаете давление, при этом растяжка не получается.



Дышите поверхностно — не задерживайте дыхание! — и постепенно, за несколько секунд, создавайте давление друг на друга.

20. Мостик

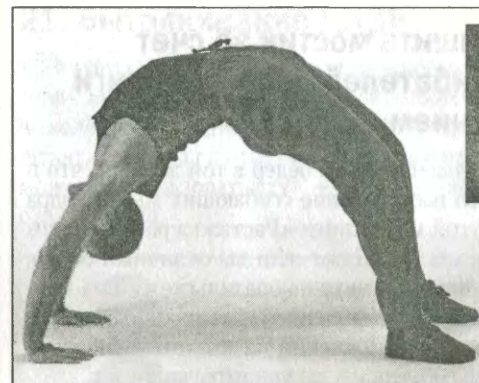
Немногие упражнения могут конкурировать со способностью старого доброго мостика развернуть грудь и улучшить растяжку позвоночника. Посоветуйтесь относительно мостика со своим доктором, особенно если у вас есть проблемы со спиной, плечами и запястьями.

Убедитесь что вес опирается на основания ладони, а не на кончики пальцев.



Перед выполнением мостика обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно, если у вас есть проблемы со спиной и запястьями. Не забывайте «Секреты безопасного сгибания назад»!

Примите показанное здесь положение. Вдохните и твердо упритесь пятками, сильно выгнув ягодицы. Если вы задались вопросом, почему я советую вам делать мостик, опираясь на пятки, а не на пальцы ног, отвечаю, что это помогает задействовать ваши ягодицы и разгрузить поясницу.



Твердо давите в пол всеми четырьмя конечностями и постарайтесь поднять пупок настолько высоко, насколько это возможно.

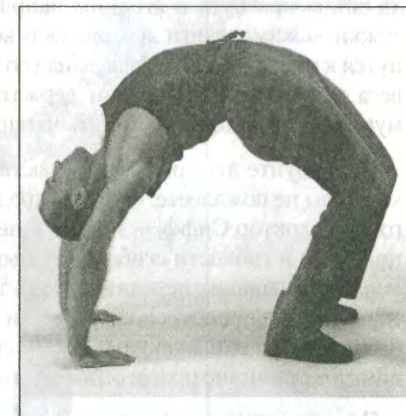
В то же самое время давите в пол руками. Убедитесь, что вес тела опирается на основания ладоней, а не на пальцы. Это помогает начинать выполнение мостика на вдохе.

Вы должны закончить, стоя на мостике. Если это сделано правильно, вы почувствуете, как напряжение расходится вверх и вниз по задней стороне тела, вместо того, чтобы сосредоточиться в нижней части спины. Не забудьте «удлинять позвоночник» и следовать «Секретам безопасного сгибания назад», изложенным в начале этой книги. Твердо давите в пол всеми четырьмя конечностями и постарайтесь поднять пупок настолько высоко, насколько это возможно.

Если вы чувствуете, что готовы упасть из-за отсутствия силы и гибкости, берегите шею. Опустите подбородок при первом признаке дискомфорта!

Дышите поверхностно и немного покачайтесь вперед и назад несколько раз. При этом грудь максимально открывается, а ягодицы должны быть напряжены. Затем попробуйте приблизить ноги и руки, пока не почувствуете дискомфорт в нижней части позвоночника.

Снова разведите ноги и руки, опустите подбородок и медленно опуститесь на верхнюю часть спины, но не на голову!



Если вы чувствуете, что готовы упасть из-за отсутствия силы и гибкости, берегите шею. Опустите подбородок при первом признаке дискомфорта!

Как существенно улучшить мостик за счет растяжки мышц — сгибателей бедра из книги «Растяжка расслаблением»

Упражнение «мостик» растягивает мышцы бедер в той же мере, что и мышцы спины. Вы увидите, что растягивание сгибающих мышц бедра при помощи тренировок из другой моей книги «Растяжка расслаблением» существенно улучшит ваш мостик. Даже если вы отличный борец, как мой друг Стив Максвелл — чемпион мира по бразильскому дзю-дзюцу. Если у вас есть книга «Растяжка расслаблением», попробуйте выполнить несколько подходов одного из упражнений на мышцы-сгибатели бедра прямо перед выполнением мостика, и вы увидите, что будет.

Ученые рекомендуют неортодоксальные виды растяжки мышц—сгибателей бедра.

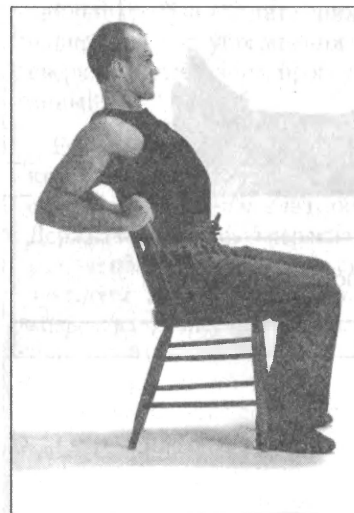
Доктор Мэл Сифф предлагает необычные активные растяжки для мышц-сгибателей бедра. Одна из них состоит в жиме штанги стоя, когда спина прогнута и ягодицы напряжены. Неожиданный вариант растяжки — жим штанги лежа на скамье, стопы поставлены на носки и тянутся к туловищу. Есть еще выпад со штангой над головой. Удержание веса над головой заставляет держать вертикальную стойку, необходимую для того, чтобы растянуть мышцы-сгибатели бедра.

Попробуйте эти интересные растяжки от соавтора «Супертренировки», и вы не пожалеете. «Можно предложить еще много упражнений», — говорит доктор Сифф, — но эти — необходимый минимум для укрепления силы и гибкости сгибающих мышц бедра, брюшных и иных мускулов, сокращающих переднюю часть тела. Обратите внимание, что некоторые из них — не для новичков или трусов, потому что они очень сильно нагружают эти мускулы. Постепенно включайтесь в их выполнение, помня о принципе прогрессивного, постепенного увеличения нагрузки».

Помимо многих других полезных результатов, растяжки доктора Сиффа улучшат вашу способность встать на мостик.

21. Выталкивание груди

Некогда использовавшаяся американскими тяжелоатлетами, например Дэвидом Виллоуби, эта тренировка замечательно открывает грудь. Она великолепно подходит для выработки отличной осанки и для хорошего жима штанги лежа на скамье. Хотя в старые времена атлеты выбирали ванну, вы можете использовать стул — очень крепкий стул! — он практичнее, хотя не столь удобен.



Выбранный предмет мебели должен подпирать спину под лопатками. Просто ухватитесь за верх спинки стула руками, как показано на фото, и поднимите грудь. Локти и лопатки должны быть настолько близко друг к другу, насколько это возможно. Не задерживайте дыхание.

Как вариант, вы можете сократить мускулы груди, отталкиваясь от стула в течение нескольких секунд, расслабиться и снова выдвинуть грудь вперед.

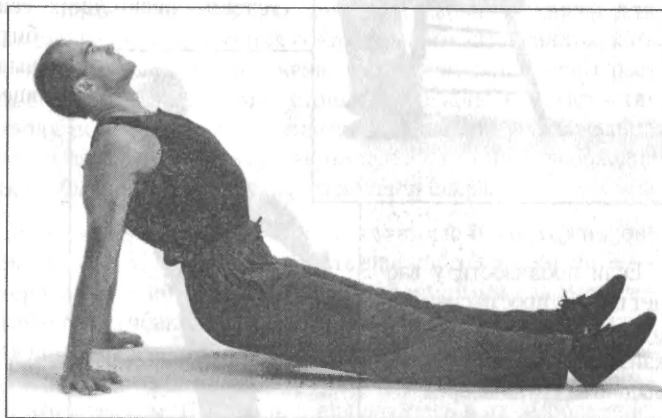
Если поблизости у вас нет ванны, просто сцепите руки позади спины и толкайте ими назад, при этом выдвигая грудь вперед.





Поднимайте грудь вверх и наружу, держа локти и лопатки так близко друг к другу, как только возможно.

Будет еще лучше, если вы оторветесь от пола.



Развитие активной подвижности позвоночника при минимальной нагрузке на диски: советы от российских знатоков

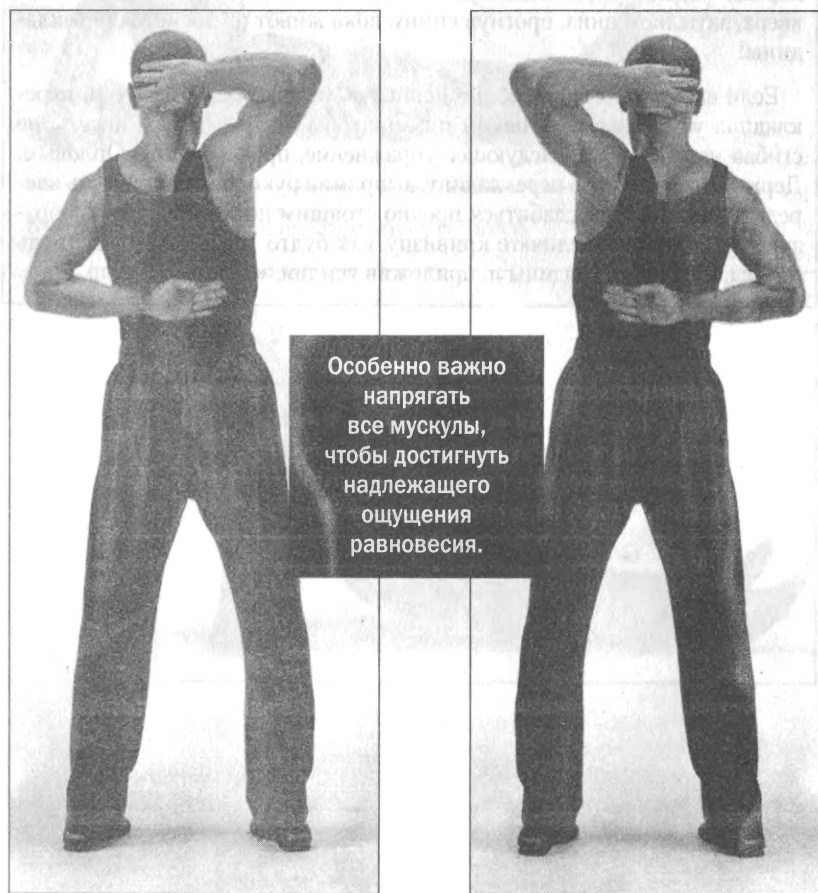
Марк Тартаковский рекомендует это превосходное упражнение для того, чтобы развить активную гибкость разгибающих мышц позвоночника с минимальной нагрузкой на диски. Отклоните голову назад, выдвиньте грудь и выгните спину, повиснув на перекладине. Экстраординарная версия упражнения для настоящих мужчин: подтягиваться вверх, затылком вниз, прогнув спину, пока живот не коснется перекладины!

Если вы не можете, свободно повиснув, удержать вес тела, или перекладина установлена слишком низко, чтобы позволить вам висеть, не сгибая ноги, делайте следующее упражнение, предложенное Орловым. Держитесь за низкую перекладину, выпрямив руки, и наклоняйтесь вперед, не позволяя расслабиться прочно стоящим ногам. Ваше тело образует дугу. Теперь увеличьте кривизну, как будто делаете мостик: грудь вперед, напрягите ягодицы и, приложив усилия, «удлините» тело.



22. «Призрак вытягивает нож»

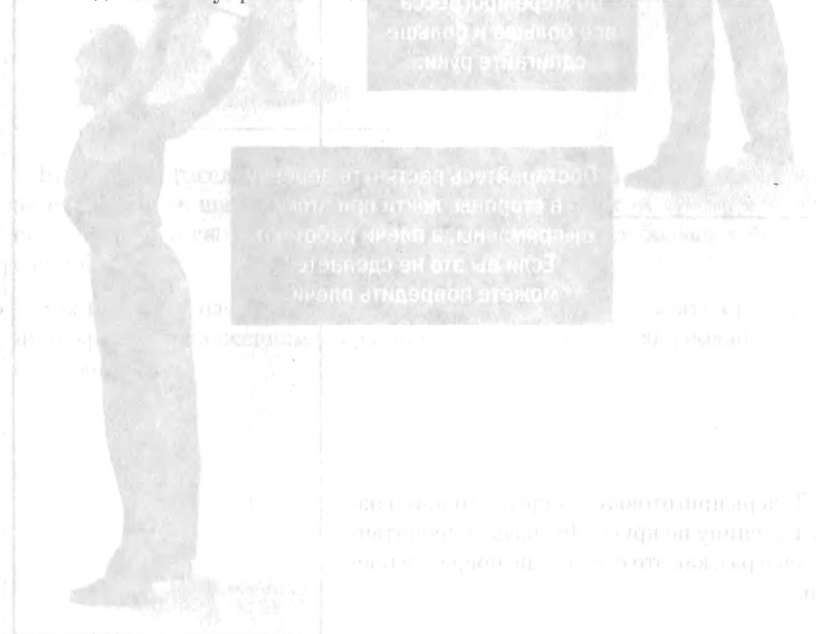
Я познакомился с этим древним упражнением из шаолиньского кун-фу у нашего дизайнера Дерек Бригэма. Позвольте самому Дереку объяснить вам все шаги: «Это мое любимое упражнение в и-цзинь-цзин, поскольку в прошлом у меня было повреждено плечо. Это упражнение особенно хорошо для женщин с большой грудью или людей, которые проводят много времени у компьютера. Им нужно выпрямиться. Упражнение получило свое название потому, что выглядит так, словно призрак или дух тянется к ножнам или колчану, чтобы вытянуть нож или стрелу.



Особенно важно напрячь все мышцы для достижения должного равновесия. Встаньте на выпрямленные ноги, подобрав пальцы, как когти, выставив пятки вбок, насколько возможно. Это поможет подколенным сухожилиям, боковым сухожилиям лодыжки, икроножным и камбаловидным мышцам.

Положите одну руку на позвоночник настолько высоко, насколько можете, касаясь спины тыльной стороной ладони. Напрягите бицепс, потяните плечо вперед, напрягите ромбовидные мышцы и заднюю часть плеча.

Положите ладонь противоположной руки на основание затылка. Толкайте вперед предплечье и рукой, сопротивляясь этому мускулами шеи. Напрягите мускулы, задержитесь в этом положении в течение трех минут, и поменяйте руки. Вы можете делать это упражнение дважды».



23. Выворот плеч при помощи растягивающейся веревки

Постарайтесь растянуть веревку в стороны, локти при этом выпрямлены, а плечи тянут. Если вы это не сделаете, можете повредить плечи.



По мере прогресса все больше и больше сдвигайте руки.

Олимпийские тяжелоатлеты известны гибкостью плеч. Они выполняют вывороты плеча при помощи полотенца, палки или, еще лучше, резиновой ленты.

Захватите резиновый шнур — дорогую ленту для фитнеса или дешевый и крепкий автомобильный — перед собой широким хватом ладонями вниз.

По мере прогресса все больше и больше сдвигайте руки.

Постарайтесь растянуть веревку в стороны, локти при этом выпрямлены, а плечи работают. Если вы это не сделаете, можете повредить плечи.



Теперь приготовьтесь перенести шнур назад за спину по кругу. Но сначала прочитайте еще раз, как это сделать, не повредив плечи.



Вдохните, грудь вперед. Вы должны постараться растянуть шнур, локти при этом выпрямлены, а плечи работают. Если вы сделаете это правильно, лопатки сожмутся, а грудь будет так сильно выступать вперед, что вы вполне могли бы поставить на нее стакан. При этом шнур легко пройдет вокруг тела, не зажимая плечи.

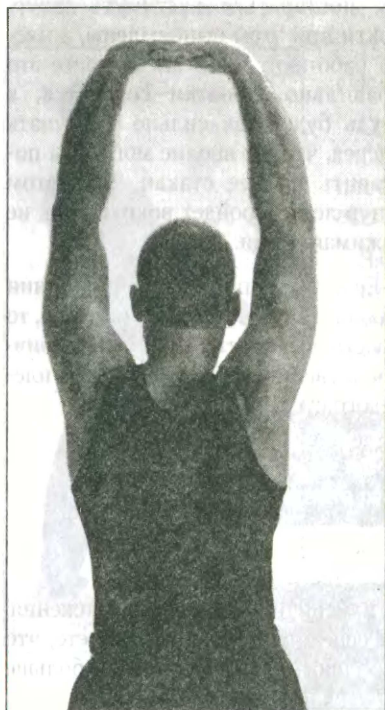
Если вы ленивы и не в состоянии сильно тянуть ленту, как описано, то просто вывернете плечи, не добившись увеличения подвижности плечевого сустава.

Выдохните, расслабьтесь. Полностью измените направление движения, затем захватите шнур немного ближе к середине — если чувствуете, что справитесь — и снова повторите. По мере прогресса все больше и больше сдвигайте руки.

Как только вы начнете делать это упражнение, можете сказать «до свидания» круговым движениям плеч и рук из раздела тренировки подвижности суставов.

24. Вытяжение лопатки

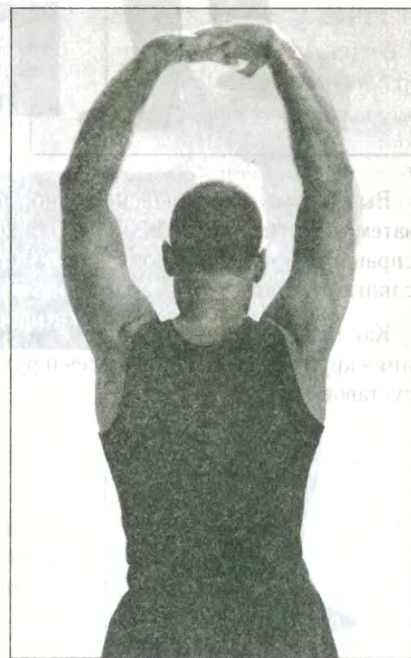
Слегка округлите верхнюю часть спины, опустите грудь на выдохе и выпятите лопатки.



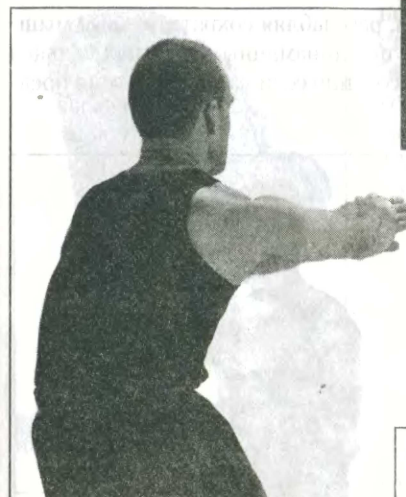
Слегка округлите верхнюю часть спины, на выдохе втяните грудь и выпятите лопатки. Вы должны чувствовать растяжение между ними.

Очень многие люди не нуждаются в большой гибкости между лопатками, фактически чрезмерное расслабление сократительных мышц лопаток заставит вас резко обвиснуть. Однако сильно напряженные мышцы середины спины — тоже не подарок. Этот вид растяжки был популярен среди атлетов старого поколения — они называли подобные упражнения мышечным контролем.

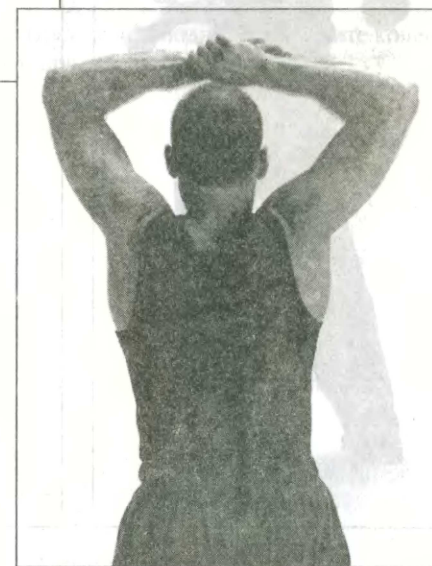
Сожмите руки наверху, ладонями вверх.



Слегка округлите верхнюю часть спины, на выдохе втяните грудь и выпятите лопатки. Вы должны чувствовать растяжение между ними.



Возможно, у вас не хватит координации, чтобы сразу сделать верхнюю растяжку. Начните с того, что вытягивайте с напряжением руки вперед, сплетя пальцы и вывернув ладони перед собой, сгорбив спину и выпятив лопатки. Затем переходите к вытягиванию вверх, тянясь руками точно вверх над головой, как в исходном положении.

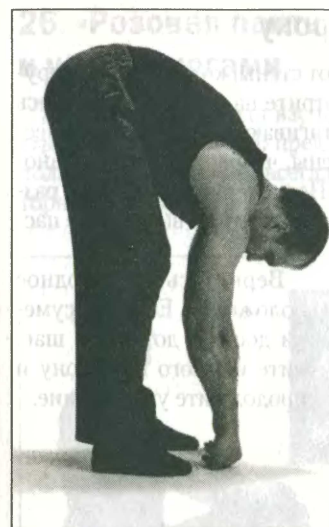


Разумно чередовать движение вперед с движением назад.

Самые лучшие результаты я получал, расслабляя сократительные мышцы лопаток, находящиеся между ними, при динамичных касаниях пальцев ног. Вам понравится это упражнение, особенно если ваша профессия предполагает ношение бронежилета.



Слегка округлите верхнюю часть спины, на выдохе втяните грудь и выпятите лопатки.



Медленно — никаких резких рывков! — постарайтесь «нажать» на пол тыльной стороной переплетенных ладоней, особенно мизинцами. Вы должны почувствовать растяжение в подколенных сухожилиях и нижней части спины, превосходную растянутость между лопатками и подмышками и сильное давление, почти судороги, в мышцах пресса и других мышцах передней части туловища.

Поверхностно дыша, давите в невидимую стену в течение продолжительного времени. Расслабьтесь на несколько секунд и повторите, стараясь продвинуться еще глубже.

Прежде чем подняться, согните колени в полуприседе.

25. Дотягивание до стены в сторону

Встаньте боком приблизительно в 1—1,15 м от стены, колени прямые, рука вытянута к стене параллельно полу. Посмотрите на стену и дотянитесь до нее. Представьте себе, что ваша рука — вытягивающаяся телескопическая антенна. Переместите бедра дальше от стены, чтобы сохранить равновесие, но оставайтесь в стойке, не скручиваясь. Поэкспериментируйте с различными вариантами дыхания: задерживайте дыхание или выдыхайте пассивно «через кончики пальцев».



Представьте, что ваша рука — вытягивающаяся телескопическая антенна.

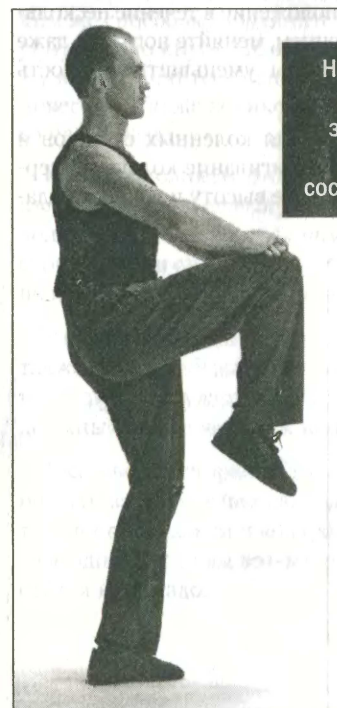
Вернитесь в исходное положение. Если вы сумели достать до стены, шагните немного в сторону и продолжите упражнение.



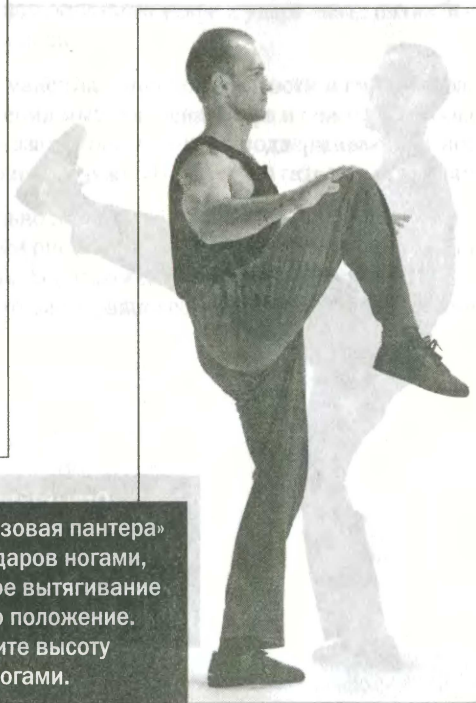
Переместите бедра дальше от стены, чтобы сохранить равновесие, но оставайтесь в стойке, не скручиваясь.

26. «Розовая пантера» для коленных суставов и ударов ногами

Это упражнение для вас идеально, если вы занимаетесь боевыми искусствами, стиль которого предполагает высокие удары ногами, и если вы скалолаз или балерина. Я всегда обучаю ему сотрудников S.W.A.T. команд, которые тренирую.



Нажмите руками вниз, а коленом — вверх, друг против друга. После того как вы за несколько секунд создали достаточное давление, внезапно позвольте рукам соскользнуть с колена, и оно подскочит вверх!



Выполняйте упражнение «Розовая пантера» для коленных суставов и ударов ногами, а за ним сделайте медленное вытягивание колена и удерживайте это положение. Вы существенно улучшите высоту и точность ударов ногами.

Поднимите колено настолько высоко, насколько возможно — вы можете прислониться к стене — и положите руки поверх него. Нажмите руками вниз, а коленом — вверх, друг против друга. После того как вы за несколько секунд создали достаточное давление, внезапно позвольте рукам соскользнуть с колена, и оно подскочит вверх!

Повторите столько раз, сколько необходимо, пока ваше колено не откажется подниматься выше. После каждого рывка вверх или только после последнего, как только колено поднялось настолько высоко, насколько для вас возможно, медленно растяните его и держите это положение в течение нескольких секунд. Отдыхайте между каждым повторением, меняйте ноги или даже поддерживайте ногу руками под коленом, чтобы уменьшить усталость мышц — сгибателей бедра.

Выполняйте упражнение «Розовая пантера» для коленных суставов и ударов ногами», а за ним сделайте медленное вытягивание колена и удерживайте это положение. Вы существенно улучшите высоту и точность уда-



Отдыхайте между каждым повторением, меняйте ноги или даже поддерживайте ногу руками под коленом, чтобы уменьшить усталость мышц — сгибателей бедра.

ров ногами. Легенда кикбоксинга Билл Уоллес постоянно обращается к медленным имитациям удара ногой и подъемам ног; «Розовая пантера» увеличивает их и без того мощный эффект.

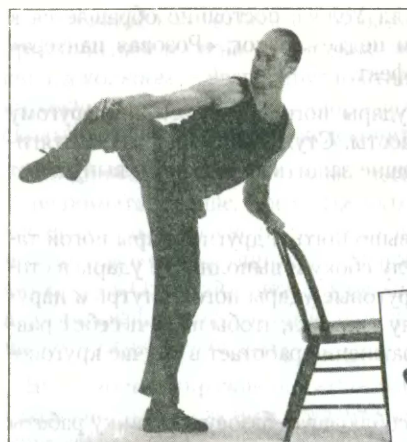
Вы можете выполнять медленные удары ногой по стулу или другому предмету мебели соответствующей высоты. Стул вынуждает вас подтягивать ногу близко к телу, что дает хорошие защитные навыки и вынуждает вас выполнять удары ногой выше.

Естественно, вы можете и должны выполнять и другие удары ногой таким же способом: подтяните ногу к телу сбоку и выполняйте удары в сторону или по кругу. Не забудьте про круговые удары ногой внутрь и наружу и не стесняйтесь использовать стену или стул, чтобы помочь себе с равновесием. Также великолепно это упражнение работает в случае кругового удара назад.

Когда выполняете это упражнение, соблюдайте базовую технику работы колена. Никогда не выпрямляйте полностью колено опорной ноги и не позволяйте ему прогибаться внутрь; колено должно быть направлено в ту же сторону, что и стопа. При боковом, круговом ударе и ударе назад пятка бьющей ноги должна указывать на цель.

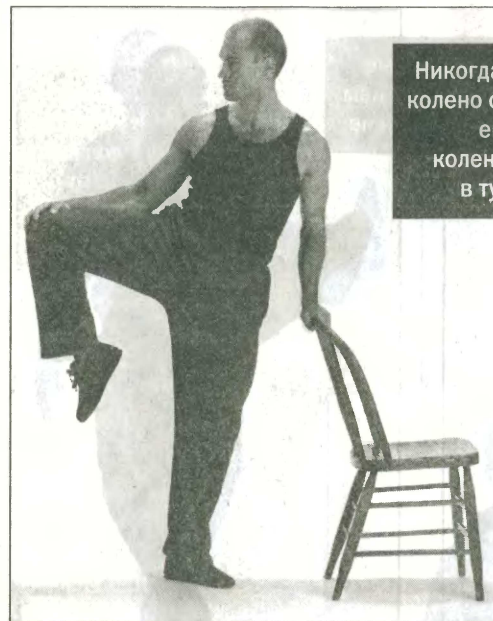
Это нужно для достижения максимальной устойчивости и силы удара, а также, чтобы избежать растяжения мышц колена, бедра и спины. При боковом, круговом ударе и ударе назад стопа и колено поддерживающей ноги должны быть развернуты немного наружу. Это предпочтительный вариант.

Два совета, которые радикально помогут вам удерживать равновесие. Во-первых, захватите пол пальцами опорной ноги; вы улучшите этим чувствительность лодыжки и контроль над положением тела. Во-вторых, напрягите ягодицы, если вы вот-вот потеряете равновесие, и центр тяжести переместится куда надо.



При боковом, круговом ударе и ударе назад стопа и колено поддерживающей ноги должны быть развернуты немного наружу. Это предпочтительный вариант.

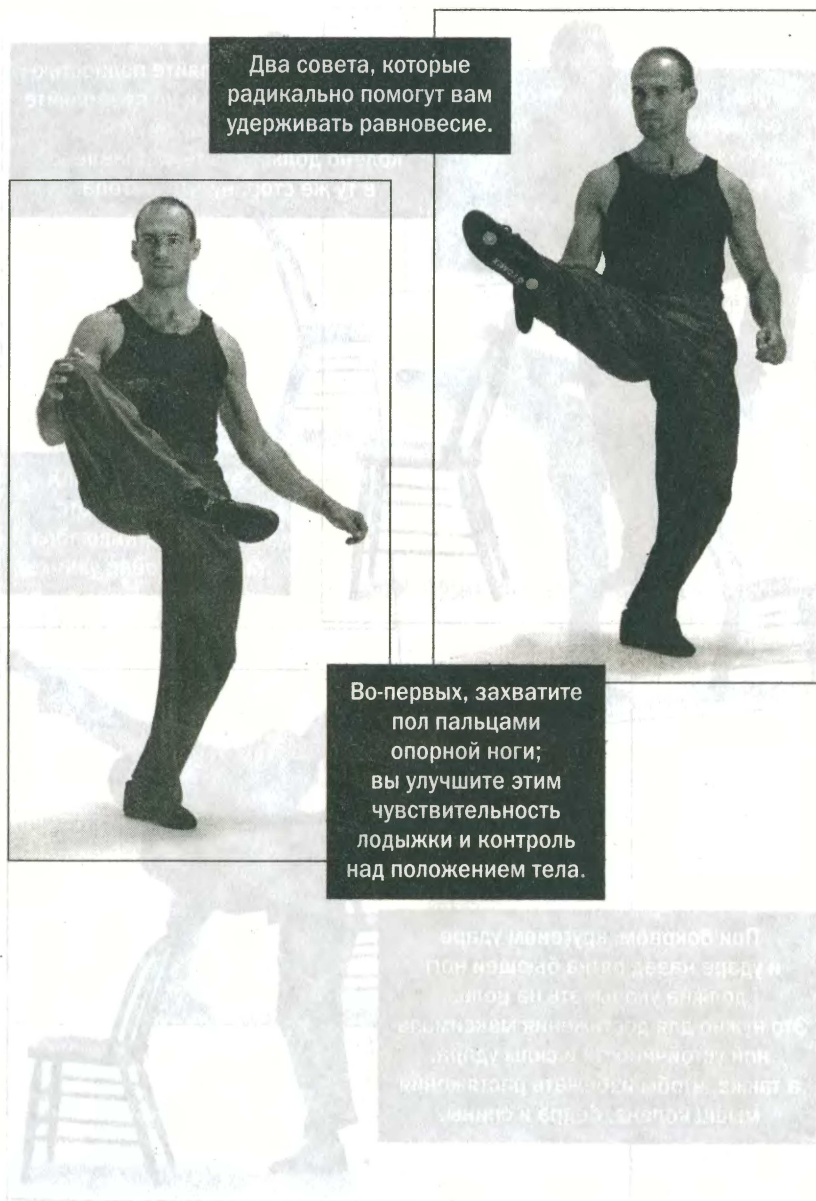
Когда выполняете это упражнение, соблюдайте базовую технику работы колена.



Никогда не выпрямляйте полностью колено опорной ноги и не позволяйте ему прогибаться внутрь, колено должно быть направлено в ту же сторону, что и стопа.



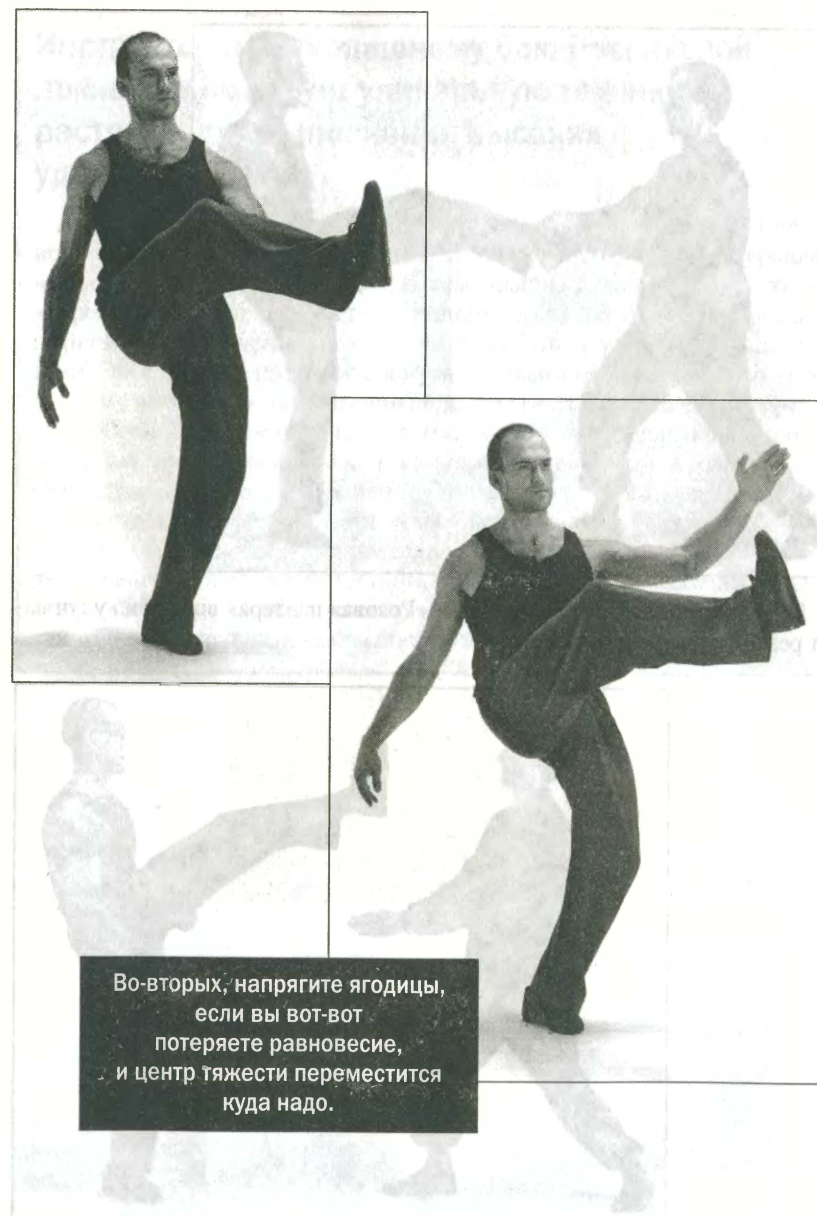
При боковом, круговом ударе и ударе назад пятка бьющей ноги должна указывать на цель. Это нужно для достижения максимальной устойчивости и силы удара, а также, чтобы избежать растяжения мышц колена, бедра и спины.



Два совета, которые радикально помогут вам удерживать равновесие.

Во-первых, захватите пол пальцами опорной ноги; вы улучшите этим чувствительность лодыжки и контроль над положением тела.

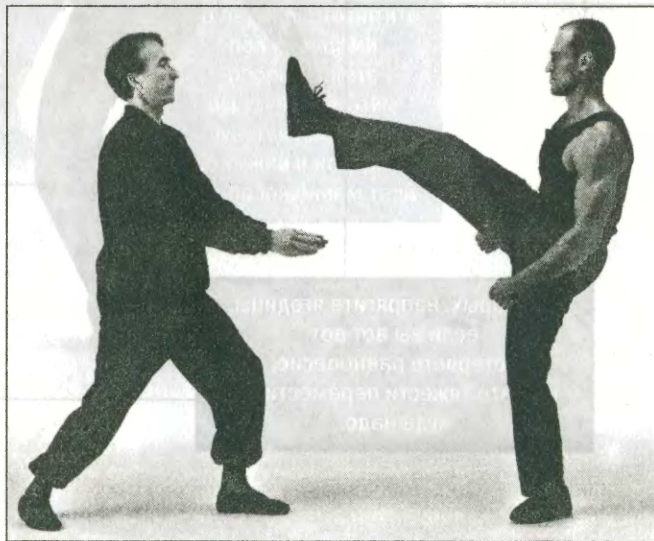
Второй совет — напрягите ягодицы, если вы вот-вот потеряете равновесие, и центр тяжести переместится куда надо.



Во-вторых, напрягите ягодицы, если вы вот-вот потеряете равновесие, и центр тяжести переместится куда надо.

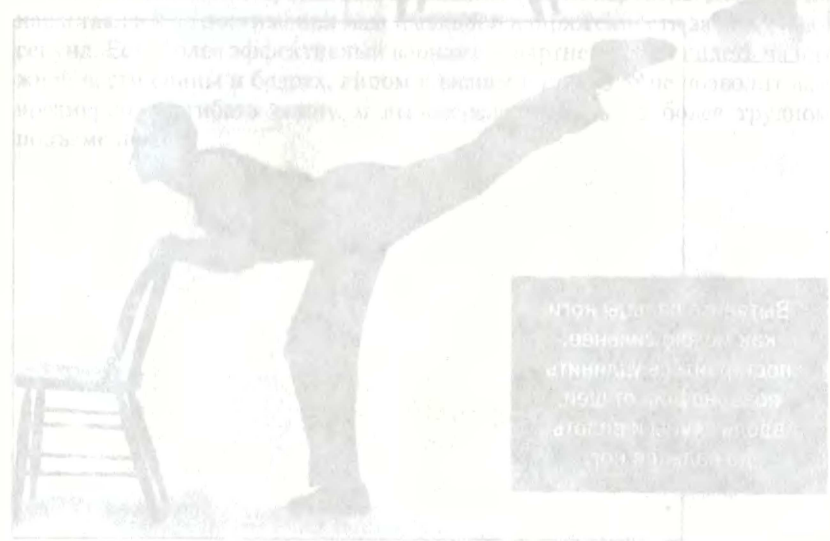


Работа с партнером в упражнении «Розовая пантера» волшебным образом улучшает результаты тренировки.



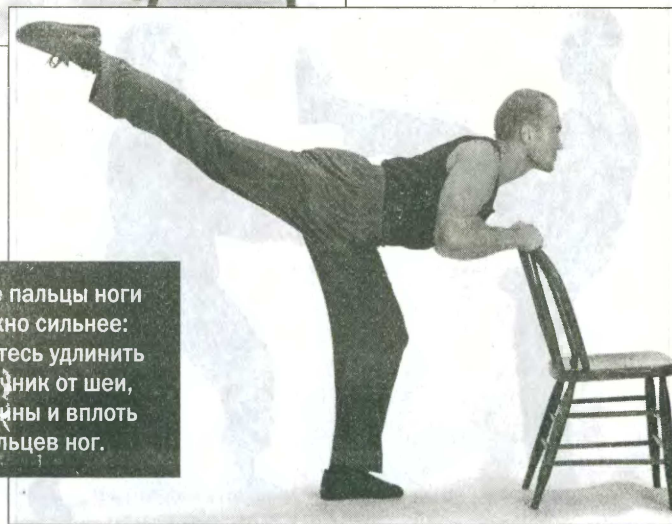
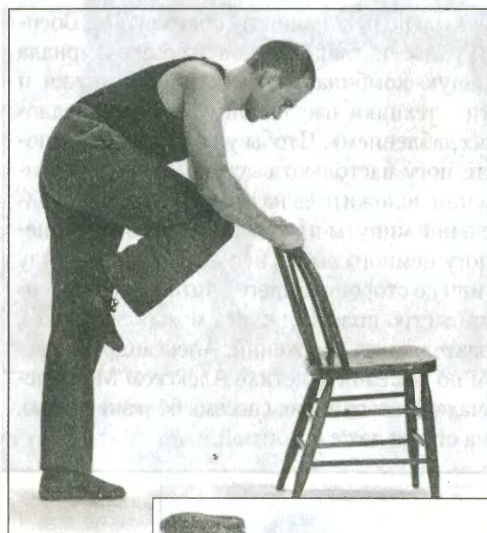
Инструктор по рукопашному бою Российской армии рекомендует уникальную технику растяжки для выполнения высоких ударов ногами

Александр Медведев, инструктор по рукопашному бою элитной Военной академии имени М.В. Фрунзе и главный консультант журнала «Спецназ», описывает необычную комбинацию активной растяжки и «пережидания напряженности», техники пассивной гибкости, предложенной в книге «Растяжка расслаблением». Чтобы улучшить удары ногами или шпагаты, поднимите ногу настолько высоко, насколько возможно, в выбранном направлении положите ее на стол или другой предмет мебели. Расслабьтесь в течение минуты или до тех пор, пока вам не обходимо, затем поднимите ногу немного выше, используя только силу ее мускулов, без помощи рук или со стороны вашего партнера. Попросите его, чтобы он в этот момент быстро положил книгу между лодыжкой и столом. Повторите последовательность движений. Александр Медведев — не путайте с чемпионом по тяжелой атлетике Алексеем Медведевым — обещает, что, хотя в начале эта тренировка весьма болезненна, но, как только вы привыкнете, она станет даже приятной.



27. «Розовая пантера» — арабеска

Трудно улучшить вашу арабеску, если вы работаете без партнера, потому что нет никакого реального способа, которым вы можете загрузить ногу для выполнения «Розовой пантеры». Но с партнером это работает, как по волшебству.



Вытяните пальцы ноги как можно сильнее: постарайтесь удлинить позвоночник от шеи, вдоль спины и вплоть до пальцев ног.

Начните выполнять упражнение на полу. Именно так и никак иначе. Лягте на живот и поднимайте одну ногу настолько высоко, насколько возможно. Вытяните пальцы ноги как можно сильнее: постарайтесь удлинить позвоночник от шеи, вдоль спины и вплоть до пальцев ног.



Просто давите вниз к полу «свободной» ногой. Когда вы поднимаете вытянутую ногу, откройте «ножницы».

Сильно толкайте в противовес движению своего партнера. Дышите по нарастающей до достижения максимальной напряженности за несколько секунд. Есть более эффективный вариант — партнер может сидеть на нижней части спины и бедрах, лицом к вашим ногам. Это не позволит вам чрезмерно прогибать спину, и вы сосредоточитесь на более трудном подъеме ноги.

Затем партнер внезапно — я повторяю, внезапно! — отпускает ногу, и ваша конечность взлетает так, как никогда прежде.



Позвольте партнеру поддерживать вашу ногу немного выше колена, чтобы вы могли расслабиться для следующего повторения.

Позвольте партнеру поддерживать вашу ногу немного выше колена, чтобы вы могли расслабиться для следующего повторения. Подчеркнуто «вырастите» ногу один или два раза, расслабьтесь и выполняйте следующее повторение.

Советские исследователи с 50-х годов демонстрировали, что сокращение мускула облегчает еще большее сокращение мускула в противоположной конечности. Например, напряжение мышц-сгибателей правого бедра будет стимулировать большее сокращение мышц-сгибателей левого бедра. Это явление «ножниц» имеет много полезных применений в спорте. Один из примеров — сжатие левого трицепса во время последнего, самого

трудного повтора скручивания бицепса правой руки. Вы получите одно-два дополнительных повторения движения. Что более соответствует программе «Укрепляем суставы», вы можете легко применить этот неврологический феномен для улучшения растяжки в арабеске. Просто давите вниз к полу «свободной» ногой. Когда вы поднимаете вытянутую ногу, откройте «ножницы».

Когда вы начинаете заниматься обычной арабеской — не вместо, а в дополнение к растяжке на полу — не забывайте «отталкивать» пол тем же самым способом.

Просто давите вниз к полу «свободной» ногой. Когда вы поднимаете вытянутую ногу, откройте «ножницы».



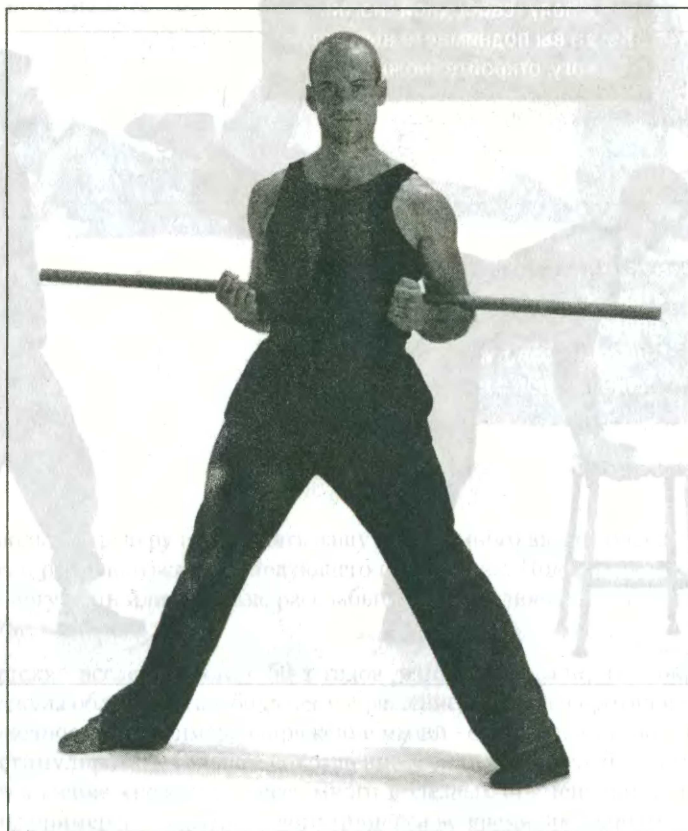
Товарищ, хочешь иметь здоровые суставы?

**Хочешь, чтобы твое тело чувствовало себя лучше,
чем когда бы то ни было?**

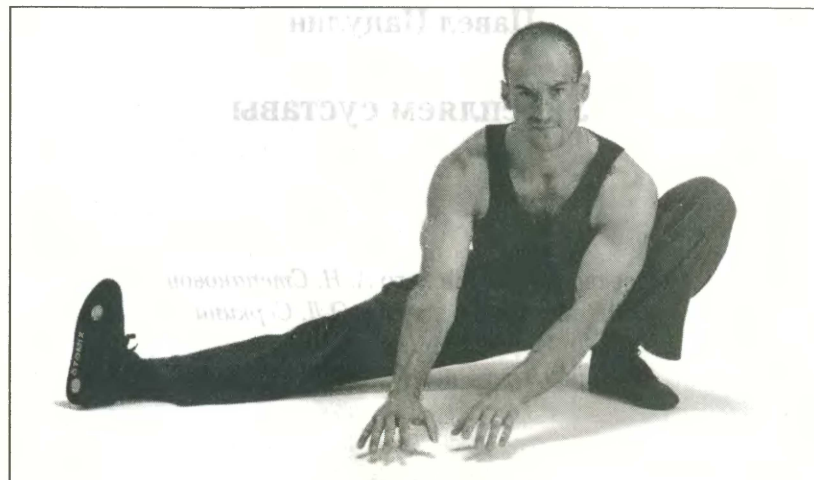
**Хочешь создать совершенный дуэт силы и гибкости
и сказать «до свидания» спортивным травмам?**

Хочешь научиться делать высокие удары ногой?

Тогда присоединяйся к тем, кто строит суперсуставы!



Об авторе



Павел Цацулин – бывший военнослужащий одного из советских спецподразделений, контрактный инструктор морской пехоты США, и автор популярных в Америке книг по физподготовке. О Павле писали в различных изданиях – от «Правды» до «Rolling Stone».

Это Библия для тех, кто готов сразу, быстро и не задумываясь начать действовать, встать и идти к активной и долгой жизни

У вас всегда есть выбор. Вы можете ворчать, жаловаться на жизнь и проскрипеть ее в процессе болезненного, медленного угасания. А можете взять ответственность за свое здоровье и стать «человеком – вечным двигателем».

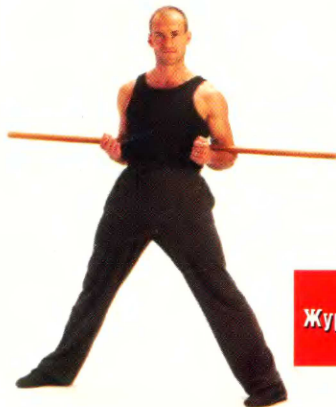
Нет лучшего способа обеспечить долгую жизнь без болей в суставах, чем выполнение ежедневной комбинации упражнений на сочетание силы и гибкости, улучшающих подвижность суставов.

В книге «Укрепляем суставы» Павел Цацулин демонстрирует, как быстро достигнуть и поддержать пиковое состояние суставов. И как затем использовать полученные результаты для улучшения всех аспектов вашей физической подготовки.

Почему вы покорно смиряетесь с усиливающимися болями, слабостью и дряхлением? Всем серьезно настроенным людям: атлетам, танцорам, мастерам боевых искусств — эта книга поможет пройти дистанцию между посредственностью и величием в собственных глазах.

Откройте для себя:

- 28 ценных упражнений, которые сделают суставы здоровыми и улучшат растяжку.
- Как защитить суставы и предотвратить артрит (или ослабить его проявления).
- Комплекс для вашего «внутреннего оловянного солдата» — как настроить нервную систему, смазать суставы и подзарядиться энергией.
- Зарядку академика Амосова — 1000 утренних движений — 25-минутный гимнастический комплекс, чтобы мчаться по жизни на всех парах.
- Как добиться наилучшего самочувствия. Активная гибкость для достижения спортивных результатов и снижения риска травм.
- Удивительную технику «Розовой пантеры», способную добавить несколько сантиметров к вашей растяжке с первого же захода.



ISBN 978-5-17-050965-2

Укрепляем суставы

Цена: 96р.00к.



9785170509652

«Лучший тренер года».
Журнал «Роллинг Стоун» (Rolling Stone Magazine), август 2001 года

