

Поперечный шпагат

Автор: Administrator

20.08.2004 10:11 - Обновлено 23.03.2010 11:38

Этот комплекс из 7 упражнений составлен Владом Фадеевым из упражнений и на основе комплекса гимнастических упражнений, называемых "Дарума-тайсо", который позволяет целенаправленно формировать необходимые физические и психологические качества именно бойца-рукопашника. Комплекс Дарума-тайсо составлен с учетом принципов постепенности и перехода от простого к сложному.

Упражнения комплекса выполняются симметрично. При этом. чередование упражнений строится по схеме:

изначально упражнения выполняются стоя, затем сидя, и только потом - лежа;

количество наклонов в разные стороны должно быть одинаковым;

скручивания позвоночника выполняются в обе стороны;

растяжение и сжатие мышц чередуются;

все переходы в упражнениях между статическими положениями выполняют на выдохе;

движения должны быть плавными и текучими с одним постоянным усилием (никаких "прокачек");

необходимо постоянно контролировать свои ощущения - "слушать ответ тела";

после вдоха и выдоха выполняются задержки дыхания;

дыхание и внимание концентрируются на той области тела, на которую приходится нагрузка (сустав, мышца и т.д.);

при выполнении упражнений используется работа с образами;

Поперечный шпагат

Автор: Administrator

20.08.2004 10:11 - Обновлено 23.03.2010 11:38

перед выполнением комплекса необходимо провести легкую разминку в сочетании с массажем и дыхательными упражнениями.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОПЕРЕЧНОГО ШПАГАТА

Данный комплекс рекомендуется выполнять не чаще, чем через день. Нужно очень внимательно прислушиваться к своему телу, чтобы не "переработать". При этом не допускать никакой "помощи" партнера! (смотреть комплекс, иллюстрированный фотографиями).

Упражнение № 1

Исходное положение - ноги на ширине плеч

Вынести колено в сторону и вверх, захватить стопу одноименной рукой. Потянуть тело вверх, контролируя вытягивание от опорной стопы до макушки головы.

Слегка наклониться вперед и соединить руки в замок за спиной так, чтобы они охватили вынесенное колено как можно выше (рис. 1.3а - вид сзади).

Вернуться в положение - колено вынесено в сторону и вверх.

Вынести ногу в сторону и вверх.

Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение № 2

Исходное положение - шагнуть вперед и соединить кисти рук в замок за спиной, пальцы направлены к голове.

Поперечный шпагат

Автор: Administrator

20.08.2004 10:11 - Обновлено 23.03.2010 11:38

Отвести плечи назад, "раскрыть" грудь и прогнуться. Внимание сосредоточить на прогибе в среднем и верхнем отделах позвоночника.

Вернуться в исходное положение.

Наклониться вперед и коснуться подбородком колена передней ноги.

Опять отвести плечи назад, "раскрыть" грудь и прогнуться.

Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение № 3

Исходное положение - расставить ноги на две с половиной ширины плеч, руки в замке за спиной, пальцы направлены к голове.

Прогнуться назад. Внимание сосредоточить на прогибе в среднем и верхнем отделе позвоночника.

Пройдя исходное положение, наклониться вперед так, чтобы тело было параллельно полу.

Разжать замок, захватить руками за пятки, наклониться вперед и положить темя на пол на одну линию со стопами ног.

Вернуться в исходное положение.

Упражнение № 4

Поперечный шпагат

Автор: Administrator

20.08.2004 10:11 - Обновлено 23.03.2010 11:38

Повернуться в сторону и принять стойку "лук и стрела" - 70% веса тела на передней ноге, руки на поянице.

Упираясь руками в бедро передней ноги прогнуться назад.

Соединить руки над головой и еще больше прогнуться в спине, постараться оторвать колено задней ноги от пола.

Нагнуться вперед. В конечном положении опустить руки на пол с внутренней стороны от стопы передней ноги, коснуться лбом пола.

Просунуть одноименную руку под передней ногой и соединить руки в замок за спиной.

Выпрямиться, согнуть заднюю ногу в колене, захватить одноименной рукой за стопу, растянуть переднюю поверхность бедра.

Отпустить хват, вернуться в стойку "лук и стрела".

Повернуться в тазобедренных суставах, выпрямить ногу так, чтобы стопа вытянутой ноги смотрела вверх, захватить правой рукой за левую лодыжку, а левой - за правую, боком наклониться к выпрямленной ноге.

Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение № 5

Исходное положение - сидя на коленях, руки сцепить в замок за спиной.

Опустить подбородок на грудь, наклониться вперед, словно прокатываясь по сфере шара, опустить лоб на пол между колен.

Продвинуть подбородок по полу вперед, выпрямить спину и вернуться в исходное положение. Пройдя его, лечь спиной на пол, соединить колени вместе, руки в замке за головой, по возможности "расстелить" позвоночник от копчика до верхней части головы

Поперечный шпагат

Автор: Administrator

20.08.2004 10:11 - Обновлено 23.03.2010 11:38

на пол.

Вернуться в исходное положение.

Развести колени в стороны, внутренние ребра стоп положить на пол и сесть между ногами.

Выпрямить одну ногу в колене, имитируя удар в сторону (еп-чаги), по возможности прижать внутренние стороны бедер к полу.

Повернуть выпрямленную ногу в тазобедренном суставе стопой вверх, носок тянуть на себя.

Наклониться в сторону, захватив противоположной рукой за внешнее ребро стопы.

Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение № 6

Исходное положение - сесть на пол, развести ноги как можно шире, промежность должна находиться на полу, "взять" стопы ног на себя с максимальным напряжением, выпрямить спину, опереться руками в бедра, сильно потянуть позвоночник вверх.

Упереться руками в пол, одна рука перед собой, другая - за спиной. Слегка приподняться, одну стопу взять на себя, носок другой вытянуть. Меняя положение стоп (от себя - на себя), совершить несколько движений из стороны в сторону.

Перейти в исходное положение, наклониться вперед, продолжая сильно тянуть стопы ног на себя.

Вернуться в исходное положение и наклониться в сторону, захватив противоположной рукой за внешнее ребро стопы.

Выполнить наклон в другую сторону и снова выполнить наклон вперед.

Поперечный шпагат

Автор: Administrator

20.08.2004 10:11 - Обновлено 23.03.2010 11:38

Упражнение № 7

Исходное положение - ноги расставлены на две ширины плеч, носки развернуты в стороны.

Максимально присесть и наклониться вперед, поставить руки на пол, перенести на них вес, прогнуть спину.

Оставляя вес на руках, развести ноги в стороны до максимума, имитируя удары ребрами стоп в стороны. Контролировать расслабление внутренних поверхностей бедер и напряжение внешних.

Примечание. В процессе всего упражнения вес остается на руках. Взгляд направлен вперед, на глубину проседа не смотреть! При выполнении упражнения необходимо представлять, что наносишь два боковых удара (еп-чаги), словно раздвигая стены (образ этого упражнения). Повторить упражнение от 3 до 7 раз.