

## УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ

(рис. 10)

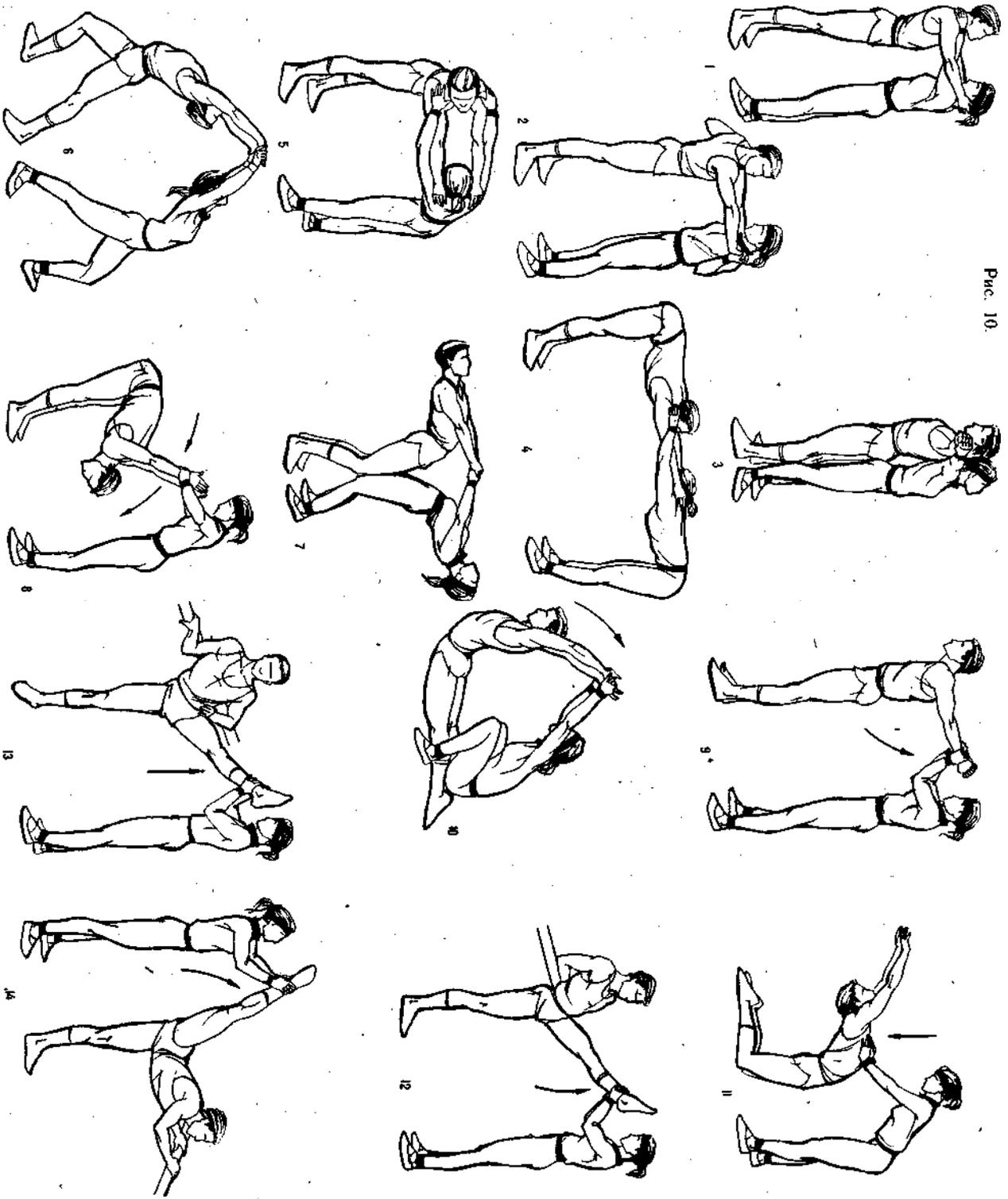
Гибкость можно развить гораздо быстрее, выполняя упражнения с партнером, который заметно увеличивает амплитуду ваших движений (например, помогая притягивать туловище к ногам или наоборот), чем если бы вы занимались самостоятельно. Еще одно из преимуществ упражнений в парах (перед упражнениями с отягощением) — можно регулировать силу воздействия в процессе выполнения упражнения, то есть даже в течение одного подхода. Хороши эти упражнения и тем, что их можно выполнять буквально везде — дома и в парке, на пляже и во время привала в турпоходе.

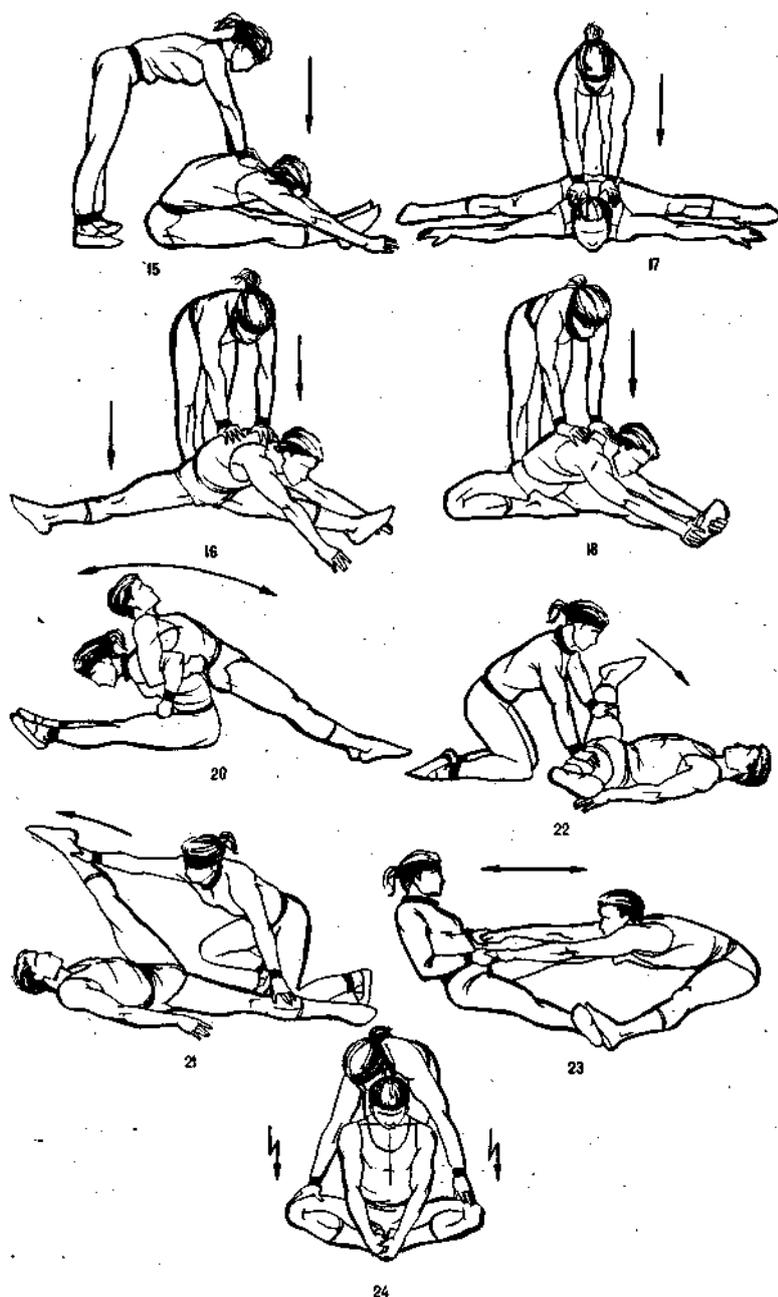
Однако, выполняя упражнения в парах, нужно, конечно, помнить, что нельзя допускать болевых ощущений, пытаться сразу добиться значительного увеличения амплитуды движений. Очень важно предварительно активно разогреть мышцы.

Упражнения в парах можно выполнять в динамике и в статике. Поясним: если вы повторяете их определенное количество раз с постепенно возрастающей амплитудой — это динамическое выполнение упражнения, если же вы, наоборот, задерживаете движение в крайней точке натяжения мышцы на 10—30 с — это статическое выполнение.

1. И. п.— стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах партнера, пальцы сплетены на его затылке (его пальцы на' вашем затылке). Преодолевая сопротивление партнера, попеременно пригибать и поднимать голову.
2. И. п.— лицом друг к другу, руки согнуты в локтях на уровне груди, ладонь на ладони партнера, пальцы сплетены. Выпрямлять руку, стараясь как можно дальше отвести руку партнера. Одновременно сгибая другую руку, отводите ее под давлением партнера как можно дальше назад. Корпус старайтесь не разворачивать.
3. И. п.— стоя спиной друг к другу, прямые руки в стороны, пальцы сплетены с -пальцами партнера. Медленно поднимать вверх и опускать руки.
4. И. п.— стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах и спине партнера. Выполнять пружинящие наклоны туловища вперед под давлением рук партнера.
5. И. п.— то же. Совместные наклоны вправо и влево.
6. И. п.— стоя спиной друг к другу, прямые руки вверх. Взяться кистями. Делая медленно выпад одной ногой, прогнуться в пояснице и пружинящими движениями отвести плечи друг от друга как можно дальше.
7. И. п.— стоя лицом друг к другу. Взяться за руки, выпрямить руки и прогнуться назад в пояснице как можно больше.
8. И. п.— стоя лицом друг к другу. Один наклоняется вперед, отводя руки назад как можно дальше. Партнер захватывает руки за запястья и медленно пружинящими движениями притягивает их к себе.
9. И. п.— стоя спиной к партнеру, руки отведены назад. Партнер, захватив руки, медленно пружинящими движениями отводит их назад—вверх.
10. И. п.— лежа на животе, руки вверх. Партнер подходит со спины, берет за запястья и медленно отводит руки назад, слегка приподнимая туловище.
11. И. п.— стоя на коленях, отвести руки назад и прогнуться в пояснице. Партнер плавными пружинящими движениями обеих рук нажимает на грудь.
12. И. п.— стоя спиной и держась руками за гимнастическую скамейку (спинку стула), поднять ногу

FIG. 10.





- вперед. Партнер, захватив руками поднятую ногу за голень, пружинящими движениями поднимает ее вверх.
13. Упражнение то же, но стоя боком к опоре, нога — в сторону.
14. Упражнение то же, но стоя лицом к опоре, нога отведена назад.
15. И. п. — сидя на полу, ноги вместе. Пружинящие наклоны туловища вперед (с помощью партнера).
16. Упражнение то же, но ноги врозь. Наклоны туловища к правой и левой ноге.
17. Упражнение то же, но наклоны туловища вперед.
18. И. п. — сидя на полу; правая нога согнута в колене, левая выпрямлена. Наклоны туловища к левой ноге (с помощью партнера). Затем сменить положение ног.
19. Партнеры ложатся на спину в противоположные стороны. Поднимают ноги вверх и соединяют их задней поверхностью бедер. Поочередно притягивают ноги к туловищу под тяжестью ног партнера.
20. И. п. — сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Наклоны вперед и выпрямление туловища с партнером на спине.
21. И. п. — лежа на спи\*  
не, руки вдоль туловища, левая (правая) нога поднята. Партнер, одной рукой придерживая правую (левую) ногу, другой рукой пружинящими движениями отводит поднятую ногу вверх.
22. Упражнение то же, но ноги врозь.
23. Сидя ноги врозь лицом друг к другу. Взяться за руки. С помощью партнера наклонять туловище вперед.
24. И. п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы соприкасаются. Партнер

руками, пружина, надавливая на колени, разводит их в стороны.

25. И. п.— стоя спиной друг к другу, руки скрестно. Упираясь спинами, выполнять приседания, не отрывая пяток от пола.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМЫХ ПОДГОТОВЛЕННЫХ

(рис. 11)

Для тех, кто овладел основами растяжки и хочет не только поддерживать достигнутые результаты, но и продолжать совершенствоваться, мы предлагаем комплекс упражнений повышенной трудности. В нем чередуются упражнения динамического и статического

характера, что даст возможность выдерживать большие нагрузки во время тренировки на растяжение. Дозировка каждого упражнения — 4—6 повторений. После выполнения каждого упражнения желательнее выполнять упражнения на расслабление — ле-ж-а на спине, сидя или стоя. Предложенная дозировка может

варьироваться

(уменьшаться или увеличиваться).

1. И. п.— стойка ноги врозь, руки вниз. На 1 — наклон головы вперед, на 2—3 — удерживать позу, на 4 — и. п., на 5 — наклон головы назад, на 6—7 — удерживать позу, на 8 — и. п., на 9 — наклон головы вправо, на 10—11 — удерживать позу, на 12 — и. п., на 13 — наклон головы назад, на 14—15 — удерживать позу, на 16 — и. п.

2. И. п.— то же. На 1—2 — круговое движение головы вправо, на 3—4 — круговое движение головы влево.

3. И. п.— стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью. Круговые движения кистями: на 1—4 — вперед, на 5—8 — назад.

4. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками: на 1—4 — вперед, на 5—8 — назад (руки в локтях не сгибать).

5. И. п.— стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка, Скакалка или полотенце. На 1—4 — поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах, на 5—8 — и. п.

6. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом: на 1—4 — вправо, на 5—8 — влево.

7. И. п.— стойка ноги врозь, руки вниз. Круговые движения туловищем: на 1—4 — вправо, на 5—8 — влево. При наклонах туловища назад, вперед и в сторону руки вверх.

8. И. п.— стойка ноги врозь, руки вниз. Наклоны: на 1 — к правой ноге, на 2 — вперед, на 3 — к левой, на 4 — и. п.

9. И. п.— стойка ноги врозь, руки вниз. На 1—2 — наклониться вперед, прижаться животом к ногам (голову постараться просунуть между ног), на 3—6 — удерживать позу, на 7—8 — и. п.

10. И. п.— сед ноги врозь, спина прямая. Наклоны: на 1 — к правой ноге, на 2 — вперед, на 3 — к левой, на 4 — и. п.

11. И. п.—/сед ноги врозь (как можно шире), руки вверх. На 1—2 — наклон вперед (лечь грудью на пол), на 3—6 — удерживать позу, на 7—8 — и. п.

12. И. п.— сед ноги врозь. Наклониться вперед, руки вперед, затем, опираясь на предплечья, медленно переползти через шпагат в упор лежа на предплечьях, а затем возвратиться в и. п.

13. И. п.— широкая стойка ноги врозь опираясь руками о пол. На 1—8 — пружинящие движения в шпагате.

14. Упражнение то же, но сначала левая нога вперед, а затем правая. 4 раза каждой ногой.

15. И. п.— сед ноги вместе. На 1—2 — наклон вперед (лечь грудью на ноги, руками держаться за стопы), на 3—6 — удерживать позу, на 7—8 — и. п. Ды-хание: на 1—2 — вдох, 3—6 — задержка, 7—8 — выдох.

16. И. п.— сед ноги врозь. Произвольно захватить одной рукой голень, притянуть ногу к себе, другой рукой захватить стопу. Медленно на 4 счета вращать стопой по часовой стрелке, затем также на 4 счета в обратном направлении.

17. И. п.— сед согнув ноги. Колени разведены в стороны, стопы соприкасаются друг с другом, руки на стопах. На 1—6 — пружинящие разведения колен в стороны, на 7—8 — и. п.

18. И. п.— сед ноги врозь, спина прямая. На 1—2 — согнуть левую ногу и положить стопу на правое бедро, на 3—6 — нажимая левой рукой на колено левой ноги, растягивать внутреннюю поверхность бедра, на 7—8 — и. п., на 9—16 — то же другой ногой.

19. И. п.— сед. На 1—2 — медленно согнуть правую ногу в колене, положить левую стопу на правое бедро (помогая руками) — пятки должны касаться нижней части живота, на 3—6 — удерживать позу, на 7—8 — и. п. Или удержание позы в течение 10—15 с.

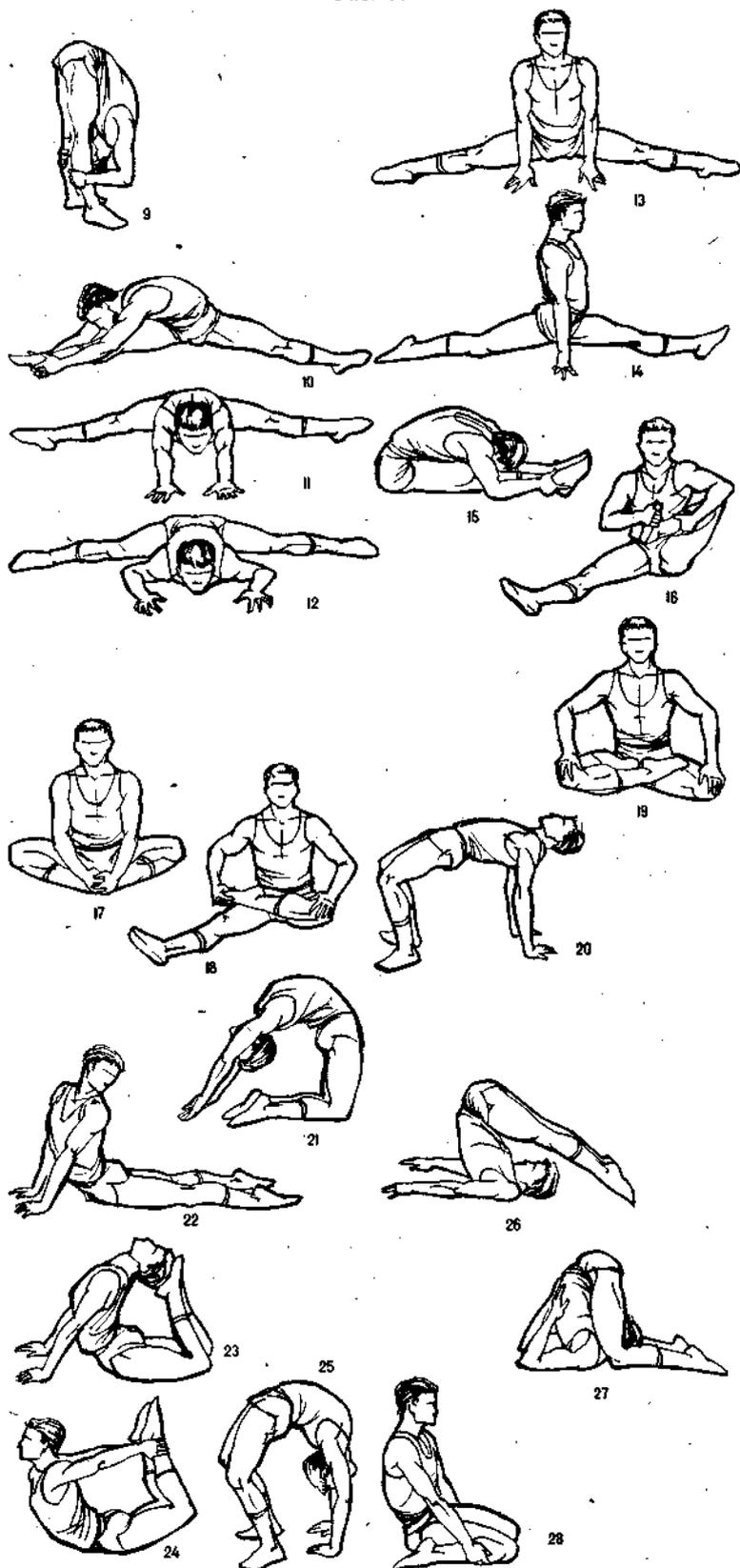
20. И. п.— сед ноги вместе, руки сзади. На 1—2 — опираясь на пятки и руки, поднять бедра как можно выше, прогнуться в пояснице, голову согнуть назад, на 3—6 — удерживать позу, на 7—8 — и. п.

21. И. п.— сед на пятках с наклоном туловища вперед, руки за головой. На 1—4 — медленно выпрямляясь (через стойку на коленях), прогнуться назад как можно больше, стараясь достать руками пола, на 5—8 — медленно в и. п.

22. И. п.— лежа на животе, ладони на полу на уровне плеч. На 1—2 — медленно выпрямляя руки —

поднять с поворотом вправо голову, затем оторвать грудь от пола (таз от

Рис. 11.



пола не отрывать), прогнуться как можно больше, смотреть на пятку левой ноги, на 3—6 — удерживать, позу, на 7—8 — и. п., на 9—16 — то же, но с поворотом головы влево. Дыхание: на 1—2 — вдох, 3—6 — задержка, 7—8 — выдох.

23. И. п. — лежа на животе, ноги разведены, ладони на полу на уровне плеч. На 1—4 — плавно, без рывков разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях и стараясь дотронуться ступнями до головы, на 5—8 — и. п. 4—6 раз.

24. И. п. — лежа на жи-• воте, руки вдоль туловища.

На 1—2 — медленно ухватиться руками за ноги выше щиколоток (колени согнуты и слегка разведены), на 3—4 — прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра как можно выше от пола, на 5—6 — удерживать позу, на 7—8 — и. п.

25. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и слегка разведены в стороны, руки согнуты в локтях, ладони на полу около плеч. На 1—4 — медленно выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и стопы, — «мост», на 5—6 — удерживать позу, на 7—8 — и. п.

26. И. п. — стойка на лопатках. На 1—6 — опускать и поднимать прямые ноги за голову до касания носками пола, на 7—8 — и. п. 4—6 раз.

27. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. На 1—2 — стойка на лопатках, на 3—4 — согнуть ноги в коленях, прижать их к ушам, на 5—6 — коснуться пальцами ног, на 7—8 — и. п.

28. И. п. — стоя на коленях, ноги разведены, стопы оттянуты, руки вниз. На 1—3 — пружинящие приседания, стараясь коснуться тазом пола, на 4 — и. п.

## КАК СЕСТЬ НА ШПАГАТ

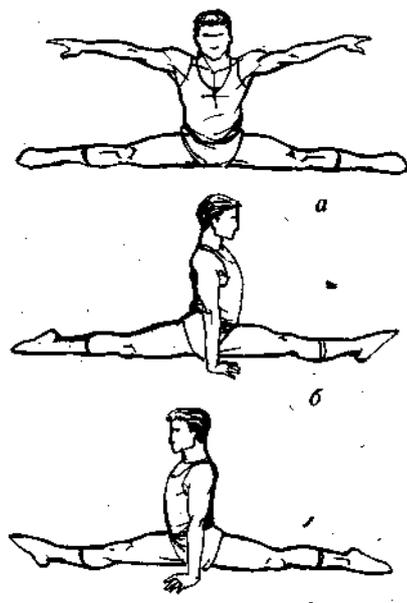
Для тех, кто поставил перед собой цель сесть на шпагат, мы предлагаем методику, которая состоит из двух этапов: 1-й этап подготовительный, его основная цель — достичь определенных успехов и тем самым подготовиться к более сложным упражнениям; 2-й этап — совершенствование: с помощью более сложных элементов и большей нагрузки добиться поставленной цели, а в дальнейшем совершенствоваться или по меньшей мере поддерживать достигнутые успехи в развитии гибкости.

Каждой тренировке, как это уже подчеркивалось, обязательно должна предшествовать разминка, во время которой вы по желанию можете выполнять наиболее понравившиеся вам упражнения, рекомендованные в предыдущих разделах. Однако элементы разминки, которую мы вам далее порекомендуем, нужно делать обязательно, так как они являются составной частью тренировки.

Наконец, о самом шпагате. Ставя цель сесть на шпагат, вы должны знать его разновидности. Существует прямой шпагат и поперечный (правая или левая нога впереди) (рис. 12, а, б, в). Быстрее всего можно достичь желаемых результатов в поперечном шпагате (хотя бывает и наоборот). В зависимости от того, каким шпагатом вы хотите овладеть, необходимо выполнять те или иные упражнения.

Мы же предлагаем вам упражнения, которые помогут вам овладеть сразу всеми видами шпагата. Если же вы ставите перед собой цель сесть только на один вид шпагата, вы лишаетесь возможности дальнейшего прогресса. Для занятий понадобятся: гимнастическая стенка,

Рис. 12.

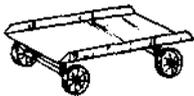


коврик, стул, два бруска (или любые 10—20-сантиметровые возвышения), ролики (или самодельная тележка — рис. 13). И, конечно, огромное желание, без которого задуманная цель просто недостижима.

Предлагаемая нами дозировка упражнений условна. По мере тренированности и по самочувствию увеличивайте или уменьшайте нагрузку.

Для более эффективного развития гибкости желательно выполнять данные упражнения 2 раза в день: утром зарядку (или разминку) и вечером (или во вто-

Рис. 13.



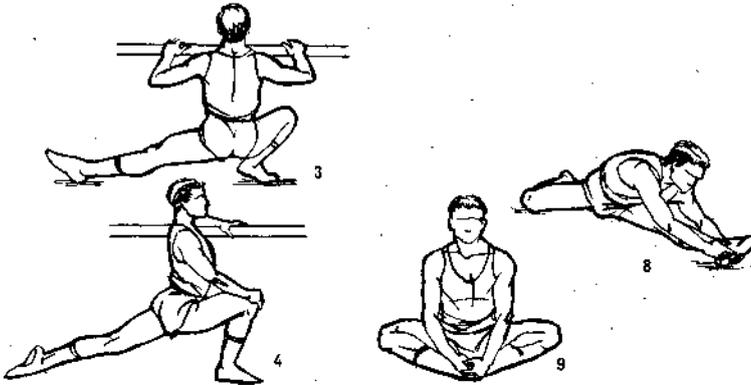
рой половине дня) разминку и упражнения из первого или второго этапа. Ну а для поддержания до-р-игнутого уровня достаточно одноразовых занятий. Однако в любом случае добивайтесь высокого качества выполнения упражнения: каждое упражнение надо делать правильно, концентрируя внимание на растягиваемых участках.

### Разминка

(рис. 14)

1. И. п.— стоя правым боком к гимнастической

Рис. 14.



стенке, правая рука на опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. 30—40 махов в каждую сторону. Затем другим боком.

2. И. п.— стоя лицом к опоре, руки на опоре. Махи ногами назад. 10—20 раз каждой ногой.

3. И. п.— широкая стойка ноги врозь, лицом к опоре, руки на опоре: Пружинящие приседания на правой ноге, левая прямая в сторону. Затем сменить положение ног. По 20 приседаний.

4. Упражнение то же, но с поворотом вправо, влево. По 20 приседаний.

5. И. п.— лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене и с помощью рук притягивать ее к туловищу. Затем сменить положение ног. По 20 раз.

6. Упражнение то же, но притягивать прямую ногу. По 20 раз.

7. И. п.— сидя на полу, правая нога согнута в колене внутрь, левая выпрямлена. Наклоны туловища к левой ноге. Затем сменить положение ног. По 20—25 раз.

8. Упражнение то же, но нога согнута назад. По 20—25 раз".

9. И. п.— сидя на полу, согнув ноги в коленях и разведя их в стороны так, чтобы стопы ног прикасались друг к другу. Пружинящие движения ногами, стараясь коснуться коленями пола. По 30—40 раз,

10. И. п.— сед ноги врозь. Наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед. По 20 наклонов.

### Упражнения первого этапа

(рис. 15)

1. И. п.— выпад вправо, туловище наклонено вперед. Медленное передвижение с одной ноги на другую (чувствовать растяжение в тазобедренном суставе). 15—30 раз.

2. И. п.— стоя лицом (боком) к опоре на расстоянии одного шага, согнув правую ногу в колене и поставив ее на рейку гимнастической стенки; левая — на полу. Притягивать туловище к согнутой ноге. Сменить положение ног. По 10—30 раз.

3. И. п.— широкая стойка ноги врозь, лицом к опоре. В медленном темпе глубокие приседания на носках (колени развернуты в сторону, спина прямая). 10—30 приседаний.

4. И. п.— стоя правым боком к опоре, правая нога на опоре, руки вниз. Пружинящие наклоны туловища к левой ноге. То же другим боком. По 10—30 раз.

5. И. п.— стоя правым боком к опоре, правая нога на опоре, руки вниз. Приседания на левой ноге. То же другим боком. По 10—30 раз.

6. И. п.— сед ноги врозь. Наклон вперед, руки в стороны (вперед). Удерживать позу 5—10 с.

7. И. п.— стоя, левая нога согнута в колене — на возвышении, правая — прямая, руки на полу. Пружинящие покачивания. Сменить положение ног.

По 20—30 раз. Упражнение можно выполнять с помощью ролика.

8. Упражнение то же, но правым и левым боком. По 20—30 раз.

9. И. п.— левая нога на возвышении, правая на полу, руки на полу. Покачивания в шпагате. Сменить положение ног. По 20—30 раз.

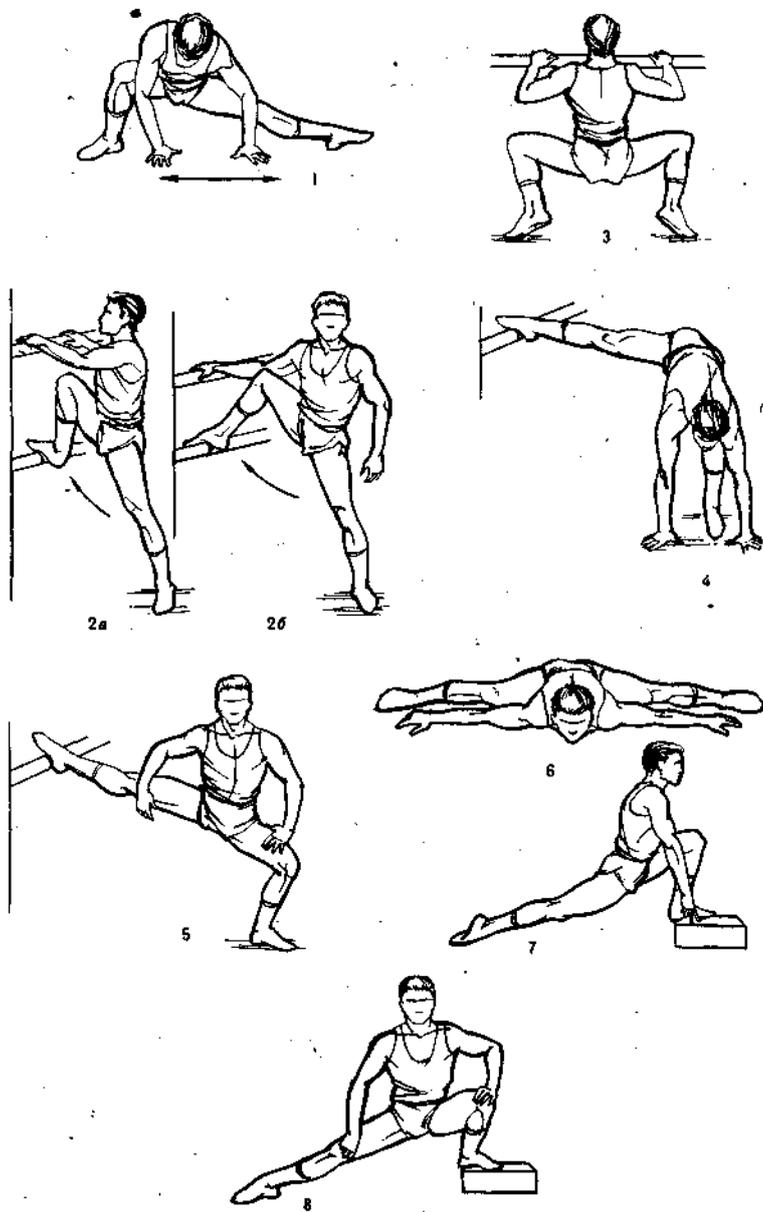
10. Упражнение то же, но правым и левым боком к возвышению. По 20—30 раз.

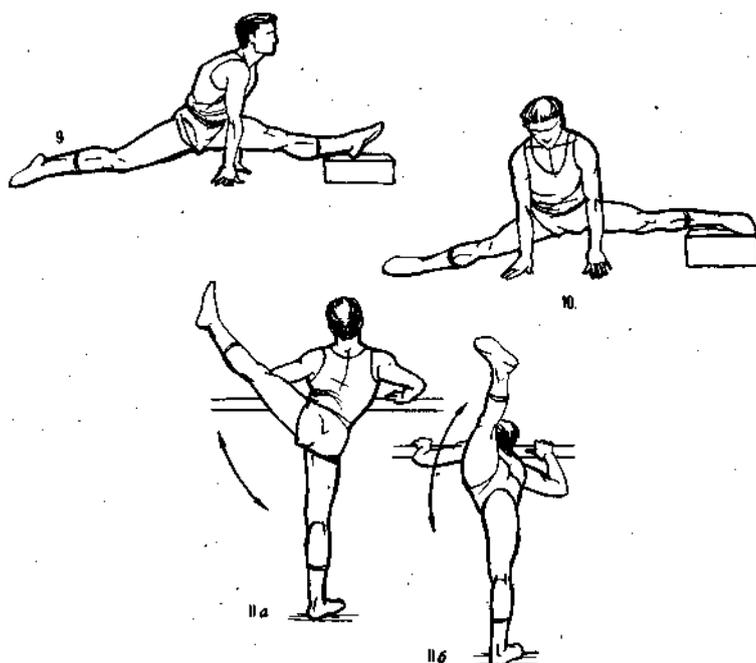
11. И. п.— стоя лицом к опоре. Махи ногами в сторону, а затем назад в максимальном темпе. По 20—30 раз.

Переходить от первого этапа ко второму следует в том случае, если вы чувствуете, что сравнительно легко справляетесь с упражнениями. И обязательно через 1—2 недели проверьте свои результаты. Сделать это легко. Нанесите пластырем отметки на полу (в см), затем встаньте в широкую стойку ноги врозь до отказа. Опирайтесь руками на стул или пол. Каждый раз ставьте перед собой цель — улучшить растяжку на 2—3 см.

Для увеличения эффективности упражнений хорошо выполнять упражнения на тазобедренный сустав в парах (см. выше «Упражнения в парах»).

Рис. 15.



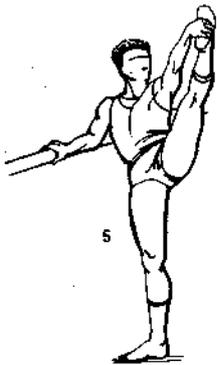
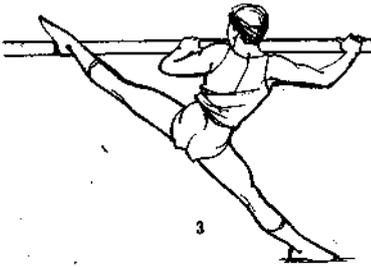
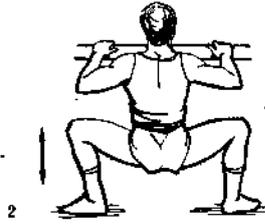
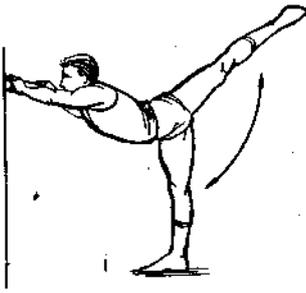


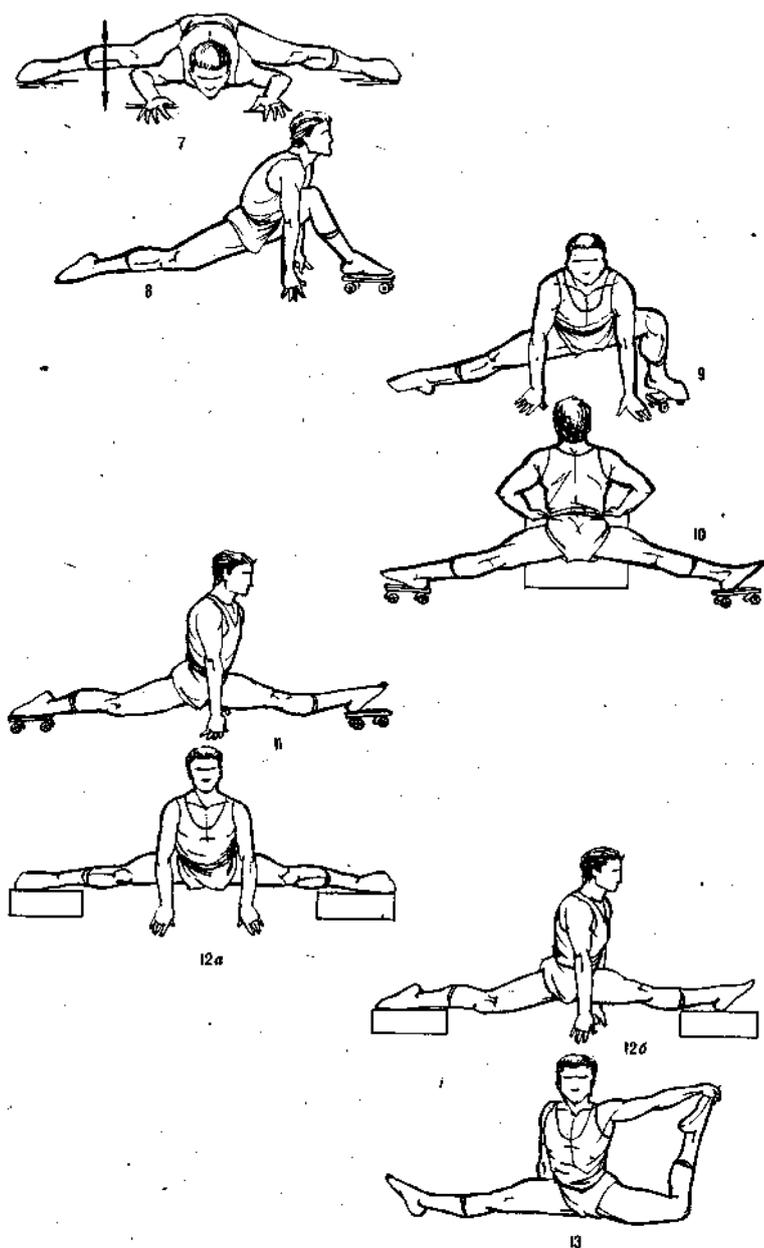
### Упражнения второго этапа

(рис. 16)

1. И. п.— стоя лицом к опоре, руки на опоре. Махи ногами назад с небольшими наклонами туловища вперед, а затем в сторону. По 20—30 раз.
2. И. п.— широкая стойка ноги врозь, лицом к-опоре, руки на опоре. Приседания на полной стопе (пятки отогола не отрывать, спина прямая, колени развернуты в стороны). По 20—30 раз.
3. И. п.— стоя на правой ноге, левая прямая, руки на опоре. Покачивания в левую сторону. Сменить положение • ног. По 10—30 раз.
4. И. п.— стоя на левой ноге, правая прямая поднятa вверх на опору. Притягивание туловища и таза с помощью рук к опоре. Сменить • положение ног. По 5—20 раз.
5. И. п.— стоя правым боком к опоре, держась правой рукой за опору; левая нога согнута в колене. Захватить левой рукой левую стопу, затем разогнуть левую ногу вперед— вверх. Сменить положение,

Рис. 16.





повернувшись другим боком. По 4—8 раз.

6. Упражнение то же, но разогнуть левую (правую) ногу влево (вправо).

7. И. п.— сед ноги врозь. Наклониться вперед, руки вперед, затем, опираясь на предплечья, медленно передвигаться через шпагат в упор лежа на предплечьях; вернуться в и. п. 5—10 раз.

8. И. п.— стоя, левая нога согнута в колене— на ролике, правая сзади — прямая, руки на опоре (на полу). Отодвигая ногой ролик, выполнять пружинящие покачивания. Затем сменить положение ног. По 10—20 раз.

9. Упражнение то же, но левым и правым боком.

10. И. п.— ноги на роликах, руки на опоре. Пружинящие покачивания в шпагате.

11. Упражнение то же, но впереди правая (левая) нога.

Для тех, кто освоил шпагат, для дальнейшего его совершенствования предлагаем выполнять дополнительные упражнения.

12. Покачивания в шпагате на двух возвышениях:

а) прямой шпагат;

б) поперечный шпагат.

13. Шпагат со сгибанием одной или другой ноги назад.