

## **Ванесса Томпсон**

### **Фитнес после 40**



---

## **Ванесса Томпсон Фитнес после 40**

### **Введение**

Мы достигли большого прогресса в науке и технике, более цивилизованного политического и социального устройства. Но по части физической выносливости и жизненной энергии далеко отстали от своих предков. Вспомните древних людей и племена, жившие в условиях дикой природы. Физически они были очень активны до самой своей старости: в погоне за добычей могли пробежать много километров, активно боролись за выживание в условиях тяжелых климатических катаклизмов, были хорошо подготовлены к длительной работе в условиях максимальной нагрузки и демонстрировали такие способности, которые мы сочли бы невероятными по сравнению с современными мерками силы и выносливости.

Но в наше время, время технического прогресса, большинство из нас малоподвижны. Мы ходим пешком только от автостоянки или автобусной остановки до учреждения, в котором работаем, от рабочего стола до буфета или кафетерия. И именно недостаток движения плохо отражается на состоянии нашего здоровья и на наших возможностях во всех сферах жизни, быстрее всего влияя на преждевременный приход старости.

Двигательная активность – вот в чем нуждается наш организм для нормального функционирования еще долгие и долгие годы, для укрепления здоровья, достижения хорошего самочувствия и конечно для того, чтобы если и не избавиться, то хотя бы отдалить приход старости.

Давайте посмотрим на себя, какие мы есть сейчас и какими хотим стать. Возможно, вы уже замечаете возникающую все чаще боль в нижней части спины, несколько труднее, чем прежде, стало подниматься по лестнице, провисли мышцы груди, мышцы задней поверхности плеча стали слабыми, да и жира на бедрах и талии накопилось больше, чем хотелось бы.

Если вы находите у себя подобные симптомы, это ясное и четкое предупреждение. Наш организм устроен так, что малоподвижный образ жизни быстро приводит к ухудшению здоровья, которое еще сильнее усугубляется с возрастом.

Когда мы молоды, мы не особенно обращаем внимание на свое здоровье, но в 40–50 лет и старше, все чаще обнаруживаем все эти симптомы. Если и дальше продолжать вести в основном малоподвижный образ жизни, то постепенное разрушение организма, истощение физических и интеллектуальных сил будет усугубляться с каждым днем. Конечно, старея, наш организм меняется, физические и умственные силы с возрастом иссякают. Но, согласитесь, разные люди стареют по-разному. И мы утверждаем, что можно замедлить этот процесс или даже временно обратить его вспять, вернув себе энергию и свежесть, если лишь слегка добавить в нашу жизнь движение.

Занимаясь дозированными физическими нагрузками известный кардиолог Пол Уайт говорил: «Чудесно знать, что можно становиться здоровее и что стареть совсем не обязательно!».

Фитнес – вот основной фактор, который поможет вопреки годам укрепить свое здоровье. Ведь у этого удивительного вида спорта нет возрастных ограничений, ему совсем неважно, сколько лет вам по паспорту – 20, 40, 50 или больше. Важнее всего только одно – вечная юность вашей души.

Эта книга написана для тех, кому за сорок. Дети повзрослели, стали меньше от нас зависеть, и мы вдруг понимаем, что можно не только пожить для себя, но и заняться собой, тем, на что нам всегда не хватало времени.

Главное сейчас – адаптироваться к тем изменениям, которые происходят с нашим организмом, адаптироваться, но не сдаться. Увы, старение – неизбежный процесс. Хотим мы этого или нет, нас никто не спрашивает. Ухудшается тонус кожи, тает мышечная масса, расплывается фигура. Снижается гибкость и сила, а опасность остеопороза из гипотетической превращается в реальную. Вот тут-то фитнес нужен как никогда. Тренировки в этом возрасте приносят фантастическую пользу. Они, фактически останавливают время, а то и обращают его вспять. Секрет в том, что никаких возрастных болезней не существует и в помине, есть болезни образа жизни. Ведите здоровый образ жизни, придерживайтесь принципа равновесия во всем – в движении, питании и в эмоциональном расслаблении, и вы, автоматически будете здоровы! К примеру, женщины, регулярно занимающиеся фитнесом после 40, имеют самый маленький шанс получить рак груди, матки или остеопороз.

Но самое удивительно, это то, как фитнес замедляет процессы внешнего старения. Посмотрите на пятидесятилетних балерин, которые по привычке начинают свой день с физической нагрузки. Они выглядят так, будто им нет и сорока. Вот уж воистину «движение, значит жизнь».

По мере того, как мы становимся старше, нам еще в большей степени, чем молодым, требуются физические нагрузки. Необходимо только вносить изменения в программу тренировок. Именно здоровье должно стать вашей целью, вот почему мы

предлагаем в этой книге программы, дающие максимальный оздоровительный эффект.

Именно сейчас, как никогда, важно сохранять гибкость, и поэтому мы предлагаем вам уникальную программу растяжек, которая не только на долгие годы отдалит такие возрастные заболевания как остеохондроз, ревматизм или артрит, но и вернет вашим мышцам и суставам вторую молодость.

Древний Восток веками хранил удивительные оздоровительные практики, которые дошли до наших дней. Фитнес-индустрия адаптировала их для вас. Программа фитнес-йога и тайцзи-фитнес, которые мы предлагаем в нашей книге подарят вам великолепный запас бодрости, силы, энергии и здоровья. На долгие годы отдалят старость, вспомните, ведь именно на Востоке так много долгожителей.

Наконец, кардиопрограмма, а именно сочетание ходьбы и бега, которую мы вам предлагаем позволит вам укрепить костную систему, с успехом бороться с физическими и эмоциональными стрессами, повысить работоспособность и интеллектуальные способности, сохранить стабильный вес или с успехом бороться с избыточным весом и защитит от риска сердечных заболеваний.

С каждым годом вы будете чувствовать себя только моложе, а ваши подруги-сверстницы, которые никогда не занимались фитнесом, будут только удивляться – почему вы кажетесь моложе лет на десять, а то и больше.

## **Глава 1. Кардиотренинг и здоровье сердца**

### **Сердце – уникальное изобретение природы**

Наш организм – наследие не только далеких предков, но и сотен тысяч поколений их предшественников – примитивно организованных существ. Хотя многое в эволюции человека еще неясно, однако несомненно то, что на каждом ее этапе природа отбирает лишь самые лучшие варианты организации жизни. Ни один орган животного организма не совершенствовался в развитии так значительно, как сердце. Именно сердечно-сосудистая система и ее центральный двигатель – сердечная мышца обеспечили особые преимущества организму человека, создали условия для разнообразия и совершенства физических и психических функций.

Мышцы в виде простейших мышечных волокон появились уже у кишечнорастворимых и достигли высокого уровня развития у самых примитивных червей. На этом этапе эволюции, когда у организма уже имелись мозговые узлы и нервная система в виде продольных стволов, отсутствовали даже зачатки сердца и сосудов. На следующем этапе – у моллюсков – появились незамкнутая сосудистая система и органы дыхания в виде жабр, однако сердца и у них не было. У членистоногих оформился второй тип мускулатуры, необходимой для активных действий во внешней среде, – поперечнополосатые мышцы, эволюция которых в основных чертах закончилась вплоть до человека. И только тогда появилось примитивное сердце – пульсирующий брюшной сосуд, проталкивающий кровь по незамкнутой сосудистой системе.

Хордовые животные, которые поднялись еще выше по лестнице эволюции, обеспечили качественный скачок в развитии сердца. У примитивных хордовых – бесчерепных – замкнулась сосудистая система, а у черепных, или позвоночных, животных уже имелось настоящее сердце, разделенное на две камеры: предсердие и

желудочек. Дальнейшая эволюция привела к формированию трехкамерного сердца у земноводных. Предсердие у них разделено на два отдела, что способствовало образованию двух кругов кровообращения. Сердца лягушки организовано уже «на порядок» выше в сравнении с рыбами. В рамках следующего класса произошло новое крупное усовершенствование – возникла и развилась перегородка внутри желудочка. У ящериц и змей эта перегородка еще неполная, но у крокодилов, как и у человека, она замкнулась. Тем самым было обеспечено еще одно усовершенствование системы кровообращения – полное отделение венозной (отработанной) крови от артериальной, обеспечившее наиболее полноценное обслуживание обмена веществ в организме. У птиц, а затем и у млекопитающих это конструктивное изобретение закрепилось окончательно.

И сегодня результат эволюции сердца поражает логикой и смелостью решения. Особенно удивительна целесообразность строения сердца, разобщающего в едином органе потоки венозной и артериальной крови.

Однако, несмотря на свое совершенство, именно сердце оказалось наиболее «слабым звеном» в организме человека. Прежде всего сердце – орган непарный, в то время как все жизненно важные органы практически парны. Легких у нас два, две почки с надпочечниками, мозг состоит из двух полушарий, двудольна печень, парны многие железы внутренней секреции, а также женские и мужские половые железы. Более того, каждый из жизненно важных органов избыточен по своим структурам и функциональным возможностям. Человек может жить с одним легким, одной почкой, с четвертью оставшегося после операции кишечника, в вот отказ даже небольшого участка сердца ставит организм под угрозу смерти.

Конечно, жаль, что у нас нет запасного сердца. Но именно поэтому надо особенно беречь этот изумительный орган, ведь его возможности не безграничны. Сломать всегда легче, чем сделать.

Напомним об известных сегодня возможностях сердца. Главное его предназначение – создавать своим давлением кровотоки во всех тканях организма, перекачивать кровь. Вот механические характеристики работы этого насоса.

Сердце работает в среднем с частотой 80 сокращений в минуту, у детей – несколько чаще, у пожилых и престарелых – реже. За один час сердце выполняет  $80 \times 60 = 4800$  сокращений, за сутки  $4800 \times 24 = 115200$  сокращений, за год это число достигает  $115200 \times 365 = 42048000$ . При средней продолжительности жизни 70 лет число сердечных сокращений – своего рода циклов работы двигателя – составит около 3 млрд.

Давайте сопоставим эту цифру с аналогичными показателями циклов работы машины. Мотор позволяет автомобилю пройти без капитального ремонта 120 тыс. км – это три кругосветных путешествия. При скорости 60 км/ч, которая обеспечивает наиболее благоприятный режим работы двигателя, срок его службы составит всего 2 тыс. ч (120000). За это время он сделает 480 млн. циклов работы двигателя.

Это число уже ближе к количеству сокращений сердца, однако сравнение явно не в пользу двигателя. Число сокращений сердца и соответственно количества оборотов коленчатого вала выражается соотношением 6:1.

Длительность службы сердца превышает аналогичный показатель двигателя более чем в 300 раз. Заметим, что в нашем сравнении для машины взяты самые высокие, а для человека – средние показатели. Если же взять для подсчета возраст

долгожителей, то преимущество сердца человека перед двигателем увеличится по количеству рабочих циклов в 10–12 раз, а по сроку службы – в 500–600 раз. Это ли не доказательство высокого уровня биологической организации сердца!

Сердце имеет огромные приспособительные возможности, которые наиболее ярко проявляются при мышечной работе. При этом почти вдвое увеличивается ударный объем сердца, то есть количество крови, выбрасываемой в сосуды при каждом сокращении. Так как при этом втрое увеличивается частота работы сердца, то объем выбрасываемой в минуту крови (минутный объем сердца) возрастает в 4–5 раз. Конечно, сердце при этом затрачивает гораздо больше усилий. Работа основного – левого – желудочка увеличивается в 6–8 раз. Особенно важно то, что в этих условиях возрастает коэффициент полезного действия сердца, измеряющийся отношением механической работы сердечной мышцы ко всей затрачиваемой ею энергии. Под влиянием физических нагрузок КПД сердца увеличивается в 2,5–3 раза по сравнению с уровнем двигательного покоя. В этом состоит качественное отличие сердца от двигателя автомашины; с увеличением нагрузки сердечная мышца переходит на экономичный режим работы, тогда как двигатель, напротив, теряет в своей экономичности.

Приведенные выше расчеты характеризуют приспособительные возможности здорового, но не тренированного сердца. Гораздо более широкий диапазон изменений его работы приобретает под влиянием систематических тренировок.

Надежно повышает жизненные силы человека физическая тренировка. Механизм ее сводится к регулированию взаимоотношения процессов утомления и восстановления. Тренируется ли отдельная мышца или несколько групп, нервная клетка или слюнная железа, сердце, легкие или печень, основные закономерности тренировки каждого из них, как и системы органов, принципиально сходны. Под влиянием нагрузки, которая специфична для каждого органа, усиливается его жизнедеятельность и скоро развивается утомление. Общеизвестно, что утомление снижает работоспособность органа, менее известна его способность стимулировать восстановительный процесс в работающем органе, что существенно меняет бытующее представление об утомлении. Этот процесс полезен, и от него следует не избавляться как от чего-то вредного, и, напротив, стремиться к нему ради стимуляции восстановительных процессов!

В условиях напряженной деятельности, работоспособность постепенно снижается, утомление нарастает. Как только работа прекращается, баланс основных процессов, обеспечивающих жизнедеятельность работающего органа, изменяется в сторону преобладания восстановления. Будучи сильно «разогнанным» утомлением, процесс восстановления вначале протекает очень интенсивно, а затем по мере приближения к исходному уровню ослабевает. И здесь отметим очень важный момент. Если работа была достаточно (но не чрезмерно!) напряженной, то после достижения исходного уровня работоспособность на некоторое время поднимается выше, чем до нагрузки. Этот период, называемый фазой суперкомпенсации, когда утомление и вызванные им изменения в тканях восполняются с избытком, означает переход организма в качественно новое состояние повышенной готовности к выполнению работы. Если в этот период повторить нагрузку, то последующие изменения функционального состояния органа в восстановительном периоде поднимают работоспособность еще выше. С каждой нагрузкой уровень работоспособности поднимается выше и выше. Так происходит при идеальном функционировании механизма тренировки. Происходящая в реальной жизни тренировка дает нередко «сбои», если нагрузка превышает возможности организма, если она попадает на период недостаточно восстановившейся или уже несколько снизившейся после фазы суперкомпенсации работоспособности.

Знание механизма тренировки позволяет уяснить и основной механизм нарушений, которые могут развиваться при повторных нагрузках. Если значительная работа выполняется в условиях неполного восстановления работоспособности, вызванного чрезмерными или слишком рано примененными нагрузками, то происходит обратный процесс – снижение работоспособности.

Повторные утомления как бы накапливаются, создавая состояние длительного, стойкого хронического утомления. Такое состояние в спорте называют перетренировкой. Оно характеризуется утратой способности организма быстро восстанавливаться после функционального напряжения. Сниженная интенсивность восстановления при выполнении самой работы проявляется в быстрой утомляемости, мышечной слабости или сниженной выносливости при физических нагрузках.

Переход механизма тренировки в противоположный происходит очень легко. Иногда он вкрапывается в тренировочный процесс как кратковременный сбой и остается почти незамеченным для человека, иногда затягивается. Длительный или осложненный заболеванием период перетренировки может резко подорвать силы человека. Из-за ухудшения общего состояния организма обостряются не полностью вылеченные патологические процессы, хронические тонзиллиты, бронхиты, ухудшается работа сердца, печени и других органов.

Приведенная схема позволяет понять, и механизм детренированности, когда незначительные физические нагрузки, не способные стимулировать восстановительные процессы, постепенно приводят к снижению общего уровня мышечной работоспособности человека. По этому пути, к сожалению, идет значительная часть молодежи и еще большее число людей зрелого возраста.

Развитие тренировочного эффекта под влиянием систематических физических нагрузок приводит к повышению работоспособности не только нервномышечного аппарата, включая высшие корковые центры движений, но и сердца и всей сердечно-сосудистой системы. В равной мере «сбои» в механизме тренировки, детренированность или особенно перетренированность приводят к ухудшению функционального состояния сердца, всей системы кровообращения.

Смысл тренировки в том и состоит, чтобы системой физических нагрузок, стимулирующих восстановительные процессы в скелетных мышцах, в мышце самого сердца и в мышечных элементах стенок сосудов, настолько повысить работоспособность органов кровообращения, чтобы даже небольшой, экономной их работы было достаточно для обеспечения потребностей обмена веществ в организме. Легко понять, что, чем выше уровень восстановительных процессов в самих работающих тканях (например, в мышцах ног при беге), тем меньше потребность в снабжении их кровью, в следовательно, уменьшается работа сердца по обслуживанию этих тканей. Такова суть развивающейся под влиянием тренировки экономизации.

Экономизация в работе системы кровообращения сочетается с аналогичными изменениями в системе дыхания: снижается частота дыхательных движений и возрастает их глубина, относительно (на 1 Дж выполняемой работы) уменьшаются легочная вентиляция, количество потребляемого кислорода и выделяемой организмом углекислоты. «Экономизационные эффекты» в системах кровообращения и дыхания развиваются параллельно, ибо обе они работают в тесной взаимосвязи, обеспечивая совместно доставку работающим органам кислорода и питательных веществ, а также удаление продуктов обмена.

Тренироваться способны все без исключения органы и ткани нашего организма.

Центральная нервная система всегда какой-то своей частью включается в процесс тренировки любой функции. Нередко, однако, тренировочный процесс ограничивается самой центральной нервной системой, не затрагивая другие органы. Так, возможна тренировка памяти, мышления, восприятия, способности разграничивать близкие по своим свойствам раздражители, например, у музыкантов – звуки и их сочетания, у дегустаторов – вкусовые качества напитков и т. п.

Способна тренироваться и система органов пищеварения. К сожалению, у современного человека эта тренировка однобока из-за использования концентрированных, высококалорийных продуктов питания, чрезмерности их потребления. Типичной перетренировкой здесь являются частые заболевания органов пищеварения.

Донорство, например, усиливает кроветворную функцию по механизму тренировки. Так же в основном действует пребывание в горах, где кислородное голодание стимулирует работу механизмов, обеспечивающих доставку кислорода к тканям. Каждая система способна тренироваться с помощью «своего» воздействия.

В отличие от локальных тренировочных воздействий физическая нагрузка, помимо развития двигательной системы (мышцы, связки, сухожилия, кости, хрящи и др.), улучшает функцию многих органов. Благодаря комплексному воздействию значительно улучшается общее состояние организма, повышаются его работоспособность и жизнеспособность. Сегодня мы знаем, почему это происходит. Именно движение, мышечная деятельность в процессе эволюции предъявляли исключительные запросы к организму и, по существу, сформировали его.

Для сохранения здоровья человеку необходима также тренировка терморегуляции. Совсем недавно было выяснено, что воздействие на организм охлаждений, подчиняется той же закономерности, что и влияние процесса утомления. Если утомление стимулирует процессы восстановления, обеспечивающие высокую мышечную работоспособность, то охлаждение способствует усилению теплопродукции, удерживающей температурный баланс организма на нормальном уровне.

Следовательно, изменяя интенсивность и длительность воздействий, приводящих к мышечному или терморегуляционному утомлению, можно целенаправленно изменять как физическую работоспособность, так и закаленность организма. При этом следует иметь в виду, что слабые и кратковременные воздействия не обеспечивают тренировочный эффект, а сильные и длительные опасны возможностью перенапряжения функций организма.

Наиболее важным результатом физических тренировок является достижение активного долголетия. Профессор И.А. Аршавский сопоставил важнейшие показатели состояния организма различных животных с уровнем их физической активности, объединив попарно животных с примерно одинаковым весом и размерами тела, но с разной двигательной активностью. У физически активных животных реже ЧСС (частота сердечных сокращений) в покое, более экономично работает сердце, а продолжительность жизни пропорциональна степени их двигательной активности, причем этот признак закрепился генетически и стал видовой особенностью организма.

Благотворные эффекты мышечной активности видны не только при сравнении животных разных видов. Эти эффекты ярко проявляются в пределах одного вида при неодинаковой степени физической тренированности. Так, у кроликов, которых тренировали с месячного возраста, через 4–5 месяцев по сравнению с

нетренированными, на 30 % снизились энергетические затраты в покое, в 2 раза реже стала частота дыхания. ЧСС у тренированных кроликов уменьшилась до 150–180 уд./мин, тогда как в контрольной группе была 250–270.

Экономный ритм сердечной деятельности у животных с большой двигательной активностью, равно как и урежение ритма работы сердца под влиянием тренировки, – результат перехода организма на новый, более совершенный уровень регуляции жизненных процессов. Характерно, что основные показатели кровообращения и дыхания у тренированных кроликов значительно отличаются от обычных видовых и приближаются к величинам, характерным для зайцев. Тренированные кролики приобретают и внешние черты, присущие зайцам.

Мерой благоприятного влияния физической тренировки на сердце является степень экономизации его работы, о которой можно судить по ЧСС в покое. Этот признак получил название брадикардии, или редкого ритма сердечных сокращений. У высококвалифицированных спортсменов, особенно тренирующихся на выносливость с помощью длительных нагрузок (бег, плавание, лыжный спорт и т. п.), ЧСС снижается до 40–50 уд./мин и ниже. У спортсменов после многолетней интенсивной физической тренировки зарегистрирована ЧСС в покое 30–32 уд./мин. Это указывает на громадный функциональный резерв сердца, приобретаемый под влиянием физической тренировки.

Не менее важной стороной благоприятных изменений деятельности сердца является повышение предельных возможностей развития реакций. У тренированных людей степень увеличения при необходимости ЧСС, величин его ударного и минутного объемов, а также уровня артериального давления значительно больше, чем у нетренированных.

Итогом крайне интенсивной физической тренировки, используемой в спорте, является расширение диапазона возможного учащения ритма сердечной деятельности с 30 до 270 ударов в минуту (в отдельных наблюдениях зарегистрирована ЧСС 300 уд./мин). На сегодня для большинства спортсменов это, по-видимому, предел, до которого может периодически подниматься ЧСС у человека. Достигнутый за считанные годы, этот результат превышает диапазон реактивности, приобретенный в ходе эволюции органического мира. Так разумная целенаправленная деятельность человека может совершенствовать его биологическую организацию.

На протяжении всей жизни – от рождения до глубокой старости – человеку требуется физическая тренировка. Это единственно надежный способ поддерживать функцию мышц и суставов в удовлетворительном состоянии и, что еще более важно, при помощи мышечной работы сохранять и умножать резервные возможности сердца и всего организма.

Исследования убеждают, что в отношении функциональных резервов сердца физическая тренировка действует в том же направлении, в котором осуществлялось влияние эволюции, сформировавшей прекрасно адаптированные к мышечной работе виды млекопитающих.

## **Правила тренировки**

Для того чтобы физкультурные занятия оказывали на человека только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических требований.



**Первое правило** тренировки – постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Оздоровительный эффект для разных органов достигается не одновременно. Многие зависят от нагрузок, которые для некоторых органов трудно учесть, поэтому ориентироваться надо на те органы и функции, которые реагируют медленнее всего. Кривая наращивания нагрузок имеет вид S-образной линии. При низкой исходной тренированности добавления должны составлять 3–5% в день по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких показателей – меньше. Поскольку границы функциональных возможностей человека определить трудно, то верхних пределов достигать не следует, чтобы не перешагнуть рубеж допустимого, так как перетренировка – уже болезнь.

Не следует стремиться к достижению предельных результатов и по другой причине. Наши исследования показывают, что эффект от тренировки на первых этапах выше, чем на последних, когда человек приближается к пределу своих возможностей. Дело здесь не только в опасности передозировки нагрузки, но и в том, что на последних этапах развития двигательных способностей даже внешний объективно регистрируемый результат, как, например, скорость бега, достигается с особым трудом. Не надо думать, что такие этапы бесполезны, напротив, они много дают для развития выносливости и особенно для приобретения тех морально-волевых качеств, которые позволяют выдерживать предельные напряжения функций организма. Однако для оздоровительных тренировок ради улучшения состояния внутренних органов целесообразны посильные, то есть значительные, но не предельные физические нагрузки.

Наиболее уязвимым органом при тренировке является сердце, поэтому на его возможности должны ориентироваться практически здоровые люди при увеличении нагрузок. Если же у человека поврежден какой-либо орган, то его реакция на нагрузку должна учитываться наравне с сердцем, а то и в первую очередь.

У большинства детренированных людей, опасности при физических нагрузках, подвергается лишь сердце. Однако при соблюдении самых элементарных правил этот риск минимален, если человек еще не страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Поэтому не спешите в кратчайший срок наверстать упущенное и срочно стать здоровым. Такое нетерпение опасно. Постепенность, постепенность и постепенность!

**Второе правило**, которым следует руководствоваться, приступая к оздоровительной тренировке, состоит в разнообразии применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7-12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Это позволит тренировать разные стороны функциональных способностей сердца и всего организма. Если же применяется одно или два упражнения, да к тому же если они вовлекают в деятельность небольшие группы мышц, то возникают узкоспециализированные эффекты тренировки. Так, многие гимнастические упражнения совсем не улучшают общую реактивность сердца. А вот бег, включающий в работу большое количество мышц, служит прекрасным средством разносторонней тренировки. Таким же действием обладают ходьба на лыжах, плавание, гребля, ритмическая гимнастика.

Ценность физических упражнений определяется не только их собственными оздоровительными возможностями, но и условиями, от которых зависит удобство их применения. Не безразличны также эмоциональность упражнений, интерес к ним или, напротив, неприязнь и скука при выполнении.

Чтобы учесть все моменты, определяющие ценность различных физических упражнений для оздоровительной тренировки, поставим им отметки по пятибалльной

системе. Прежде всего рассмотрим, что означают и как трактуются выраженные в баллах эффекты.

1. Наибольший тренировочный эффект для сердца и легких достигается при беге по дорожке. Но и при других видах нагрузки он тоже значителен, если задать такой темп движений, при котором пульс участится до 110–120 уд./мин.

2. Наиболее эффективны для развития суставов и мышц занятия гимнастикой и спортивными играми. Игры, кроме того, совершенствуют нервные механизмы управления движениями – координацию, реакцию, что немаловажно для многих профессий. Наименьший результат при ходьбе.

3. Безопасность упражнений для здоровья определяется равномерностью нагрузки, возможностью точно дозировать ее, отсутствием чрезмерных эмоций, а также возможностью в любой момент прекратить упражнение, остановиться и даже сесть. С этих позиций на первом месте оказался бег на месте, потом гимнастика, разумеется дома, и ходьба. Игры – на последнем месте.

4. Об эффективности упражнений можно судить по времени, которое расходуется для их выполнения. Основное время – продолжительность самих упражнений, взятая в среднем. Ходьба, конечно, требует самых больших затрат времени, а бег – наименьших. Дополнительное время – это время на сборы и одевание, дорогу до места занятий, на приготовления. Для домашних упражнений сборы минимальны, поэтому гимнастика и бег на месте получили высший балл.

5. Наиболее нетребовательны к внешним условиям домашние занятия: гимнастика и бег на месте.

6. Наиболее интересны, эмоционально насыщены игры, бег на месте весьма скучен, и поэтому его нередко скрашивают музыкальным сопровождением или выполняют перед экраном телевизора. Это далеко не лучший выход из положения. Гораздо полезнее сосредоточиться на самом упражнении и дыхании, не отвлекаясь на посторонние мысли, эффект от упражнения при этом возрастает. Ставшая очень популярной в последнее время ритмическая гимнастика, объединяющая движения с музыкой и облекающая их в форму своеобразного танца, после игр наиболее эмоциональна. Недавно установлено, что однообразная мышечная деятельность (бег на свежем воздухе, ходьба, гребля и др.), когда человек втягивается в повторяющееся движение и сосредоточивается на нем, приводит к появлению чувства поразительной легкости, своеобразной «мышечной радости». При этом значительно возрастает работоспособность и улучшается регуляция работы сердца.

По итоговой оценке баллов, на первые места выходят домашние упражнения – ритмическая и обычная гимнастика, бег на месте. Этого и следовало ожидать, так как на них расходуется меньше всего времени, они не требуют особых условий, ограждены от посторонних взглядов.

Расхождение в баллах, однако, не так уж велико. Это значит, что все виды упражнений достаточно полноценны и на выбор влияют дополнительные факторы. Оценка этих факторов очень индивидуальна. Впрочем, у каждого человека свои собственные оценки показателей.

Определяя свой двигательный рацион, следует позаботиться о том, чтобы в нем были нагрузки на выносливость (бег сначала в медленном темпе, затем в среднем, но не быстром), силовые нагрузки для крупных мышечных групп (приседания,

поднимание ног в висе на перекладине или переход из положения лежа в положение сидя за счет сокращения мышц живота) а также упражнения для суставов позвоночника, рук и ног. Необходимы упражнения в перемене положения тела (наклоны туловища вниз, в стороны) а также по мере улучшения физической подготовленности – скоростной бег (без стремления побить свой или тем более чей рекорд), а также сгибания и разгибания рук в упоре лежа, которые следует выполнять не до предела собственных возможностей.

Разумная стратегия оздоровительной физической тренировки состоит в том, чтобы с возрастом не терять качественное разнообразие физических нагрузок, и при необходимости лишь ограничивать их интенсивность. Это правило помогает сохранять функциональные возможности организма, несмотря на старение. Задача реальна потому, что возрастные изменения обмена веществ в организме невелики до 70 лет. Следовательно, все изменения физиологических показателей, по крайней мере до 60 лет, не возрастные, а результат изменения образа жизни, который приводит к детренированности и ожирению. Нормы здоровья для 60-летнего человека те же, что и для 30-летнего. Конечно, речь идет не о нормах, позволяющих ставить спортивные рекорды, а о тех, которые определяют уровень резервных мощностей, нужных для здоровой жизни.

**Третье правило**, соблюдение которого обеспечивает активное противодействие преждевременному старению, состоит в первоочередной тренировке двигательной функции. Только на первый взгляд может показаться, что, укрепляя ослабевшие двигательные способности, мы тренируем лишь мышцы. Это не так. Одновременно мы тренируем сердце, причем как раз те его способности, которые из-за детренированности оказываются наиболее уязвимыми. Такая тактика – достижение последних лет в области оздоровления. Еще совсем недавно для людей среднего и пожилого возраста считались противопоказанными такие упражнения, как наклоны туловища, бег, прыжки, силовые упражнения и др. Прогулки, едва-едва перемежаемые бегом, дыхательные упражнения, несложные и медленно выполняемые движения рук, ног и туловища, заимствованные из общепринятой утренней гигиенической гимнастики, – вот практически все, что рекомендовалось населению. Причем, не лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а всем, кто старше 40 лет.

Такая позиция врачей продиктована чрезмерными опасениями. Понять ее можно, но согласиться нельзя по следующим причинам. Во-первых, тренировка ослабленных функций наиболее ценна для здоровья. Элементарная логика подсказывает: то, что человек легко выполняет в молодости и от чего отвыкает, старея, пожалуй, и есть самое ценное для него из всего арсенала физических нагрузок. Можно устранить из тренировки все рискованные упражнения, но удастся ли устранить их из жизни?

Нами получены данные, которые указывают, что при дозированном применении, как раз, так называемые, «противопоказанные» упражнения наиболее эффективны для оздоровления. Чем более отвыкает организм от конкретного движения, тем ценнее оно в качестве средства тренировки. Это и понятно, ведь тренирующее упражнение в таком случае восполняет недостающее влияние. И наоборот, относительная эффективность привычного стимулирующего воздействия постепенно падает. Именно поэтому при общем ослаблении восстановительных процессов особенно резко снижается эффект привычных нагрузок (например, ходьбы и давно освоенных гимнастических упражнений), тогда как эффект непривычных нагрузок (например, наклонов туловища, приседаний, упражнений на координацию) в значительной мере сохраняется. Поэтому в первую очередь следует применять именно те воздействия, приспособленность к которым снижается с возрастом. Если не забывать о постепенности в увеличении нагрузок и строгом их дозировании, то никакой опасности от их использования не будет. Ведь тренировка – процесс управляемый. Во время

занятия человек сосредоточен на нагрузке и потому лучше улавливает признаки перенапряжения, чем в обычной жизни. Так, необходимость догнать троллейбус подчас вынуждает к спринтерскому рывку, развязавшийся шнурок требует наклона, а лужа на пути – прыжка. Почему же не тренировать себя для совершения этих жизненно необходимых действий? Заметим, кстати, что все физические нагрузки, внушающие опасения врачам, не опасны уже потому, что не сопровождаются значительными эмоциями, которые облегчают возникновение состояния перенапряжения.

**Четвертое правило** оздоровительной тренировки – систематичность занятий. В медицине распространен принцип курсов – курс лечения антибиотиками, курс парафинотерапии и т. д. В отличие от этого физкультурные занятия должны быть постоянным фактором режима. Тот, кто хочет получить максимальную пользу от физических упражнений, должен после первого, подготовительного периода занятий тренироваться ежедневно. Варианты здесь могут быть различными. Занятия в фитнес группах проводятся, как правило, три раза в неделю. Возможны и ежедневные тренировки.

## Интенсивность физических нагрузок

Общеизвестно, что если с детства настойчиво тренироваться, можно добиться выдающихся спортивных результатов. А какой же объем мышечной активности нужен человеку, который не стремится стать чемпионом и даже спортсменом, а занимается лишь в оздоровительных целях? Иначе говоря, каков тот минимум двигательной активности, который обеспечивает здоровье в разных возрастах?

Далеко не все здесь выяснено. Дальнейшие исследования уточнят много важных деталей, однако они не внесут существенных коррективов в то, что известно уже сегодня. Об этом мы и расскажем в самом общем виде.

Чтобы понять суть дела, напомним, что от животных предков наши мышцы унаследовали способность, во-первых, выполнять внешнюю работу, во-вторых, вырабатывать тепло и согревать организм, поддерживая температуру органов на уровне около 37°. Функция мышц путем сокращений производить механическую работу развивается сравнительно поздно, по мере созревания опорно-двигательного аппарата. Зачатки целенаправленных движений появляются во втором полугодии жизни новорожденного и продолжают формироваться до 10–12 лет, причем некоторые особенно сложные двигательные навыки совершенствуются до 16–18 лет.

Задолго до того, как ребенок сможет сознательно выполнять простейшие движения, то есть буквально с первого дня жизни, у него уже имеется врожденная способность включать в деятельность мышцы. Это происходит при охлаждении тела, точнее говоря, его кожных покровов. В раннем детстве этот механизм работает очень четко: охлаждается кожа – повышается активность мускулатуры – увеличивается выработка тепла. Запись биотоков с кожи ребенка показывает, что при охлаждении его тела, мышечная активность резко повышается. По электрокардиограмме можно увидеть, что при этом изменяет свою работу и сердце. Таким образом оберегая себя от охлаждения, организм младенца «включает» (заметим, самым мягким и осторожным способом, без рисков и перенапряжений мышц) свою мускулатуру, постоянно развивая в этих условиях и резервные возможности сердца. С годами этот механизм ослабляется, но и у взрослых людей охлаждение кожи повышает активность мышц, которая проявляется в мелкой дрожи.

Особая ценность терморегуляторного повышения мышечной активности

заключается в том, что в раннем детском возрасте она является единственным способом развития мышц и стимулирования созревания и укрепления сердца. Именно поэтому профессор И.А. Аршавский рекомендует в качестве обязательного условия развития здоровья ребенка и предупреждения у него не только простудных заболеваний, но и нарушений сердечной деятельности, содержать детей в первые недели их жизни при температуре воздуха в комнате не выше 17–18°.

Статистика неумолимо свидетельствует, что люди резко снижают свою двигательную активность к 30 годам. Дальше еще больше. А ведь от этого в решающей степени зависят темп и выраженность старения. Чрезмерная жировая прослойка, одышка даже при небольших физических напряжениях, неловкие, скованные движения – таковы внешние признаки преждевременной старости. Еще более опасны внутренние: атеросклероз («ржавчина» сосудов, ограничивающая и извращающая их реакции), ослабление работоспособности всех органов, сужение диапазона реакций организма, повышенная подверженность заболеваниям. Ко многим из этих нарушений мы настолько привыкли, что они в общественном сознании стали даже своеобразными проявлениями благополучия. На самом же деле это грозные приметы бедствия, результат гипокинезии, для преодоления которой требуется увеличение объема физических нагрузок по сравнению с нормами периода расцвета организма (18–28 лет).

Постепенное увеличение времени, выделяемого для оздоровительной тренировки, – вот главная тенденция, которая должна определять двигательный режим до самой глубокой старости. В пожилом возрасте (60–74 года) нужно затрачивать на физкультурные занятия больше времени, чем в среднем возрасте (до 60 лет), а после 75 лет – еще больше. Интенсивность нагрузок с возрастом следует снижать, увеличивая при этом время, отводимое для упражнений.

Двигательные достижения должны быть естественным результатом планомерной оздоровительной тренировки, а не ее самоцелью. Если рекорд, хотя бы и личный, домашний, поставлен в качестве главной цели тренировки, то процесс занятий против воли подменяется погоней за результатом и вместо «мышечной радости» от самих упражнений, человек испытывает совсем иные чувства. Он удовлетворен, если добился необходимого результата, или огорчен, если не достиг его. И то и другое не нужно. Важен сам процесс тренировки, напряженной, но посильной.

Для людей старших возрастных групп особенно ценны виды занятий, которые позволяют сочетать тренирующий эффект физических упражнений с закаливающим действием естественных сил природы. Летом – купание и плавание, зимой – прогулки на лыжах и коньки. С оздоровительной и тренировочной целью может быть использована дозированная езда на велосипеде, лучше всего за городом, где чистый воздух и нет интенсивного движения транспорта.

Среди различных тренировочных занятий большой популярностью пользуется медленный бег. Этот самый древний и простой двигательный навык является эффективным средством тренировки сердца и всего организма, но по своему стимулирующему влиянию он не может заменить остальные виды физических упражнений. Как единственное средство физического развития он намного уступает комплексу других.

Однако в напряженном ритме современной жизни, когда мы стремимся получить оздоровительный эффект за кратчайшее время, медленный бег обнаруживает свои существенные преимущества. Прежде всего он в большей мере, чем все другие упражнения, оказывает разностороннее влияние на организм, потому что во время бега в работу включается много мышечных групп. Нагрузка падает не только на

крупные мышцы ног, но и рук, туловища, шеи. В работе принимает участие большое количество скелетных мышц, и это, в свою очередь, стимулирует функцию внутренних органов.

Второй ценной особенностью бега является попеременное включение различных мышечных групп, которое происходит в определенном ритме и в строгой последовательности. Такое переключение обеспечивает «срочный» отдых одних мышц во время работы других. Таким образом, включение дополнительной деятельности (например, работы рук), не увеличивает, а, наоборот, значительно снижает энергетические затраты, напряжение функций кровообращения и дыхания.

Третьим важным преимуществом бега в сравнении с другими видами физических упражнений является возможность легко дозировать нагрузку. Диапазон влияния бега на организм огромен: от постепенного роста потребления кислорода и увеличения активности сердечно-сосудистой системы до реакции, в 20–30 раз превышающей обычный уровень деятельности органов дыхания и кровообращения.

Совершенство биомеханической структуры бега, доступность овладения его методикой, возможность легко дозировать нагрузку делают этот вид физических упражнений особенно ценным для малоподготовленных людей.

Нельзя обеспечить полноценную, долгую и активную жизнь за счет какого-либо одного тренировочного воздействия. Здоровье требует не узкой двигательной специализации с высокими достижениями в ней, а, напротив, расширения возможностей приспособления организма к разнообразным жизненным условиям.

Как уже говорилось, основной целью оздоровительной тренировки является увеличение работоспособности сердца и кровообращений. Поскольку сердце – самое уязвимое звено в тренирующемся организме, то наблюдение за его состоянием особенно важно. Необходимость такой оценки определяется двумя причинами. Во-первых, знание резервных возможностей своего сердца позволяет сделать безопасными и эффективными используемые нагрузки. Во-вторых, контроль за развивающимися в процессе занятий изменениями в сердечно-сосудистой системе позволяет выяснить, насколько успешно эта задача реализуется.

Перед началом систематических занятий надо проверить исходную тренированность. Уровень подготовленности организма определяется работоспособностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для их оценки существуют достаточно точные методы, основанные на расчете потребления кислорода в условиях строго дозированной работы. Однако использование этих методов требует специального оборудования, которым оснащены лаборатории и кабинеты врачебного контроля на спортивных базах или в диспансерах. Таких лабораторий и кабинетов пока недостаточно, поэтому те, кому нет необходимости обращаться за разрешением к врачу, могут самостоятельно определить свои «резервные мощности».

Лестничная проба. Наиболее просто, хотя и очень приблизительно можно оценить исходную тренированность по дыханию при подъеме по лестнице. Недаром это прекрасное средство тренировки организма используют в медицине для оценки работоспособности сердца. Даже если вы избалованы лифтами, все же поднимитесь на 4-5-й этаж в обычном своем темпе, без остановок на площадке и наблюдайте за собой: как дышите, тяжело ли? Если совсем легко и чувствуете, что есть резерв, значит, можно идти выше. Если устали, появилась одышка, тогда повторите этот же маршрут через несколько часов, но обязательно сосчитайте пульс до и после подъема

по лестнице.

Пульс можно подсчитывать на лучевой артерии, височной артерии, сонной артерии, в области сердечного толчка. Для этого нужны часы с секундной стрелкой. Вначале можно считать полминуты, потом 10 с. Короткие интервалы дают более точные показания, потому что при хорошей тренированности учащенное сердцебиение приходит к норме гораздо раньше чем за минуту.

Свой пульс нужно знать. Утром в покое он обнаруживает самые низкие цифры, в положении сидя – больше, стоя – еще больше. По пульсу в положении сидя уже можно приблизительно оценить состояние сердца. Если у мужчин показатель пульса реже 50 в минуту – отлично, реже – 65 – хорошо, 65–75 – посредственно, выше 75 – плохо. У женщин и юношей количество ударов в минуту примерно на 5 больше.

Для оценки тренированности нужно небыстро подняться на 4-й этаж и сосчитать пульс. Когда он ниже 100 – отлично, ниже 120 – хорошо, ниже 140 – посредственно, выше 140 – плохо. Если плохо, то никаких дальнейших испытаний проводить нельзя и тренировку придется начинать практически с нуля. Следующей ступенью испытания является подъем на 7-й этаж, но уже с учетом времени. Сначала поднимаемся за 2 минуты – этот как раз нормальный шаг. И снова считаем пульс. Тем, у кого он выше 140, больше пробовать нельзя: нужно тренироваться. Другие еще раз сосчитают пульс, через 2 минуты он должен приблизительно вернуться к состоянию покоя.

Заметим, что можно обойтись и без предварительного определения уровня тренированности, если пунктуально выполнить подготовительный курс упражнений и дальше точно следовать рекомендациям по наращиванию нагрузок.

Наиболее простым и безопасным способом контроля является использование лестницы. Если принять нагрузку при подъеме за 100 %, то при спуске она составит 30 % этой величины. Следовательно, три этажа подъема со спуском нужно считать за четыре этажа. Задание состоит в том, чтобы «работать» 4 минуты, поднимаясь на 1–2 этажа и снова спускаясь, потом остановиться и сосчитать пульс. За эти 4 минуты можно пройти 5 этажей или, например, 20. Высота этажей, считая от площадки до площадки, в современных домах колеблется от 3 до 4 м, примем ее в среднем за 3,5 м. Рассчитать работу, выраженную в джоулях, помня, что 1 кгм = 9,8 Дж, не составит труда. Спуски учитываем умножением на 4/3. Таким образом, формула расчета работы составляет:

$$\frac{\text{Число этажей} \times 3,5 \text{ м}}{4 \text{ мин.}} \cdot \frac{4}{3} \cdot 9,8 \text{ Дж на 1 кг массы.}$$

Если за 4 минуты пройдено 9 этажей вверх-вниз, то получим:

$$\frac{9 \cdot 3,5 \text{ м}}{4 \text{ мин.}} \cdot \frac{4}{3} \cdot 9,8 = 102,9 \text{ Дж/мин.}$$

Начинать подъем по лестнице нужно в медленном темпе приблизительно 60 ступенек за 1 минуту. Если пульс при такой нагрузке достиг 150 в минуту, то это и есть ваш предел, в данном случае 102,9 Дж/мин.

Если пульс не достиг максимального, то после 5 минут отдыха можно повторить

подъемы и спуски в более высоком темпе, однако в течение тех же 4 минут. Потом снова высчитываете нагрузку.

Следует иметь в виду, что для человека, живущего в одноэтажном доме и не привыкшего ходить по лестницам, проба будет неверна, поскольку мышцы тренируются отдельно для разных видов нагрузок. Если человек тренирован в езде на велосипеде, но не ходил по лестнице, то показатели при подъеме по лестнице и при пробе на велоэргометре будут разными.

Существует множество различных проб для определения тренированности сердца. Назовем еще некоторые из них.

**Проба с приседаниями.** Станьте в основную стойку – ноги вместе, сомкнув пятки и разведя носки. Сосчитайте пульс. В медленном темпе сделайте 20 приседаний за 30 с, поднимая руки, сохраняя корпус прямым и широко разводя колени в стороны. Пожилым и слабым, приседая, можно держаться руками за спинку стула или край стола. После приседаний сосчитайте удары. Превышение пульса на 25 % и менее, свидетельствует об отличном состоянии сердца, до 50 – о хорошем, до 70 – удовлетворительном и свыше 75 % – о плохом состоянии. Увеличение показателя пульса вдвое и выше указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или заболевание.

**Проба с подскоками.** В спокойном состоянии предварительно сосчитайте пульс и станьте в основную стойку, руки на поясе. Мягко на носках в течение 30 с сделайте 60 небольших подскоков, подпрыгивая над полом на 5–6 см. Затем снова сосчитайте пульс. Оценки такие же, как и с приседаниями.

Проба с подскоками рекомендуется для молодых людей, работников физического труда и спортсменов. Лицам с нарушениями здоровья, особенно сердца, можно порекомендовать сначала попробовать половинную нагрузку – 10 приседаний или 30 подскоков и, если пульс участился не больше чем на 50 % против покоя, выполнить полный тест.

Заслуживают внимания специальные тесты для предварительного и последующего контроля тренированности: двенадцатиминутный и полуторамильный.

**Двенадцатиминутный тест.** Пробегите или пройдите как можно дальше в течение 12 минут. Если задыхаетесь, замедлите ненадолго бег, пока дыхание восстановится. Наиболее удобно выполнять тест на стадионе, где размечена дорожка. Ориентировочное измерение пройденного расстояния можно сделать и шагами, но для этого сначала нужно отмерить 100 и 200 м и высчитать, сколько в них будет шагов. Опять-таки нужна дорожка. Можно сделать промер по спидометру на машине.

**Полуторамильный тест** требует измерения только один раз и составит 2400 м. Задача испытуемого – возможно быстрее пройти эту дистанцию.

Двенадцатиминутный и полуторамильный тесты требуют пояснения. Прежде всего предупреждения их автора К.Купера. Нельзя начинать с теста тем, кому более 30 лет, сначала нужно пройти 6-недельную вводную тренировку. Это необходимо потому, что при проведении испытания человек очень старается и может переусердствовать. Такого не случится после предварительной тренировки. Не исключено, что за 6 недель человек бросит занятия, тогда и проверка не понадобится.

Второе предупреждение напоминает о необходимости обследоваться у врача,



хорошо знающего влияние физической тренировки на организм. Обычный врач-терапевт, даже специалист по заболеваниям сердца, мало поможет в решении вопросов физической тренировки. Тем не менее для людей с сердечными заболеваниями посещение врача перед выполнением этого теста необходимо. Для всех остальных такое обращение не обязательно. Гораздо важнее предварительно потренироваться.

Если во время теста вы почувствуете сильную усталость, большую одышку или тошноту, нужно сразу остановиться, еще лучше сесть. Напомним, что боль в области сердца – это сигнал спазма коронарных артерий.

Предложенные для контроля тренированности тесты Купера, как и сами программы тренировок, рассчитаны на молодых. Люди старше 50 лет у него объединены в одну группу, хотя предыдущие интервалы по 10 лет. Для старшего поколения тесты особенно трудны, поэтому лучше предпочесть подъем по лестнице. Даже приседать не всегда желательно. Однако если проявить настойчивость и осилить подготовительный 6-недельный тренировочный курс, то можно будет испытывать себя.

Хотя измерить свои возможности каждому любопытно, практическое значение таких исследований невелико. Если человек детренирован, это обнаруживают уже простейшие пробы с приседаниями, подскоками или подъемом на 4-й этаж.

Достигнутый уровень тренированности зависит от мощности, с которой человек может выполнять работу, и от величины максимального потребления им кислорода. Для людей моложе 50 лет приемлемы показатели «хорошо» и «отлично», для тех, кто старше 70 лет, достаточно удовлетворительных показателей.

Наиболее точный метод определения максимальных величин потребления кислорода и мощности работы основан на изучении взаимосвязи этих показателей с частотой сердечных сокращений. Служащая для этой цели проба (PWC170 – от начальных букв английских слов «физическая работоспособность при пульсе 170 в мин.») производится с помощью велоэргометра в лабораторной обстановке, и прочесть о ней можно в специальных руководствах.

Непременное условие оздоровительной тренировки – систематический самоконтроль. Оценка своего самочувствия по наиболее простым показателям состояния организма нужна для предотвращения возможных нарушений здоровья. Наиболее существенны в этом отношении следующие показатели.

Чувство бодрости. Обычно в первые 2–3 недели после начала занятий непривычная нагрузка приводит к утомлению и боли в мышцах. Затем наступает ощущение бодрости, избытка сил – типичные признаки нормальной тренировки. Напротив, утрата такого ощущения, слабость, повышенная утомляемость, головная боль, дискомфорт и т. п. указывают на переутомление или начинающееся заболевание.

Сон должен быть крепким. Хорошо, если человек быстро засыпает и просыпается с ощущением прилива сил. Нарушения сна свидетельствуют о неблагоприятных изменениях в организме.

Аппетит. Как уже отмечалось, в процессе занятий физическими упражнениями аппетит нормализуется. Несколько пониженный у людей с избыточной массой и возрастающий у худощавых аппетит обеспечивает при нормальном тренировочном процессе своевременное чувство насыщения во время еды. Нарушения аппетита,

отвращение к пище, тошнота могут быть признаками перенапряжения или перетренировки.

Наиболее важный признак, указывающий на хорошее состояние организма, – желание тренироваться.

Среди различных объективно регистрируемых показателей, в том числе веса, следует контролировать пульс в покое. Мы уже говорили, что этот показатель крайне важен для оценки функционального состояния организма и эффективности тренировки. Для самоконтроля в отличие от контроля за влиянием нагрузок, пульс следует измерять в покое утром после туалета, но до зарядки. Повышение тренированности сопровождается урежением пульса. Для здоровых, но не тренированных людей старше 25 лет пульс в положении сидя колеблется в пределах 62–70 в 1 минуту для мужчин и 64–72 – для женщин. У молодых людей 16–20 лет пульс в этих условиях обычно на 4–6 ударов в 1 минуту чаще. Подсчитывая пульс, следует обращать внимание на его ритмичность. В норме, удары следуют один за другим через равные промежутки времени. Если эти интервалы неравномерны, то пульс аритмичен, что может быть признаком перенапряжения сердца и поэтому должно настораживать. Если появлению аритмии предшествовала более интенсивная, чем обычно, физическая нагрузка либо ощущалось недомогание, либо имело место нарушение режима и др., то нагрузку следует значительно снизить или же на некоторое время прекратить тренировки. В этом случае надо проконсультироваться с врачом.

## **КАРДИО-программа «Комбинация бега и ходьбы»**

Очень многие женщины занимаются кто ходьбой, кто бегом. Однако наиболее эффективной считается тренировка, сочетающая и то и другое. Таким образом, меняя интенсивность аэробных нагрузок, мы сжигаем большее количество калорий.

При ходьбе со скоростью 5,5 км/час в течение 30 минут, женщина сжигает около 140 ккал. При беге за такое же время расходует 237 ккал. Однако от бега мы быстрее утомляемся, на суставы оказывается большая нагрузка. Заменяя бег ходьбой и наоборот мы экономим силы и время, к тому же сжигаем много калорий. Вот почему мы предлагаем вам именно эту программу, которая сочетает и ходьбу, и бег.

Программа рассчитана на 4 недели. Необходимо помнить, что во время тренировки нельзя переходить с медленного шага на бег в спринтерском темпе. Бежать нужно только немного быстрее, чем идти.

Интенсивность ваших тренировок можно оценить по 10-балльной шкале, приняв единицу за состояние покоя, а десять – за движение с максимальной скоростью. Тогда при ходьбе интенсивность должна составлять 4–6 баллов, при беге – 5–7 баллов.

Если, выполняя комплекс, вы не чувствуете дискомфорта или вам явно не хватает нагрузки, переходите к тренировкам, предусмотренным для следующей недели. В противном случае, повторяйте комплекс до тех пор, пока не будете выполнять его уверенно и без напряжения.

Общее время, указанное в каждом комплексе включает в себя время на разминку, указанное число интервалов и заминку. Если тренировка кажется вам слишком длинной или короткой, просто увеличьте или сократите количество интервалов с чередованием бега и ходьбы. В данной программе время для ходьбы постепенно уменьшается, а бега – увеличивается. Но если вам больше по душе ходьба, используйте только те комплексы, которые вам больше всего подходят.

На начальном этапе или если вы давно не занимались спортом, прежде чем приступить к программе, в течение 6–8 недель укрепляйте мышцы и развивайте выносливость. Для этого два раза в неделю ходите по 20 минут. Каждую неделю увеличивайте продолжительность на 1–3 минуты. Когда она составит 25 минут, добавьте третье занятие ходьбой. Продолжайте добавлять по 1–2 минуты в неделю.

Когда вы свободно будете заниматься ходьбой по 30 минут 3 раза в неделю, начинайте тренировки по нашей программе.

Если вы хотите только бегать, тогда увеличивайте скорость беговых интервалов или, наоборот, переходите на бег трусцой во время интервалов ходьбы. Бег по пересеченной местности также заметно увеличивает интенсивность тренировки, независимо от скорости.

Если же вам нравится только ходьба, то для того, чтобы занятия были не менее интенсивными, чем с беговыми интервалами, обратите внимание на технику ходьбы. Это позволит увеличить скорость. Быстро переставляйте ноги и в такт ходьбы энергично работайте руками, можно также тренироваться, выполняя ходьбу в гору. Не используйте отягощения, они не повысят интенсивность нагрузки, но могут привести к травмам.

Если вам нравится работать на тренажерах, то данная программа также прекрасно подойдет для этого. Установите тренажер под углом 1–2%. Это позволит вам имитировать сопротивление воздуха при ходьбе, и ваша скорость будет примерно такой, как если бы вы занимались бегом на улице.

Прежде чем приступить к конкретной тренировке обязательно выполните разминку – 5 минут медленная ходьба, 2 минуты растягивание основных групп мышц.

После каждой тренировки обязательно проводите заминку: постепенно замедляйте темп в течение трех минут, затем растяните основные группы мышц в течение 5 минут.

## **Первая неделя**

***Первое занятие:*** 31 минута.

Ходьба – 8 минут.

*Затем два интервала ходьбы с переменной скоростью:* быстрая ходьба 1 минута, ходьба в умеренном темпе – 3 минуты.

***Второе занятие:*** 45 минут.

Ходьба в умеренном темпе – 15 минут.

*Затем три интервала:* бег – 1 минута, ходьба – 4 минуты.

***Третье занятие:*** 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 12 минут.

*Затем три интервала:* бег – 1 минута, ходьба – 3 минуты.

## **Вторая неделя**

***Первое занятие:*** от 35 до 41 минуты.

Быстрая ходьба – 8-10 минут.

*Затем три-четыре интервала:* быстрая ходьба – 1 минута, ходьба в умеренном темпе – 3 минуты.

***Второе занятие:*** 50 минут.

Ходьба в умеренном темпе – 12 минут.

*Затем три интервала:* бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты. В конце: бег – 2 минуты, ходьба – 6 минут.

***Третье занятие:*** 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 8 минут.

*Затем пять интервалов:* быстрая ходьба – 1 минута, ходьба в умеренном темпе – 3 минуты.

***Четвертое занятие:*** 45 минут.

Ходьба – 10 минут.

*Затем пять интервалов:* бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты.

## **Третья неделя**

***Первое занятие:*** 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 8 минут.

*Затем пять интервалов:* бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты.

***Второе занятие:*** 48 минут.

Ходьба – 6 минут.

*Затем четыре интервала:* бег – 3 минуты, ходьба – 3 минуты.

В конце бег – 3 минуты, ходьба – 4 минуты.

***Третье занятие:*** 55 минут.

Ходьба – 10 минут.

*Затем шесть интервалов:* бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты.

В конце бег – 2 минуты, ходьба – 4 минуты.

***Четвертое занятие:*** 55 минут.

Ходьба – 4 минуты.

*Затем пять интервалов:* бег – 4 минуты, ходьба – 2 минуты.

В конце бег – 2 минуты, ходьба – 4 минуты.

#### **Четвертая неделя**

***Первое занятие:*** 49 минут.

Ходьба – 4 минуты.

*Затем пять интервалов:* бег – 4 минуты, ходьба – 1 минута.

В конце бег – 1 минута, ходьба – 4 минуты.

***Второе занятие:*** 47 минут.

Ходьба – 2 минуты.

*Затем четыре интервала:* бег – 5 минут, ходьба – 1 минута.

В конце бег – 2 минуты, ходьба – 4 минуты.

***Третье занятие:*** 51 минута.

Ходьба – 8 минут.

*Затем семь интервалов:* бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты.

***Четвертое занятие:*** 50 минут.

Ходьба – 1 минута.

*Затем три интервала:* бег – 8 минут, ходьба – 1 минута.

В конце ходьба – 6 минут, бег – 1 минута.

## **Глава 2. Стретчинг**

О пользе растягивания или стретчинга, известно очень давно. Эта система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь на 20 лет позже стала активно применяться в спорте и получила свое обоснование в работе американских и шведских ученых. Специалисты называют метод растягивания, как самый эффективный метод предотвращения травм, поддержания подвижности, снятия напряжения, а также повышения работоспособности и качества жизни.

Подвижность и безболезненное сокращение мышц можно смело назвать основными факторами определяющими качество нашей жизни. Боль и дискомфорт в суставах и мышцах, которые приходят к нам с возрастом, особенно если мы привыкли большую часть нашей жизни вести малоподвижный образ жизни, могут помешать нам активно работать или выполнять свои повседневные обязанности. Именно метод растягивания позволит вам еще долгие годы вести активный образ жизни, гармонично и естественно

укреплять многие жизненно важные системы нашего организма.

Не секрет, что в наше динамичное и стрессовое время нам зачастую не хватает умения расслабляться. А ведь расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности. Помочь достигнуть всего вышеописанного вам помогут упражнения на растягивание. Ведь именно расслабление после стретчинга, дает отдых нервам, успокаивает наши мысли, быстро улучшает самочувствие и поможет избавиться от отрицательных эмоций, но не только. Хотите стать счастливым обладателем:

...

– *большого запаса  
жизненной энергии в  
течение целого дня;*

– *хороших  
умственных  
способностей и  
возросшей  
работоспособности;*

– *прекрасного,  
спокойного сна;*

– *постепенного  
снижения веса и  
поддержания его в  
оптимальном  
равновесии;*

– *эффективного  
способа  
предупредить  
депрессии и другие  
эмоциональные  
расстройства;*

– *способа  
избавления от  
стресса в конце  
напряженного  
рабочего дня без  
применения алкоголя  
или  
фармакологических  
средств;*

– *надежных  
дополнительных  
гарантий от  
возникновения  
сердечно-сосудистых*

заболеваний;

– дополнительной  
гибкости всего тела;

– понижения  
кровенного давления,  
улучшения  
кровообращения,  
более быстрого  
удаления шлаков из  
организма;

– вы сможете с  
успехом понизить  
нагрузки на хрящи  
суставов и  
межпозвоночные  
диски, что замедлит  
артрит, ревматизм,  
остеохондроз,  
полиартрит, подагру  
и уменьшит  
воспаление и боли в  
суставах.

Если вы хотите стать счастливым обладателем этих и многих других качеств, занимайтесь по нашему методу, который мы предлагаем в этой книге.

Данный комплекс упражнений включает в себя только статический стретчинг. То есть все движения следует выполнять в спокойном и медленном темпе, при этом большую часть времени мышца неподвижна и сохраняет максимальную длину.

Перед выполнением комплекса растяжек необходимо разогреть свои мышцы. Это позволит, во-первых, увеличить эффективность упражнений, а во-вторых, избежать травм и болевых ощущений. Разминка может состоять из прыжков на скакалке в течение 2–3 минут или энергичной ходьбы на месте в сочетании с маховыми движениями руками.

Не прилагайте чрезмерных усилий, растягивая мышцы. Должно пройти 6-10 секунд, прежде чем они адаптируются к новому состоянию. Затем нервная система позволит мышечным волокнам расслабиться и изменить длину. В течение следующих 20 секунд вы должны чувствовать постепенное ослабление тянущего ощущения. После 30 секунд это ощущение должно почти полностью исчезнуть. Если этого не произойдет, значит вы растягиваетесь со слишком большой амплитудой, что может вызвать боль и напряжение в мышцах. Слегка измените положение, пока не исчезнет тянущее ощущение. Это позволит привыкнуть мышцам к новой длине. Выражение «нет боли, нет победы» неприменимо к растягиванию.

Удерживайте конечное положение не менее 30 секунд. При ежедневных тренировках достаточно одного повтора для каждой мышцы. Но, если вы заметили, что какая-то мышца с одной стороны тела напряжена больше, чем эта же мышца, но с другой стороны, можете выполнить растяжку от 2 до 4 раз, чтобы обеспечить полное расслабление этой мышцы. В конечном итоге ваша цель – симметричное выполнение

и расслабление мышц.

Также важно следить за дыханием. Приняв исходное положение, сделайте глубокий вдох, затем на выдохе потяните нужную мышцу. Недопустима задержка дыхания во время растягивания, что сделает выполнение упражнений не эффективными. После выдоха дышите глубоко и ритмично, желательно животом.

Очень важно избегать резких и рывковых движений, во избежание нанесения вреда растягиваемой мышце. Выполняйте растягивание медленно и плавно. Если вам не удастся сразу принять конечное положение, можно сделать это постепенно, продвигаясь маленькими шажками. Особенно это касается тех упражнений, которые задействуют сразу несколько мышц.

## Упражнения для мышц шеи

### УПРАЖНЕНИЕ 1

**Примите исходное положение** – встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки на поясе.

Из исходного положения опустите правую руку на бедро, ладонь развернута во внутрь, левую руку расположите на противоположной части головы. Плавным движением выполните наклон головы влево, левая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.



**Важные моменты:** не прилагайте чрезмерных усилий, не старайтесь силой руки прижать ухо к плечу; дышите равномерно; выполняйте наклон головы строго вправо или влево, не запрокидывая голову назад и не наклоняя ее вперед.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, пальцы сцеплены между собой, локти развернуты в стороны.

Из исходного положения выполните наклон головы вперед, соединяя локти и



стараясь прижать подбородок к груди. Руки слегка давят на затылок. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.



**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; не прикладывайте чрезмерных усилий и не старайтесь силой рук наклонить голову вперед; дышите равномерно.

## Упражнения для мышц рук

### УПРАЖНЕНИЕ 1

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в замке выпрямлены перед собой.

Из исходного положения максимально выпрямите руки перед собой, слегка потяните их вперед-вниз так, чтобы ладони были направлены вперед. Почувствуйте растягивание мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.



**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; до конца выпрямляйте руки перед собой; дышите равномерно.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки сцеплены в замок и заведены за спину на уровне поясницы.

Из исходного положения выполните максимальное разгибание рук назад-вверх. Старайтесь соединить лопатки вместе. Почувствуйте растяжение мышц рук и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.



**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; не поднимайте вверх плечи, старайтесь синхронно растянуть мышцы правой и левой руки, не опускайте подбородок на грудь; дышите равномерно.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выпрямите правую руку перед грудью. Согните левую руку в локте и зажмите правую руку в районе левого локтя. Зажимая правую руку, с силой затягивайте ее вовнутрь. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.

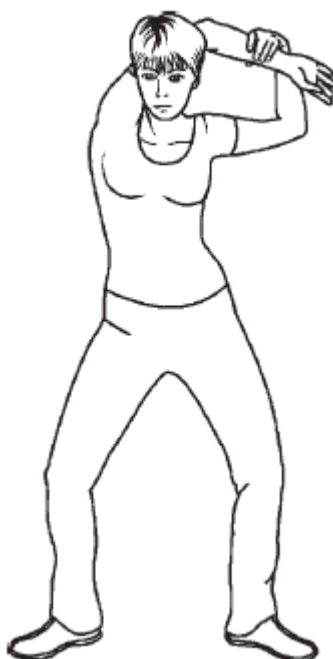


**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; не разворачивайте лицо и корпус в сторону нажима; не поднимайте вверх плечи; дышите равномерно.

### УПРАЖНЕНИЕ 4

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх; согните ее в локте так, чтобы она располагалась за головой. Левой рукой обхватите правый локоть и выполните легкое надавливание сверху-вниз на локоть правой руки. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьте руку и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.



**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперед; для более глубокой растяжки слегка наклоняйте туловище в сторону; дышите равномерно.

## Упражнения для мышц спины

### УПРАЖНЕНИЕ 1

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки прямые и соединены в замок перед собой.

Из исходного положения, округляя спину, выполните наклон корпуса и головы вперед. Руками потянитесь как можно дальше вперед. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.



**Важные моменты:** угол наклона корпуса должен составить 90°; во время наклона

старайтесь максимально потянуть руки вперед; голову не поднимать; дыхание равномерное.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки свободно опущены вдоль туловища.

Из исходного положения, с упором согнутыми руками о бедра, выполните наклон корпуса и головы вперед, максимально округлив спину. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



**Важные моменты:** обязательно старайтесь максимально округлив спину потянуться вверх, руки остаются на бедрах; плечи и голову не поднимать; дыхание равномерное.

## УПРАЖНЕНИЕ 3

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты, стопы соединены, руки в свободном положении.



Из исходного положения выполните полуприсед и соедините руки в замок под бедрами. Одновременно с наклоном корпуса и головы вперед, максимально округлите спину, потянувшись вверх. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

## Упражнения для мышц брюшного пресса

### УПРАЖНЕНИЕ 1

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх, левой рукой упритесь в бедро. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



**Важные моменты:** сохраняя прямое положение спины, наклон корпуса выполняйте строго в сторону, не заваливаясь назад и не наклоняясь вперед; сохраняйте прямое положение вытянутой вверх руки; поднятая рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом, ладонь руки направлена только вниз, в пол; дышите равномерно.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, правая рука опущена вдоль туловища, левая согнута в локте и расположена на затылке.

Из исходного положения выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища вправо. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



**Важные моменты:** выполняя наклон, сохраняйте прямое положение спины, старайтесь не заваливать корпус назад, и не наклоняться вперед; согнутая в локте рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом; дышите равномерно.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, правая рука прямая поднята вверх, левая рука согнута в локте и обхватывает правое предплечье.

Из этого положения, сохраняя исходное положение рук, выполните с максимальной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь, опустите руки вниз и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



**Важные моменты:** выполняя наклон, сохраняйте прямое положение спины, стараясь не заваливать корпус назад, и не наклонять его вперед; положение рук во время наклона должно всегда оставаться в одной плоскости с корпусом; для усиления амплитуды можете слегка надавить согнутой рукой на предплечье вытянутой руки; дышите равномерно.

## УПРАЖНЕНИЕ 4

**Примите исходное положение:** лежа на животе, упор на предплечья, спина и плечи расслаблены.

Из исходного положения поднимите подбородок, соедините лопатки и потянитесь вверх, слегка выпрямляя руки. Почувствуйте растяжение мышц брюшного пресса и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.



**Важные моменты:** старайтесь не отрывать от пола бедра; не запрокидывайте голову назад; для увеличения амплитуды растяжки можно до конца выпрямить руки в локтях; дышите равномерно.

## Упражнения для мышц ног

### УПРАЖНЕНИЕ 1

**Примите исходное положение:** сделайте шаг вперед правой ногой и станьте в выпад. Впередистоящая правая нога согнута в колене, сзади стоящая левая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперед и плотно прижаты к полу. Руки упираются в колено впередистоящей ноги, корпус слегка наклонен вперед, спина абсолютно прямая.

Из этого положения медленно отодвигайте назад выпрямленную левую ногу, пока не почувствуете, как тянутся мышцы сзади под коленом. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.





**Важные моменты:** для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой, таких, как сухожилие, возможно вам понадобится больше времени чем 30 секунд; обязательно сохраняйте прямое положение корпуса и не сгибайте колено сзади стоящей ноги; дышите равномерно.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

**Примите исходное положение:** выполните шаг назад правой ногой, согните ее в колене и займите положение полуприсед с полунаклоном корпуса вперед, правая стопа плотно прижата к полу, прямую левую ногу поставьте на пятку, носок максимально оттянут на себя, упор двумя руками о бедро левой ноги, колени ног соединены вместе. Из этого положения выполните полуприсед так низко, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы под коленом выпрямленной левой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.



**Важные моменты:** для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой, таких, как подколенное сухожилие, возможно вам понадобится больше времени чем 30 секунд; удерживайте прямое положение спины, не сгибайте в колене переднюю ногу, для достижения максимальной растяжки старайтесь сильнее

оттягивать носок на себя; дышите равномерно.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, согните правую ногу в колене и обхватите правой рукой правую стопу. Левую руку, для удержания равновесия выпрямите вперед или в сторону, или держитесь за опору.

Из этого положения потяните согнутую ногу на себя, почувствуйте растяжение мышц бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение, повторите упражнение на другую ногу.



**Важные моменты:** не выпрямляйте до конца колено опорной ноги, оно должно быть слегка согнуто; для усиления амплитуды растягивания, можно слегка наклонять корпус вперед, подтягивая ногу еще выше; дышите равномерно.

### УПРАЖНЕНИЕ 4

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, согните правую ногу в колене, поднимите вверх и обхватите руками за середину голени или колена. Опорная нога прямая.

Из этого положения максимально подтяните колено к груди. Почувствуйте растяжение мышц бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.



**Важные моменты:** сохраняйте равновесие и прямое положение корпуса; старайтесь тянуть колено к груди, а не наклонять корпус к колену; дышите равномерно.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 5**

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы слегка развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните выпад вправо, перенесите центр тяжести на правую ногу, упор руками о правое бедро. Поставьте левую ногу на пятку и максимально оттяните носок на себя. Регулируя ширину выпада, почувствуйте растяжение мышц и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



**Важные моменты:** чем глубже и шире выпад, тем сильнее амплитуда растяжки; сохраняйте прямое положение корпуса, старайтесь не наклонять его вперед; максимально оттягивайте носок на себя и не сгибайте в колене выпрямленную в сторону ногу; дышите равномерно.

## УПРАЖНЕНИЕ 6

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на расстоянии полторы ширины плеч, стопы развернуты наружу, упор руками о бедра, ладони направлены вовнутрь.

Из исходного положения выполните глубокий полуприсед, колени и стопы должны быть развернуты наружу. Почувствуйте растяжение мышц и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.



**Важные моменты:** чем глубже присед, тем сильнее амплитуда растяжки; во время выполнения, сохраняйте прямое положение спины; старайтесь максимально развернуть колени и стопы наружу; дышите равномерно.

## Глава 3. Фитнес-йога

Фитнес-йога – одна из самых удивительно эффективных тренировочных программ, которая помогает создать баланс между телом и разумом, позволяет обрести отличную физическую форму, развивает концентрацию и подходит людям всех возрастов. После регулярных тренировок по фитнес-йоге вы почувствуете более высокий уровень жизненной энергии, естественное понижение веса, улучшение гибкости тела и повышение тонуса, кроме того вы будете лучше чувствовать свое тело, возрастёт сила воли и уверенность в себе. Вы будете ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, а подверженность стрессу заметно уменьшится.

Хотя фитнес-йога и основана на древних индийских практиках, она не имеет никакого отношения к какому-либо философскому учению, религии или типу медитации. Вам совсем не обязательно скручивать тело в немыслимые позы, петь мантры и на всю жизнь заделаться ярым вегетарианцем. Фитнес-йога лишена мистической окраски, имея в своей основе доказанные полезные эффекты йогической практики, сама по себе эта программа проста и понятна. Ее легко запомнить и легко выполнять. Для выполнения данной программы упражнений вам не понадобится дорогое оборудование и экипировка. Можно сказать, что это самая простая и наименее дорогостоящая тренировка. Одевайтесь так, чтобы вам было удобно, не рекомендуем надевать свободную, мешковатую одежду, поскольку во время занятий она будет вам мешать. Можно надеть топ и длинные брюки, или короткие шортики. Вообще ту одежду, которая вам позволит свободно и раскованно выполнять движения. Фитнес-йогу лучше всего выполнять босиком, также вам понадобится небольшой коврик.

Если у вас есть такая возможность, выполняйте данный комплекс упражнений каждый день утром или вечером. Лучше тренироваться несколько минут каждый день, чем тратить большее количество времени на один-два раза в неделю.

Выполнение этого достаточно простого комплекса по утрам, подарит вашему телу большой заряд энергии на весь день, так как воздействию подвергаются кровеносная, дыхательная, нервная и сердечно-сосудистая системы, а также органы пищеварения и большие группы мышц. Если выполнять упражнения быстро, повторяя серии по 8-10 раз, то они оказывают стимулирующее и активизирующее воздействие на систему организма. А если выполнять медленно, то успокаивающее воздействие на весь организм в целом. Поэтому утром рекомендуем выполнять данную программу быстро, вечером медленно.

Перед выполнением упражнений или после, не рекомендуем перегружать организм тяжелой пищей. Она должна быть легкой или легкоусвояемой. Это могут быть фрукты, чай или энергетический напиток. Прежде чем приступить к упражнениям, создайте такую атмосферу, которая позволит вам сосредоточить внимание, успокоиться и оставить позади все дела и мысли. Постарайтесь расслабить все тело, освободиться от напряжения в области шеи, верхнего плечевого пояса и лица. Сделайте ваши тренировки приятными не только для тела, но и для разума.

Дыхание очень важная составляющая ваших тренировок. Дышите только носом. Глубокое диафрагмальное дыхание поможет вам успешнее практиковать фитнес-йогу. Сосредоточьтесь на дыхании, чтобы очистить разум, также обязательно сочетайте дыхание с движениями.

Уже через несколько недель практикования фитнес-йоги вы почувствуете, как улучшилась гибкость, осанка, тонус тела, как без лишнего объема удлинились мышцы тела, стала более сильной мускулатура.

### «Приветствие солнца»

«Приветствие солнца» – начальный классический комплекс асан. Оказывает полное влияние на все тело. Асаны представляют собой статичные позы тела, которые необходимо выполнять одну за другой. Эффективны для формирования великолепной осанки и увеличения подвижности суставов и позвоночника. Асаны развивают силу и выносливость, вырабатывают способность полностью расслабляться и повышают концентрацию внимания.

## Приветствие Солнцу

### 1. Поза Горы

Станьте прямо, ноги вместе, стопы соединены. Подбородок слегка наклонен к груди, спина прямая. Соедините ладони вместе на уровне центра груди, как для молитвы. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Это очень эффективная поза для концентрации внимания и тела.



## **2. Руки над головой**

Вдох. Поднимите руки через стороны вверх, описывая большой круг в воздухе, пока ладони не соединятся над головой. Слегка наклоните голову назад и направьте взгляд по направлению больших пальцев рук.



## **3. Наклон вперед**

Выдох. Медленно выдыхая, медленно наклоните корпус вперед, сохраняя прямое положение спины. Опустите руки на пол по обе стороны от ступней. Голову просуньте между колен. Если вам тяжело касаться пола на выпрямленных ногах, согните колени. Затем попытайтесь вытянуть ноги, подтягивая вверх ягодицы и выпрямляя ноги в

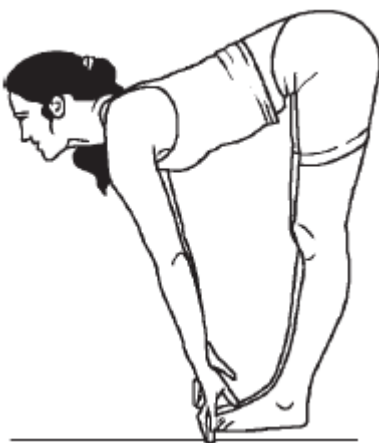
коленях.



#### 4. Голова вверх

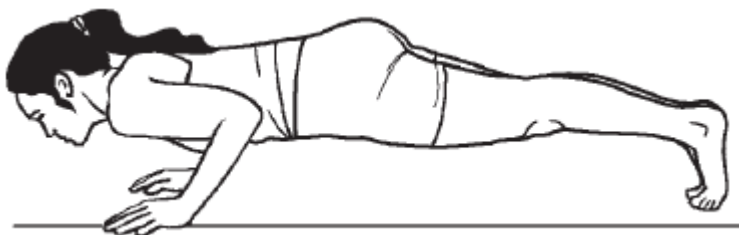
Вдох. Медленно вдыхая, поднимите голову вверх, продолжая руками касаться пола. Взгляд направлен прямо перед собой. Выпрямляя руки, прогнитесь в пояснице и слегка выпрямите корпус вверх.

На начальном этапе поднимайте корпус вверх, касаясь пола кончиками пальцев.



#### 5. Поза Планки

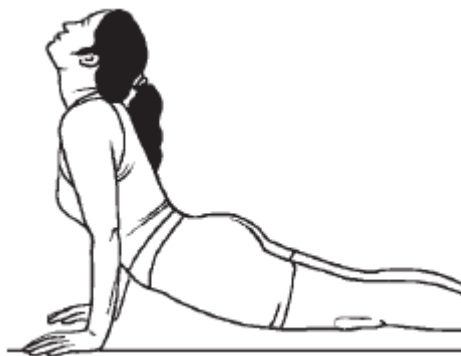
Выдох. Используя силу руки, отведите назад правую и левую ноги, приняв положение упор лежа. В этой позе голова, спина, ягодицы и ноги должны составлять одну прямую линию, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу, тело параллельно полу, стопы находятся на расстоянии ширины бедер друг от друга.



## 6. Поза Собаки с поднятой головой

Вдох. Выполните перекат с пальцев ног на верхнюю часть стопы. Выпрямляя руки, поднимите голову, плечи и грудь над полом. Выполните небольшой прогиб в пояснице, слегка запрокидывая голову, взгляд направьте вверх. Старайтесь бедрами не касаться пола.

На начальном этапе вам возможно будет тяжело держать ноги на весу, но это придет с постоянной практикой.



## 7. Поза Собаки с опущенной головой

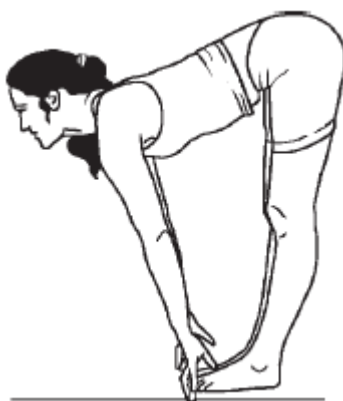
Выдох. Упираясь ладонями в пол, выполните перекат на стопы, прижмите пятки к полу и потяните ягодицы строго вверх. Положение вашего тела должно быть похоже на высокий пик. Подтяните подбородок к груди, направьте взгляд на пупок. Внутренние части локтей направлены друг к другу, стопы параллельны. В этом положении сделайте 5–8 долгих вдохов и выдохов.



## 8. Голова вверх

Вдох. Опираясь на стопы, переведите руки в положение около стоп (упражнение 4). В этом положении кончики пальцев упрутся в пол, спина и голова приподняты. Взгляд направлен прямо перед собой. На более продвинутом уровне выполняйте переход от 7 позы к 8 прыжком.





## **9. Наклон вперед**

Выдох. Наклоните туловище вниз, кисти прижаты с обеих сторон стоп (упражнение 3). В этом положении голова упирается в колени, колени выпрямлены, но не напряжены.



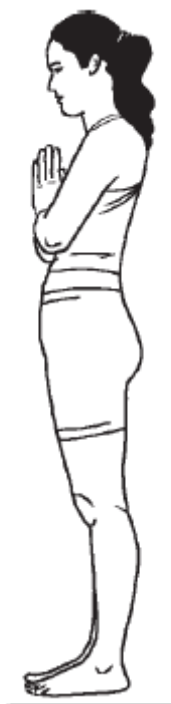
## **10. Руки над головой**

Вдох. Встанете прямо, поднимите руки через стороны вверх, пока ладони не соединятся над головой. Наклоните голову назад, взгляд направьте по направлению больших пальцев рук.



## 11. Поза Горы

Выдох. Сгибая руки в локтях, опустите их до положения на уровне центра груди, соединяя, как в «молитвенной позе». Задержитесь в этом положении на несколько дыхательных циклов. При желании повторите комплекс 7 раз.



Пять асан для развития силы, гибкости и равновесия

После выполнения комплекса «Приветствие Солнцу» плавно переходите к

следующим пяти асанам, выполняя их медленно одну за другой.

Принимая каждую позу этого комплекса, задержитесь в ней на 5 дыхательных циклов – вдох-выдох. Вдох и выдох обязательно должны быть одинаковой продолжительности. Сначала выполните все упражнения с одной ноги, затем с другой. После этого выполните наклон вперед, чтобы расслабиться, и медленно выпрямитесь, глубоко дыша. По желанию можно повторить весь комплекс один или два раза.

Чтобы было легче удерживать равновесие, мысленно отметьте на полу точку в 10 см перед собой. Не напрягая глаза, смотрите на эту точку, когда принимаете ту или позу, и глубоко дышите.

### **1. Поза Дерева.**

Начните выполнение с позы Горы: стопы вместе, носки разведены в стороны, руки свободно опущены вдоль тела. Напрягите мышцы передней поверхности бедер. Позвоночник должен быть в нейтральном положении, грудная клетка расправлена, лопатки соединены. Сложите ладони перед собой, как для молитвы: большие пальцы касаются груди, локти согнуты и прижаты к корпусу. Теперь плотно прижмите подошву левой стопы к внутренней части правого бедра, при необходимости помогите себе руками, левое колено направлено в сторону. Правая нога должна быть прямая, колено можно слегка согнуть, чтобы удержать равновесие. Руки держите сложенными, как для молитвы, или поднимите над головой. Задержитесь в этом положении на 5 дыхательных циклов вдох-выдох, затем опустите руки и ноги.



Возможно, сначала вам будет не хватать гибкости, прижмите стопу к голени или лодыжке.

### **2. Поза Воина 1.**

Из позы Дерева сделайте шаг назад левой ногой и опуститесь в выпад, пятка не касается пола, нога прямая. Согните правое колено так, чтобы оно было на одном уровне (линии) с правой лодыжкой, бедра не разворачивайте. Поднимите руки над головой и соедините ладони. Затем соедините и опустите лопатки. Задержитесь в этом положении на 5 дыхательных циклов.



### 3. Поза Воина 2.

Из позы Воина 1 разверните корпус и прямую левую ногу влево, не изменяя положение правой ноги. Левую стопу разверните под углом  $30^\circ$ . Правая пятка должна располагаться напротив левой лодыжки, правое колено согнуто под прямым углом, бедра и корпус развернуты, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Поднимите руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз. Потянитесь руками в стороны. Взгляд направьте вверх среднего пальца правой руки. Задержитесь в этом положении на 5 дыхательных циклов.



### 4. Поза Стоящего Т.

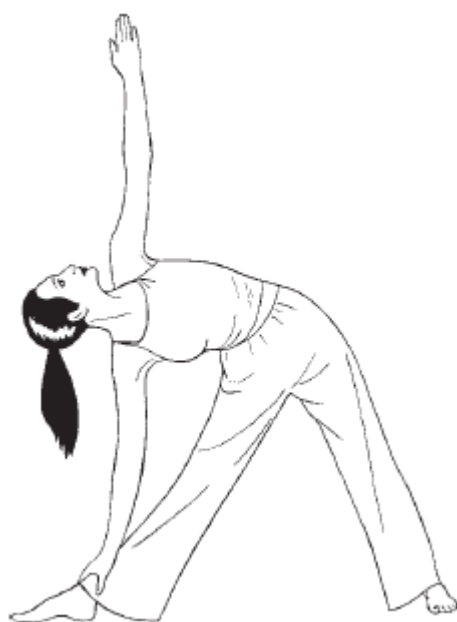
В позе Воина 2 положите ладони на бедра и подтяните левую ногу вперед, к правой, поставив ее на носок. Аккуратно перенесите вес тела на правую ногу и найдите равновесие, можно немного шагнуть вперед, затем наклонитесь вперед и поднимите левую ногу так, чтобы корпус и нога были параллельны полу. Вытяните левую ногу как можно дальше назад. Бедра не разворачивать. Руки вытянуты вдоль тела, ладони направлены внутрь друг к другу. Задержитесь в этом положении на 5 дыхательных

циклов. Для равновесия можно сначала согнуть левую ногу и опереться о стул. Опустите левую ногу на пол, рядом с правой, выпрямите корпус и займите позу Горы.



### 5. Поза Треугольника.

Из позы Горы сделайте широкий – 70–80 см шаг вперед правой ногой. Разверните корпус, правую стопу и ногу под прямым углом, носок левой ноги направлен в сторону. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Пятка правой ноги на одной линии с лодыжкой левой ноги. Поднимите руки на уровень плеч, ладони направлены вниз. Не сгибая ног, потянитесь рукой и корпусом вверх. Сделайте вдох; опустите правую руку и обопритесь ладонью о голень, лодыжку или пол. Левая рука поднята вверх, обе руки на одной линии. Левая часть грудной клетки и левое бедро развернуто наружу. Смотрите вверх на пальцы левой руки или вниз на правую руку. Задержитесь в этом положении на 5 дыхательных циклов. Затем выпрямитесь, поставьте ноги вместе и вернитесь в позу Горы. Повторите все 5 поз с другой ноги.



## Глава 4. Тайцзи-фитнес

С пяти-шести часов утра в парках и на набережных всех, без исключения, городов и населенных пунктов Китая можно встретить сотни людей, занимающихся

тайцзицюань. Количество занимающихся тайцзицюань в Китае потрясает: лишь по официальным данным, их насчитывается около двухсот миллионов человек. Этому в немалой степени, способствует рациональная система тренировки, позволяющая начинать занятия в любом возрасте, независимо от физической формы и состояния здоровья (естественно, в случае стойких заболеваний и в пожилом возрасте желательно предварительно проконсультироваться с врачом). Так как для практики тайцзицюань желательно иметь определенный внутренний опыт, приходящий лишь с годами, то возраст не только не является помехой для начала занятий тайцзицюань, а служит едва ли не важнейшим вспомогательным фактором.

Основная цель занятий тайцзицюань – поддержание здоровья, устранение болезней и обретение долголетия, а также приобретение базовых навыков самообороны.

Быстрому распространению гимнастики тайцзицюань способствовали несколько факторов. Главный из них, пожалуй, то, что практика тайцзицюань помогает успокоить ум и расслабить тело, эти умения жизненно необходимы в нынешнее время стрессов.

Другой фактор – довольно неожиданный. Так как огнестрельное оружие стало эффективным и легкодоступным, тайцзицюань стал менее важным, чем ранее, средством самозащиты, и многие мастера стали повсеместно делиться секретами тайцзицюань с широкой публикой.

И третий фактор – это эффективность гимнастики как метода оздоровления и лечения некоторых заболеваний.

Овладение теорией и практикой на глубоком уровне требует времени и усилий, но каждый, кто практикует тайцзицюань хотя бы несколько лет, понимает – это не просто упражнения для релаксации и успокоения, но и сложное и высокое искусство. Медленные медитативные движения тайцзицюань дают практикующему глубокое чувство радости и внутреннего удовлетворения.

## **Тайцзицюань и здоровье**

Расслабление всего тела, глубокое и естественное дыхание, плавные дугообразные движения, источником которых является поясница и которые управляются мыслью, – все это приводит к гармонии «внешнего» и «внутреннего», прочищает каналы, кровеносные и лимфатические сосуды, улучшает состояние костной, мышечной и пищеварительной систем, дает возможность отдыха нервной системе и, как следствие, улучшается координация функций различных органов тела. Как показала практика последних десятилетий, занятия тайцзицюань дают оздоравливающий эффект при лечении таких хронических заболеваний, как неврастения, невралгия, гипертония, гастрит, болезни сердца, артрит, диабет, геморрой и другие. Однако тяжелобольным людям следует заниматься под наблюдением врача.

### **Особенности техники тайцзицюань**

1. Движения должны быть округлыми и непрерывными.

Руки и корпус должны двигаться согласованно, в движении должно принимать участие все тело, и особенно важно, чтобы в движении участвовали таз и бедра.

Все движения выполняются без пауз, даже тогда, когда выполняется движение и затем как бы возникает пауза, на самом деле в этот момент начинается следующее

движение. Все движения начинаются мягко и расслабленно.

2. Поясница является основой; туловище начинает движение, руки его продолжают.

Поясничная область как бы соединяет верхнюю и нижнюю части тела. Подвижная поясница обеспечивает подвижность всего тела. В области поясницы располагается центр тяжести.

Не может быть сильного и энергичного движения при слабой пояснице. В тайцзицюань движение в поясничной области играет очень большую роль. Движение зарождается в пояснице, затем переходит в плечи, проходит через руки и достигает кистей и пальцев. Аналогичным образом движение распространяется вниз: начинается в пояснице, опускается в колени и наконец достигает стоп. Существует такая поговорка: «Сила тела и девяти суставов исходит из поясницы».

Всякое движение начинается с движения в пояснице, а затем передается в руки, которые двигаются вперед и назад, сгибаются и выпрямляются, перемещаются по дугообразным траекториям.

3. Симметрия, согласованность, подвижность. Корпус во время всех движений должен быть прямым, мышцы – расслабленными, все движения должны быть легкими, согласованными, положения устойчивыми. Одним из способов достигнуть этого состояния является следующий: «Если хочешь подняться, сначала опустишься; если хочешь пойти влево, сначала сделай шаг вправо; двигаясь вперед, опирайся на то, что сзади; если сначала тянешь, то потом толкай. Сгибая, думай как выпрямить». В тайцзицюань каждое движение как бы уравнивается другим. Это создает огромный внутренний потенциал в теле и устойчивость его положения.

Когда положение устойчивое, то движения сами собой выполняются легко и мягко, все тело становится подвижным.

4. Дыхание естественное.

При выполнении движений тайцзицюань дыхание должно быть глубоким, долгим, тонким, ровным и мягким. Начинаящим не следует специально контролировать свое дыхание, оно должно быть естественным. Конечно, дыхание должно быть связано с движениями, но это должно происходить естественным образом.

Обычно, когда движение направлено к себе, туловище поднимается, а рука или нога сгибаются, выполняется вдох; когда движение направлено от себя, туловище опускается, рука или нога выпрямляются, выполняется выдох.

Изучение комплекса можно разбить на три этапа.

### ***Первый этап.***

Сначала надо освоить базовую технику: перемещения, движения рук и ног. Надо овладеть правильным положением тела во время движений и подготовиться физически к выполнению комплекса. Это самый важный этап в изучении тайцзицюань, он закладывает основу.

### ***Второй этап.***

Далее следует изучить каждое движение комплекса отдельно. Добиться

автоматизма и легкости в выполнении каждого движения, соединить все движения и стремиться к легкости в исполнении.

### ***Третий этап.***

На этом этапе следует и дальше работать над движениями комплекса, стремиться выполнять их легко, свободно, естественно. Особое внимание следует уделять внутренней наполненности движения, работе мысли и дыханию. Надо пытаться соединить воедино мысль, энергию, силу, «внутреннее» и «внешнее».

## **Структура и принципы занятий**

Основным содержанием тайцзицюань являются физические и дыхательные упражнения, сочетающиеся с тренировкой и совершенствованием органов чувств, способности к концентрации внимания. Оздоровительное воздействие этих упражнений базируется на единстве психологических и физических функций человеческого организма, на связи сознания и воли человека с работой мышц, сердца, легких, других внутренних органов.

Появление в 1956 году комплекса «24 формы гимнастики тайцзицюань» (24 шицзяньхуа тайцзицюань), в котором гармонично были соединены научно-обоснованные методики обучения и многовековой опыт, накопленный мастерами ушу, дало возможность миллионам людей самостоятельно изучать тайцзицюань.

Комплекс «24 формы» состоит из сложнокоординационных упражнений, выполняемых без остановок. Весь комплекс условно разделен на 8 частей, и состоит из 24 групп (форм), каждая из которых включает несколько упражнений. Такое деление обеспечивает постепенность изучения сложных в координационном отношении движений, сочетающихся с концентрацией внимания и дыханием.

Основными требованиями к выполнению комплекса гимнастики тайцзицюань являются:

...

– *каждое  
последующее  
движение вытекает  
из предыдущего и  
является началом  
следующего;*

– *необходимо  
сохранять  
правильную осанку;*

– *передвижения  
должны быть  
легкими, плавными,  
без резких смен  
положений;*

– *движения головы,  
рук, туловища, ног*



строго  
скоординированы;

– дыхание на  
начальных этапах  
может быть  
произвольным, но без  
задержек. В  
дальнейшем  
необходимо  
добиваться  
согласованности  
дыхания и движений.

## Для кого предназначен тайцзицюань

Выполнение упражнений тайцзицюань в медленном, плавном темпе с постепенным увеличением амплитуды движений в зависимости от индивидуальных возможностей занимающихся, отсутствие форсирования в изучении комплекса и сосредоточения усилий на совершенствовании качеств выполнения каждого упражнения дает возможность приступить к занятиям гимнастикой тайцзицюань людям широкого возрастного диапазона, в том числе с очень низким уровнем физической подготовленности.

### Концепция ци и практика тайцзицюань

Концепция ци является базовой для всей восточной культуры. Не затрагивая подробно ее смысл, здесь мы лишь скажем о нескольких моментах, которые необходимо знать при занятиях тайцзицюань.

Ци не имеет точного соответствия в русском языке и предполагает несколько значений: внутренняя энергия, воздух, дыхание, прана, пневма и даже настроение. Так или иначе, речь идет об энергетической субстанции, которая наполняет наш организм. Важнейшим качеством ци является то, что она может растрачиваться (например, при тяжелой изнурительной работе или болезнях), восполняться (через дыхательные и медитативные упражнения, правильный образ жизни, определенное питание), приходить в состояние дисбаланса и вредить организму (при гнев, любых сильных чувствах и переживаниях), угнетаться (при долгом сне или, наоборот, отсутствии сна, переедании).

Порой, когда человек чувствует то, что обычно именуется «упадком сил», в китайской традиции может быть объяснено через термины «недостатка ци» или «угнетения ци». Любая болезнь, таким образом, вызывается дисбалансом ци в той или иной части человеческого организма.

Таким образом, важнейшей задачей любой системы внутреннего искусства является приведение ци в состояние покоя и гармонии. Не случайно говорят, что «тайцзицюань способен излечить сотни болезней».

По традиционным представлениям часть ци циркулирует по определенным каналам или меридианам в теле человека (цзиньло), другая часть может находиться «под кожей» или в конкретных органах, например, печени, сердце, легких и т. д. В идеальном состоянии ци свободно циркулирует без малейших задержек, однако в случае болезни или какого-то недомогания возникают так называемые «задержки» в

свободной циркуляции ци (ду ци). Это может быть обусловлено как любым заболеванием, так, например, и излишним психическим напряжением, или переутомлением.

Занятия тайцзицюань способны устранить дисбалансы различного типа в циркуляции ци. Однако это невозможно сделать раз и навсегда. Обычно в течение дня человеку приходится испытывать различного рода стрессы: необходимость выполнять работу, связанную с принятием сложных решений, физические нагрузки, даже неправильное или излишнее питание могут надолго вызвать закупорку ци. Так возникает внутренний дискомфорт, чувство неоправданной тревоги, нервозность, потеря внимания. Дисбаланс может быть вызван также и общением с некоторыми людьми, способными оказывать негативное воздействие на ваше состояние. Таким образом, необходимо регулярно повторять «восстановительные» сеансы тайцзицюань. Например, утром занятия этим комплексом «заряжают» организм перед рабочим днем, вечером вновь приводят внутреннее ци в состояние покоя.

Для людей западной традиции не всегда просто представить циркуляцию ци. Более того, порою сами носители китайской традиции также не способны сделать это. Тайцзицюань налаживает правильную циркуляцию ци не столько за счет визуального представления «потока» ци в организме, но за счет правильных, расслабленных позиций и строго определенной последовательности движений. В этой простоте – огромное преимущество тайцзицюань перед многими другими системами.

Ощущение циркуляции ци придет однажды самой собой – его не следует искусственно стимулировать, поскольку можно вызвать неправильное ощущение, никак не связанное непосредственно с циркуляцией ци, и подсознательно закрепить его. Концепция ци достаточно сложна для восприятия, поскольку в процессе циркуляции происходят определенные трансформации ци. Ци, в частности, соединяется с «семенем» (цзин) и духовной субстанцией (шэнь), приобретает различные качества, омывает разные части и органы тела. Постепенно в процессе занятий ци приобретает абсолютную чистоту и тем самым, и за счет этого оздоравливается и преобразуется весь человеческий организм.

## **Методы изучения тайцзицюань**

Движения в гимнастике тайцзицюань довольно сложные, к тому же часто выполняются повороты туловища, различные перемещения ног, меняются направления и многое другое. Начинающие практиковать, обычно обращая внимание на руки, забывают про ноги, а при выполнении движений руками и ногами упускают движение туловища. Поэтому для создания условий эффективного освоения комплекса все основные упражнения разделены на отдельные движения, с указанием на наиболее важные моменты их выполнения. Это позволяет начинающим сравнительно быстро освоить гимнастику тайцзицюань.

Применение такого метода для изучения комплекса и его отработки, как разделение движений на отдельные элементы, целесообразно по следующим соображениям:

Первое, комплекс гимнастики тайцзицюань в целях его качественного изучения делится на отдельные движения. Начинающие практиковать гимнастику легко запоминают и усваивают движения, таким образом обеспечивается возможность для изучения и отработки комплекса в короткие сроки.

Второе, такой способ тренировки не только помогает качественно освоить конечные положения различных форм, но и позволяет достигнуть, при условии соблюдения

вышеизложенных требований, правильной траектории в передвижениях туловища, рук и ног.

Третье, при поэлементном изучении и отработке движений, появляется возможность остановиться в каком-нибудь движении, чтобы начинающие практиковать гимнастику могли самостоятельно проверить правильность положения и при необходимости исправить ошибки.

Некоторые учащиеся после освоения комплекса, несмотря на упорные тренировки, выполняют движения как обычную ходьбу, что не соответствует норме. При этом снова необходимо прибегнуть к помощи методики разделения движений на отдельные элементы и повторно исправить допущенные ошибки. Таким образом, тренировка с использованием методики разделения движений на отдельные элементы полезна не только для начинающих, но и крайне необходима для повышения уровня мастерства.

При обучении по методу разделения движений мы рекомендуем только после овладения одним движением переходить к изучению следующего движения. При использовании предложенного способа обучение может показаться слишком медленным, но зато каждое движение вы освоите прочно и правильно, да и на практике обучение оказывается быстрым. Кроме того, отработка каждый день подготовительных движений форм шага, способов перемещения туловища и рук способствует повышению качества обучения.

Мы рекомендуем уделять один час в день на изучение новой формы, а на следующий день осуществлять повторение. В обычной обстановке, в среднем за полтора месяца, можно освоить комплекс «24 формы гимнастики тайцзицюань». При изучении нового движения используется метод его разделения, при изучении же следующей формы необходимо многократно и последовательно отработать уже изученную предыдущую форму, постепенно углубить понимание ее внутреннего содержания и особенности структуры движений.

Вслед за повышением степени тренированности, постепенно переходите к последовательному выполнению разделенных движений, что позволит выполнять такие требования гимнастики тайцзицюань, как мягкость, непрерывность, скоординированность и одинаковая скорость движений. Разделение движений на элементы подобно опоре на костыль, когда же человек способен двигаться сам, от костыля можно отказаться.

Так как дугообразный шаг в комплексе встречается больше 11 раз, рассмотрим, как разделение движения на элементы помогает освоить его.

Первое, предложенная методика дает возможность правильно овладеть способом выполнения дугообразного шага, привить такую привычку, когда при перешагивании вперед на поверхность сначала опускается пятка, а затем медленно ставится и вся стопа, колено впереди стоящей ноги постепенно сгибается в виде дуги, сзади стоящая нога естественно выпрямляется, центр тяжести полностью перемещается влево и таким образом выполняется дугообразный тип шага. Это дает возможность избежать таких ошибок, как преждевременное перемещение вперед центра тяжести и одновременное опускание на поверхность сразу всей стопы при выполнении перешагивания.

Второе, обеспечивается соответствующая величина дугообразного шага у начинающих, исключаются такие ошибки, возникающие при преждевременном перемещении вперед центра тяжести, как слишком большой или слишком маленький

размер шага.

Третье, обеспечивается правильное овладение разновидностями дугообразного типа шага, такими, как «послушный» и «упрямый», когда расстояние между ногами в данных шагах не одинаково. Например, в таких формах, как «обхват колена и «упрямый» шаг»; «схватить воробья за хвост» и «Одиночная плетъ» поперечное расстояние между ногами в дугообразном шаге не одинаковое.

Тренировка, в соответствии с поэлементным описанием движений, позволит практикующим руководствоваться не одинаковыми требованиями к дугообразному типу шага в разных формах и даст возможность постепенно достичь качественного их выполнения.

Четвертое, разделение движений на элементы позволяет качественно освоить переход от конечного положения к промежуточному и обратно; во время выполнения движений ногами и при перемещении центра тяжести, дает возможность четко разграничивать конечное и промежуточное положение ног и способствует хорошим практическим навыкам в выполнении тех или иных движений.

Поэтому в разделении движений на элементы необходимо учитывать не только то, что сложные движения делятся на простые, но и то, что такое разделение позволяет развивать навыки правильного выполнения движений и овладеть такими особенностями тайцзицюань, как четкий переход от промежуточного к конечному положению, координация движений рук и ног, движений туловища, рук и ног, вслед за вращательным движением поясничной области позвоночника.

Во время практического изучения гимнастики тайцзицюань дыхание обязательно должно быть естественным, нельзя насильственно сочетать то или иное движение с вдохом или выдохом. Так как движения комплекса выполняются не в соответствии с дыхательным ритмом, движения есть, как простые, так и сложные, и скорость их выполнения тоже бывает разной, поэтому совершенно невозможно насильно сочетать то или иное движение с вдохом или выдохом. Если же физиологические особенности организма не учитываются при сочетании движений с дыханием, то это становится бесполезным, даже вредным для занятий.

При изучении довольно сложных форм сначала изучается тип шага, а затем осваиваются способы перемещения туловища и рук. Так, например, в 2-х формах «Поглаживание гривы дикой лошади» и «Обхват колена и «упрямый» шаг» сначала отрабатывается движение ног, а затем отдельно изучаются способы передвижения туловища и рук, такие как «удерживание шара» и «разведение рук», «обхват» и «толчок».

В дальнейшем же движения верхних и нижних конечностей сочетаются и последовательно отрабатываются в целом, как одно движение.

#### Самоконтроль при занятиях тайцзицюань

Важным фактором, определяющим эффективность занятий тайцзицюань, является интенсивность физической нагрузки, определяемой по частоте сердечных сокращений. Зона оздоровительного воздействия физической нагрузки соответствует 60–80 % от максимальной частоты сердечных сокращений для каждого возраста. Максимально допустимую норму нагрузки можно определить самостоятельно, отняв от 220 свой возраст. В таблице приведены максимальные частоты сердечных сокращений (ЧСС) для разных возрастных групп.

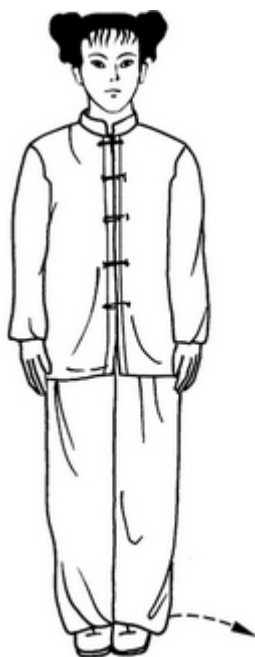
Для контроля за уровнем физической нагрузки несколько раз в течение занятия нужно подсчитать свой пульс за 10 секунд. Это следует делать в начале, в конце занятия и после наиболее интенсивных упражнений. На основании полученных данных можно внести коррективы в содержание занятий или получить индивидуальные рекомендации по увеличению или уменьшению нагрузки. Самочувствие является показателем переносимости нагрузки. Проявление чувства усталости, выражающееся в нежелании выполнять обычную трудовую деятельность, нарушении сна, является сигналом к пересмотру объема и интенсивности нагрузок.

| Возраст | Частота сердечных сокращений при максимальной нагрузке |
|---------|--------------------------------------------------------|
| 30—39   | 181—190                                                |
| 40—49   | 171—180                                                |
| 50—59   | 161—170                                                |
| 60—69   | 151—160                                                |

## ЧАСТЬ 1. ФОРМЫ 1, 2, 3

### Исходное положение

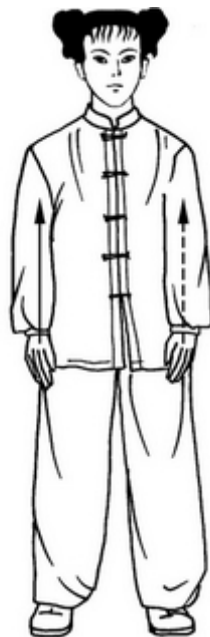
Туловище в естественном вертикальном положении, лицо направлено на юг; ноги свободно выпрямлены, стопы направлены вперед; грудь расслаблена, не следует специально расправлять плечи и втягивать живот; руки свободно опущены, кисти расположены с внешней стороны бедер, пальцы слегка согнуты, голова и тыльная часть шеи удерживаются вертикально; рот слегка прикрыт, верхние зубы касаются нижних, кончик языка приподнят к небу; выражение лица естественное, взгляд направлен вперед; практикующий внутренне сосредоточен и расслаблен.



### 1. НАЧАЛЬНАЯ СТОЙКА

#### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «РАССТАВЛЕННЫЕ НОГИ»

1. Выполните шаг влево левой ногой. Сначала на поверхность опустите переднюю часть стопы, а затем и всю стопу. Ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед.
2. Взгляд направлен вперед.



#### ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДЪЕМ РУК ВПЕРЕД»

1. Медленно и равномерно поднимите две руки вперед до уровня плеч. В этом положении руки свободно выпрямлены, расстояние между ними равно ширине плеч, локти слегка провисают, плечи свободно опущены, ладони направлены вниз, пальцы слегка согнуты, кончики пальцев направлены вперед.
2. Взгляд направлен вперед.



#### ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ И НАЖАТИЕ РУКАМИ»

1. Удерживая туловище прямо, медленно согните ноги в коленях и выполните полуприсед. При этом поясница и бедра расслаблены, центр тяжести распределенный между ногами, опускается вниз.

2. Одновременно с приседанием медленно опустите руки. Выполняя легкое нажатие вниз, остановите руки на уровне живота. В этом положении кисти раскрыты, пальцы разогнуты, плечи естественно опущены, локти слегка провисают и расположены напротив колен. Опускание рук и нажатие кистями скоординированы с приседанием.

3. Взгляд направлен вперед.



Это конечное положение в форме «Начальная стойка».

## **2. «ПОГЛАЖИВАНИЕ ГРИВЫ ДИКОЙ ЛОШАДИ СЛЕВА И СПРАВА»**

1. «Поглаживание гривы Дикой лошади слева»

### **ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «УДЕРЖИВАНИЕ ШАРА И ВОЗВРАЩЕНИЕ НОГИ»**

1. Выполните незначительный поворот туловища вправо до юго-западного направления, центр тяжести распределите на правой ноге.

2. Одновременно слегка поднимите правую руку и верните в положение перед грудью. В этом положении перед правой половиной груди, равномерно согните правую руку в локте, плечо при этом расслаблено, локоть слегка провисает, ладонь направлена вниз, пальцы немного согнуты. Постепенно разворачивая ладонь левой руки вверх, согните левую руку в локте и перемещайте рукой по дуге вправо вниз до уровня живота. Пальцы левой руки, расположенной под правой, слегка согнуты. Ладони рук располагаются друг против друга так, как будто удерживают справа перед грудью шар.

3. Вслед за этим стопу левой ноги верните к внутренней стороне правой стопы и поставьте на носок, при этом колено левой ноги должно быть направлено строго на

юг.

4. Взгляд направлен на правую руку.



#### ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА С ШАГОМ»

1. Выполните поворот туловища влево в юго-восточном направлении, развернув немного наружу колено левой ноги (направление на восток).

Вслед за этим выполните шаг левой ногой влево-вперед, свободно выпрямите ногу и поставьте на пятку. Правая нога в прежнем положении, согнута в колене и удерживает на себе всю тяжесть тела. Поперечное расстояние между пятками составляет 20 см.

2. Вслед за поворотом туловища и шагом левой ногой выполните движение руками по дуге, одной – влево вверх, другой вправо-вниз.

3. Взгляд направлен на левую руку.





### ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ И РАЗВЕДЕНИЕ РУК»

1. Продолжайте выполнять поворот туловища влево до направления на восток. Вслед за поворотом туловища поставьте левую ногу полностью на всю стопу, носок при этом направлен строго на восток. Медленно согните колено левой ноги (нога в дугообразном положении), постепенно смещая центр тяжести вперед больше на левую ногу. В этом положении передняя часть стопы и колено левой ноги должны находиться друг против друга на одной вертикальной прямой. Правую ногу свободно выпрямите, пятку прижмите назад к поверхности и отведите слегка наружу, носок направлен на юго-восток. Таким образом выполняется дугообразный шаг слева, при этом туловище удерживайте прямо, а поясницу и бедра расслабьте.

2. Вслед за поворотом туловища продолжайте движение руками: одной – влево-вверх, другой – вправо-вниз. Взгляд сопровождает движение левой руки до того момента, пока рука не окажется перед туловищем на уровне глаз. В этом положении ладонь под углом направлена вверх, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.

Правую руку опускайте вправо вниз в положение возле правого бедра. В этом положении ладонь направлена вниз, кончики пальцев – вперед, запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты. Две руки дугообразно согнуты в локтях.



Поворот туловища, дугообразный шаг и разведение рук должны быть скоординированы.

3. В самом конце взгляд направлен на левую руку.

Таково конечное положение в форме «Поглаживание гривы дикой лошади слева».

2. «Поглаживание гривы дикой лошади справа»

#### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ НАЗАД И ПРИПОДНИМАНИЕ СТОПЫ»

1. Согните правую ногу в колене, медленно переместите туловище назад, смещая центр тяжести на правую ногу. Приподнимите носок левой ноги и разверните слегка наружу, левая нога свободно выпрямлена.

2. Одновременно поворачивайте туловище немножко влево и вместе с поворотом начните дугообразное вращение рук, таким образом вы подготовите положение «Удерживание шара».

3. Взгляд направлен на левую руку.



## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «УДЕРЖИВАНИЕ ШАРА» ВМЕСТЕ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ НОГИ»

1. Продолжайте поворот туловища влево.

2. Одновременно продолжайте дугообразное движение рук левой сверху, правой снизу, ладони двух рук, направленные друг к другу, слева перед грудью занимают положение «Удерживание шара».

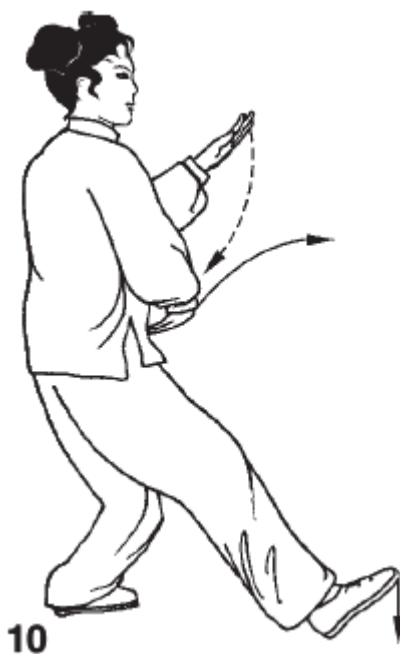
3. Одновременно поставьте левую ногу на всю стопу и согните в колене. Центр тяжести медленно перенесите на левую ногу. Вслед за этим пятку правой ноги перенесите к внутренней стороне левой стопы и поставьте ногу на носок.

4. Взгляд направлен на левую руку.



### ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА С ШАГОМ»

Данное движение аналогично второму движению предыдущей формы «Поглаживание гривы дикой лошади слева», меняются лишь стороны и несколько меньше величина поворота туловища.



### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ И РАЗВЕДЕНИЕ РУК»

Данное движение аналогично третьему движению предыдущей формы «Поглаживание гривы дикой лошади слева», меняются лишь стороны.



Таково конечное положение в форме «Поглаживание гривы дикой лошади справа».

### 3. «Поглаживание гривы дикой лошади слева»

#### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ НАЗАД И ПРИПОДНИМАНИЕ СТОПЫ»

Данное движение аналогично первому движению предыдущей (2) части формы, меняются лишь стороны.



#### ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «УДЕРЖИВАНИЕ ШАРА» ВМЕСТЕ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ НОГИ»

Данное движение аналогично второму движению предыдущей (2) части формы, меняются лишь стороны.



### ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА С ШАГОМ»

Данное движение полностью аналогично второму движению формы «Поглаживание гривы дикой лошади слева».



### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ И РАЗВЕДЕНИЕ РУК»

Данное движение полностью аналогично третьему движению формы «Поглаживание гривы дикой лошади слева». Таково конечное положение в форме «Поглаживание гривы дикой лошади слева».



15

### 3. «БЕЛЫЙ ЖУРАВЛЬ РАСКРЫВАЕТ КРЫЛЬЯ»

#### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «УДЕРЖИВАНИЕ ШАРА» ВСЛЕД ЗА ШАГОМ»

1. Выполните поворот туловища слегка влево.

2. Сначала поднимите пятку правой ноги над поверхностью, а затем передвиньте ее на полшага вперед. Поставьте правую ногу на носок, центр тяжести по-прежнему остается распределен на левой ноге.

3. Одновременно с вращением ладони вниз равномерно согните левую руку перед грудью. Правую руку, разворачивая ладонью вверх, перемещайте по дуге влево в положение слева перед животом. Ладони двух рук направлены друг к другу и, таким образом, руки располагаются слева перед грудью в положении «Удерживание шара».

4. Взгляд направлен на левую руку.



16

## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ НАЗАД И ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА»

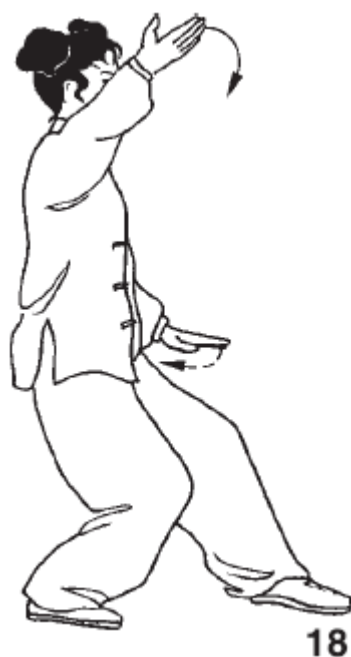
1. Разверните туловище немного вправо, поставьте правую ногу на всю стопу с приседанием назад, центр тяжести переносится на правую ногу.
2. Вслед за поворотом туловища одновременно начинайте разводить две руки в стороны, одну – вправо-вверх, другую – влево-вниз.
3. Взгляд перемещается вслед за правой рукой.



## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ШАГ И РАЗВЕДЕНИЕ РУК»

1. Разверните туловище слегка влево в восточном направлении.
2. Одновременно продолжайте выполнять движение двумя руками, одной – вправо-вверх, другой – влево-вниз. Правую руку поднимайте в положение справа перед лбом, ладонь при этом под углом направлена влево-назад (в северо-западном направлении), «пасть тигра» (пространство между большим и указательным пальцами) направлена вверх, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.  
  
Левую руку опускайте в положение слева перед бедром, при этом запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.
3. Одновременно выполните левой ногой движение слегка вперед и поставьте ее на переднюю часть стопы. Благодаря незначительному изгибу в колене левой ноги, выполняется промежуточный шаг слева. Туловище в этом положении удерживайте прямо, поясницу и бедра расслабьте.
4. Взгляд направлен вперед.





Таково конечное положение в форме «Белый журавль раскрывает крылья». ЧАСТЬ 2. ФОРМЫ 4, 5, 6.

#### **4. «ОБХВАТ КОЛЕНА И «УПРЯМЫЙ ШАГ» СЛЕВА И СПРАВА»**

(1) «Обхват колена и «упрямый шаг» слева»

ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ОПУСКАНИЕ РУКИ»

1. Выполните поворот туловища немного влево.

2. Одновременно разверните кисть правой руки слегка вправо и вверх и из положения перед лбом опустите в положение перед лицом. Кисть левой руки начинайте разворачивать наружу и вверх.

3. Взгляд направлен вперед.



## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ВОЗВРАЩЕНИЕ НОГИ»

1. Разверните туловище вправо.

2. Вслед за поворотом туловища продолжайте опускать правую руку вниз. Выполняя движение возле бедра по дуге вправо назад-вверх, перемещайте правую руку до положения на уровне уха, ладонь руки направлена под углом вверх. Левую руку от левого бедра переведите вверх. Выполняя движение перед лицом, опишите левой рукой дугу вправо-вниз до положения перед правым плечом. Локоть при этом располагайте ниже запястья, ладонь направлена под углом вниз.

3. Одновременно верните левую стопу к внутренней стороне правой стопы и поставьте на носок, центр тяжести остается на правой ноге.

4. Взгляд направлен на правую руку.



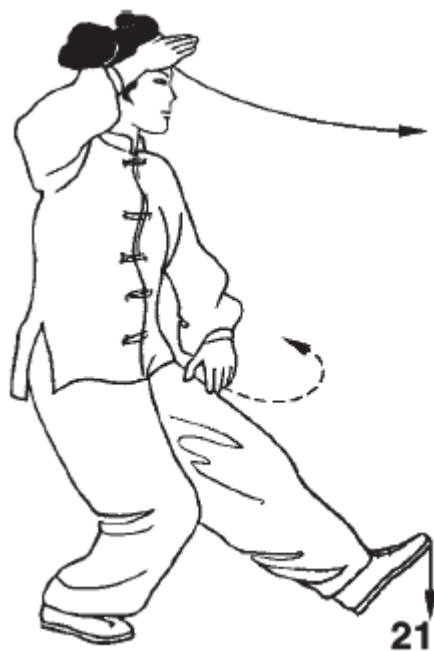
## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ВЫПОЛНЕНИЕ ШАГА И СГИБАНИЕ ЛОКТЯ»

1. Разверните туловище немного вправо.

2. Сохраняйте первоначальную величину изгиба правого колена, центр тяжести по-прежнему остается на правой ноге. Вслед за поворотом туловища выполните шаг влево вперед левой ногой, свободно выпрямите ее и поставьте на пятку так, чтобы поперечное расстояние между пятками двух ног было равно 30 см.

3. Одновременно верните правую руку, сгибая ее в локте, в положение возле уха, «пасть тигра» должна располагаться напротив уха, ладонь под углом направлена влево-вниз. Левую руку опускайте в положение перед животом, ладонь направлена вниз.

4. Взгляд переводится вперед.



#### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ, ТОЛЧОК И ОБХВАТ»

1. Продолжайте поворачивать туловище влево до направления вперед.

2. Поставьте левую ногу на всю стопу и дугообразно согните, правую – свободно выпрямите. Таким образом выполняется дугообразный шаг слева. Центр тяжести переносится на левую ногу, поясница и бедра в этом положении расслаблены, туловище удерживается прямо.

3. Одновременно из положения возле уха выполните правой рукой толчок вперед, пальцы при этом расположены на уровне носа. Во время выполнения толчка плечо должно быть свободно опущено, локоть – провисать. Когда рука достигнет конечной точки в толчке, запястье должно быть выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.

Продолжая левой рукой дугообразное движение вперед-вниз влево и, из положения перед коленом, верните руку назад в положение сбоку и немного впереди от левого бедра. Ладонь должна быть направлена вниз, кончики пальцев – вперед, запястье выгнуто, пальцы разогнуты, ладонь раскрыта.

4. Толчок и обхват, выполняемые руками, поворот туловища и дугообразный шаг – все эти движения должны быть скоординированы и выполнены одновременно.

5. Взгляд направлен на правую руку.



22

Таково конечное положение в форме «Обхват колена и «упрямый» шаг слева».

(2) «Обхват колена и «упрямый» шаг справа»

ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ НАЗАД И ПРИПОДНИМАНИЕ СТОПЫ»

1. Согните правую ногу в колене, туловище верните назад, переместив центр тяжести на правую ногу. Левую ногу свободно выпрямите, носок левой ноги выпрямите и разверните слегка наружу, одновременно разворачивайте туловище слегка влево.

2. При этом расслабьте руки и начинайте выполнять ими вращение и дугообразное движение.

3. Взгляд направлен на правую руку.



23

ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА ВМЕСТЕ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ

## НОГИ»

1. Продолжайте поворачивать туловище влево.

2. Одновременно поставьте левую ногу на всю стопу и согните в колене в виде дуги, центр тяжести перенесите на левую ногу. Правую ногу перемещайте к внутренней стороне левой стопы и поставьте на носок.

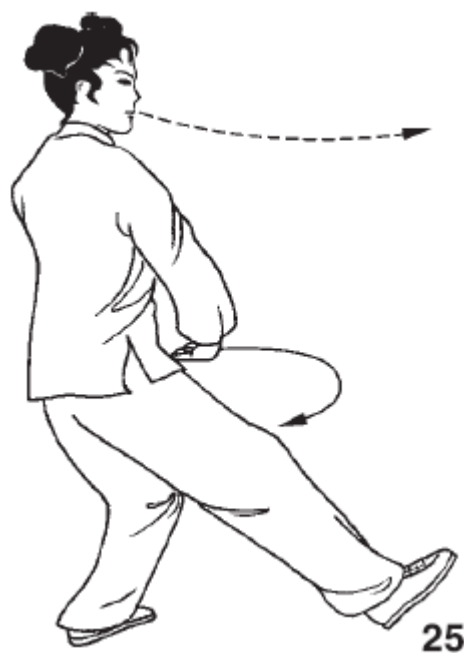
3. Одновременно продолжайте дугообразное движение рук.левой рукой от бедра выполните движение по дуге влево-назад вверх с одновременным вращением ладони вверх до положения на уровне уха. В этом положении ладонь под углом направлена вверх. Правой рукой из положения справа выполните движение вверх перед лицом и дальше – под углом влево вниз в положение перед левым плечом. В этом положении локоть расположен ниже запястья и ладонь под углом направлена вниз.

4. Взгляд направлен на левую руку.



## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ВЫПОЛНЕНИЕ ШАГА И СГИБАНИЕ ЛОКТЯ»

Данное движение аналогично третьему движению предыдущей (1) части формы, меняются лишь стороны.



#### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ, ТОЛЧОК И ОБХВАТ»

Данное движение аналогично четвертому движению предыдущей (1) части формы, меняются лишь стороны.



Таково конечное положение в форме «Обхват колена и «упрямый» шаг справа».

(3) «Обхват колена и «упрямый» шаг слева»

#### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ НАЗАД И ПРИПОДНИМАНИЕ СТОПЫ»

Данное движение аналогично первому движению предыдущей (2) части формы, меняются лишь стороны.



ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА ВМЕСТЕ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ НОГИ» Данное движение аналогично второму движению предыдущей (2) части формы, меняются лишь стороны.



ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ВЫПОЛНЕНИЕ ШАГА И СГИБАНИЕ ЛОКТЯ» Данное движение полностью аналогично третьему движению (1) части формы.



#### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ, ТОЛЧОК И ОБХВАТ»

Данное движение полностью аналогично четвертому движению (1) части формы.



Таково конечное положение в форме «Обхват колена и «упрямый» шаг слева».

### 5. «ИГРА НА КИТАЙСКОЙ ЛЮТНЕ»

#### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «РАССЛАБЛЕНИЕ РУКИ ВМЕСТЕ С ШАГОМ»

1. Перенесите центр тяжести на левую ногу, правую стопу передвиньте на полшага вперед и поставьте ногу на переднюю часть стопы.

2. Одновременно расслабляя правую кисть будьте готовы переместить ее назад, левую же кисть будьте готовы поднять вверх.

3. Взгляд направлен на левую руку.





31

## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ НАЗАД И ПОДЪЕМ КИСТИ»

1. Поставьте правую ногу на всю стопу, выполните туловищем движение назад, перенесите центр тяжести на правую ногу. Когда вы опустили правую стопу на поверхность, выполните поворот туловища немного вправо и приподнимите пятку левой ноги.

2. Вслед за поворотом туловища выполните движение левой кистью снизу по дуге влево и вверх, в положение перед туловищем; в этом положении кисть на уровне носа под углом направлена вниз. Правую руку, сгибая ее в локте, верните в положение перед грудью, ладонь под углом направьте вперед и вниз.

3. Взгляд перемещается вслед за правой рукой.



32

## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ШАГ И СБЛИЖЕНИЕ РУК»

1. Туловище поверните влево, но по-прежнему оставьте незначительно развернутым вправо.

2. Одновременно выполните небольшое движение вперед левой ногой и поставьте ее на пятку, колено слегка согнуто, таким образом выполняется промежуточный шаг слева. Туловище удерживайте прямо, поясницу и бедра расслабленными.

3. Одновременно выполните сближение обеих рук, ладонь левой руки будучи направленной вправо, удерживайте на уровне носа, правой кистью, направленной влево, выполните движение к внутренней стороне левого предплечья. Две руки согнуты слегка в локтях под одинаковым углом.

4. Взгляд направлен на левую руку.



33

Это конечное положение в форме «Игра на китайской лютне».

## **6. «ШАГ НАЗАД И ОТВЕДЕНИЕ ПЛЕЧА СЛЕВА И СПРАВА»**

### **(1). «Шаг назад и отведение плеча слева»**

#### **ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ОТВЕДЕНИЕ РУКИ»**

1. Выполните поворот туловища немного вправо.

2. Одновременно, вслед за поворотом туловища, разворачивая ладонь правой руки вверх, выполните движение снизу возле правого бедра, затем по дуге вправо-назад и вверх до положения на уровне уха. Ладонь при этом под углом направлена вверх, локоть слегка согнут. Левую же кисть при этом из положения перед туловищем разворачивайте вверх.

3. За поворотом туловища взгляд сначала смещаете в сторону правого плеча, а затем вновь переводите вперед на левую руку.



## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДЪЕМ КОЛЕНА И СГИБАНИЕ ЛОКТЯ»

1. Туловище поверните слегка влево.
2. Одновременно левую ногу, сгибая в колене, немного приподнимите в готовности переместить ее назад, носок при этом свободно свисает.
3. Одновременно сгибая правую руку в локте, выполните движение кистью в положение около уха, ладонь в этом положении направлена под углом вперед и вниз.
4. Взгляд направлен вперед.

## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ШАГ НАЗАД И ВСТРЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУК»

1. Продолжайте поворачивать туловище влево до направления вперед (восточное направление).
2. Одновременно выполните шаг назад левой ногой с незначительным отклонением влево. Ногу поставьте на переднюю часть стопы, центр тяжести по-прежнему распределен на правую ногу.
3. Одновременно правой рукой, выполняющей движение возле уха, начинайте выполнять толчковое движение вперед, ладонь направлена вперед и вниз. Левую руку начинайте возвращать назад, ладонь руки направлена вверх.

Выполните движение руками, правой – сверху, левой – снизу, так, чтобы они встретились перед туловищем.

4. Взгляд направлен на правую руку.



#### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ШАГ И ТОЛЧОК КИСТЬЮ»

1. Поставьте левую ногу на всю стопу, центр тяжести смещается назад на левую ногу.

Правую стопу поворачивайте вокруг ее передней части до направления вперед, колено правой ноги слегка согнуто. Таким образом выполняется промежуточный шаг справа. В этом положении удерживайте туловище прямо, а поясницу и бедра расслабленными.

2. Одновременно продолжайте толчковое движение правой кистью, при этом плечо свободно опущено, локоть провисает. В конечном положении толчкового движения запястье должно быть выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.левой рукой продолжайте движение по дуге вниз-назад в положение около левого бедра, ладонь при этом направлена вверх.

3. Взгляд направлен на правую руку.



Это конечное положение в форме «Шаг назад и отведение плеча слева».

## **(2) «Шаг назад и отведение плеча справа»**

### **ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ОТВЕДЕНИЕ РУКИ»**

1. Выполните поворот туловища слегка влево.

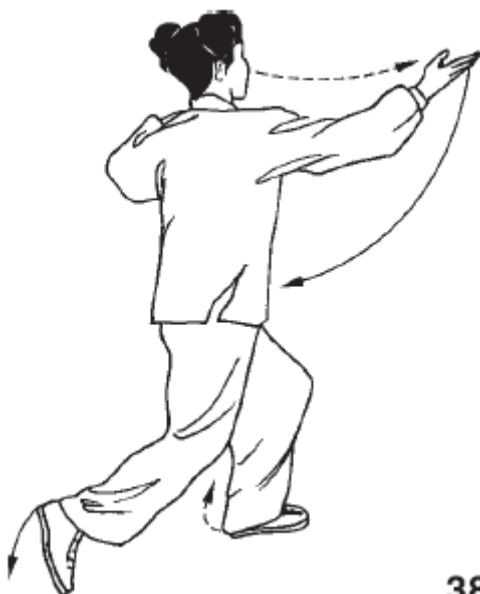
2. Одновременно левую руку из положения возле бедра поднимайте по дуге влево-назад вверх до положения на уровне уха, ладонь под углом направлена вверх, локоть слегка согнут. Вслед за этим ладонь правой руки, из положения перед туловищем, разворачивается вверх.

3. Взгляд, вслед за поворотом туловища, вначале переведите немного влево, затем – на правую руку.



## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДЪЕМ КОЛЕНА И СГИБАНИЕ ЛОКТЯ»

Данное движение аналогично второму движению предыдущей (1) части формы, меняются лишь стороны.



38

## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ШАГ НАЗАД И ВСТРЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУК»

Данное движение аналогично третьему движению предыдущей (1) части формы, меняются лишь стороны.

## ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ШАГ И ТОЛЧОК КИСТЬЮ»

Данное движение аналогично четвертому движению предыдущей (1) части формы, меняются лишь стороны.



39

Таково конечное положение в форме «Шаг назад и отведение плеча справа».

### **(3) «Шаг назад и отведение плеча слева»**

#### **ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ОТВЕДЕНИЕ РУКИ»**

Данное движение аналогично первому движению предыдущей (2) части формы, меняются лишь стороны.



#### **ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДЪЕМ КОЛЕНА И СГИБАНИЕ ЛОКТЯ»**

Данное движение полностью аналогично второму движению (1) части формы.

#### **ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ШАГ НАЗАД И ВСТРЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУК»**

Данное движение полностью аналогично третьему движению (1) части формы.



#### **ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ШАГ И ТОЛЧОК КИСТЬЮ»**

Данное движение полностью аналогично четвертому движению (1) части формы.



Таково конечное положение в форме «Шаг назад и отведение плеча слева».

#### **(4). «Шаг назад и отведение плеча справа»**

ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ОТВЕДЕНИЕ РУКИ»

Данное движение полностью аналогично первому движению (2) части формы.



ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДЪЕМ КОЛЕНА И СГИБАНИЕ ЛОКТЯ»

Данное движение полностью аналогично второму движению (1) части формы.





#### ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ШАГ НАЗАД И ВСТРЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУК»

Данное движение полностью аналогично третьему движению (2) части формы.

#### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ШАГ И ТОЛЧОК КИСТЬЮ»

Данное движение полностью аналогично четвертому движению (2) части формы.



**Внимание!** Выполняя шаг назад правой ногой, угол разворота носка правой стопы наружу, должен быть несколько больше обычного, для удобного последующего выполнения формы «Схватить воробья за хвост слева».

Таково конечное положение в форме «Шаг назад и отведение плеча справо».

#### ЧАСТЬ 3. ФОРМЫ 7,8

#### 7. «СХВАТИТЬ ВОРОБЬЯ ЗА ХВОСТ СЛЕВА»

## ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ОТВЕДЕНИЕ РУКИ»

1. Выполните поворот туловища слегка вправо.

2. Одновременно, правую руку, из положения возле бедра, поднимите по дуге вправо-назад вверх, на уровень плеча, ладонь направлена вправо-вверх, локоть слегка согнут. Левую руку, расположенную перед туловищем, расслабьте так, чтобы она была направлена вниз. Разведенные в разные стороны руки, удерживайте на одинаковом уровне.

3. Взгляд переводится вслед за поворотом туловища вправо.



## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «УДЕРЖИВАНИЕ ШАРА И ВОЗВРАЩЕНИЕ СТОПЫ»

1. Продолжайте выполнять поворот туловища вправо.

2. Одновременно равномерно согните правую руку и, направляя в положение перед грудью, переверните кисть ладонью вниз. Разворачивая левое предплечье наружу, выполните движение левой рукой из положения перед туловищем, по дуге вниз в положение справа перед животом, ладонь при этом направьте вверх. Руки, находясь соответственно одна – вверху, другая – внизу, образуют положение «Удерживание шара».

3. Одновременно левую стопу верните к внутренней стороне правой стопы и поставьте на носок. Центр тяжести по-прежнему распределен на правой ноге.

4. Взгляд направлен на правую руку.



### ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ВЫПОЛНЕНИЕ ШАГА И РАЗВЕДЕНИЕ РУК»

1. Разверните туловище немного влево.
2. Одновременно выполните левой ногой шаг влево-вперед, нога ставится на пятку, поперечное расстояние между пятками двух ног не должно превышать 10 см.
3. Одновременно начинайте разведение рук: одну перемещайте влево-вверх, другую – вправо-вниз.
4. Взглядом сопровождайте левую руку.



### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «НОГА В ВИДЕ ДУГИ, РУКА ИМИТИРУЕТ КОЛЧАН»

1. Продолжайте разворачивать туловище влево до направления строго вперед.

2. Одновременно левую ногу постепенно поставьте на всю стопу и дугообразно сгибайте в колене. Правую ногу свободно выпрямляйте, прижимая пятку к поверхности. Центр тяжести смещается вперед, и таким образом выполняется дугообразный шаг слева. Туловище в этом положении удерживайте прямо, бедра и поясницу – расслабленными.

3. Одновременно левой рукой, дугообразно согнутой, причем локоть должен находиться немного ниже запястья, выполните такое движение, как будто выносите вперед колчан, при этом запястье перемещается на уровень плеча, ладонь направлена вовнутрь. Правой рукой выполните движение по дуге вправо-вниз до положения около правого бедра, ладонь при этом направлена вниз, пальцы направлены вперед и разогнуты, запястье выгнуто, кисть раскрыта.

4. Взгляд направлен на левое предплечье.



Таков тип движения «колчан», выполняемый в данной форме.

#### ПЯТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ВЫТЯГИВАНИЕ РУКИ»

1. Выполните поворот туловища влево.

2. Вслед за поворотом туловища разверните левое предплечье вовнутрь и вытяните руку влево-вперед, ладонь направлена вниз. Разверните правое предплечье наружу и выполните движение рукой перед животом вверх-влево вперед, к внутренней стороне левого предплечья, ладонь направлена вверх.

3. Взгляд направлен на левую руку.



## ШЕСТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ПОГЛАЖИВАНИЕ НАЗАД»

1. Туловище разверните вправо.

2. Одновременно, вслед за поворотом туловища, выполните движение руками вниз, перед животом и дугообразно вправо назад вверх. Таким образом выполняют поглаживающее движение назад. Кисть правой руки, направленная под углом вверх, достигает уровня уха, левая рука равномерно согнута перед грудью, и ее ладонь направлена вовнутрь.

3. Одновременно согните в колене правую ногу, переместите туловище назад, свободно выпрямите левую ногу, постепенно перенесите центр тяжести на правую ногу.

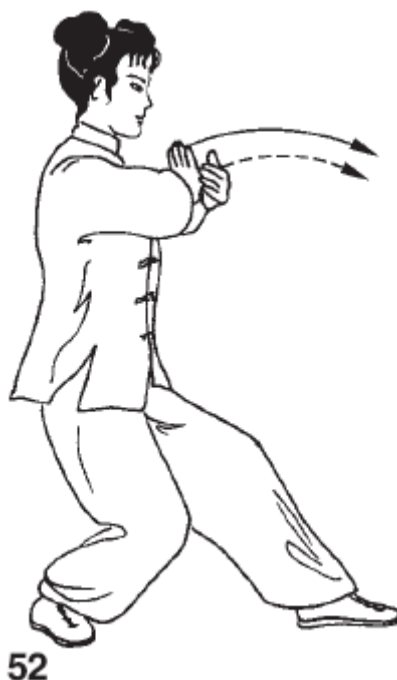
4. Взгляд направлен на правую руку.



Таков тип движения «поглаживание», выполняемый в данной форме.

## СЕДЬМОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ РУК»

1. Поворачивайте туловище до направления вперед.
2. Одновременно согните в локте правую руку и, перемещая перед лицом вперед, верните обратно к внутренней стороне левого запястья (расстояние между руками – 5 см), ладонь правой руки направлена вперед, локти обеих рук должны находиться ниже запястий.
3. Взгляд направлен на левое запястье.



## ВОСЬМОЕ ДВИЖЕНИЕ «НОГА В ВИДЕ ДУГИ И НАДАВЛИВАНИЕ ВПЕРЕД»

1. Согните левую ногу в виде дуги, медленно перенесите центр тяжести вперед, свободно выпрямите правую ногу. Таким образом выполняется дугообразный шаг слева. В этом положении туловище удерживайте прямо, поясницу и бедра – расслабленными.
2. Одновременно двумя руками, левой, направленной ладонью вовнутрь, и правой, направленной вперед, медленно выполните надавливание вперед на уровне плеч, руки при этом образуют полукруг.
3. Взгляд направлен на запястье левой руки.



Таков тип движения «надавливание», выполняемый в данной форме.

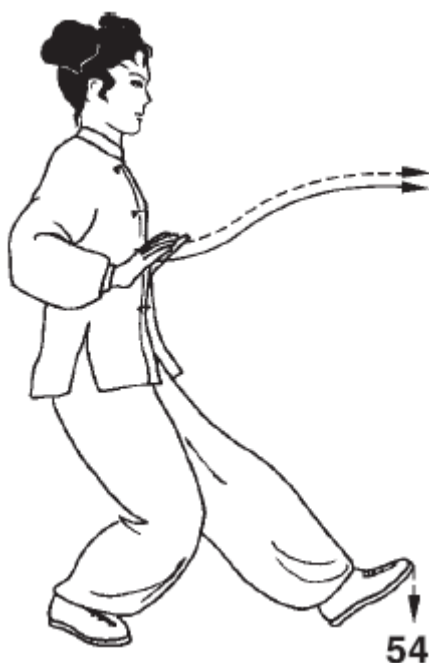
#### ДЕВЯТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ НАЗАД И ВОЗВРАТ КИСТЕЙ»

1. Разверните левое предплечье вовнутрь, а ладонь вниз. Правую руку, развернув ладонью вниз, проводим над левым запястьем и вытягиваем вперед. Вслед за этим разводим руки на ширину плеч, одну – вправо, другую влево.

2. После этого сгибаем правую ногу в колене, перемещаем туловище назад, центр тяжести переносим на правую ногу. Свободно выпрямляем левую ногу и приподнимаем ее носок.

3. Выполняя приседание назад, согните две руки в локтях и, выполнив движение по дуге, верните в положение перед животом, ладони направьте вперед вниз.

4. Взгляд направлен вперед.



## ДЕСЯТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ И НАЖАТИЕ КИСТЯМИ»

1. Постепенно поставьте левую ногу на всю стопу и дугообразно согните в колене. Центр тяжести медленно перенесите вперед, правую ногу свободно выпрямите. Таким образом выполняется дугообразный шаг слева. В этом положении туловище удерживайте прямо, поясницу и бедра расслабленными.

2. Одновременно перемещая руки дугообразно вверх и вперед, выполните нажатие. При перемещении расстояние между руками – ширина плеч, ладони направлены вперед.

Выполнив нажатие руками, в конечном положении запястья располагаются на уровне плеч. В этом положении локти слегка согнуты, запястья выгнуты, ладони раскрыты, пальцы разогнуты.

3. Взгляд направлен вперед.



Таков тип движения «нажатие», выполняемый в данной форме и таково конечное положение в форме «Схватить воробья за хвост слева».

## 8. «СХВАТИТЬ ВОРОБЬЯ ЗА ХВОСТ СПРАВА»

### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ВТЯГИВАНИЕ СТОПЫ»

1. Согните правую ногу в колене, выполните движение туловищем назад и разворот вправо, центр тяжести перенесите на правую ногу. Левую свободно выпрямите и максимально разверните вовнутрь стопу левой ноги.

2. Одновременно отведите наружу кисть правой руки. Выполняя движение перед лицом, равномерно перемещайте руку по дуге вправо, в положение справа от туловища, ладонь направьте вперед. Таким образом руки разводятся в стороны на одинаковую высоту.

3. Взглядом сопровождайте правую руку.





## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «УДЕРЖИВАНИЕ ШАРА И ВОЗВРАЩЕНИЕ СТОПЫ»

1. Согните левую ногу в колене, перенесите центр тяжести снова на левую ногу, туловище слегка поверните влево, верните правую стопу к внутренней стороне левой и поставьте на носок.

2. Одновременно согните левую руку перед грудью, ладонь направьте вниз. Правой рукой, из положения справа перед туловищем с разворотом кисти вверх, выполните движение по дуге вниз до положения слева перед животом, ладонь направлена вверх. Ладони двух рук расположены друг против друга, и таким образом создается положение «Удерживание шара».

3. Взгляд направлен на левую руку.



## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ВЫПОЛНЕНИЕ ШАГА И РАЗВЕДЕНИЕ РУК»

Данное движение аналогично третьему движению предыдущей формы, меняются

только стороны.



#### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «НОГА ИМИТИРУЕТ ЛУК, А РУКА – КОЛЧАН»

Данное движение аналогично четвертому движению предыдущей формы, меняются только стороны.



Таков тип движения «колчан», выполняемый в данной форме.

#### ПЯТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ВЫТЯГИВАНИЕ РУК»

Данное движение аналогично пятому движению предыдущей формы, меняются только стороны.



#### ШЕСТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ПОГЛАЖИВАНИЕ НАЗАД»

Данное движение аналогично шестому движению предыдущей формы, меняются только стороны. Таков тип движения «поглаживание», выполняемый в данной форме.



СЕДЬМОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ РУК» Данное движение аналогично седьмому движению предыдущей формы, меняются только стороны.



**ВОСЬМОЕ ДВИЖЕНИЕ «НОГА В ВИДЕ ДУГИ И НАДАВЛИВАНИЕ ВПЕРЕД»** Данное движение аналогично восьмому движению предыдущей формы, меняются только стороны. Таков тип движения «надавливание», выполняемый в данной форме.



**ДЕВЯТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ НАЗАД И ВОЗВРАТ КИСТЕЙ»**

Данное движение аналогично девятому движению предыдущей формы, меняются только стороны.



#### ДЕСЯТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ И НАЖАТИЕ КИСТЯМИ»

Данное движение аналогично десятому движению предыдущей формы, меняются только стороны. Таков тип движения «нажатие», выполняемый в данной форме, и таково конечное положение в форме «Схватить воробья за хвост справа».



#### ЧАСТЬ 4. ФОРМЫ 9, 10, 11

### 9. «ОДИНОЧНАЯ ПЛЕТЬ»

#### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И РАЗВОРОТ СТОПЫ»

1. Согните левую ногу в колене, верните туловище назад, постепенно перенесите центр тяжести на левую ногу и максимально разверните вовнутрь правую стопу.

2. Одновременно разверните туловище влево. Вслед за поворотом туловища выполните движение левой рукой (ладонь направлена наружу, «пасть тигра» – вправо) сначала перед лицом, затем – равномерно передвигая по дуге влево, до положения

слева от туловища. Ладонь направьте влево (в юго-восточном направлении), пальцы вверх, локоть слегка провисает. Правой рукой, вслед за поворотом туловища, выполните движение вниз (ладонь под углом направлена назад), затем – перед животом и по дуге влево, до положения перед левой половиной грудной клетки, ладонь направьте назад-вверх. После поворота туловища лицо направлено на юго-восток.

3. Взгляд сопровождает левую руку.



## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «РУКА В ВИДЕ КРЮКА И ВОЗВРАТ СТОПЫ»

1. Выполните поворот туловища вправо до направления на юго-запад. Согните правую ногу в колене и перенесите на нее центр тяжести. Левую стопу верните к внутренней стороне правой стопы и поставьте на носок.



2. Одновременно правой рукой, вслед за поворотом туловища, выполните движение по дуге вправо-вверх. При этом постепенно разверните ладонь правой руки, направленной вовнутрь, наружу. Выполнив движение правой рукой и достигнув положения справа от туловища, придайте ладони руки форму крюка. В этом

положении запястье должно располагаться на уровне плеч, локоть слегка провисает, правая рука направлена на юго-запад.



Левой рукой выполните движение вниз перед животом по дуге вправо вверх, кисть постепенно разверните вовнутрь, и в самом конце движения рука располагается перед правым плечом.

3. Взгляд переводится вслед за правой рукой и в самом конце направляется на правую руку, которую вы удерживаете в виде крюка.

### ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ВЫПОЛНЕНИЕ ШАГА»

1. Поверните туловище немного влево. Вслед за поворотом выполните шаг левой стопой влево вперед (отклонитесь от восточного направления немного к северу).

Ногу поставьте на пятку, носок отведите слегка наружу, поперечное расстояние между пятками двух ног не превышает 10 см.

2. Одновременно, вслед за поворотом туловища влево, выполните движение левой рукой перед лицом, равномерно перемещая ее по дуге влево, ладонь при этом разворачивайте наружу.

3. С началом этого движения взгляд следует за левой рукой.



#### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ И ТОЛЧОК КИСТЬЮ»

1. Продолжайте поворачивать туловище влево до тех пор, пока лицо не будет направлено в восточном направлении с незначительным отклонением к северу (около  $15^{\circ}$ ).

2. Вслед за поворотом туловища левую ногу опустите на всю стопу и согните в колене в виде дуги, правую свободно выпрямите. Обратите внимание – при этом пятка правой ноги плотно прижимается к поверхности и отводится немного наружу.

Таким образом выполняется дугообразный шаг слева. В этом положении туловище удерживайте прямо, поясницу и бедра – расслабленными.

3. Одновременно, вслед за поворотом туловища, центр тяжести постепенно перенесите на левую ногу. Медленно заканчивая разворот кисти левой руки, выполните толчок вперед. В этом положении ладонь направлена вперед, запястье выгнуто и удерживается на уровне плеч, ладонь развернута, пальцы разогнуты. Левое плечо естественно опущено, локоть провисает, кисть левой руки, левое колено и передняя часть левой стопы находятся на одной прямой линии. Правая рука удерживается справа, сзади от туловища, кисть удерживается в форме крюка на уровне плеч, локоть провисает вниз.

4. Взгляд перемещается вслед за левой рукой и в конце движения направлен на левую руку.





Таково конечное положение в форме «Одиночная плеть».

## 10. «ОБЛАКОПОДОБНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУК»

### (1) «Облакоподобное движение рук»

#### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ВТЯГИВАНИЕ СТОПЫ»

1. Согните правую ногу в колене, верните туловище назад и разверните вправо до направления на юг с незначительным отклонением к западу. Переднюю часть левой стопы разверните вовнутрь до направления строго на юг. Центр тяжести постепенно перенесите на правую ногу.

2. Одновременно выполните движение левой рукой вниз перед животом по дуге, до положения перед правой половиной груди (кисть вслед за поворотом туловища постепенно разверните ладонью вниз, а затем направьте под углом назад).

3. Взгляд с левой руки постепенно переводится вперед.



## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ПОДДЕРЖКА КИСТЬЮ»

1. Продолжайте разворачивать туловище вправо до направления на юго-запад.
2. Правую кисть в форме крюка раскройте и выполните поддержку снаружи.

В этом положении ладонь направлена на юго-запад, плечо свободно опущено, локоть провисает, запястье выгнуто, ладонь развернута, пальцы разогнуты, высота руки не меняется. Лево́й рукой, из положения перед правой половиной груди, продолжайте выполнять движение по дуге вверх-вправо до положения перед правым плечом, ладонь при этом направлена вовнутрь.

3. Взгляд направлен на правую руку.

## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ОБЛАКОПОДОБНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУК»

1. Постепенно поворачивайте туловище влево до направления на юг с незначительным отклонением к востоку. Медленно согните левую ногу в колене и перенесите на нее центр тяжести, постепенно приподнимите пятку правой ноги.

2. Вслед за поворотом туловища левой рукой (ладонь направлена вовнутрь, «пасть тигра» направлена вверх) выполните движение по дуге перед лицом до положения слева от туловища, локоть при этом остается согнутым, ладонь под углом направлена вовнутрь, кончики пальцев расположены на уровне носа. Одновременно, вслед за поворотом туловища, правой рукой выполните движение по дуге вниз до положения перед животом, ладонь постепенно разворачивайте под углом вверх.

3. Взгляд сопровождает левую руку.



## ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДДЕРЖКА КИСТЬЮ И ОБРАТНЫЙ ШАГ»

1. Продолжайте выполнять поворот влево до направления на юго-восток.

2. Одновременно продолжайте переносить вес тела влево до полного распределения центра тяжести на левую ногу.

Слегка приподнимите вслед за этим переднюю часть правой стопы, верните правую

ногу к внутренней стороне левой стопы (расстояние между ногами должно быть равно 10–20 см) и легко опустите на поверхность. Вначале на поверхность опускается передняя часть стопы, затем – вся стопа. В этом положении колени располагаются над передней частью стопы, составляют прямые линии и направлены на юг. Два колена остаются согнутыми.

3. Одновременно разверните кисть левой руки и выполните поддержку снаружи, запястье располагайте на уровне плеч, ладонь направьте на восток с незначительным отклонением к югу, плечо естественно опустите, локоть провисает, кисть раскрыта, пальцы разогнуты. Правой рукой, из положения перед животом, продолжайте выполнять движение по дуге влево-вверх до положения перед левым плечом, ладонь под углом направлена вовнутрь.

4. Взгляд сопровождает левую руку и в конце движения направлен на нее.



Таково конечное положение в форме «Облакоподобное движение рук». Выполнена первая часть данной формы.

## **(2) «Облакоподобное движение рук»**

### **ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ОБЛАКОПОДОБНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУК»**

1. Выполните небольшой поворот туловища вправо до направления на юг с незначительным отклонением к западу. Постепенно перенесите вес тела на правую ногу, слегка поднимите пятку левой ноги.

2. Одновременно правую руку (ладонь направлена вовнутрь, «пасть тигра» – вверх), вслед за поворотом туловища, перемещайте по отношению к нему параллельно плоскости, описывая дугу перед лицом до положения справа от туловища (ладонь направлена влево, строго на восток, запястье расположено на уровне плеч). Левую руку, вслед за поворотом туловища, переведите вниз вправо и по дуге перед животом до положения перед половиной груди, ладонь из направления влево постепенно разворачивается и направляется под углом вовнутрь.

3. Взглядом сопровождайте правую руку.



#### ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДДЕРЖКА КИСТЬЮ И ШАГ НАРУЖУ»

1. Продолжайте разворачивать туловище вправо, в юго-западное направление. Постепенно перенесите центр тяжести на правую ногу, вслед за этим приподнимите переднюю часть левой стопы и выполните шаг влево, легко опустите ногу на поверхность, поставив вначале переднюю часть стопы, а затем и всю стопу. Носок стопы направлен вперед (на юг).

2. Одновременно, разворачивая кисть правой руки, выполните поддержку снаружи, ладонь направьте на запад с незначительным отклонением к югу, запястье находится на уровне плеч, плечо свободно опущено, локоть провисает, запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.

Левую руку из положения перед правой половиной груди продолжайте перемещать по дуге вправо-вверх до положения перед правым плечом, ладонь под углом направьте вовнутрь.

3. Взгляд сопровождает правую руку и в конце движения направлен на нее.



75

ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ОБЛАКОПОДОБНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУК»

Данное движение аналогично третьему движению предыдущей части формы.



76

ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДДЕРЖКА КИСТЬЮ И ОБРАТНЫЙ ШАГ»

Данное движение аналогично четвертому движению предыдущей части формы.



Таково конечное положение в форме «Облакоподобное движение рук». Выполнена вторая часть данной формы.

### **(3) «Облакоподобное движение рук»**

ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ОБЛАКОПОДОБНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУК»

Данное движение аналогично первому движению предыдущей части формы.



ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДДЕРЖКА КИСТЬЮ И ШАГ НАРУЖУ»

Данное движение аналогично второму движению предыдущей части формы.



### ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ОБЛАКОПОДОБНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУК»

Данное движение аналогично третьему движению части (1) данной формы.



### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДДЕРЖКА КИСТЬЮ И ОБРАТНЫЙ ШАГ»

Данное движение аналогично четвертому движению части (1) данной формы, только в конце движения, когда вы выполняете возврат правой ноги к левой и опускаете на поверхность, носок правой ноги необходимо развернуть немного вовнутрь, для удобного выполнения дугообразного шага в следующей форме «Одиночная плеть».



81

Таково конечное положение в форме «Облакоподобное движение рук». Выполнена третья часть данной формы.

## 11. «ОДИНОЧНАЯ ПЛЕТЬ»

### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И РУКА В ВИДЕ КРЮКА»

1. Выполните поворот туловища вправо в направлении к югу с незначительным отклонением на запад.

2. Одновременно, вслед за поворотом туловища, правой рукой («пасть тигра» направлена вверх) выполните движение перед лицом и равномерно по дуге вправо, до положения справа от туловища. Ладонь правой руки, под углом направленную вовнутрь, постепенно разверните наружу. Когда ладонь будет направлена вправо вперед, примите кистью положение «крюка».



82



Левой рукой выполните движение вниз перед животом и по дуге в положение перед правым плечом, ладонь левой руки, направленную влево-вперед, постепенно разверните под углом вовнутрь.

3. Одновременно вслед за поворотом туловища постепенно перенесите вес тела на правую ногу, приподнимите пятку левой ноги (но при этом не следует перемещать переднюю часть левой стопы к внутренней стороне правой).



4. Взглядом сопровождайте правую руку и в самом конце движения направьте его на правую руку, удерживаемую в положении «крюка».

#### ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

Данное движение аналогично третьему движению 9-й формы.



#### ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ И ТОЛЧОК КИСТЬЮ»

Данное движение аналогично четвертому движению 9-й формы.



85

Таково конечное положение в форме «Одиночная плеть».

#### ЧАСТЬ 5. ФОРМЫ 12, 13, 14, 15

### 12. «ПОГЛАЖИВАНИЕ ЛОШАДИ СВЕРХУ»

#### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ВЫПОЛНЕНИЕ ШАГА И РАССЛАБЛЕНИЕ РУК»

1. Продолжайте перенос центра тяжести вперед, выполните правой ногой полшага вперед и поставьте ее на переднюю часть стопы.
2. Одновременно, постепенно расслабляя, направьте левую руку ладонью вниз, кисть правой руки в положении «крюка» также начинайте расслаблять и постепенно принимать ее обычное положение.
3. Взгляд направлен на левую руку.



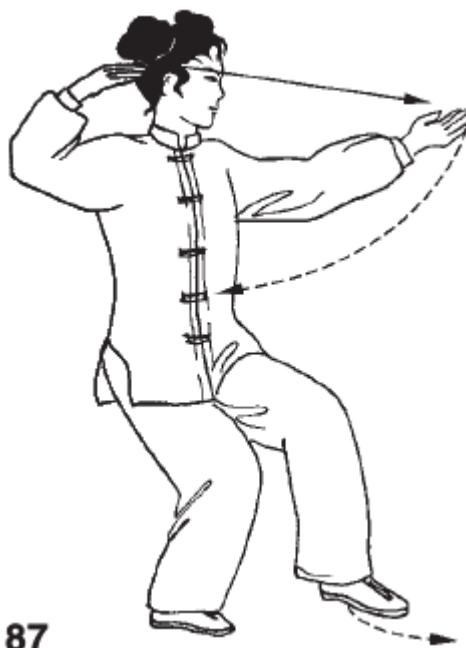
86

#### ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ НАЗАД И ВРАЩЕНИЕ КИСТЕЙ»

1. Поставьте правую ногу на всю стопу и согните в колене, у вас получится приседание назад. Перенесите центр тяжести на правую ногу, вслед за этим постепенно приподнимите пятку левой ноги. Одновременно разверните туловище немного вправо.

2. Одновременно правой кистью, из положения «крюка», займите обычное положение, ладони двух рук разверните вверх, слегка согните локти.

3. Взгляд направляйте вслед за поворотом туловища.



87

### ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ШАГ И ТОЛЧОК КИСТЬЮ»

1. Выполните поворот туловища слегка влево, пока оно фронтом не будет направлено вперед.

2. Одновременно левой ногой, которая касается поверхности передней частью стопы, выполните небольшое движение вперед. Таким образом выполняется промежуточный шаг левой ногой, незначительно согнутой в колене. В этом положении удерживайте туловище прямо, а поясницу и бедра – расслабленными.

3. Одновременно согните правую руку в локте и перемещая около уха, выполните толчок вперед. В конечном положении рука выгибается в запястье, кисть раскрыта, пальцы разогнуты, ладонь расположена на уровне глаз и направлена вперед.левой рукой, сгибая ее в локте, выполните движение немного наружу и верните назад в положение слева, впереди от поясницы, ладонь при этом направьте вверх.

4. Взгляд направлен на правую руку.



Таково конечное положение в форме «Поглаживание лошади сверху».

### **13. «НАЖАТИЕ НОГОЙ СПРАВА»**

#### **ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРОНИКАЮЩАЯ КИСТЬ И ПОДЪЕМ НОГИ»**

1. Выполните поворот туловища немного вправо.

2. Одновременно левой рукой, перемещая ее у тыльной стороны запястья правой руки, выполните «проникающее движение вперед». Таким образом выполняется скрестное движение руками, при котором они направлены своими тыльными сторонами друг к другу.

В этом положении запястья находятся на уровне плеч, ладонь левой руки под углом направлена назад-вверх, а ладонь правой – под углом вперед-вниз.

3. Одновременно слегка приподнимите левую ногу и верните в положение к внутренней стороне правой стопы.

4. Взгляд направлен на левую руку.



89

## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ И РАЗВЕДЕНИЕ РУК»

1. Выполните незначительный поворот туловища влево.

2. Одновременно выполните перешагивание левой ногой влево вперед (на  $30^\circ$  к северу от восточного направления). Поставьте ногу на пятку, так чтобы поперечное расстояние между пятками двух ног было равно 10 см. Переднюю часть стопы направьте вперед ( $30^\circ$  к северу от восточного направления). Центр тяжести по-прежнему остается на правой ноге.

3. Одновременно развернув ладонь левой руки наружу (вперед), выполните двумя руками дугообразное движение в разные стороны.

4. Взглядом сопровождайте левую руку.

## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ И ОХВАТЫВАЮЩЕЕ ДВИЖЕНИЕ РУКАМИ»

1. Продолжайте выполнять поворот туловища слегка влево.

2. Одновременно поставьте левую ногу всей стопой на поверхность и дугообразно согните в колене, свободно выпрямите правую ногу, переместив центр тяжести вперед, таким образом выполнив дугообразный шаг слева, туловище удерживайте прямо.

3. Одновременно двумя руками опишите дуги перед животом, ладони при этом под углом направьте вовнутрь, локти должны быть слегка согнуты.

4. Взгляд направлен вправо-вперед.



90

#### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ВЫПОЛНЕНИЕ ШАГА И ОБХВАТ»

1. Выполните небольшой поворот туловища вправо.
2. Одновременно выполните движение правой стопой вперед к внутренней стороне левой стопы и поставьте ее на носок.
3. Одновременно двумя руками из положения перед животом, продолжайте дугообразное движение вверх до скрестного положения. Таким образом выполняется обхват перед грудью. В этом положении правая рука располагается снаружи, ладони двух рук направлены вовнутрь.
4. Взгляд направлен вперед, в направлении выполнения нажатия ногой.



91

#### ПЯТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДЪЕМ КОЛЕНА И РАЗВЕДЕНИЕ РУК»

1. Центр тяжести полностью находится на левой ноге, согнутой слегка в колене.

Правую ногу, сгибая в колене, поднимайте вверх, носок должен свободно свисать.

2. Одновременно выполняйте разворот кистей рук и разведение их вправо и влево. Ладони разворачивайте наружу.

3. Взгляд направлен вперед в направлении выполнения нажатия.

#### ШЕСТОЕ ДВИЖЕНИЕ «НАЖАТИЕ НОГОЙ И ШИРОКОЕ РАЗВЕДЕНИЕ РУК»

1. Правой стопой, которая за счет подтягивания носка принимает форму крюка, медленно выполните нажатие вправо-вперед (отклонение к югу от восточного направления составляет  $30^\circ$ ). Выпрямите правую ногу.

2. Одновременно продолжайте дугообразное движение рук, одной – вправо-вперед, другой – влево-назад. Таким образом вы выполните широкое разведение рук на одном уровне. В этом положении локти слегка согнуты, запястья расположены на уровне плеч, ладони одинаково под углом направлены наружу, запястья выгнуты, кисти раскрыты, пальцы разогнуты. Правая рука должна находиться над правой ногой.

3. Взгляд направлен на правую руку.



Таково конечное положение в форме «Нажатие ногой справа».

#### 14. «ДВЕ ВЕРШИНЫ, ДОСТИГАЮЩИЕ УШЕЙ»

##### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ВОЗВРАЩЕНИЕ НОГИ И ОПУСКАНИЕ РУК»

1. Верните голень правой ноги назад, колено при этом остается на прежнем уровне, свободно опустите переднюю часть правой стопы.

2. Одновременно левой рукой, расположенной слева-сзади, выполните движение вверх-вперед и опустите вниз в положение перед туловищем. Обе ладони одинаково разворачиваются пальцами вверх, затем двумя руками опишите дуги вниз до положения справа и слева от колена.

3. Взгляд направлен вперед.



#### ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ И РАЗВЕДЕНИЕ РУК»

1. Опускайте правую ногу вперед (отклонение к югу от восточного направления –  $30^{\circ}$ ) и поставьте на пятку, передняя часть стопы направлена вперед. Поперечное расстояние между пятками ног не превышает 10 см, центр тяжести по-прежнему на левой ноге.

2. Одновременно продолжайте опускать две руки в положение возле бедер. Ладони направлены вперед-вверх, и вы готовитесь сжать руки в кулаки.

3. Взгляд направлен вперед.





### ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ И ПРОНИКАЮЩИЕ КУЛАКИ»

1. Постепенно поставьте правую ногу на всю стопу, дугообразно согните в колене и медленно перенесите вес тела вперед. Свободно выпрямите левую ногу. Таким образом выполняется дугообразный шаг справа. Туловище в этом положении удерживайте прямо, а поясницу и бедра расслабьте.

2. Одновременно сожмите руки в кулаки и выполните проникающее дугообразное движение вверх и вперед до положения перед лицом. Плечи опущены, локти провисают, руки в дугообразном положении, кулаки на уровне ушей, расстояние между ними 10–20 см. Кулаки под углом направлены вовнутрь и напоминают собой «тиски».

3. Взгляд направлен на правый кулак.



Таково конечное положение в форме «Две вершины, достигающие уровня ушей».

## 15. «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И НАЖАТИЕ НОГОЙ СЛЕВА»

### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ВТЯГИВАНИЕ СТОПЫ»

1. Согните левую ногу в колене и выполните приседание назад. Центр тяжести перенесите на левую ногу, туловище поверните влево-назад, переднюю часть стопы разверните вовнутрь на 90°.
2. Одновременно разожмите кисти и из верхнего положения дугообразно разведите в положение справа и слева от туловища, кисти рук располагаются на одном уровне. Ладони под углом направлены наружу, локти слегка согнуты.
3. Взгляд направлен на левую руку.



### ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ВОЗВРАЩЕНИЕ НОГИ И ОБХВАТ»

1. Согните правую ногу в колене и выполните приседание назад, центр тяжести снова перенесите на правую ногу, левую стопу верните к внутренней стороне правой стопы и поставьте на носок.
2. Одновременно выполните двумя руками дугообразное движение вниз перед животом и снова поднимите вверх. Таким образом выполняется обхват перед грудью. Левая рука располагается снаружи, ладонь направлена вовнутрь.
3. Взгляд направлен вперед.



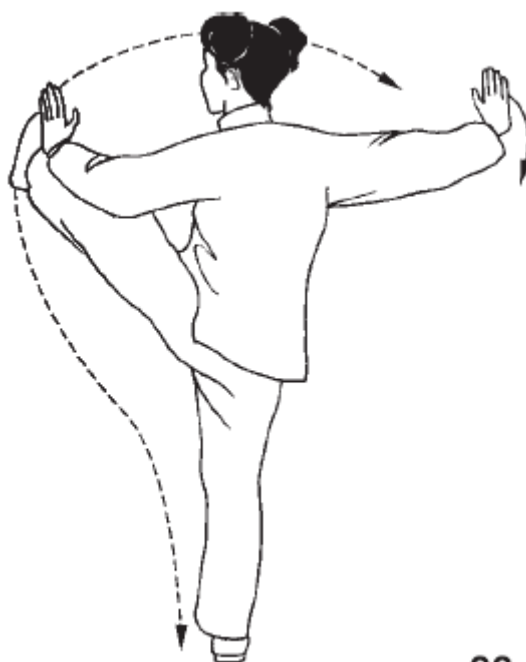
97

### ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДЪЕМ КОЛЕНА И РАЗВЕДЕНИЕ РУК»

1. Перенесите полностью центр тяжести на правую ногу, слегка согните ногу в колене. Сгибая левую ногу в колене, поднимите ее вверх, носок свободно опустите.
2. Одновременно, разворачивая кисти, выполните дугообразное разведение рук перед туловищем вправо и влево, ладони разворачивайте наружу.
3. Взгляд направлен вперед, в направлении выполнения нажатия.

### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «НАЖАТИЕ НОГОЙ И ШИРОКОЕ РАЗВЕДЕНИЕ РУК»

1. левой стопой, которая за счет подтягивания носка принимает форму крюка, медленно выполните нажатие влево-вперед (отклонение к северу от западного направления составляет  $30^\circ$ ). Выпрямите левую ногу.
2. Одновременно продолжайте выполнять дугообразное движение рук, одной влево-вперед, другой – вправо-назад. Таким образом выполняется широкое разведение рук на одном уровне. Локти при этом немного согнуты, запястье находится на уровне плеч, ладони под одинаковым углом направлены наружу. Запястья выгнуты, ладони раскрыты, пальцы разогнуты, левая рука располагается над левой ногой.
3. Взгляд направлен на левую руку.



98

Таково конечное положение в форме «Поворот туловища и нажатие ногой слева».

#### ЧАСТЬ 6. ФОРМЫ 16, 17

### 16. «ВЫПАД ВЛЕВО И СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ»

#### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ВОЗВРАТ НОГИ И РУКА В ВИДЕ КРЮКА»

1. Согните левую ногу в колене и таким образом верните назад. Не опускайте стопу на поверхность, носок должен свободно свисать.
2. Вслед за этим разверните туловище вправо.
3. Одновременно примите правой кистью положение «крюка».левой рукой выполните движение вверх и вправо, по дуге перед лицом, и опустите в положение перед правым плечом, ладонь под углом направьте назад.
4. Взгляд направлен на правую руку в положении «крюка».



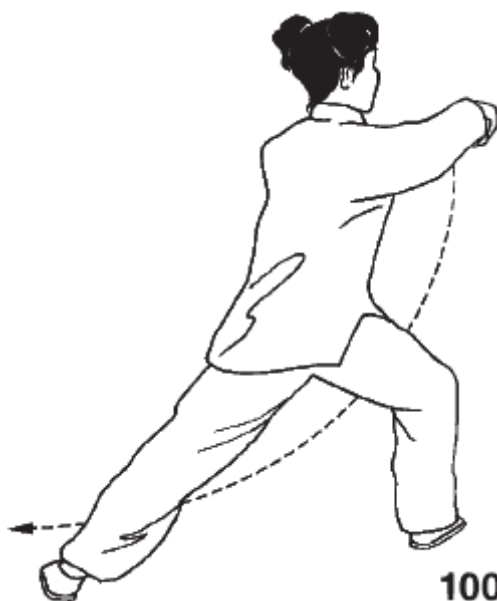
99

## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ И ВЫПАД»

1. Медленно сгибая правую ногу в колене, выполните полуприсед, центр тяжести по-прежнему на правой ноге. Левую ногу опускайте влево несколько назад и выпрямляйте, таким образом выполняется выпад влево. В этом положении левое колено выпрямлено, передняя часть стопы развернута вовнутрь, две стопы плотно прижаты к поверхности.

2. Одновременно начинайте опускать левую руку.

3. Взгляд по-прежнему направлен на правую руку в положении «крюка».



100

## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ПРОНИКАЮЩАЯ КИСТЬ»

1. Выполните сгибание колена правой ноги до полного приседания, туловище разворачивайте влево, центр тяжести по-прежнему на правой ноге.

2. Одновременно левой рукой, разворачивая ее наружу, продолжайте выполнять движение вниз, ладонь при этом поверните вправо и перемещайте руку дугообразно вдоль внутренней стороны левой ноги. Таким образом выполняется проникающее движение вперед. Не допускайте излишнего наклона туловища вперед.

3. Взгляд направлен на левую руку.



ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ И ПОДЪЕМ ИЗ НИЖНЕГО ПОЛОЖЕНИЯ» 1. Максимально разверните наружу носок левой стопы вокруг пятки, как вокруг оси, дугообразно согните левую ногу в колене, носок правой стопы максимально разверните вовнутрь, вокруг пятки, как вокруг оси, постепенно выпрямите правую ногу. Перенесите центр тяжести вперед, туловище разверните немного влево и поднимите вперед. Таким образом выполняется переходный дугообразный шаг.

2. Одновременно продолжайте выполнять проникающее движение вперед левой рукой, поднимите кисть, расположенную в вертикальном положении, ладонь направьте под углом вправо. Правую кисть в положении крюка опускайте вниз сзади, в целом же рука остается выпрямленной сзади, «крюк» разворачивайте кверху.

3. Взгляд направлен на левую руку.



ПЯТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДЪЕМ КОЛЕНА И КИСТИ»

1. Центр тяжести продолжайте перемещать вперед. Медленно сгибая правую ногу в колене, поднимите ее, свободно опустите переднюю часть стопы. Слегка согнутая в колене левая нога удерживает вес всего тела. Таким образом выполняется стойка на одной ноге. Голова и туловище удерживаются прямо.

2. Одновременно меняя положение правой кисти из «крюка» на прежнее, выполните движение правой рукой из положения сзади снизу, вдоль внешней стороны правой ноги, по дуге вперед-вверх. Согнутая правая рука располагается в положении над правой ногой, при этом локоть и колено должны находиться друг против друга. Ладонь располагается на уровне глаз и под углом направлена влево, запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты. Левую руку опускайте в положение возле левого бедра, при этом ладонь левой руки направлена вниз, пальцы – вперед, запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.

3. Взгляд направлен на правую руку.



Таково конечное положение в форме «Выпад влево и стойка на одной ноге».

## **17. «ВЫПАД ВПРАВО И СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ»**

### **ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ОПУСКАНИЕ НОГИ И РУКА В ВИДЕ КРЮКА»**

1. Опустите правую ногу справа впереди от левой ноги и поставьте на переднюю часть стопы.

2. Вслед за этим разверните пятку левой ноги вовнутрь вокруг передней части стопы, как вокруг оси, носок ноги направлен на юг с незначительным отклонением к востоку. Туловище разворачивайте влево, центр тяжести распределен на левую ногу.

3. Одновременно левой рукой выполните движение влево-назад, вверх (в юго-восточном направлении) и сложите кисть в положение «крюк», запястье расположите на уровне плеч. Правой рукой, вслед за поворотом туловища, выполните движение перед лицом по дуге влево в положение перед левым плечом, ладонь направьте под

углом назад.

4. Взгляд направлен на левую руку в положении «крюка».



104

#### ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ И ВЫПАД»

1. Медленно согните левую ногу в колене и выполните полуприсед. Правую ногу слегка приподнимите и после этого выпрямляйте вправо и несколько назад. Таким образом выполняется выпад вправо. В это время выпрямите правое колено, разверните вовнутрь носок правой ноги и прижмите две стопы к поверхности.

2. Одновременно начинайте опускать правую руку и выполнять проникающее движение вперед.

3. Взгляд по-прежнему направляйте на левую руку в положении «крюка».



105

#### ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ПРОНИКАЮЩАЯ КИСТЬ»



Данное движение аналогично третьему движению предыдущей (16) формы, меняются лишь стороны.



ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ И ПОДЪЕМ ИЗ НИЖНЕГО ПОЛОЖЕНИЯ»

Данное движение аналогично четвертому движению предыдущей (16) формы, меняются лишь стороны.



ПЯТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДЪЕМ КОЛЕНА И КИСТИ»

Данное движение аналогично пятому движению предыдущей (16) формы, меняются лишь стороны.



Таково конечное положение в форме «Выпад вправо и стойка на одной ноге»  
 ЧАСТЬ 7. ФОРМЫ 18, 19, 20

## **18. «СНУЮЩИЙ ЧЕЛНОК СПРАВА И СЛЕВА»**

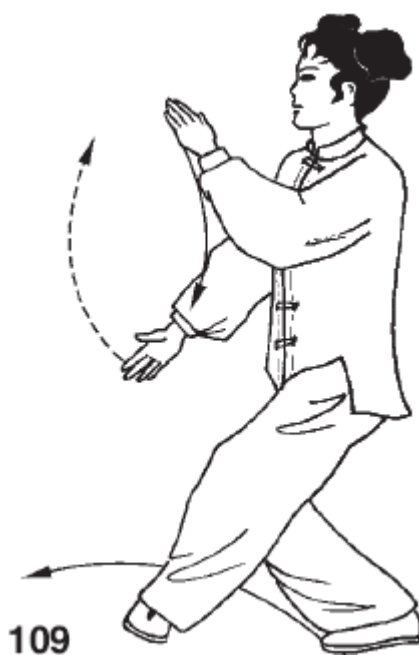
### **(1) «Снующий челнок слева»**

#### **ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ОПУСКАНИЕ НОГИ И ПРИСЕДАНИЕ»**

1. Опустите левую ногу вперед с незначительным отклонением влево, переднюю часть стопы разверните наружу. Сначала ногу поставьте на пятку, перенесите центр тяжести немного вперед и поставьте ногу на всю стопу. Разверните туловище немного влево, ноги согните в коленях и выполните полуприсед.

2. Одновременно начинайте дугообразное движение рук, и таким образом готовится положение «Удерживание шара».

3. Взгляд направлен на левую руку.



## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «УДЕРЖИВАНИЕ ШАРА И ВЫПОЛНЕНИЕ ШАГА»

1. Центр тяжести продолжайте переносить вперед, и когда он распределится на левой ноге, выполните движение правой стопой к внутренней стороне левой стопы и поставьте ее на носок.
2. Одновременно продолжайте поворачивать туловище немного влево, двумя руками, левой – сверху, а правой – снизу, слева перед грудью выполните движение «Удержание шара».
3. Взгляд направлен на левую руку.

## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ И ПЕРЕКАТЫВАНИЕ ШАРА»

1. Выполните поворот туловища вправо.
2. Одновременно выполняйте перешагивание правой ногой вправо-вперед (отклонение на север относительно западного направления составляет  $30^\circ$ ), поставьте ногу на пятку так, чтобы поперечное расстояние между пятками двух ног составляло где-то 30 см, центр тяжести по-прежнему остается на левой ноге.
3. Одновременно правую руку, разворачивая, поднимите по дуге в положение перед лицом, левой рукой выполните движение по дуге влево-вниз в положение слева от грудной клетки. Движение рук должно напоминать перекатывание шара.
4. Взгляд направлен вправо-вперед.



#### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ, ТОЛЧОК И ПОДДЕРЖКА»

1. Поставьте правую ногу на всю стопу, дугообразно согните в колене и перенесите центр тяжести вперед. Левую ногу свободно выпрямите, таким образом выполняется дугообразный шаг справа. Удерживайте в этом положении туловище прямо, а поясницу и бедра – расслабленными.

2. Одновременно левой рукой, из положения возле грудной клетки, выполните перемещение перед грудью, а затем толчок вперед-вверх до положения на уровне носа.

В конечной точке толчкового движения кисть раскрыта, запястье выгнуто, ладонь направлена вперед. Правую руку, продолжая разворачивать, поднимите вверх в положение справа-впереди над лбом. Правое плечо расслабьте, локоть должен слегка провисать, ладонь правой руки под углом направлена вверх, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.

3. Взгляд направлен на левую руку.



111

Таково конечное положение в подформе «Снующий челнок слева».

## **(2) «Снующий челнок справа»**

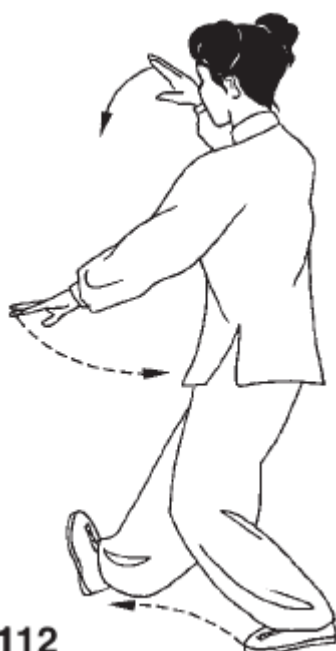
### **ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ НАЗАД И ПОДЪЕМ СТОПЫ»**

1. Выполните поворот туловища немного влево.

2. Одновременно согните левую ногу в колене и выполните незначительное приседание назад. Выпрямляя правую ногу, перенесите центр тяжести назад, на левую ногу, приподнимите переднюю часть правой стопы и разверните наружу.

3. Одновременно начинайте дугообразное движение руками и подготовку положения «Удерживание шара».

4. Взгляд направлен на левую руку.



112

## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «УДЕРЖИВАНИЕ ШАРА И ВЫПОЛНЕНИЕ ШАГА»

1. Выполните небольшой поворот туловища вправо.
2. Одновременно перенесите центр тяжести вперед на правую ногу, выполните движение левой стопой к внутренней стороне правой стопы и поставьте ее на носок.
3. Одновременно две руки, правая сверху, левая – снизу, справа перед грудью, образуют положение «Удерживание шара».
4. Взгляд направлен на правую руку.



## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ И ПЕРЕКАТЫВАНИЕ ШАРА»

Данное движение аналогично третьему движению предыдущей (1) части формы, меняются лишь стороны.



#### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ, ТОЛЧОК И ПОДДЕРЖКА»

Данное движение аналогично четвертому движению предыдущей (1) части формы, меняются лишь стороны.



Таково конечное положение в подформе «Снующий челнок справа».

#### 19. «ВОНЗИТЬ ИГЛУ В МОРСКОЕ ДНО»

##### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ВЫПОЛНЕНИЕ ШАГА И РАССЛАБЛЕНИЕ РУК»

1. Перенесите центр тяжести на левую ногу. Правой ногой выполните полшага вперед и поставьте на переднюю часть стопы.
2. Одновременно расслабьте руки и начните дугобразно опускать их вниз.
3. Взгляд направлен на правую руку.



## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ НАЗАД И ПОДЪЕМ РУКИ»

1. Выполните поворот туловища немного вправо, пятку правой ноги разверните вовнутрь вокруг передней части стопы, как вокруг оси, постепенно поставьте ногу на всю стопу.

Выполните приседание назад, центр тяжести перенесите на правую ногу, вслед за этим приподнимите пятку левой ноги.

2. Одновременно выполните движение правой рукой вниз, возле правого бедра, назад и вверх. Выполнив таким образом извлекающее движение, рука достигает положения возле уха, в этом положении ладонь направлена влево, пальцы направлены вперед.левой рукой выполните движение перед туловищем, по дуге вперед-вниз и опустите в положение перед животом, в этом положении ладонь направлена вниз, пальцы направлены под углом вправо.

3. Взгляд направлен вправо-вперед.

## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ШАГ И ВОНЗАЮЩЕЕ ДВИЖЕНИЕ КИСТЬЮ»

1. Выполните небольшой поворот туловища влево, пока оно фронтом не будет направлено вперед (строго на запад).

2. Одновременно правой рукой, из положения возле уха, выполните вонзающее движение вперед-вниз, в этом положении ладонь направлена влево, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.левой рукой, из положения перед животом, выполните движение по дуге перед левым коленом до положения перед бедром слева, в этом положении ладонь направлена вниз, пальцы направлены вперед, запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.

3. Одновременно выполните движение левой ногой немного вперед, нога, по-прежнему согнутая в колене, опускается на поверхность передней частью своей стопы. Таким образом выполняется промежуточный шаг слева.

4. Взгляд направлен вперед-вниз.





Таково конечное положение в форме «Вонзать иглу в морское дно».

## **20. «ПРОХОДЯЩАЯ МИМО РУКА»**

### **ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОДЪЕМ РУК И ВОЗВРАТ НОГИ»**

1. Выполните подъем левой стопы и верните в положение возле внутренней стороны правой стопы.
2. Одновременно выполните движение правой рукой перед туловищем в положение перед плечом, ладонь направлена влево, а пальцы – вперед.левой рукой выполните движение перед грудью, поднимите к внутренней стороне правого запястья в положение под ним, ладонь направьте вправо, а пальцы – под углом вверх.
3. Взгляд направлен вперед.



### **ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ И РАЗВЕДЕНИЕ РУК»**

1. Выполните небольшой поворот туловища вправо.
2. Одновременно выполните перешагивание левой ногой влево-вперед, ногу поставьте на пятку. Поперечное расстояние между пятками ног не должно превышать 10 см, центр тяжести по-прежнему на правой ноге.
3. Одновременно начинайте вращение рук и их разведение в разные стороны.
4. Взгляд направлен вправо-вперед.



### ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ, ТОЛЧОК И ПОДДЕРЖКА»

1. Выполните поворот туловища влево, пока оно фронтом не будет направлено вперед (строго на запад).

2. Одновременно поставьте левую ногу на всю стопу, дугообразно согните в колене, правую свободно выпрямите, и таким образом выполняется дугообразный шаг слева. Удерживайте туловище прямо, поясницу и бедра – расслабленными.

3. Одновременно выполните вращение левой рукой и толчок ее вперед, в этом положении ладонь левой руки направлена вперед и находится на уровне носа, запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты, локоть несколько согнут.

Вращая правую руку, согните ее в локте и поднимите в положение справа над ухом, в этом положении ладонь под углом направлена вверх, кисть раскрыта, пальцы разогнуты. При выполнении как толчка, так и поддержки, плечи свободно опущены, локти провисают.

4. Взгляд направлен вперед.

Таково конечное положение в форме «Проходящая мимо рука».

### ЧАСТЬ 8. ФОРМЫ 21, 22, 23, 24

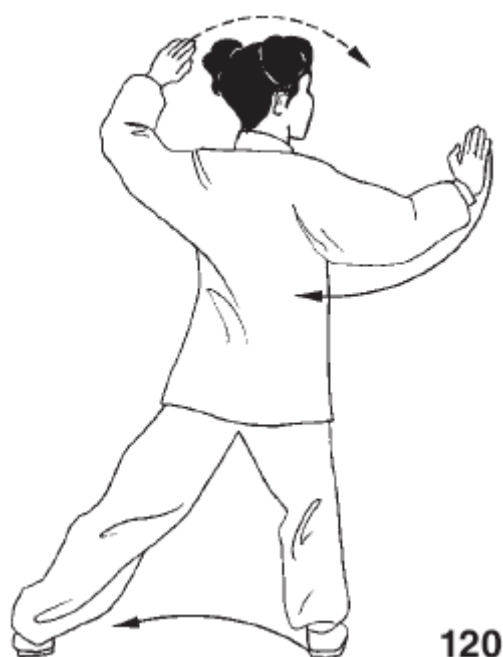
#### 21. «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ, ЗАДЕРЖКА, УДАР»

##### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ВТЯГИВАНИЕ СТОПЫ»

1. Согните правую ногу в колене и выполните приседание, центр тяжести перенесите на правую ногу, туловище разверните вправо, переднюю часть левой стопы максимально разверните вовнутрь.

2. Одновременно начинайте опускать правую руку по дуге назад, левую руку поднимать по дуге вверх.

3. Взгляд направлен в восточном направлении с незначительным отклонением к северу.

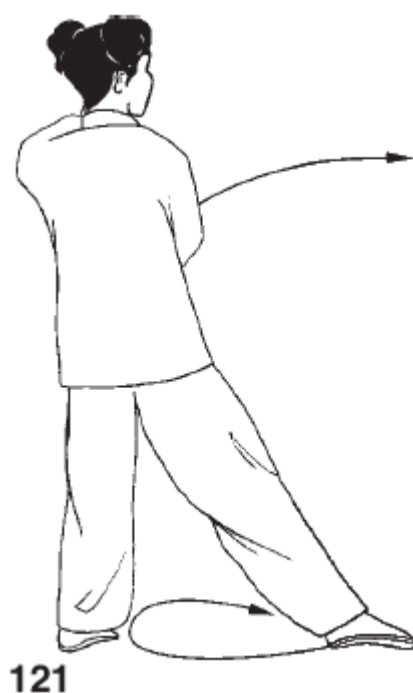


## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ И СЖАТИЕ КУЛАКОВ»

1. Согните левую ногу в колене и выполните приседание, центр тяжести перенесите на левую ногу. Приподнимите пятку правой ноги от поверхности, разверните вокруг передней части стопы и выполните небольшое перемещение ее вовнутрь.

2. Одновременно продолжайте выполнять движение правой рукой по дуге вниз и влево. Перед животом согните ее в локте, а кисть сожмите в кулак, основание кулака направьте вниз. Продолжая сгибать левую руку, поднимайте ее в положение слева-впереди над лбом, ладонь под углом направьте вверх.

3. Взгляд направлен в восточном направлении с незначительным отклонением к северу.



## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОСТАНОВКА СТОПЫ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ КУЛАКА»

1. Выполните разворот туловища вправо, пока оно фронтом не будет направлено вперед (строго на восток).

2. Одновременно поднимите правую стопу и верните назад. Не опуская на поверхность, выполните перешагивание с подсечкой. Вначале на поверхность поставьте пятку, а затем – всю стопу, развернув наружу ее переднюю часть. Центр тяжести остается на левой ноге.

3. Одновременно правым кулаком, двигая его перед грудью и разворачивая, выполните движение вперед, локоть при этом слегка согните, основание кулака направьте вверх, сам кулак должен находиться на уровне груди.левой рукой выполните движение с внешней стороны правого предплечья и опустите в положение возле левого бедра, ладонь направьте вниз, а пальцы – вперед.

4. Взгляд направлен на правый кулак.



#### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ВРАЩЕНИЕ РУКИ»

1. Выполните небольшой разворот туловища вправо в южном направлении с незначительным отклонением к востоку.

2. Одновременно согните правую ногу в колене и перенесите центр тяжести вперед, в основном на правую ногу. Вслед за поворотом туловища согните левую ногу в колене и приподнимите над поверхностью пятку.

3. Одновременно левой рукой выполните движение по дуге вперед и вверх, выполняя таким образом задерживающее движение, ладонь под углом направьте вниз. Правый кулак верните с правой стороны по дуге назад, во время выполнения движения постепенно разворачивайте кулак вовнутрь. Основание кулака разворачивайте вниз, равномерно сгибайте руку в локте до положения справа перед грудью. Локоть должен находиться несколько ниже запястья.

4. Взгляд направлен вправо-вперед.



#### ПЯТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ВЫСОКИЙ ШАГ И ЗАДЕРЖКА КИСТЬЮ»

1. Выполните шаг вперед левой ногой и поставьте ее на пятку так, чтобы поперечное расстояние между пятками двух ног не превышало 10 см, центр тяжести на правой ноге.

2. Одновременно выполните небольшой поворот туловища влево, пока оно фронтом не будет направлено вперед (строго на восток).

3. Одновременно выполните разворот левой кисти наружу и продолжайте ее задерживающее движение вперед и вверх. В конечной точке ладонь под углом направлена вправо, пальцы под углом направлены вверх. Продолжайте разворот правого кулака и верните его в положение возле правого бедра, основанием вверх.

4. Взгляд направлен на левую руку.



## ШЕСТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ И УДАР КУЛАКОМ»

1. Поставьте левую ногу на всю стопу и дугообразно согните в колене, центр тяжести медленно перенесите вперед, равномерно выпрямляя правую ногу, таким образом выполняется дугообразный шаг слева. В этом положении удерживайте туловище прямо, а бедра и ягодицы – расслабленными.

2. Одновременно разворачивая правый кулак вовнутрь, выполните удар кулаком вперед (строго на восток), основание кулака направлено влево, сам кулак находится на уровне груди, локоть слегка согнут.

Немного верните назад ладонь левой руки и остановите движение возле внутренней стороны правого предплечья, ладонь направьте вправо, пальцы под углом направьте вверх.

3. Взгляд направлен на правый кулак.



Таково конечное положение в форме «Поворот туловища, перемещение, задержка, удар».

## 22. «ОТГОРАЖИВАНИЕ»

### ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРОНИКАЮЩАЯ КИСТЬ И ВРАЩЕНИЕ РУКИ»

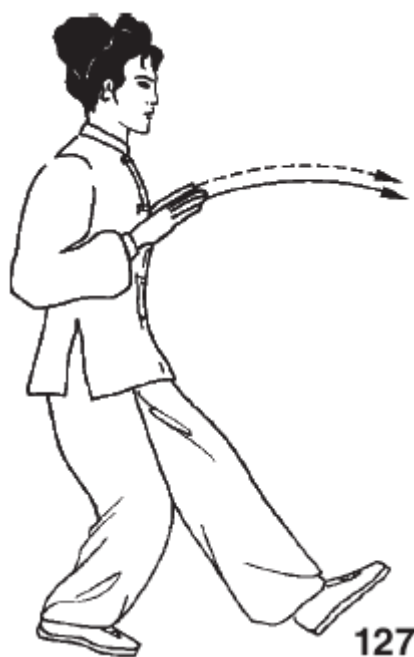
1. Ладонь левой руки разворачивайте вверх и, из положения под правым запястьем, выполните левой рукой движение вперед. Вслед за этим разожмите правый кулак и разверните кисть вверх. Выполняется скрестное движение руками, и вслед за этим руки разводятся на ширину плеч. Ладони обеих рук удерживаются перед туловищем на одном уровне и одинаково направлены вверх.

2. Взгляд направлен вперед.



## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ НАЗАД И ВОЗВРАЩЕНИЕ КИСТЕЙ»

1. Согните правую ногу в колене и медленно выполните приседание назад, перенесите центр тяжести на правую ногу, приподнимите вверх переднюю часть левой стопы.
2. Одновременно выполните возвращение рук, за счет их сгибания в локтях, ладони разверните вниз, руки, дугообразно перемещая перед грудью, верните в положение перед грудной клеткой, ладони под углом направьте вниз.
3. Взгляд направлен вперед.



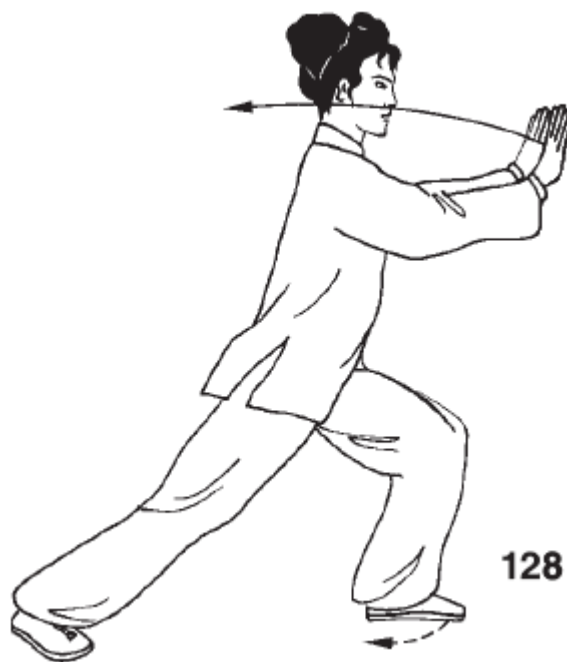
## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНЫЙ ШАГ И НАЖАТИЕ КИСТЯМИ»

1. Поставьте левую ногу на всю стопу и дугообразно согните в колене. Центр тяжести медленно перенесите вперед, правая нога свободно выпрямляется. Так выполняется дугообразный шаг слева. Удерживайте в этом положении туловище

прямо, а поясницу и бедра – расслабленными.

2. Одновременно двумя руками, расположенными на ширине плеч, выполните толчковое движение вперед и вверх, ладони одинаково направлены вперед. В конечном положении запястья должны быть на уровне плеч, плечи свободно опущены, локти провисать, запястье выгнуто, кисти раскрыты, пальцы разогнуты.

3. Взгляд направлен вперед.



Таково конечное положение в форме «Отгораживание».

### **23. «СКРЕЩИВАНИЕ РУК»**

#### **ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА И ВТЯГИВАНИЕ СТОПЫ»**

1. Согните правую ногу в колене и выполните приседание назад, перенесите вес тела на правую ногу. Выполните поворот туловища вправо, направление – на юг. Переднюю часть левой стопы разверните вовнутрь до направления на юг.

2. Одновременно начинайте выполнять правой рукой дугообразное движение перед туловищем вправо.

3. Взгляд направлен на правую руку.





## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДУГООБРАЗНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НОГИ И РАЗВЕДЕНИЕ РУК»

1. Продолжайте поворот туловища вправо, пока оно не будет направлено на юг с незначительным отклонением к западу. Продолжайте переносить центр тяжести вправо, разверните переднюю часть правой стопы наружу и дугообразно согните правую ногу, левую ногу свободно выпрямите. Таким образом выполняется дугообразный шаг в правую сторону.

2. Одновременно продолжайте дугообразное движение правой рукой вправо до тех пор, пока обе руки не будут расположены на одном уровне справа и слева от туловища. В этом положении ладони двух рук должны быть направлены под углом вперед, локти должны быть слегка согнуты.

3. Взгляд направлен на правую руку.



## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ И ВТЯГИВАНИЕ СТОПЫ»

1. Выполните небольшой поворот влево, пока туловище не будет направлено на юг, центр тяжести медленно перенесите на левую ногу.

Сначала вовнутрь разверните переднюю часть правой стопы, затем приподнимите пятку правой ноги и разверните тоже вовнутрь.

2. Одновременно начинайте дугообразное движение рук вниз и вовнутрь.

3. Взглядом сопровождайте правую руку.

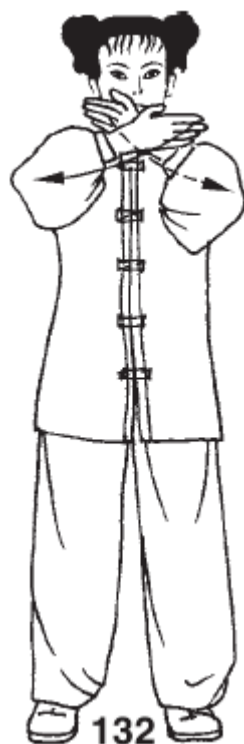


#### ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ «ВОЗВРАТ СТОПЫ И ОБХВАТ»

1. Перенесите центр тяжести на левую ногу, слегка приподнимите правую ногу и перенесите ее влево. На расстоянии, равном ширине плеч, опустите правую ногу на поверхность, вначале переднюю часть стопы, затем и всю стопу. Но выполняя это движение, следите, чтобы носок был направлен вперед (строго на юг). Таким образом вы занимаете положение первоначального шага. Вслед за этим начинайте медленно поднимать туловище.

2. Одновременно продолжайте опускать две руки и, выполнив движение перед животом, начинайте снова дугообразно поднимать их вверх. Перед грудью скрестите руки, выполняя таким образом обхват. Правую руку располагайте снаружи, ладони двух рук одинаково направьте вовнутрь, руки должны образовывать круг, запястья одинаково находятся на уровне плеч.

3. Взгляд направлен вперед.



Таково конечное положение в форме «Скрещивание рук».

## **24. «ВОЗВРАЩЕНИЕ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ»**

### **ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ «РАЗВОРОТ КИСТЕЙ И УДЕРЖИВАНИЕ РУК ВПЕРЕДИ»**

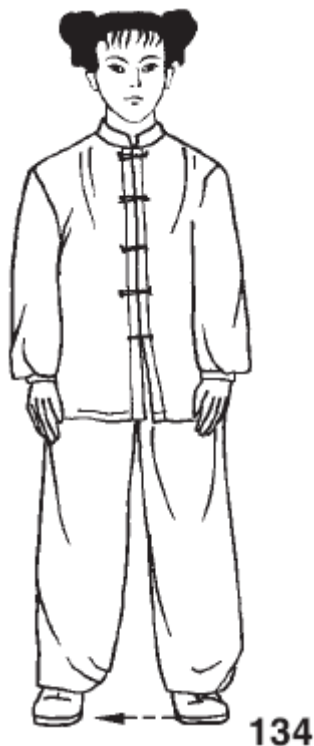
1. Разверните кисти рук наружу, сами руки удерживайте впереди, локти должны свободно провисать, плечи свободно опущены.

3. Взгляд направлен вперед.



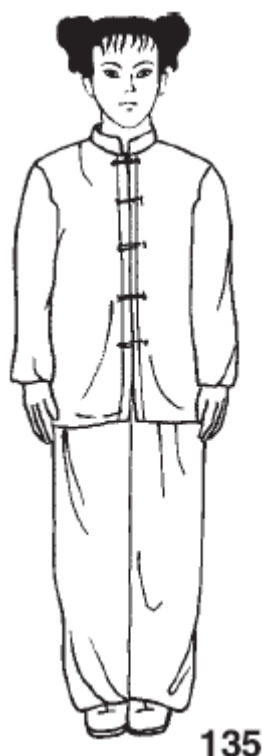
## ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ «РАЗВЕДЕНИЕ РУК И ОПУСКАНИЕ ИХ ВНИЗ»

1. Медленно разверните руки в стороны и опустите в положение возле бедер, тело расслаблено, туловище удерживайте прямо, голова слегка приподнята.
2. Взгляд направлен вперед.



## ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ «ВОЗВРАЩЕНИЕ СТОПЫ В ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ»

1. Медленно перенесите центр тяжести на правую ногу. Сначала над поверхностью поднимите пятку левой ноги, затем слегка приподнимите всю стопу и верните к правой стопе. Сначала на поверхность опустите переднюю часть левой стопы, затем поставьте всю стопу. Стопы должны располагаться друг возле друга и быть направлены вперед (строго на юг).
2. Взгляд направлен вперед.



Таково конечное положение в форме «Возвращение в исходное положение».

## Глава 5. Фитнес-тренинг и питание

Чтобы понять, как правильно составить и сбалансировать питание, рассмотрим его основные принципы.

**Первый принцип** – это принцип энергетической адекватности. Всем давно известно, что для совершения любого действия нам необходима энергия. Для нашего организма таким источником являются продукты питания. Поэтому количество энергии поступающей к нам в организм с пищей должно соответствовать количеству энергии, которую расходует организм.

Все очень просто, если человек потребляет энергии меньше, чем расходует, то он должен худеть. Ведь жир – это энергия накопленная и отложенная организмом на потом. Естественно, что при дефиците калорий в пище накопленный жир должен расходоваться. Вот почему очень важно уменьшать количество калорий пищи с таким расчетом, чтобы расход энергии превышал ее приход.

Чтобы контролировать количество килокалорий необходимо поддерживать правильное, а главное постоянное, соотношение между основными компонентами питания в пропорциях 50:20:30.

То есть вы должны распределять калории ежедневно так, что бы 50 % приходилось на углеводы, 20 – на белки и 30 % – на жиры. Хотите ли вы снизить вес или поддерживать его на нынешнем уровне постоянно, вы должны сделать для себя это соотношение фундаментальным принципом.

Разберем чуть подробнее баланс между тремя основными компонентами питания. 50 % ежедневно потребляемых калорий, приходится на углеводы. Именно они заряжают нас энергией в наибольшей степени, кроме того содержат большую часть минеральных веществ и витаминов, важных для организма, волокон, способствующих

быстрому насыщению и хорошему пищеварению и, как доказано исследованиями, уменьшают вероятность возникновения рака кишечника. Большинство углеводов содержат много воды. Вода – один из главных компонентов обмена веществ.

Сочетание воды и волокон (клетчатка), создает такой объем пищи, который дает ощущение сытости, не допуская переедания. При этом количество калорий относительно невелико. Например, в небольшом яблоке только 50 килокалорий, а в небольшом кусочке хлеба грубого помола – 70, но очень много клетчатки. Сравните эти цифры, например, с высокобелковым бифштексом – 800 ккал или сладкой карамелью – 200 ккал. Эти цифры очень полезно учитывать и знать тем, кто тщательно следит за весом или хочет похудеть. Недаром говорят: «Больше клетчатки – тоньше талия».

Диетологи советуют приправлять клетчаткой обычные блюда. Сварите рис и добавьте в него овощи – вы получите великолепное блюдо, и низкокалорийное, и богатое клетчаткой. Так же хорошо потреблять морковь, капусту, свеклу, фасоль, горошек, тыкву, кабачки, томаты, картофель, салат (зеленый, листовой). Очень высокое содержание клетчатки в крупах, в хлебе из муки грубого помола, в инжире, малине, орехах, сушеных яблоках, сливах (чернослив), абрикосах (урюк), в кураге.

Увеличить потребление клетчатки очень просто – перейдите на продукты из цельного зерна и добавляйте в блюда при приготовлении отруби. Выгода очень велика – вы будете чувствовать себя сытой, при малой калорийности потребляемых продуктов.

Замените рафинированные углеводы (белый хлеб, рис, макароны из мягких сортов пшеницы), углеводами богатыми клетчаткой (каши и хлеб из цельного зерна, коричневый рис). Всегда следует предпочитать продукты грубого помола белой муке, так как они содержат значительно больше волокон и питательных веществ. И еще об углеводах. Недавние исследования доказали что:

...

*– организм человека  
в обычных условиях не  
использует углеводы  
для построения жира;*

*– потребление  
углеводов довольно  
жестко  
регламентирует сам  
организм, что  
существенно  
снижает  
вероятность их  
переедания.*

Почему же тогда именно с мучным и сладким, то есть с углеводами связывают набор веса? Дело в том, что углеводы, являясь для нашего организма более привлекательным горючим, чем жиры, вытесняют жиры из процесса окисления. То есть на фоне питания с большим количеством углеводов потребность в окислении жиров, а значит, и способность организма их окислять снижается.

И если жира в пище достаточно, то вероятность его отложения усиливается. К тому же мучное и сладкое оказывается невероятно жирным: шоколад – 35–45 % жирности, изделия из песочного теста – 20–25 %, кремы – жирность 15–55 %. Но если в питании мало жиров, то возможности организма по их окислению всегда будут превосходить или примерно равняться их количеству пищи. И в этом случае человек, как минимум, будет иметь стабильный вес, так что можно смело утверждать – дело не в углеводах, а в жирах. Добавим только, что жир из углеводов мы можем получить если одномоментно, или за один раз употребим 400–500 г углеводов. А теперь попробуйте съесть в течение часа полкило сахара – это как раз и получится 500 г углеводов. Думаю вряд ли вам это под силу, и уж точно не понравится вашему организму.

Вторая группа продуктов питания имеет огромное значение для обеспечения здоровья, так как именно она снабжает наш организм белками. Белковая пища обеспечивает наш организм энергетическими ресурсами, которые будут использоваться, если «сгорят» углеводы. Но белковые продукты должны составлять только 20 % ежедневно потребляемых калорий, особенно тем, кто хочет корректировать свою массу.

Предпочтительней всего употреблять рыбу, говядину и птицу, в качестве основных источников белка, так как они содержат меньше жира чем говядина и свинина. Мы советуем снизить потребление последних, отдавая предпочтение рыбе и птице (это касается мяса без шкуры, еще лучше грудки) и увеличив их потребление до 5–7 раз в неделю. И конечно не следует забывать о твороге, йогурте, кефире, ряженке и других молочных продуктах. Но! С низким содержанием жира, то есть полностью обезжиренными.

Содержание жиров в ежедневном рационе должно составлять около 30 %. Здесь основная проблема заключается в том, чтобы суметь ограничить ежедневное потребление жиров до этой цифры.

Жиры – относительно малоемкий источник энергии. Они нагружают нас лишними калориями, в которых мы не нуждаемся. Поэтому оптимальным количеством жира в день считается 30–35 г. Но и полный отказ от жиров – роковая ошибка. Жиры не только обязательная составляющая рациона, они еще помогают худеть. Да-да, не удивляйтесь. В жировых отложениях виноват не только избыток жиров в питании, но и гормоны, в частности – инсулин. Жиры тормозят секрецию инсулина, ну а чем его меньше, тем меньше жира у вас на талии и животе. Но это еще не все. Чем меньше вы едите жиров, тем хуже идет жировой обмен. Проще говоря, замедляется сжигание жира, так как организм перестает считать его серьезным источником энергии. Но жиры тоже бывают разные. Вам нужны растительные и жиры Омега-3, то есть присутствующие в рыбе. А вот от животных жиров придется отказаться.

Лучший способ свести содержание жиров в пище к минимуму – избегать жареных блюд, соусов, подлив, обилия десертных блюд, большого количества мяса. Не забывайте, про скрытый и явный жир. Ограничьте потребление маргаринов, майонезов и салатных приправ. Включите в рацион оливковое, льняное и рапсовое масло. Ешьте грецкие орехи, арахис, авокадо. Это отличные источники полезных жиров.

Сокращая потребление мяса, увеличивайте в еженедельном рационе порции рыбных блюд. Особенно полезны – скумбрия, семга, сардина, сельдь, анчоусы, озерная форель. Решительно сокращайте до минимума животные жиры, которые присутствуют в мясе, цельно-молочных продуктах, беконе, сметане, сливочном масле. Составьте для себя примерное меню, рассчитанное на неделю... Его рацион определите из расчета 1000, 1500 или 2200 ккал.

Три указанных уровня калорийности помогут вам похудеть или поддержать идеальный вес. 1000 ккал – это тот минимум для женщины, желающей похудеть. 1500 ккал – удовлетворяет средние запросы организма для сохранения имеющегося веса.

Женщина в возрасте 23–50 лет обычно тратить от 1600 до 2400 ккал в день, в возрасте 51–75 лет – 1400–2200 ккал.

При использовании этих рационов придерживайтесь следующих рекомендаций:

...

– старайтесь пить менее калорийные напитки. Сократите до 2–3 раз в день кофе, чай, кока-колу, пепси-колу;

– используйте растительный маргарин, так как он содержит больше полиненасыщенных жиров, чем обычный;

– варьируйте салаты по цвету, размеру кусков и составу компонентов. Например, можно смешать различные типы салатного листа (чем темнее лист, тем больше витаминов А и железа), кресс-салат, сырой шпинат, краснокочанную капусту, желтый кабачок, морковь, цветную капусту, желтый, красный или зеленый перец, лук;

– пейте обезжиренные молочные продукты, насыщенные витаминами А и D;

– приправляйте салаты только полиненасыщенными



растительными  
маслами;

– ограничьте  
потребление яиц до  
трех раз в неделю;

– овощи ешьте  
сырыми, печеными,  
пареными.  
Приготовление на  
огне значительно  
сокращает  
количество  
витаминов и  
минеральных  
веществ.

И помните, кое-что организм знает сам, а именно: не наблюдается переедание белков и углеводов; а возможности организма по накоплению жиров очень большие, жир – единственное энергетическое вещество, которое наш организм может копить и копить годами.

**Второй принцип** – это правило 25-50-25. Его необходимо жестко соблюдать тем, кто желает похудеть, так как оно позволяет регулировать вес тела, контролируя количество пищи, потребляемое на завтрак, обед и ужин. Расшифровываем: 25 % калорий должно приходиться на завтрак; 50 % калорий – на обед, 25 % – на ужин. Другими словами питайтесь регулярно и распределяйте калории на весь день, ограничивая себя при этом за вечерней трапезой. Даже для тех, кто не нуждается в ограничении веса, весьма полезно ориентироваться на эту формулу или ее модификацию. Вот один из вариантов: 25-30-45. Где 25 % – завтрак, 30 % – второй завтрак, 45 % – поздний обед.

Диетологи и специалисты по питанию убеждены, что если потреблять большую часть килокалорий до 13 часов дня, будет меньше проблем с весом. Это связано с тем, что организм днем более активен и значит быстрее и лучше сумеет переварить количество пищи, которое вы употребили. При таком процентном соотношении, группа тучных женщин потребляла 1200 ккал и несмотря на вовсе не минимальный общий объем калорий, теряла еженедельно от 0,5 до 1 кг.

Если хорошо, а главное правильно позавтракать, то вы не успеете проголодаться к обеду и не съедите лишнего. Но главное в другом. Если вы регулярно пропускаете завтрак, обменные процессы помалу замедляются. Потребность в энергии падает и съеденные калории оказываются ненужными. В итоге к 30 годам вам грозит увеличение вашего веса от трех до пяти лишних килограммов. И это только за счет пропущенных завтраков. И наоборот, регулярный и относительно плотный завтрак вопреки возрасту поддерживает высокий уровень метаболизма даже в преклонном возрасте.

Но как заставить себя, если по-утрам совершенно не хочется есть? Во-первых: устраивайте последний прием пищи не позднее 7–8 часов вечера. Во время сна пищеварение приостанавливается, так что после ужина в полночь, вы встретите утро с полным желудком. Какой тут завтрак!

Во-вторых: делайте по утрам пробежку. Бывает так, что желудок пустой, а организм еще не проснулся. Как раз на этот случай и нужна пробежка. Если нет такой возможности, вам поможет обыкновенная скакалка – 5-10 минут прыжков и вы сразу проснетесь. Ну а затем прохладный душ и энергичное растирание грубым полотенцем.

Если хотите сбросить вес, не выскакивайте из дома не позавтракав. *Что же предпочтительнее употреблять по утрам?* Утренний завтрак должен включать в себя сложные углеводы, белки и жиры. Например, овсянка сваренная на воде, в нее можно добавить протеиновый порошок и чайную ложку арахисового или любого растительного масла, немного измельченных фруктов или ягод. Плюс ломтик цельнозернового хлеба и чашка кофе без сахара, плюс капсула мультивитаминов.

**Третий принцип** – это планирование физических нагрузок так, чтобы они происходили непосредственно перед ужином. На основе исследований можно предположить, что время занятий физическими упражнениями оказывает влияние на изменение веса и жирового компонента.

Если вы напряженно тренируетесь непосредственно до ужина – не раньше чем за два часа до еды, то доля жирового компонента в организме уменьшится скорее. Почему или с чем это связано? Известно, что в течение двух часов после напряженной физической нагрузки наблюдается потеря аппетита, и, вероятно поэтому, те, кто особенно напряженно работают во второй половине дня, потребляют пищи меньше; также известно, что обмен веществ усиливается в течение дня, а с приближением ночи его интенсивность падает. В результате чего, вечером организм труднее сжигает калории, чем в первой половине дня.

Таким образом, после вечерних нагрузок вам не захочется особо нагружать себя пищей, а вашему организму не придется напрягаться, переваривая килокалории. Главное при похудении – снижение содержания жира, а не просто потеря килограммов. Вот почему физическая нагрузка перед ужином в сочетании с ограничительной диетой – эффективный путь.

**Четвертый принцип правильного** питания сформулирован не на основе практических советов, а на основе психологического отношения к этому вопросу. Проще говоря, вы должны культивировать в себе здоровый страх перед полнотой и ожирением.

Ведь не секрет, что пара лишних килограммов на вашей талии может оказаться большой угрозой вашему организму. Определенно известно, что избыточный вес связан с опасностью осложнений, чреватых угрозой для жизни, таких, как коронарная болезнь или рак. Даже незначительное количество лишнего жира оказывается пусковым механизмом для серьезных болезней. Оно может стать хранилищем ядовитых веществ, о которых мы в настоящее время почти ничего не знаем.

Низкий уровень жизненной энергии, эмоциональные осложнения, сердечные заболевания – вот только неполный список того, к чему приводит высокое содержание жира в организме. Но не только избыточная масса является фактором риска для нашего организма. Как ни странно это звучит, но также довольно много случаев заболеваний и даже смерти от недостаточного или неправильного питания. Исследования показывают, что здоровый человек – это тот, кто хорошо и регулярно питается (не менее трех раз в день), но поддерживает стабильный вес с помощью физических нагрузок и диеты.

Поэтому **пятый принцип** можно сформулировать следующим образом: не истощайте организм слишком малым количеством калорий. Этот совет кажется странным на фоне проблем с переданием, нежели с недоеданием. Но существует и растущая тенденция к добровольному потреблению малого количества калорий, что иногда приводит к печальному результату. Одна из наиболее распространенных форм недоедания – нервная анорексия. Этим недугом часто страдают обеспеченные люди, привыкшие целиком отдавать себя работе, а также молодые девушки, что связано с растущей популярностью модельного бизнеса. Пытаясь слепо следовать моде, они истощают себя, резко ограничивая питание, по временам даже стремятся вызвать у себя рвоту. Но не только мода на модельные фигуры виновата в этих болезнях, зачастую это связано с кризисом возраста, возрастными комплексами или неразделенными чувствами первой любви. В таких случаях необходима квалифицированная помощь психолога.

Если вы уже бегаєте или только решаете выбрать бег как физическую нагрузку, придерживайтесь гармонии. Увеличивая объем нагрузки и длину дистанции в беге, плавании или поездках на велосипеде, также увеличивайте и потребность в пище или же вы будете страдать от ее недостатка.

**Шестой принцип** связан с подсчетом калорий, которые мы потребляем. Как нужно четко сбалансировать содержание жира в организме, точно также необходимо и сбалансированное число калорий, потребляемых ежедневно для поддержания нормального веса.

Книга скачана с сайта: [wholesport.ru](http://wholesport.ru)