

БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ

Сериал. Фильм. 2011. 10 эпизодов.

Бим Бэкман

**Бойцовский клуб: боевой
фитнес для мужчин**

«Неоглори»

2007

Бэкман Б.

Бойцовский клуб: боевой фитнес для мужчин / Б. Бэкман —
«Неоглори», 2007

Боевой фитнес позволяет комплексно воздействовать на организм, – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения и приемы дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу силу, ловкость и равновесие.

© Бэкман Б., 2007
© Неоглори, 2007

Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Эффективность боевого фитнеса	8
Когда тренироваться	9
Когда не следует тренироваться	10
Самоконтроль при занятиях боевым фитнесом	11
Глава 1. Разминка в боевом фитнесе	12
Наклоны головы	14
Массаж ушей и носа энергичным растиранием ладонями	18
Круговые вращения правой рукой	20
Круговые вращения левой рукой	22
Вращения рук в плечевых суставах	24
Поднимание плеч	25
Попеременные махи руками	26
Махи руками	28
Вращение рук над головой	30
Повороты туловища	32
Наклоны туловища	34
Наклоны туловища в стороны	36
Наклоны туловища вперед и назад	38
Круговые движения туловищем	40
Круговые движения тазом	42
Повороты таза вправо и влево	44
Круговые движения в коленных суставах	46
Круговые движения стопой при помощи рук	48
Круговые движения стопой	50
Упражнения для мышц бедер: пружинящие движения тазом в положении приседа	52
Упражнения для мышц бедер: пружинящие движения тазом в положении выпада	54
Упражнения для мышц бедер: наклоны туловища в сторону	56
Упражнения для мышц бедер: наклон туловища вперед	58
Упражнения для мышц бедер: наклоны туловища в положении сидя, ноги врозь	59
Скручивание туловища	62
Наклон туловища вперед	64
Упражнение «мост»	65
Глава 2. Техника основных положений боевого фитнеса	67
Боевое положение кулака	69
Боевая стойка	72
Конец ознакомительного фрагмента.	75

Бим Бэкман, Аман Атилов Боевой фитнес для мужчин

Предисловие



Предлагаемая на страницах книги программа создана на основе нашего опыта преподавания боевых искусств и единоборств в разных странах мира на протяжении двух десятков лет. Мы очень любим и глубоко уважаем все боевые искусства и единоборства, поэтому если кому-то из читателей не понравится слово «фитнес» применительно к названию программы, основанной на самых лучших и эффективных приемах боя, мы готовы принести свои извинения. Но мы реально смотрим на вещи, исходя из своего опыта преподавания и

личной практики (без малого 50 лет на двоих) в боевых искусствах. Приходя в зал для занятий боевыми искусствами, человек хочет научиться драться и, как следствие, повысить самооценку и уверенность в себе. К тому же большинство боевых искусств при демонстрации во время показательных выступлений или соревнований выглядят очень эстетично, особенно в исполнении мастеров высокого уровня. Да, действительно, боевые искусства очень эстетичны. Но драка – совсем не эстетична. Если вы хотите научиться драке, причем эффективно, вам не нужно заниматься боевыми искусствами и даже единоборствами. Вам нужно пройти конкретный прикладной курс, который предлагают специалисты на основе проверенных и эффективных методик. Вы сэкономите и свое время, и деньги, и усилия. Любой профессионал, серьезно разбирающийся в боевых искусствах и единоборствах, не может не признать тот факт, что каждое боевое искусство или единоборство максимально эффективно только в своей узкой области деятельности. Боксер эффективен на ринге, если бой идет по правилам бокса, но поменяйте правила, например, на правила тайландского бокса, и он проиграет. А на борцовском ковре у него, вероятно, вообще не будет никаких шансов победить борца по правилам борьбы. Дальше по аналогии вы можете провести сравнительный анализ тех или иных единоборств самостоятельно. Конечно, если вы хотите стать чемпионом, то вам нужно выбрать вид спорта по душе и приступать к ежедневным многочасовым тренировкам под руководством опытного тренера, и если вы будете упорны, целеустремленны и настойчивы, то вполне вероятно, что через какое-то время придете к намеченной цели. Но, как показывает статистика, из 100 человек, приходящих в залы для занятий, только 2–3 достигают уровня высшего спортивного мастерства, причем по объективным причинам, останавливаться на которых мы здесь не будем, так как они не относятся к теме нашей книги. Мы же хотим поговорить о боевых искусствах как стиле жизни, средстве самосовершенствования своего тела и психики, гармонизации своего внутреннего мира на основе тренировочной практики. Мы назвали книгу «Боевой фитнес для мужчин» потому, что видим своего читателя уже уверенным в себе и состоявшимся как личность человеком, которому нужно не самоутверждаться, а самосовершенствоваться, поддерживая в тонусе и отличной физической форме свое тело, сделать стрессоустойчивой свою психику, постоянно излучать позитивную эмоциональную энергию и уверенность в общении со своим окружением.

Введение

Еще не так давно программы, аналогичные представленной в данной книге, считались элитным видом тренинга, закрытой системой, доступной немногим. Но долго оставаться в тени боевой фитнес не мог, так как по своей сути эти программы массовые, подходящие большинству людей. Боевой фитнес поможет глобально изменить себя и свое тело. Регулярно занимаясь по нашей методике, вы вернете телу гармонию и равновесие. Ваше тело станет двигаться так, как было запрограммировано природой. Сильное, тренированное тело и раскрепощенные движения обеспечат вам эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой, и лимфатической систем. Ваша психика под влиянием боевого тренинга сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стресс – это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний. Скептически настроенный читатель может спросить: «Что такое особенное присутствует в данной системе тренинга?». Ответ до банального прост: боевой фитнес как система управления своим телом и психикой ничего не оставляет без внимания. Научившись прислушиваться к своему телу и управлять им, развивая координацию между телом и разумом, вы приобретете способность управлять своим организмом как единым целым. Боевой фитнес тем и ценен, что позволяет комплексно воздействовать на организм, – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения и приемы дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу силу, ловкость и равновесие.

Эффективность боевого фитнеса

Благотворное воздействие от занятий боевым фитнесом вы начнете ощущать уже после трех–четырёх недель регулярных занятий. Конечно, многое будет зависеть от ваших индивидуальных особенностей и настойчивости. Но многие из нижеперечисленных положительных результатов вы обязательно почувствуете:

- увеличение гибкости, подвижности и силы суставов;
- улучшение осанки, что придаст вашим движениям определенную плавность и изящество; за счет вытягивания позвоночника вы, возможно, даже «подрастете»;
- чувство уверенности в себе и внутреннего спокойствия;
- повышение эффективности в работе внутренних органов;
- улучшение общего самочувствия, так как упражнения, улучшая кислородный обмен, ускоряют выделение эндорфинов («гормонов счастья»);
- усиление работы иммунной системы, что приведет к стойкой сопротивляемости многим болезням;
- улучшение состояния кожи и волос.

Когда тренироваться

Боевой фитнес идеально подходит для вечерних тренировок, так как ваше тело уже разогрето после трудового дня. Утренние тренировки потребуют больше времени на разминку. Для занятий вам потребуется удобная, не стесняющая движений одежда. Лучше всего заниматься босиком. Частота тренировок зависит от вашего уровня физической подготовки. Лучше реально оценить свои возможности и постепенно увеличивать нагрузку. На начальном этапе оптимально заниматься два раза в неделю, постепенно увеличивая количество тренировок до пяти в неделю.

Когда не следует тренироваться

- Когда вы плохо себя чувствуете или заболели.
- Сразу после еды.
- После употребления алкоголя.
- Если перетренировались (лучше дать вашим мышцам возможность отдохнуть).
- После травмы или при проблемах с позвоночником (лучше получить консультацию у врача).

Самоконтроль при занятиях боевым фитнесом

Важным фактором, определяющим эффективность занятий боевым фитнесом, 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.

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. Появление чувства усталости, выражающееся в нежелании выполнять обычную трудовую деятельность и в нарушении сна, является сигналом к пересмотру объема и интенсивности нагрузок.

Глава 1. Разминка в боевом фитнесе



Разминочные упражнения необходимо выполнять перед каждым уроком по боевому фитнесу. Правильно выполненная разминка повышает температуру тела на 1-2 градуса и подготавливает организм к предстоящей нагрузке во время занятия.

Разминочные упражнения включают в себя общие упражнения, которые воздействуют на большие группы мышц и основные функциональные системы организма, и специальные упражнения, воздействующие на локальные мышцы, которые будут задействованы в тренировке.

К общим разминочным упражнениям относятся бег, подвижные игры, прыжки со скакалкой и любые другие аэробные упражнения, обеспечивающие общую двигательную активность.

К специальным упражнениям относятся упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц груди, живота и спины и упражнения для мышц ног.

Разминочные упражнения не только повышают работоспособность мышц, но и способствуют предотвращению травматизма во время занятия за счет повышения пластичности разогретых мышц и улучшения эластичности сухожилий и связок.

Начинать разминку нужно с общих упражнений. Как правило, это легкий бег, прыжки или подвижные игры. Затем можно переходить к специальным упражнениям для отдельных мышечных групп и суставов. В среднем разминка может занимать от 15 до 30 минут. За это время в организме произойдут определенные изменения: улучшится межмышечная координация, что позволит мышцам быстрее сокращаться и расслабляться, увеличится кровоснабжение, что повысит насыщаемость мышц кислородом, улучшится эластичность мышц и связок. Все эти изменения позволяют эффективно провести основную часть занятия.

Наклоны головы

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки на поясе, медленно поверните голову влево, затем вправо. Медленно наклоните голову назад, затем наклоните голову вниз.

Характер воздействия: разогреваются мышцы и шейная часть позвоночного столба.

Важные моменты: при выполнении упражнения стремитесь расслабить мышцы шеи и верхнего плечевого пояса, движения должны быть медленными, но выполняться с максимально возможной амплитудой. Дыхание произвольное.



Фото 1. Поворот головы влево

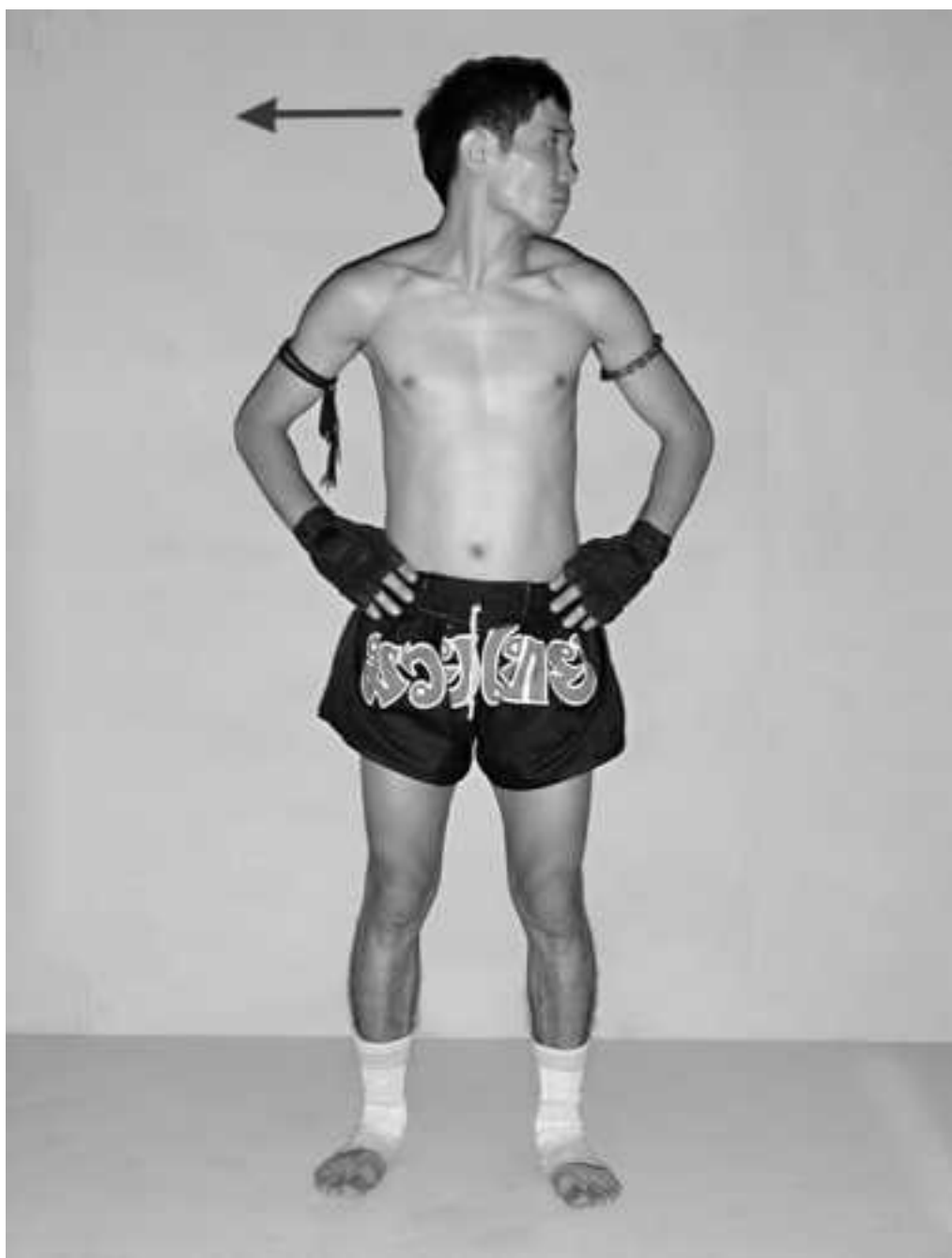


Фото 2. Поворот головы вправо



Фото 3. Наклон головы назад



Фото 4. Наклон головы вперед

Массаж ушей и носа энергичным растиранием ладонями

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч выполните энергичное растирание области ушей ладонями обеих рук. Затем выполните энергичное растирание области носа ладонями обеих рук.



Фото 5. Массаж области ушей



Фото 6. Массаж области носа

Характер воздействия: разогреваются мышцы лица и уши.

Важные моменты: во время выполнения упражнения стремитесь расслабить мышцы лица и шеи. Сконцентрируйте внимание на массируемых участках головы. Дыхание произвольное.

Круговые вращения правой рукой

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, левая рука выпрямлена вперед на уровне плеч, выполните круговые движения правой рукой сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.



Фото 7. Круговые движения правой рукой

Характер воздействия: разогреваются мышцы правой руки и верхнего плечевого пояса.

Важные моменты: сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь ослабить мышцы правой руки, верхнего плечевого пояса и шеи. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.

Круговые вращения левой рукой

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, правая рука выпрямлена вперед на уровне плеч, выполните круговые движения левой рукой сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.



Фото 8. Круговые движения левой рукой

Характер воздействия: разогреваются мышцы левой руки и верхнего плечевого пояса.

Важные моменты: сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь ослабить мышцы левой руки, верхнего плечевого пояса и шеи. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.

Вращения рук в плечевых суставах

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах, выполните вращения рук в плечевых суставах сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.



Фото 9. Вращение рук в плечевых суставах

Характер воздействия: разогреваются мышцы верхнего плечевого пояса и груди.

Важные моменты: сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь расслабить мышцы шеи, рук и верхнего плечевого пояса. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.

Поднимание плеч

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч выполняйте поднимание плеч вверх с последующим возвратом в исходное положение.



Фото 10. Поднимание плеч

Характер воздействия: разогреваются мышцы верхнего плечевого пояса и мышцы спины.

Важные моменты: сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь расслабить мышцы шеи и верхнего плечевого пояса. Темп выполнения движений средний. Дыхание: подъем плеч вверх – вдох, возврат в исходное положение – выдох.

Попеременные махи руками

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч выполняйте попеременные махи руками. Правая рука касается левого плеча, левая рука – на области поясницы. Затем левая рука касается правого плеча, правая рука – на области поясницы.



Фото 11. Мах правой рукой



Фото 12. Мах левой рукой

Характер воздействия: разогревание локтевого и плечевого суставов, а также мышц плечевого пояса.

Важные моменты: сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь расслабить мышцы шеи, плечевого пояса и рук. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.

Махи руками

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч выполняйте одновременные махи правой и левой руками. Левая рука маховым движением за спиной подводится к правому плечу, правая рука маховым движением перед грудью подводится к левому плечу. Затем левой рукой выполняется движение перед грудью, правой – за спиной.



Фото 13. Мах правой рукой перед грудью



Фото 14. Мах правой рукой за спиной

Характер воздействия: разогревание локтевого и плечевого суставов, а также мышц плечевого пояса и груди.

Важные моменты: сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь расслабить мышцы шеи, плечевого пояса и рук. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.

Вращение рук над головой

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч выполняйте попеременные вращения правой и левой руками над головой.



Фото 15. Вращение правой рукой



Фото 16. Вращение левой рукой

Характер воздействия: Разогревание локтевого и плечевого суставов, а также мышц плечевого пояса и груди.

Важные моменты: сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь расслабить мышцы шеи, плечевого пояса и рук. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.

Повороты туловища

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне плеч, выполняйте попеременные повороты туловища влево и вправо.



Фото 17. Поворот туловища вправо



Фото 18. Поворот туловища влево

Характер воздействия: разогреваются мышцы спины и верхнепоясничная часть позвоночного столба.

Важные моменты: стремитесь сохранять ровным туловище, руки держать на одной линии, ноги в коленях не сгибать. Темп выполнения движений средний. Дыхание: повороты влево и вправо – вдох, возвращение в исходное положение – выдох.

Наклоны туловища

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны на уровне плеч, выполняйте попеременные наклоны с одновременным касанием пальцами правой руки стопы левой ноги и пальцами левой руки стопы правой ноги.

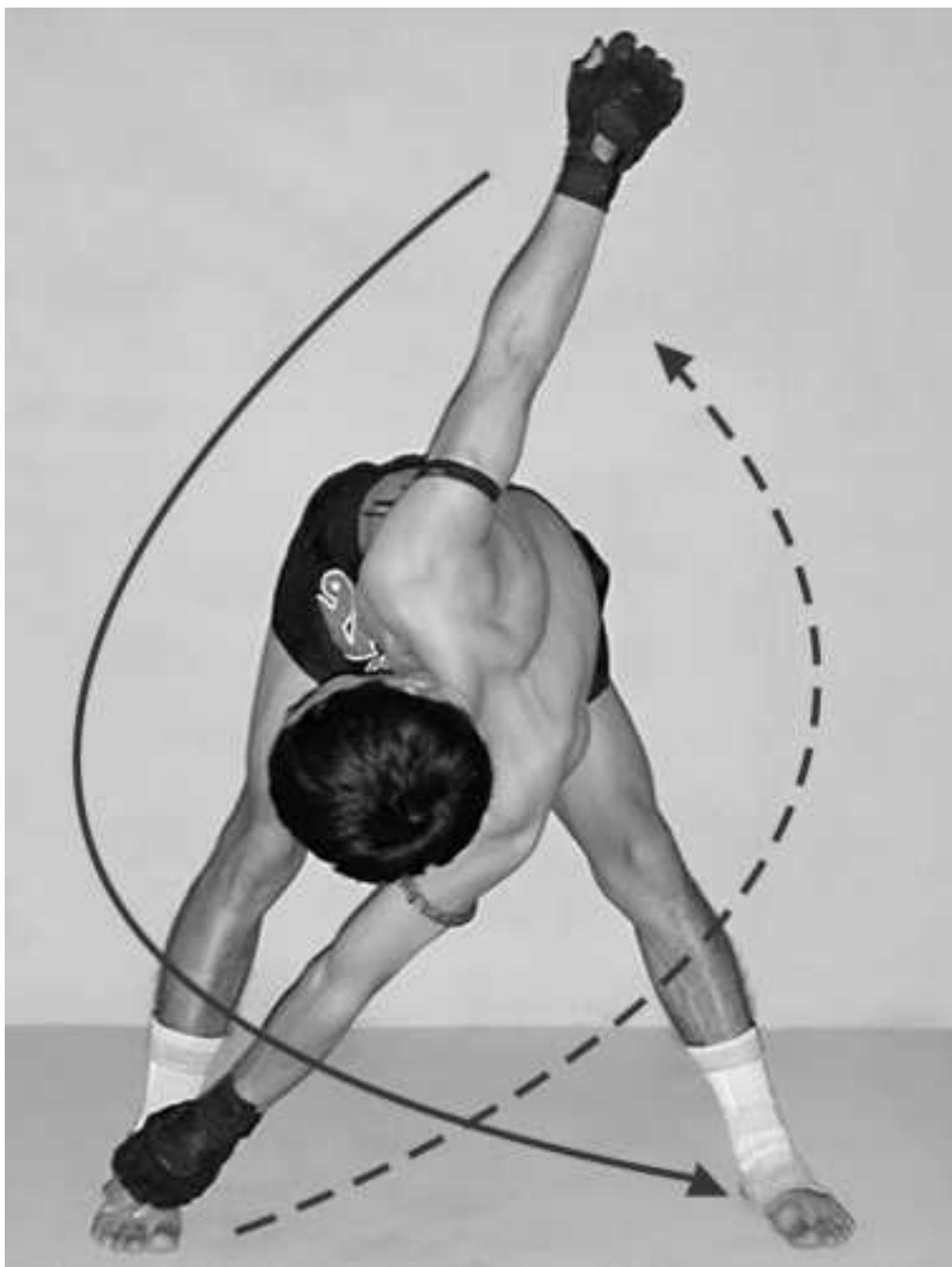


Фото 19. Наклон туловища к правой ноге



Фото 20. Наклон туловища к левой ноге

Характер воздействия: разогревание мышц спины и верхнепоясничной части позвоночного столба.

Важные моменты: во время наклона туловища стремитесь сохранять ровными руки и поясничную область спины, не сгибать ноги в коленных суставах, расслабить мышцы рук и туловища. Темп выполнения движений средний. Дыхание: наклон туловища – выдох, возвращение в исходное положение – вдох.

Наклоны туловища в стороны

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняйте попеременные наклоны туловища влево и вправо.

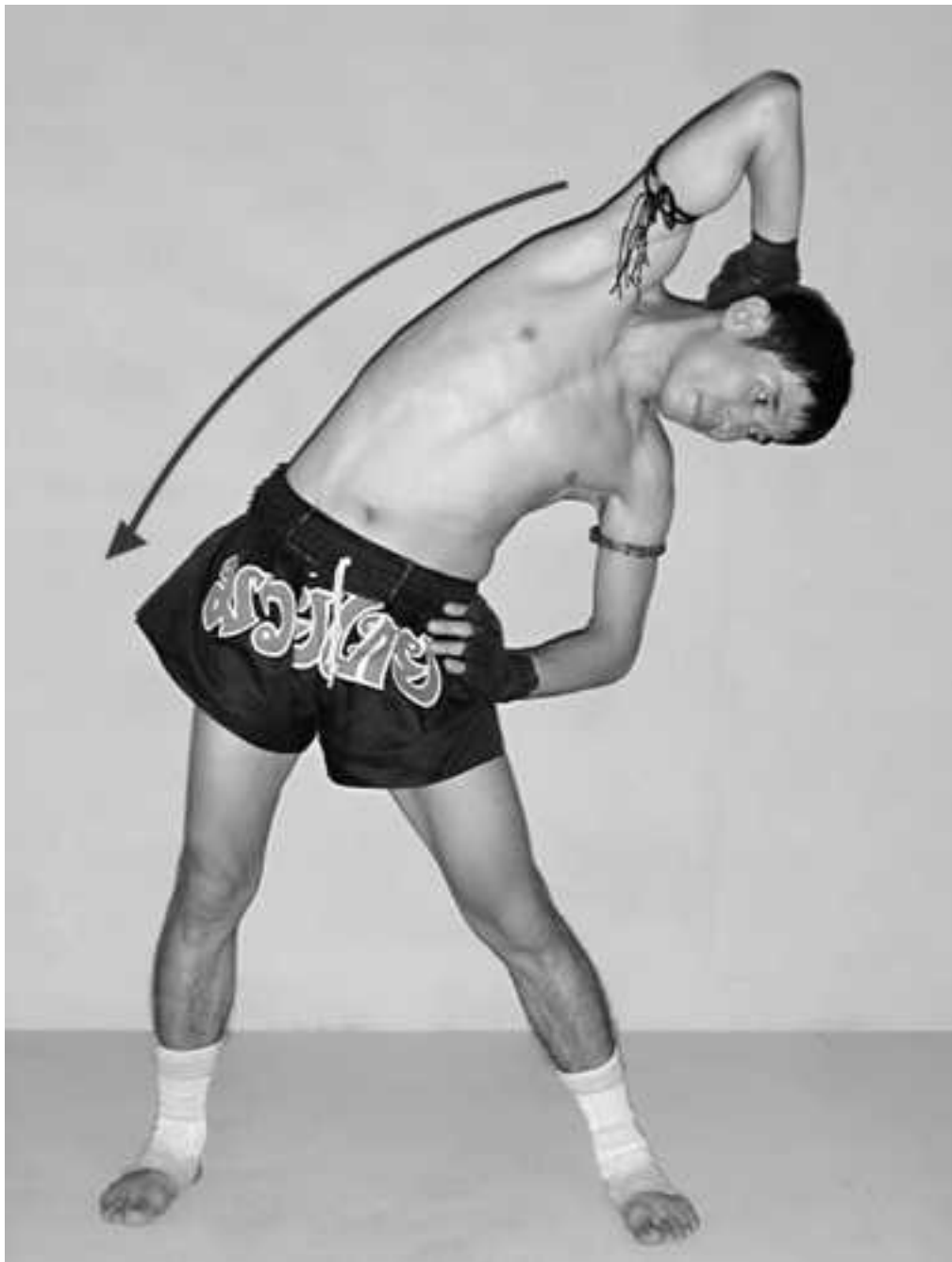


Фото 21. Наклон туловища влево

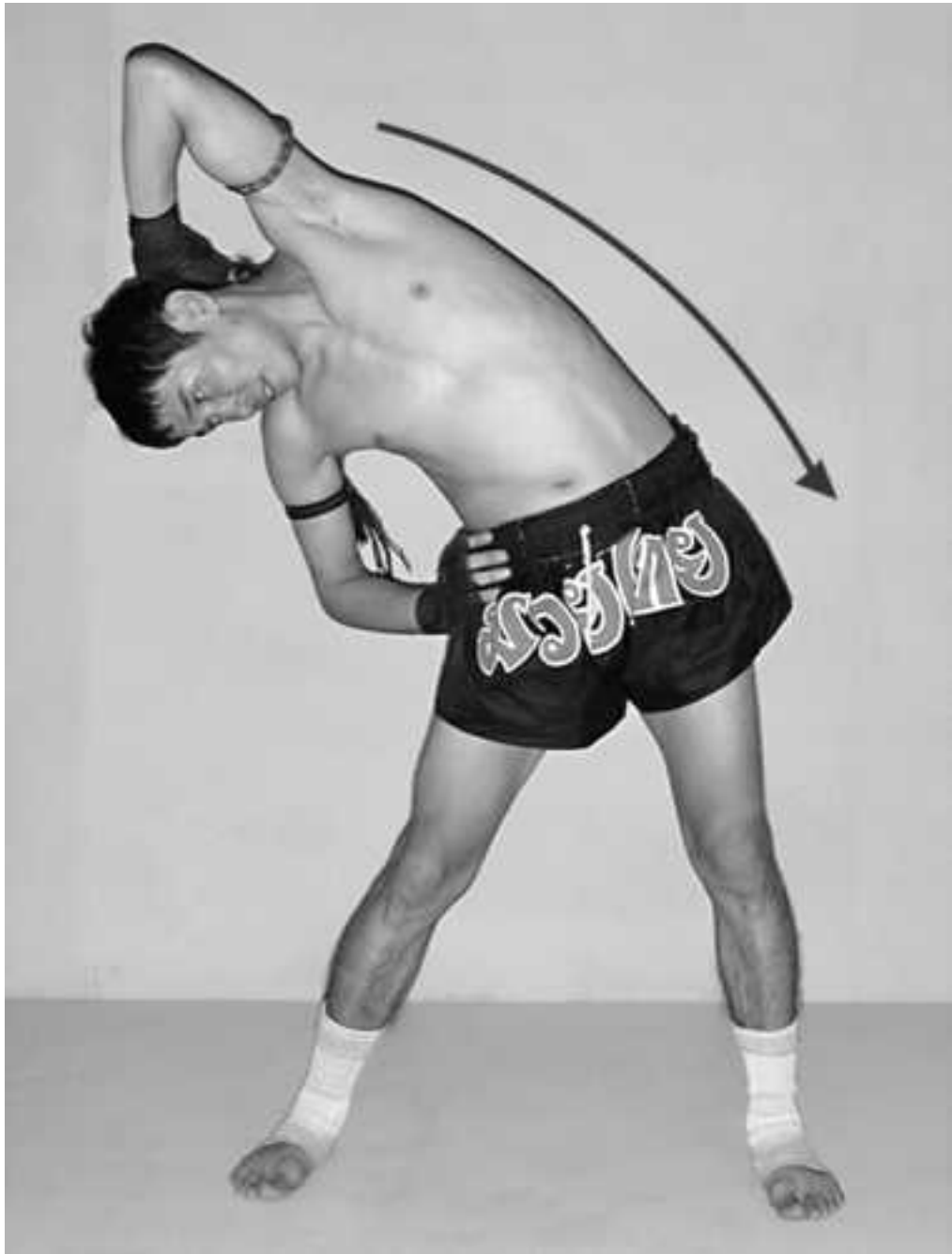


Фото 22. Наклон туловища вправо

Характер воздействия: разогревание мышц туловища.

Важные моменты: старайтесь сохранять неподвижным положение таза и ног, расслабить мышцы туловища. Темп выполнения движений средний. Дыхание: наклон в сторону – вдох, возвращение в исходное положение – выдох.

Наклоны туловища вперед и назад

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч выполняйте попеременные наклоны туловища назад и вперед.



Фото 23. Наклон туловища назад

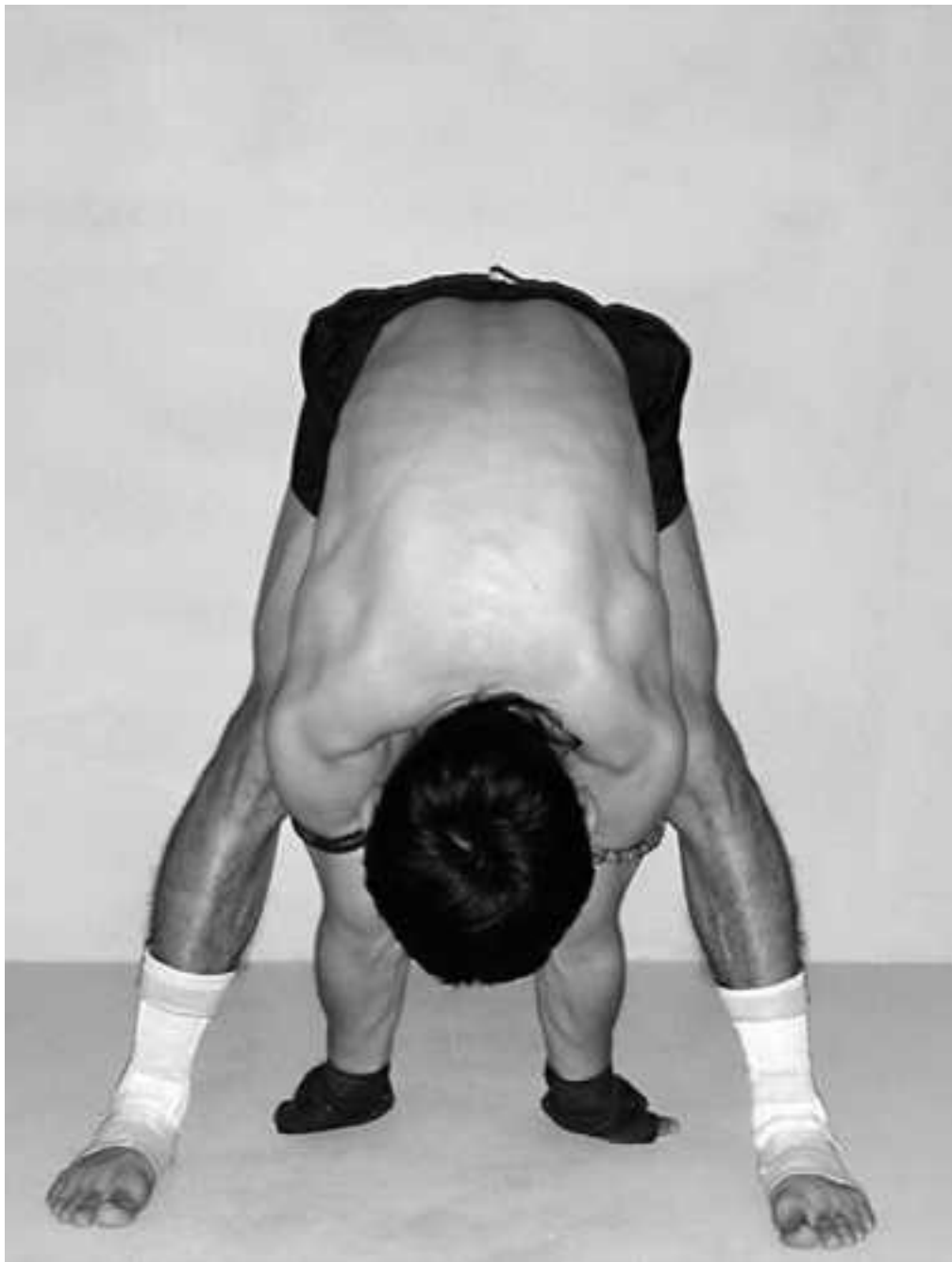


Фото 24. Наклон туловища вперед

Характер воздействия: разогревание мышц туловища.

Важные моменты: старайтесь сохранять неподвижным положение таза и ног, расслабить мышцы туловища. Темп выполнения движений средний. Дыхание: наклон назад – вдох, возврат в исходное положение – выдох, наклон вперед – выдох, возврат в исходное положение – вдох.

Круговые движения туловищем

Техника выполнения: из исходного положения ноги шире плеч выполняйте круговые движения туловищем сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

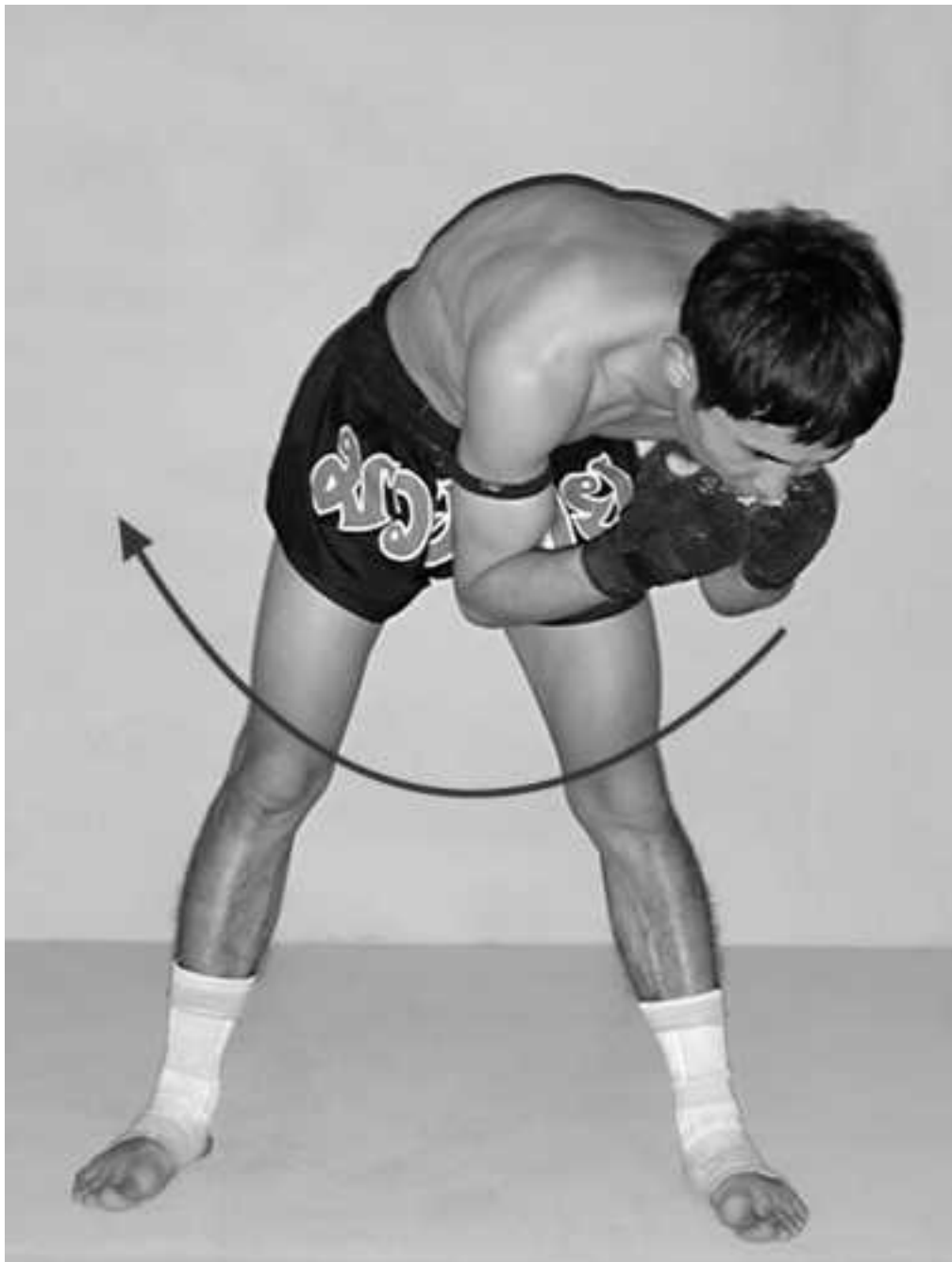


Фото 25. Круговые движения туловищем по часовой стрелке

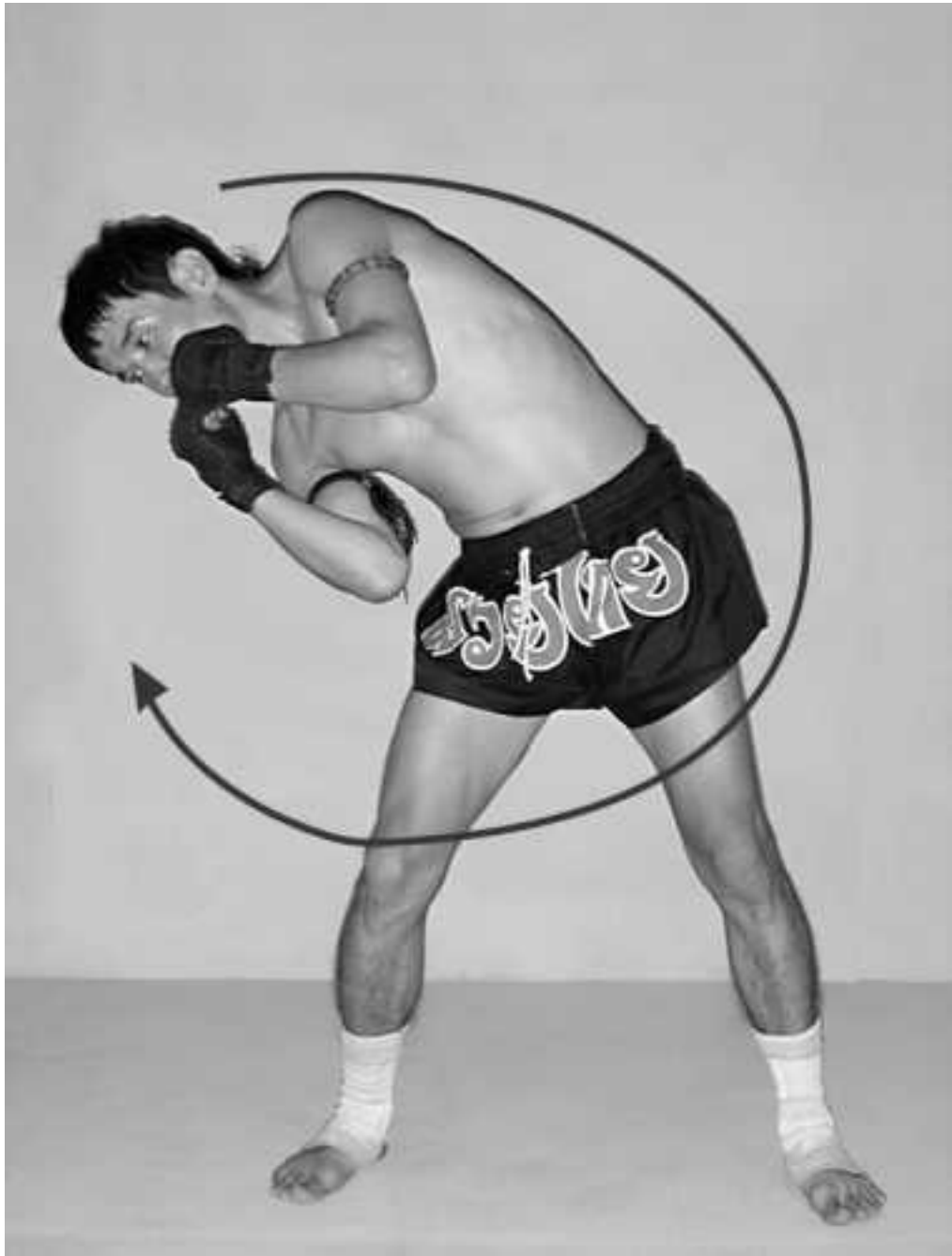


Фото 26. Круговые движения туловищем против часовой стрелки

Характер воздействия: разогреваются все мышцы туловища.

Важные моменты: стремитесь сохранять неподвижным положение таза и ног, расслабить мышцы туловища. Темп выполнения медленный. Дыхание: движение в сторону и назад – вдох, движение в сторону и вперед – выдох.

Круговые движения тазом

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняйте круговые движения тазом сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

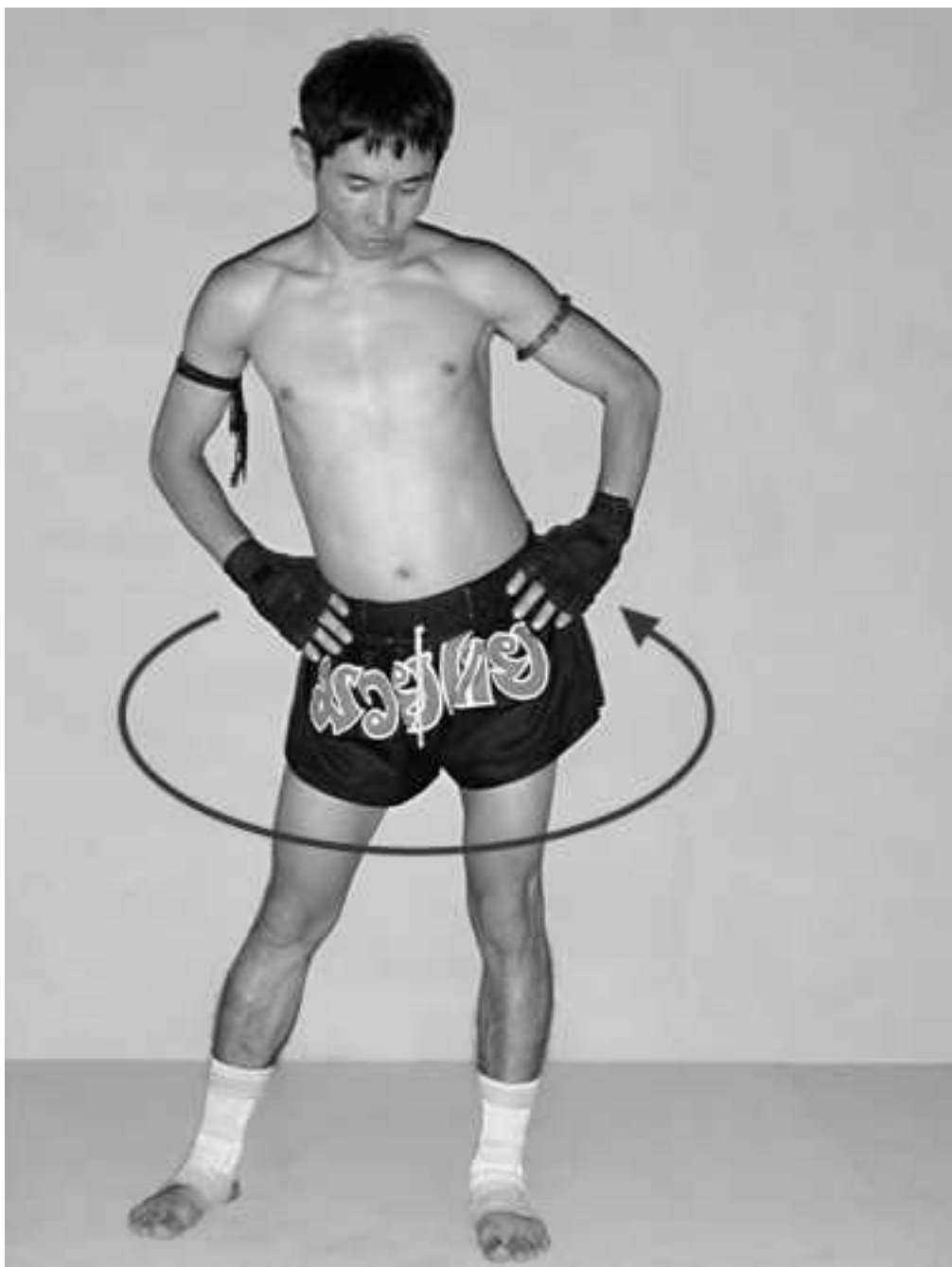


Фото 27. Круговые движения тазом против часовой стрелки



Фото 28. Круговые движения тазом по часовой стрелке

Характер воздействия: разогревается тазобедренный сустав и мышцы тазобедренной области.

Важные моменты: старайтесь сохранять верхнюю часть туловища неподвижной, ноги в коленных суставах не сгибать, расслабить мышцы туловища и таза. Темп выполнения упражнения медленный, дыхание произвольное.

Повороты таза вправо и влево

Техника выполнения: из исходного положения ноги вместе, руки согнуты в локтях на уровне груди, выполняйте повороты таза вправо и влево.



Фото 29. Повороты таза вправо



Фото 30. Повороты таза влево

Характер воздействия: разогревается тазобедренный сустав и мышцы тазобедренной области.

Важные моменты: старайтесь сохранять верхнюю часть туловища неподвижной, ноги в коленных суставах не сгибать, расслабить мышцы туловища и таза. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.

Круговые движения в коленных суставах

Техника выполнения: из исходного положения ноги вместе, согнуты в коленных суставах, кисти рук расположены на коленях, выполняйте круговые движения в коленных суставах сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

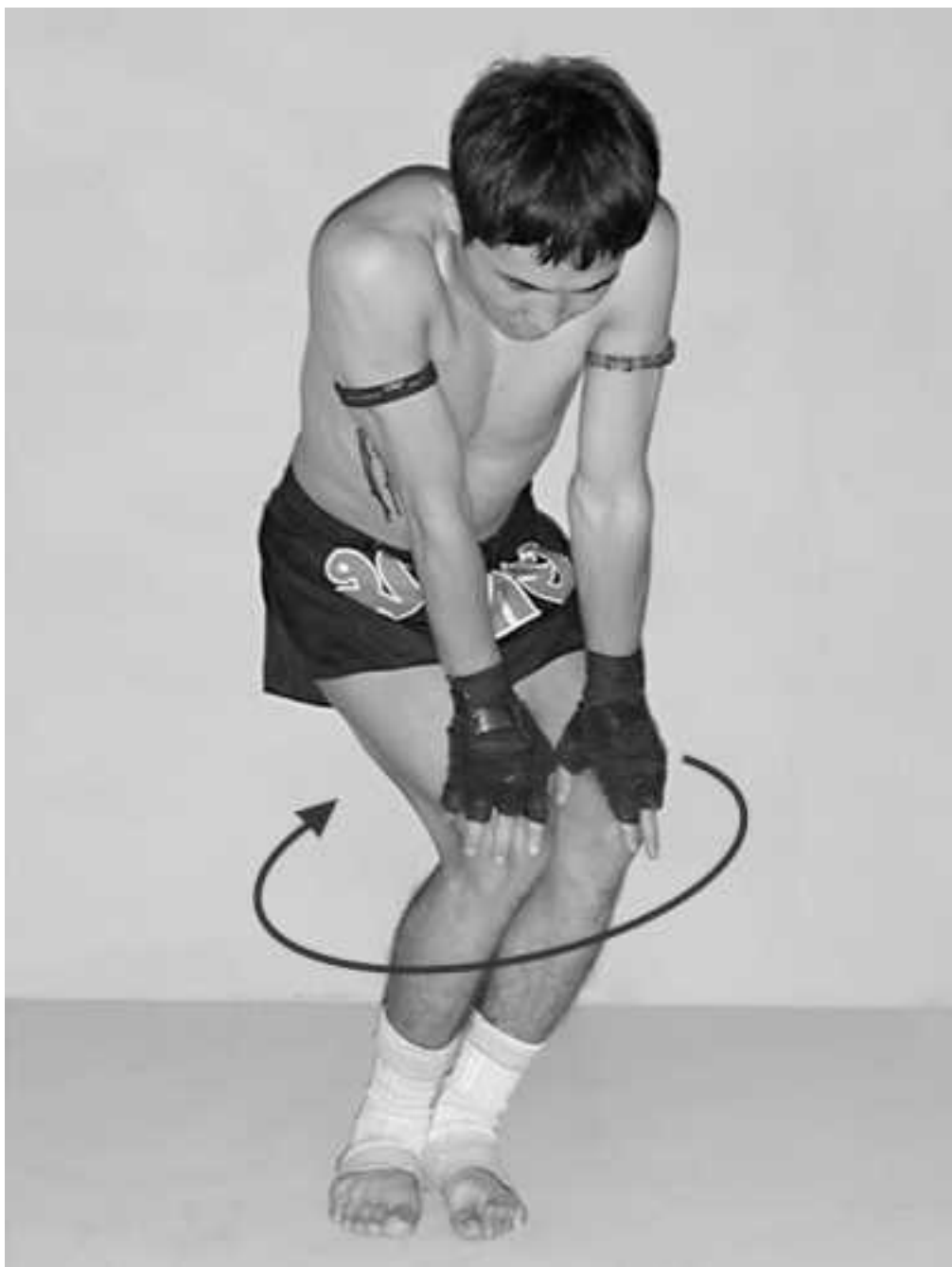


Фото 31. Круговое движение в коленных суставах по часовой стрелке

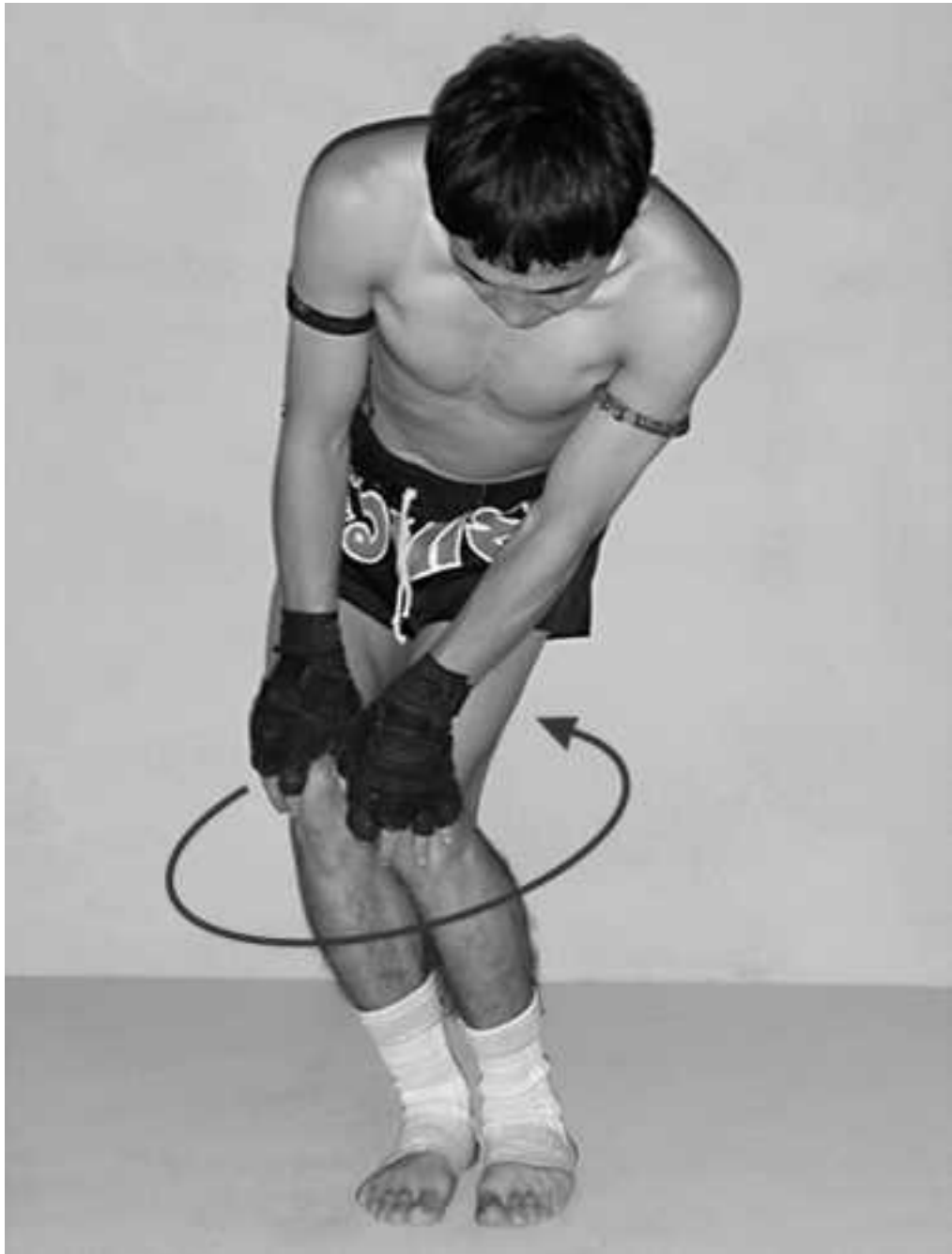


Фото 32. Круговое движение в коленных суставах против часовой стрелки

Характер воздействия: разогревание связок коленных суставов и мышц ног.

Важные моменты: при помощи рук контролируйте нагрузку на коленные суставы. Темп выполнения движений медленный, дыхание произвольное.

Круговые движения стопой при помощи рук

Техника выполнения: из исходного положения выполняйте активными движениями руки, держащей стопу, круговые движения стопой сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Выполнив упражнение для правой ноги, проделайте то же самое для левой ноги.



Фото 33. Круговые движения стопой при помощи рук

Характер воздействия: разогреваются связки голеностопного сустава и мышцы стопы.

Важные моменты: при помощи руки, держащей стопу, контролируйте нагрузку на голеностопный сустав, старайтесь расслабить мышцы голени и стопы. Темп выполнения упражнения медленный, дыхание произвольное.

Круговые движения стопой

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки на поясе, переместите вес тела на левую ногу, правую ногу поставьте на носок и выполняйте круговые движения стопой сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Закончив упражнение, проделайте то же самое левой ногой.



Фото 34. Круговые движения стопой

Характер воздействия: разогреваются связки голеностопного сустава и мышцы стопы.

Важные моменты: старайтесь расслабить мышцы голени и стопы. Темп выполнения движения медленный. Дыхание произвольное.

Упражнения для мышц бедер: пружинящие движения тазом в положении приседа

Техника выполнения: из исходного положения расстояние между стоп две ширины плеч выполните присед на правой ноге, выполните 5-6 пружинящих движений тазом вверх-вниз с небольшой амплитудой. Затем выполните присед на левой ноге и 5-6 пружинящих движений тазом вверх-вниз и вернитесь в исходное положение.



Фото 35. Пружинящие движения тазом в положении приседа на правой ноге



Фото 36. Пружинящие движения тазом в положении приседа на левой ноге

Характер воздействия: разогревание мышц бедра, таза и голени.

Важные моменты: во время приседа на одной ноге другую ногу не сгибать в коленном суставе, расслабить мышцы ног насколько это возможно. Темп выполнения движений медленный, дыхание произвольное.

Упражнения для мышц бедер: пружинящие движения тазом в положении выпада

Техника выполнения: из исходного положения расстояние между стоп две ширины плеч, выполните выпад на правую ногу и сделайте 5-6 пружинящих движений тазом вверх-вниз, после чего выполните выпад на левую ногу и сделайте 5-6 пружинящих движений тазом вверх-вниз с небольшой амплитудой и вернитесь в исходное положение.



Фото 37. Пружинящие движения тазом в положении выпада на левую ногу



Фото 38. Пружинящие движения тазом в положении выпада на правую ногу

Характер воздействия: разогрев мышц таза, бедра и голени.

Важные моменты: сохраняйте ровной поясничную область спины, во время пружинящих движений тазом сохраняйте положение таза как можно ближе к поверхности пола. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.

Упражнения для мышц бедер: наклоны туловища в сторону

Техника выполнения: из исходного положения выполните наклон туловища вперед к выпрямленной ноге, вернитесь в исходное положение, разверните туловище к согнутой ноге и выполните наклон вперед. Затем поменяйте положение ног и выполните упражнение в том же порядке.



Фото 39. Наклон к выпрямленной ноге



Фото 40. Наклон к согнутой ноге

Характер воздействия: разогреваются мышцы таза и бедра.

Важные моменты: в момент наклона туловища к выпрямленной ноге старайтесь животом коснуться бедра, в момент наклона туловища к согнутой ноге сохраняйте ровной поясничную область. Темп выполнения движения медленный. Дыхание: наклон туловища – выдох, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнения для мышц бедер: наклон туловища вперед

Техника выполнения: из исходного положения выполните наклон туловища вперед и вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног и выполните те же движения.



Фото 41. Наклон туловища вперед

Характер воздействия: разогреваются мышцы таза и бедра.

Важные моменты: в момент наклона туловища вперед, старайтесь животом коснуться бедра. Темп выполнения движения медленный. Дыхание: наклон туловища вперед – выдох, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнения для мышц бедер: наклоны туловища в положении сидя, ноги врозь

Техника выполнения: из исходного положения выполните наклон туловища влево, вправо, вперед.

Характер воздействия: разогреваются мышцы таза, задней области бедра и голени, а также мышцы спины.



Фото 42. Наклон туловища влево



Фото 43. Наклон туловища вправо

Важные моменты: ноги развести максимально в стороны, носки ног обращены вверх, ноги не сгибать в коленном суставе. Темп выполнения движений медленный. Дыхание: наклон туловища влево, вправо, вперед – выдох, возврат в исходное положение – вдох.



Фото 44. Наклон туловища вперед

Скручивание туловища

Техника выполнения: из исходного положения поверните туловище вправо с максимальной амплитудой и захватите левой рукой колено правой ноги. Вернитесь в исходное положение, смените положение ног и выполните поворот туловища в другую сторону.



Фото 45. Скручивание туловища

Характер воздействия: разогреваются мышцы туловища и таза, стимулируются мышцы, участвующие в акте дыхания.

Важные моменты: фиксируйте положение туловища в конечной фазе поворота 5-7 секунд, старайтесь сохранить ровной спину, особенно поясничную область. Темп выполнения движений медленный, дыхание произвольное.

Наклон туловища вперед

Техника выполнения: из исходного положения выполните наклон туловища вперед, зафиксируйте положение туловища в конечной фазе на 5-7 секунд.



Фото 46. Наклон туловища вперед

Характер воздействия: разогревает мышцы ног и спины.

Важные моменты: старайтесь животом коснуться бедер, ноги в коленных суставах не сгибать. Темп выполнения движений медленный, дыхание произвольное.

Упражнение «мост»

Техника выполнения: из положения лежа на спине принять положение «мост», зафиксировать его на 3-5 секунд и вернуться в исходное положение.



Фото 47. Упражнение «мост»

Характер воздействия: разогревает и увеличивает подвижность почти всех звеньев тела и мышечных групп, развивает эластические свойства межпозвоночных хрящей и суставов.

Важные моменты: выполнять упражнение медленно, без рывков, при ощущении дискомфорта прекратить выполнение упражнения. Темп выполнения упражнения медленный, дыхание произвольное.

Глава 2. Техника основных положений боевого фитнеса





К технике основных положений боевого фитнеса относят боевое положение кулака, боевую стойку, передвижения, захваты и боевые дистанции.

Боевое положение кулака

При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Для того, чтобы правильно сжать кисть в кулак, согните пальцы и прижмите их к ладони, большой палец прижмите к средней фаланге указательного.



a)



б)



в)



г)

Фото 48. Последовательность формирования кулака

Боевая стойка

Боевая стойка – положение занимающегося, отражающее его готовность к двигательной деятельности в процессе поединка. Различают левостороннюю и правостороннюю боевую стойку. В дальнейшем мы будем рассматривать только левостороннюю боевую стойку, как наиболее распространенную.



Вид спереди



Вид справа

Боевая стойка предполагает такое положение бойца, которое наиболее выгодно для ведения боя, т.е. одинаково удобно как для наступательных действий, так и для обороны и маневрирования. Практически все приемы в бою выполняются из боевой стойки, поэтому изучать и совершенствовать боевую стойку необходимо очень тщательно, добиваясь прочного освоения ее во всех деталях. От правильности освоения боевой стойки во многом зависит и освоение остальных движений.

Техника выполнения: в боевой стойке левая нога находится впереди. Расстояние между стопами равно примерно ширине плеч. Носок левой ноги обращен вперед, правой – под углом 30° – 40° вправо. Ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, но несколько больше нагружена левая нога. Туловище обращено левым боком и слегка грудью к противнику и чуть наклонено вперед. Левое плечо слегка поднято. Голова слегка наклонена вперед, подбородок опущен. Левая согнутая рука вынесена вперед,

локоть направлен вниз, левый кулак находится на уровне виска или чуть выше и направлен на противника, правая согнутая рука расположена перед грудью, локоть направлен вниз, кулак правой руки находится на уровне виска.

Типичные ошибки при изучении боевой стойки:

1. Перегруженность правой или левой ноги.
2. Ноги не согнуты в коленях.
3. Ноги широко расставлены.
4. Расставленные в стороны локти.
5. Разворот туловища грудью вперед.
6. Голова поднята.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.