

# НА ЗАМЕТКУ ТРЕНЕРА

## РАСТЯЖКА НОГ

Во время регулярных выступлений по киокушин-каратэ в юношеском возрасте я изначально понял, что не дотягиваю до истинного последователя Оямы, так как не обладаю таким обязательным для каждого порядочного киокушиновца качеством, как тяжелый удар, которым можно успешно бомбить по площадям, разбивая защиту и все остальное, что попадает на пути. Не будучи нокаутером от природы, и проанализировав свои тренировочные спарринги и первые соревнования, я пришел к выводу, что дело не так уже и плохо: вместо тяжелого удара природа наделила меня длинными ногами, при помощи которых можно успешно воевать с оппонентами, попадая в такую чувствительную часть тела как голова. И я взялся активно развивать и шлифовать «высокие ноги». Как оказалось впоследствии, курс был взят правильно.

Понятное дело, что при стандартных для многих трех тренировках в неделю, полноценно заниматься развитием гибкости в зале нереально: время ограничено, а нужно каждый раз прорабатывать определенный объем материала, плюс туда же «в кучу» офп, сфп, и т. д., и т. п. Потому в зале растяжка носит скорее разминочный характер. Размышляя таким образом и начав тянуться дома, параллельно роя информацию по данной теме, за годы тренировок я «перелопатил» кучу литературы и основательно «протерроризировал» вопросами знакомых «таэквондистов», «ушуистов» и т. д. В процессе выяснилось много интересных моментов, которыми могу планомерно делиться. Впрочем, опыта хватает как позитивного, так и негативного: к примеру, в результате незалеченной травмы, перегруза и, как следствие, износа сустава, в 19 лет перенес операцию на колене. Тем не менее, восстановился, и в данный момент ноги «летают» ничуть не хуже чем раньше, хотя и приходится часто во время спаррингов на внутреннюю сторону левого колена одевать дополнительный щиток.

Сразу предупреждаю, что в рамках данной статьи я не буду расписывать глубинный смысл процессов с научной точки зрения хотя бы по той причине, что в этот раз не будут затрагиваться высокие материи — излагаю простые, возможно, для кого-то очевидные рекомендации, основанные на личном опыте. А полноправно грузить терминами и тыкать в лицо дипломом о физкультурном образовании начну (если все и дальше будет идти по плану), где-то года через полтора.

Как известно, люди разные, и если кто-то быстрее достигает результата физкультурным путем (например, коли-

чеством наклонов к ноге), то для другого пусковым механизмом достижения результата будет служить более глубокое внутреннее осознание процесса. То, о чем пойдет речь ниже, — чисто внешняя форма. В разнообразные тонкости будем погружаться постепенно. Итак, о чем пойдет речь в этот раз...

В пауэрлифтинге есть три базовых упражнения: жим лежа, становая тяга и присед, которые являются основой силовой подготовки. Подобную базу мне удалось для себя вычленить и в области растяжки ног: несколько основных упражнений, выполнение которых не занимает много времени, но, в то же время, со временем обеспечит легкий и свободный полет ноги в голову противника.

С чего нужно начинать? С разминки. В интернете иногда встречаются разговоры о т. н. «холодной» растяжке (без разогрева), что якобы результат от нее значительно выше, чем от «горячей», но на моей памяти, никаких особых результатов кроме травм она никому не принесла. Так что, обязательно нормально разминаемся/разогреваемся.

Здесь же, в самом начале, хочется выделить одно, можно сказать, подводящее упражнение, которое подготовит тазобедренные суставы к более сложным упражнениям, таким как бабочка, разворот, поперечный шпагат...

Выполняется следующим образом: приседаем на одну ногу (стопа всей поверхностью стоит на полу), другая нога — прямая, опирается пяткой на пол, носок смотрит четко вверх. Из этого положения начинаем локтем плавно отводить согнутое колено как можно дальше в сторону (**фото 1**). Если с локтем пошло нормально, усложняем упражнение: ладонью одноименной руки опираемся на согнутое колено и выравниваем руку. Другой же рукой беремся за голень прямой ноги поближе к стопе, корпус вытягиваем как можно ровнее (**фото 2**). Затем меняем ноги.



Переходим к основным упражнениям.

### Наклоны стоя

Все очень просто, как на школьном уроке физкультуры: ставим ноги на ширину плеч и делаем наклоны, пытаемся коснуться пальцами/кулаками/ладонями (кто на что горазд) пола. А для большего эффекта целесообразно делать наклоны не только вперед по центру, а и под углом влево и вправо. По мере увеличения растяжки, уменьшаем ширину между ступнями, постепенно доводя ее до положения «ноги вместе» (фото 3, 4).



Фото 3



Фото 4

### «Корова»

Становимся на колени, голени располагаются параллельно и на ширине плеч, носки вытянуты и смотрят строго назад. Из этого положения садимся между голеней и пружиним. Если этот этап не вызывает особых трудностей — ложимся назад, пытаемся спиной прижаться к полу (фото 5).



Фото 5

★ Есть также борцовский вариант «коровы», в котором носки ног смотрят не назад, а в стороны, но в данном случае мы его обойдем стороной.

### «Бабочка»

Обычно в бабочку растягиваются следующим образом: садятся на пол, взялись руками за ступни и локтями пытаются прижимать колени к полу (фото 6). Но таким образом особо не попржимаешь — сложно, неудобно, позвоночник в скрюченном состоянии. Хорошо когда под рукой партнер, который может помочь, воздействуя сверху собственным весом. Но когда рядом нет помощника, задача усложняется и не приносит особого удовольствия.

Чтобы увеличить КПД подобной растяжки, предлагаю «проагрейдить» стандартное упражнение следующим образом: садимся не где попало, а спиной к стене (фото 7). Спина должна быть ровной и плотно прилегать к стене, начиная от поясницы и заканчивая лопатками. Такая опо-



Фото 6

ра позволит, сидя абсолютно ровно, без лишних напрягов и скрючиваний легко контролировать уровень «раскрытия» бабочки ладонями.



Фото 7

### Разворот

Просто отличное, но незаслуженно игнорируемое многими упражнение, способное в полной мере компенсировать отсутствие регулярной растяжки в шпагаты. Максимально разводим ноги в стороны и садимся на пол. Пальцы ног смотрят в потолок. Из этого положения делаем плавные пружинистые наклоны грудью к левой ноге, по центру и к правой ноге (фото 8, 9).



Фото 8



Фото 9

В стороны также нужно делать наклоны, пытаясь коснуться бедра одноименным плечом, а разноименной рукой — достать до ступни (фото 10).



Фото 10

★ По поводу наклонов стоя и сидя в развороте: наклоны должны быть плавными пружинистыми, без резких рывков. Можно сделать по 10—15 наклонов на каждую сторону отдельно, а потом уже «доводить до кондиции», чередуя стороны влево — центр — вправо — центр — влево... и т. д. Ну, и стараемся избегать лишнего округления грудной клетки: тянемся к бедру/колену/голену не лбом, а грудью.

### Бонус для «любителей» помучить себя

Упражнение специально для любителей помучить себя — разворот на стенке. Во избежание лишних травм, делать его следует в хорошо разогретом и уже потянутом состоянии. И, как показывает практика, для пользы дела раз в две недели полежать возле стенки будет достаточно. Чаще — дурость и убиение своих же связок и суставов. Суть упражнения заключается в следующем: ложимся спиной на пол, прислонившись филейными частями вплотную к стенке, а прямые ноги разводим на стенке в угол (фото 11). Партнер равномерно и поочередно опускает вам правую и левую ногу до необходимого уровня, после чего может пойти и минуту позаниматься своими делами. В таком положении ноги, благодаря опоре пятками о стену, фиксируются в растянутом положении и не съезжаются. Через минуту партнер снова опускает на несколько сантиметров правую и левую ноги лежащего, затем опять следует минута привыкания. Потом снова опускает ваши ноги на пару сантиметров и т. п.



Фото 11

5 минут подобной растяжки подарят вам море незабываемых впечатлений и позволит потянуться в максимальном развороте, чего очень сложно достичь при выполнении разворота сидя.

### Послесловие

Существует такой стереотип — оценивать уровень растяжки шпагатами. Не буду ломать традиций и для убедительности отмечу, что данный нехитрый комплекс после определенного периода практики позволяет без целенаправленной растяжки в шпагаты, сидеть в этих самых шпагатах (фото 12, 13).



Фото 12



Фото 13

Понятное дело, что эти 4 упражнения не являются панацеей и заменителем всего возможного в плане развития гибкости для боя ногами. Существует множество отличных упражнений и целых систем, позволяющих основательно и под разными углами прорабатывать мышцы и связки. Но то, что изложено выше, — это основа-минимум, которая при минимальных временных затратах дает очень неплохой результат.

В заключение хочется отметить, что вертялые ноги — это, конечно, основная визитка единоборца-восточника для широких масс еще со времен Брюса Ли. Но необходимо помнить, что «мордобой» (как и здоровье) — вещь тонкая, не терпит перекосов и требует гармоничного развития. Потому гибкие шея, руки и позвоночник не менее важны. Но об этом позже...

Тарас Христенко  
Материал предоставил  
Сергей Семененко

**Уважаемые читатели!** В журнале № 1, 2010 на стр. 27 была допущена опечатка в подписях фото № 13 и № 14. Правильная подпись к фото № 13 — Александр Скляр, а к фото № 14 — Владислав Биденко.

Редакция приносит спортсменам свои извинения.