

# «ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАХА» ВОИНА КУНГ-ФУ

## Набивка в кунг-фу Школа цюань-шу

Одним из важнейших направлений в школе является тренировка на достижение твердости, т.е. повышение барьера чувствительности к боли. Все эти упражнения относятся к разделу «Железная рубашка». Ко всем упражнениям нужно подходить очень осторожно и без лишнего энтузиазма, т.е. во всем должна быть последовательность и умеренность («не навреди»).

### ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ НАБИВКИ (СНИЗУ ВВЕРХ)

- круглая палка (применяется при накатке голени и предплечья)
- деревянный молоток (для набивки туловища и пресса)
- связка в ткани (набивка всего тела)
- бамбуковая связка (набивка всего тела)
- ребристая палочка с подшипниками (для накатки голени и предплечий)
- дощечка (для набивки голени и всего тела)
- круглый пенек (для набивки ударных частей кулака и ребра ладони)



Прежде всего хочется предупредить всех тех, кто решил заняться набивкой своего тела, что это следует делать под присмотром опытного Учителя. Перед набивкой выполняются специальные дыхательные упражнения, чтобы не навредить своему здоровью. Также следует использовать специальные мази и настойки. Все виды набивок нужно начинать с похлопывания ладонью и постепенно увеличивать нагрузку на обрабатываемую поверхность.

Существует огромное количество тренажеров, с помощью которых можно осуществлять набивку. Но мы остановимся на некоторых из них.

Тренажер **«железная ладонь»** — это небольшая стойка с маленькой площадкой наверху. На площадку кладем мешок с наполнителем и производим по нему различные удары ладонью: внутренней и внешней стороной ладони, ребро ладони, «лапа леопарда», «лапа тигра»; локоть и т.д. Мешочки набиваем различными наполнителями — от песка до железной дробы. В зависимости от подготовленности, мешок меняют на более твердый.

Так же делают и с подвешенным мешком, только добавляются удары кончиками пальцев удары с захватом снизу.

Для набивки ударных частей кулака используют тренажер **«железный кулак»** (**«макивара», яп.**). На этом тренажере отрабатывается не только набивка, но и сам удар.

Следующий тренажер — **«Маджонг»**. Помимо набивки на нем отрабатываются блоки и комбинации ударов.

Для набивки голени используется **«накатка»** — круглая толстая палка.

Также используется **«бамбуковая связка»** — тонкие пруты бамбука, связанные в пучок. Такой связкой набиваются ноги, руки и все тело.

Для набивки голени можно использовать дощечку. Она надевается на руку и при ударе ногой типа «тань туй», дощечкой наносится удар по ноге. Этот вид набивки хорош еще тем, что позволяет одновременно отрабатывать и удар ногой.



Подвесной двойной столб – набивка голени



Мешок с дробью – отработка захвата «лапа тигра»



Тренажер «железный кулак» («Макивара») – отрабатывается ударная часть кулака, ребро ладони



Стойка с мешком – отработка «удара леопарда» (вверху), отработка удара «лапа тигра» (слева внизу), отработка упражнений «железная ладонь» (справа внизу). Обработываются все поверхности ладони



Подвесной мешочек — отрабатываются удары кончиками пальцев (удар — захват снизу и другие упражнения «железной ладони») На тренажере происходит отработка упражнений «железной ладони»



Набивка голени при помощи дощечки и отработка ударов нагами



Набивка туловища бамбуковой связкой



Набивка предплечья бамбуковой связкой



Деревянный молоток – набивка пресса и всего тела



Накатка круглой палкой предплечий



Накатка голени



Накатка голени ребристой палкой  
Накатка предплечья



Круглый пенек – набивка ударных частей кулака  
Набивка ребра ладони



Набивка в паре. Голень набивается легкими ударами; в процессе совершенствования удары делаются все сильнее и сильнее.



Набивка в паре внутренней стороны предплечья «ударом тигра»



«Маджонг» – во многом универсальный тренажер. На «маджонге» отработываются не только удары и связки, но и набивка рук и захваты.



Набивка в паре: ладоней, предплечий



Набивка в паре с перемещением в стойках

**Материал подготовлен** Учителем-наставником Школы боевых искусств «БАЙ СИНЬ ДАО» Геннадием Торкаченко, тел. +38 (067) 902-72-94  
**Фото** Андрей Филипский