



Аэроподушка

«Тренируйся так,
чтобы ты мог
принять каждый
удар; бей так,
чтобы ответа
не последовало»
Гогэн Ямагучи

Эта статья посвящается в первую очередь тем, кто выступает на соревнованиях по контактным единоборствам (тайский бокс, фулл-контакт каратэ, фристайл и т. д.). Чтобы достичь серьезных результатов, спортсмену (главное «орудие работы» которого — его собственные конечности), придется приложить массу усилий. Прежде всего, ему потребуется огромное терпение, выдержка, целеустремленность, а еще — специальные снаряды для отработки ударов.

Тренировочный снаряд для спортсмена — это его воображаемый противник — самый сильный, самый крепкий и непобедимый, которого не сломят ни сила, ни количество нанесенных ему ударов.

Для тех, кто не может позволить себе боксерский мешок, есть другие тренировочные снаряды. Их можно купить в магазине или же изготовить самому (далее я опишу, как сделать аэроподушку). Наиболее практичными из них являются ручная подушка (макивара) и аэроподушка (воздушный щит). Главное их различие — в набивке: поролон, изолон или специальная надувная камера. В некоторых случаях они даже предпочтительнее, чем мешок. То, что ваш партнер держит подушку, позволяет использовать его, как подвижную мишень, что делает тренировки более реальными. Очень важно, как движется ваш партнер: он должен двигаться во всех направлениях. Он может держать подушку на одном уровне, а может постоянно менять уровень.

Одно из моих любимых упражнений: партнер держит подушку точно на корпусе, а я атакую ударами (как руками, так и ногами), пытаюсь сдвинуть его с места. Это прекрасное упражнение для поддержания формы.

Когда мои ученики готовятся к соревнованиям, я заставляю их заканчивать спарринги 3-5 двухминутными раундами этого упражнения с перерывом по 30 секунд между раундами. Это развивает их выносливость, которая часто бывает решающим фактором в контактном поединке. Это также хорошая тренировка для того, кто держит подушку.





В ходе учебно-тренировочных занятий упражнения с подушками могут быть использованы:

1. для изучения и закрепления техники;
2. для овладения тактикой;
3. для развития быстроты реакции, быстроты движений и выносливости;
4. для формирования координации движений;
5. для овладения чувством дистанции и времени;
6. для выработки расслабленности и умения правильно распределять мышечные усилия;

7. для выработки психологической устойчивости в поединке (не бояться ударов противника, отрабатывает тот, кто держит подушку);

8. для набивки тела (отрабатывает и тот, кто держит подушку, так как некоторая часть удара проходит через подушку, и тот, кто наносит удары, укрепляет ударные поверхности рук и ног);

9. для развития силы удара.

Эти упражнения применяются как в начальном обучении единоборцев, так и при подготовке их к соревнованиям.

Как сделать аэроподушку?

Одно из преимуществ аэроподушки в том, что при своих размерах 70-44-17 см она весит всего лишь 2 кг, что позволяет использовать ее не только в тренировках со взрослыми спортсменами, но и с детьми.

Также немаловажное преимущество аэроподушка имеет при перевозке: в сложенном состоянии она занимает так мало места, что ее можно использовать при тренировке на природе.

Для изготовления подушки вам потребуется тентовая ткань (ПВХ) размером 1,5-2 кв.м. Капроновая тесьма



(лучше сумочная) шириной 4-5 см, длиной 2 м (можно использовать ленты из ПВХ). Автомобильная камера, лучше от «москвича». Молния длиной 30 см (но может быть вариант и без молнии). Все части прошиваются капроновой нитью или свариваются (есть специальный аппарат для сварки (спайки) ПВХ). Для сварки может подойти и обычный бытовой утюг, только он после использования уже не сможет применяться по назначению.

Для начала вам придется изготовить лекала из плотного картона. Лицевая часть подушки делается из цельного куска материала. Задняя часть может быть цельной или соединенной из нескольких частей (в данном случае происходит экономия материала).

Поэтому, если вы делаете заднюю часть из цельного куска ПВХ, то вам потребуется только одно лекало передней и задней части, а если делаете из нескольких частей, то, соответственно, столько лекал задней части, из скольких она состоит. Так же изготавливается боковая часть подушки.

На фотографиях показаны варианты работы на аэроподушке.

Если вы по каким-то причинам сами не сшили аэроподушку, то можете сделать заказ на изготовление подушек в клубе единоборств «Боевой Сокол», г. Харьков.

Справки по тел.: +38 (068) 609-23-68 или по электронной почте: 3se@mail.ru

Подготовил Сергей Семененко
Фото Андрей Филипский



Варианты лекал



Вариант кроя



Аэроподушка в разобранном виде

