

# Двигайся свободно

Как развить гибкость с помощью шеста — оружия китайского ушу



**Эксперт:** Евгений Чертовский, руководитель "Центра Шаолинь" (Федерация Шаолиньских Боевых Искусств)

**Ч**тобы мышцы были эластичными, а суставы — подвижными, Центр "Шаолинь" предлагает упражнения с использованием шеста, который можно заменить на гимнасти-

ческую палку. На фото показано пошаговое исполнение 2-х упражнений для ног и рук. Во время выполнения упражнений двигайся плавно, по возможности не напрягай разрабатываемые суставы. Перед заня-

тием обязательно разомнись, разогрей мышцы с помощью спокойной пробежки, прыжков и наклонов.

Упражнения показывает инструктор Антонина Подоляк. ([www.centrshaolin.ru](http://www.centrshaolin.ru))

## Ноги. Первый шаг

Исходное положение: встань прямо, ноги на ширине плеч. Шест поставь на пол перед собой, держа его обратным хватом — тыльной стороной руки наружу. Ногой обхвати шест с внешней стороны. Важно, чтобы носок ноги был хорошо зафиксирован и не соскальзывал при выполнении упражнения.

## Третий шаг

Исходное положение: встань прямо, ноги на ширине плеч. Шест поставь на пол перед собой, держа его прямым хватом. Правой ногой обхвати шест с внутренней стороны, как показано на фото. При выполнении всех упражнений дыши спокойно и ровно, расслабься.

## Второй шаг

Не меняя положения ног, подними левую руку и возьми за край шеста в районе головы. Медленно тяни его вниз перед собой в течение 10—30 с. Правой рукой держись за шест. Когда правая рука отводится назад, старайся не поднимать плечо. Затем медленно и плавно верни руки в первоначальное положение.

Сохраняй ровное и спокойное дыхание, следи за положением спины.

## Третий шаг

Встань прямо, ноги на ширине плеч. Вытяни правую руку с шестом вперед и закинь его сверху вниз вдоль спины за правое плечо. Противоположной рукой из-под локтя возьми за шест и тяни его вперед и вверх. Держи спину ровно, не прогибай поясницу и не отклоняйся назад.

Выполни упражнение для левой и правой руки.

## Четвертый шаг

Руками надавливай на конец шеста снаружи вовнутрь и вниз, пользуясь им как рычагом. Старайся удерживать устойчивое положение в течение 10—30 с. Вернись в исходное положение. Во время выполнения каждого упражнения концентрируй внимание на той части тела, которую растягиваешь.

## Второй шаг

Стоя на левой ноге, правой рукой надавливай на конец шеста изнутри наружу и вниз, пользуясь им как рычагом. Во время выполнения упражнения удерживай устойчивое положение в течение 10—30 с. Вернись в исходное положение. Данное упражнение хорошо развивает и чувство равновесия.



## Руки. Первый шаг

Исходное положение: встань прямо, ноги на ширине плеч. Шест возьми в руку, заведя его за плечо, как показано на фото. Не старайся обхватить крепко. Пальцы лишь слегка придерживают шест. Смотри прямо перед собой. Дыши спокойно и ровно.

## УЧАСТВУЙ В КОНКУРСЕ

### Выиграй книгу "Китайский зодиак"

Какая разница между лаотонг, тайтай, гуаньси? Напиши небольшое эссе об этом. Автор самого интересного письма получит приз — новую книгу нашего главного редактора Киры Бурениной "Китайский зодиак", написанную в жанре романтического детектива.

О результатах конкурса читай в одном из июльских номеров. Ответы отправляй на [lisa-konkurs@burda.ru](mailto:lisa-konkurs@burda.ru) или 127521, Москва, а/я 49 (с пометкой "Китайский зодиак"). Не забудь заполнить купон на с. 64

## Центр "Шаолинь"

Основные направления деятельности Центра:

- ✓ боевая подготовка и самозащита, традиционные методы укрепления тела;
- ✓ суставная гимнастика;
- ✓ традиционные методы психопрактики и медитации, методы поддержания чистого и спокойного сознания;
- ✓ принципы здорового питания, соблюдения правильного распорядка дня в различных социальных условиях.

1/4  
Gorizont