Гимнастика для шахматистов

«Пользуйтесь свежим воздухом и чистой водой, не избегайте солнца и не пропускайте ни одного дня, чтобы привести в движение каждый мускул, каждый орган всего тела, хотя бы на короткое время. В данном случае, как и во всём в природе, застой ненормален и влечет за собой дряхлость и преждевременную смерть. В движении заключена жизнь. Движение увеличивает и сохраняет жизненную силу на долгие годы» — И.П. Мюллер.

Первые восемь упражнений

1. И.П. — ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы переплетены. Круговые вращения туловищем влево, а затем вправо. В момент прогибания — вдох, в момент наклона вперед — выдох. Повторить 5 раз в каждую сторону. В облегченном варианте руки на поясе или за головой.

2. И.П. — стоя, правая нога на небольшом возвышении, правая рука на неподвижной опоре на уровне пояса. Маховые движения выпрямленной левой ногой вперед и назад. Повторить 16 раз каждой ногой. Наибольшее усилие прилагать при отведении ноги назад. Туловище держать прямо. При движении ноги назад — вдох, при движении вперед — выдох.

3. И.П. — лежа на спине, на полу, носки ног закреплены за неподвижную опору, руки на поясе. Сесть — выдох, лечь — вдох. Со временем упражнение можно выполнять сидя на скамейке, руки за головой или вверху. Прогибаясь, старайтесь затылком коснуться пола. Повторить 12 раз.

4. И.П. — стоя, ноги шире плеч, носки повернуты вовнутрь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Ноги неподвижны. Поворот туловища на 90° влево, затем наклон вправо, нужно рукой коснуться пола между ногами — выдох. Выпрямиться — вдох. То же в другую сторону. Повторить 10 раз в каждую сторону.

5. И.П. — стоя в выпаде, левая нога вперед, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения руками назад (16 повторений). Последние три выполнять с максимальной амплитудой. Затем выполнять упражнение, сменив положение ног, повернув ладони вниз и производя круговые движения вперед. По мере тренированности выпад делать больше, а круги выполнять более энергично. Затем пробуйте выполнять круги в таком же выпаде, но наклонив туловище вперед так, чтобы оно составляло одну прямую линию с ногой, вытянутой назад.

6. И.П. — лежа на спине, руки под головой. Приподняв прямые ноги от пола на 30—35 сантиметров, развести их в стороны, затем поднять вверх (описать каждой ногой полукруг). Когда ступни коснутся одна другой, сжать их как можно сильнее. Затем опустить ноги вниз и, не касаясь пола пятками, прижать ступни одна к другой. Повторить упражнение 8 раз. Последние 3 раза выполнять движения с максимальной амплитудой.

7. И.П. — стоя, ноги шире плеч, носки немного повернуты вовнутрь, руки в стороны. Не сдвигая ступней с места, повернуть туловище влево на 90°, сделать наклон над левой, слегка согнутой в колене ногой, поднять голову вверх — выдох. Затем поворот туловища направо на 180°, прогнуться и наклонить голову назад — вдох. Повторить 10 раз.

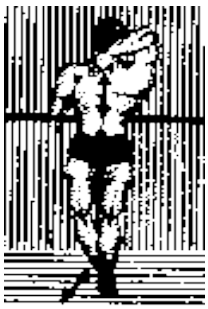
8. Отжимания. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. При сгибании рук — вдох, при разгибании — выдох. Через некоторое время, сгибая руки, можно поочередно поднимать вверх то одну, то другую ногу, а отжимания выполнять на пальцах рук. Повторить 10 раз.

Заканчивать комплекс необходимо следующим образом: лежа на животе, поднять руки вверх и вытянуть носки ног. Оторвав от пола верхнюю часть туловища и ноги, прогнуться и удерживать такое положение в течение нескольких секунд.

После выполнения данного комплекса надо принять прохладный душ или ванну с последующим тщательным и энергичным обтиранием тела полотенцем, хорошо вытереть ступни и пальцы.

Затем следуют упражнения с самомассажем.

Упражнения с самомассажем



9. И.П. — стоя, держась левой рукой за неподвижную опору, растирать внутреннюю и наружную поверхность одной ступни другой, повторить 25 раз. Одновременно растирать правой рукой затылок, шею и верхнюю часть спины. Затем то же другой ногой и рукой.

10. И.П. — стоя, вытянуть левую руку вперед, ладонью вниз. Растирать правой ладонью левую руку от кончиков пальцев до плеча и по плечу до шеи. Затем растереть внутреннюю поверхность руки до подмышечной впадины и по левую сторону груди. Обхватить себя руками так, чтобы правая рука касалась левой лопатки, а ладонь левой руки лежала на правом плече.

Продолжать растирание. Со временем растирания можно совмещать с приседаниями на всей ступне. Повторить 10 раз. На упражнение отводится 25 секунд.

11. И.П. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклонив туловище назад и сильно прогнувшись, растирать ладонями тело сверху вниз от ключиц к груди, животу и бедрам. Затем наклонить туловище вперед, втянуть живот и ладонями массировать тело от поясницы до бедер, икр и пяток. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 16 раз.

12. И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, правая нога согнута в колене, туловище наклонено влево, ладони рук лежат на бедре левой ноги около колена. Выпрямляя туловище и правую ногу, провести обеими ладонями вдоль по бедру, тазу. Затем левая ладонь движется поперек живота, а правая — в районе грудины. Поменять исходное положение. Повторить в каждую сторону по 10 раз.

13. И.П. — стоя на расстоянии вытянутой руки от опоры, находящейся на высоте пояса (спинка стула, дверная ручка), ноги на ширине плеч. Проделать большой круг вперед правой рукой с одновременным поворотом туловища влево на 60°, положить ладонь на опору. Затем, сильно надавливая на опору выпрямленной рукой, другой рукой выполняйте

зигзагообразные растирания спины сверху вниз до поясницы. Выполнить упражнение, нажимая на опору другой рукой. Повторить 16 раз.

14. И.П. — стоя на расстоянии вытянутой руки от неподвижной опоры (например, у косяка двери), ноги на ширине плеч. Выпрямленной правой рукой надавливать на косяк вовнутрь, одновременно левой рукой растирая боковую поверхность туловища — 3 раза вниз — вверх. Затем поменять положение рук. Повторить 8 раз каждой рукой.

По мере тренированности выполняйте следующее упражнение: исходное положение — стоя, руки согнуты к подмышкам. Поднимите прямую правую ногу в сторону, одновременно правой рукой сверху вниз начинайте растирать боковую поверхность туловища, а затем наружную сторону бедра. Растирая бедро, оказывайте уступающее сопротивление подъему ноги. Затем, опуская ногу, растирайте снизу вверх внутреннюю сторону бедра, закончить движение руки у подмышки.

15. И.П. — стоя, пятки вместе, носки врозь, поднять согнутую в колене ногу как можно выше, туловище выпрямлено. Руками обхватить пятку. Опуская ногу, скользить по ней пальцами вверх до колена. Затем проделать упражнение другой ногой. Повторить упражнение 20 раз.

16. И.П. — стоя, пятки вместе, носки врозь. Наклон туловища влево, правая рука скользит вверх и растирает бок до подмышки, левая рука скользит вниз по левому бедру до колена. Проделать 10 повторений в каждую сторону. Со временем упражнение можно выполнять быстрее и сильнее прижимать руки к телу.

17. И.П — стоя, ноги шире плеч. Быстрым движением повернуть туловище на 90°, одновременно положить ладони на правую сторону груди, одну над другой. Затем быстрыми движениями повернуть туловище вправо на 180°, одновременно сильно надавливая ладонями и двигая ими поперек груди (в направлении, противоположном движению туловища). По окончании поворота вправо руки должны быть на левой стороне груди. Повторить 20 раз.

После выполнения каждого движения необходима 12-секундная пауза для дыхательной гимнастики.

1. Исходное положение — стоя, руки на поясе. Поднимаясь на носки — вдох, приседая — выдох. 2. Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, руки в стороны — вдох, приседая, руки вниз — выдох.

Упражнения для мышц шеи

В дополнение к основным движениям Мюллер рекомендовал упражнения для мышц шеи, все они выполняются в исходном положении — стоя.

1. Соедините пальцы рук за головой. Преодолевая сопротивление мышц шеи, руками наклонить голову вниз, до касания подбородком груди — выдох. Затем упереться руками в подбородок и, преодолевая сопротивление мышц шеи, медленно надавливать руками на подбородок, отклоняя голову назад — вдох.

2. Наклонить голову налево, правую ладонь положить на висок. Преодолевая сопротивление руки, наклонить голову направо. Выполнить упражнение в другую сторону.

3. Повернуть голову до отказа влево, правой ладонью упереться в подбородок. Преодолевая сопротивление правой руки, повернуть голову до отказа вправо — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Выполнить упражнение в другую сторону.

Со временем упражнения следует выполнять в более быстром темпе, а самомассаж — с более сильным давлением руками на массируемые участки тела.