

Двигайся или «заржавеешь»!

Древнейшая китайская гимнастика для всех суставов

Те, кому довелось побывать в Китае, могли наблюдать такую картину: каждое утро почти в каждом парке сотни пожилых людей вместе делают гимнастику. Упражнения, которые они выполняют, существуют уже более 2 000 лет. Их традиционно называют «ушу», и они невероятно полезны для наших суставов. Ведь здоровье связок и хрящей напрямую зависит от движения.

Сустав – это подвижное соединение двух или нескольких костей. Зачем нужны суставы? Чтобы двигаться. А если мы хотим только лежать на диване, что будет? Заржавеем!

Конечно, работа «на износ» разрушает суставы. Но отсутствие движения тоже приводит к артрозу. Ведь при неподвижности ухудшается питание хрящевой ткани, вследствие чего она разрушается. Поэтому в любом возрасте нужна гимнастика для суставов. Например, такая, как ушу!

Цзибэньгун

Конечно, ушу – это сложная гимнастика, и ею не так просто овладеть. Но в ней есть комплекс разминочных упражнений (цзибэньгун), призванных подготовить организм к основным занятиям. Этот комплекс может стать великолепной утренней зарядкой даже для пожилых людей. В него включены упражнения, развивающие подвижность суставов, координацию движений, укрепляющие мышечный корсет, улучшающие работу внутренних органов.

Движения должны быть плавными, гармоничными и красивыми. Каждое упражнение надо делать с наслаждением, как кошка делает свои «потягушечки». Интенсивность следует наращивать постепенно, все время «прислушиваясь» к своему телу. Особенно, если в суставах уже начался артроз, их надо разрабатывать с осторожностью, но при этом помня, что полное отсутствие движения в суставах приведет к их окончательному разрушению. Не следует заниматься через острую боль и нельзя допускать появления хруста в суставах.

Важную роль играет большое количество повторений, которое следует доводить до 50–60 раз. Именно это стимулирует регенерацию хрящевой ткани и выработку синовиальной жидкости. Дыхание при занятиях ушу – глубокое диафрагмальное, совершается только животом с выпячиванием на вдохе и втягиванием на выдохе. Диафрагма является великолепным «массажистом» внутренних органов. Поэтому такое дыхание усиливает кровообращение и улучшает работу органов малого таза.

Перед выполнением упражнений сделайте самомассаж в положении сидя. Растирание ведите от пальцев ног к поясу, от пальцев рук к шее и таким образом проработайте все тело, двигаясь от периферии к центру тела, не пропуская ни одного квадратного сантиметра.

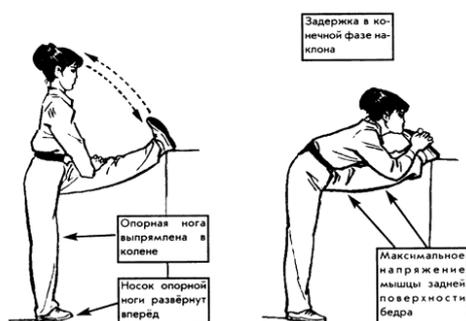
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Позиция наездника (мабу)

Поставьте ноги на расстоянии 4 ступней (около 1 м) друг от друга. Носки ног направлены вперед, стопы параллельны и прижаты к полу. Опустите корпус вниз так, чтобы ягодицы находились на уровне колен, а бедра были параллельны полу. Масса тела равномерно



распределена на обе ноги. Спина прямая, позвоночник перпендикулярен полу, плечи опущены, колени развернуты наружу. Смотрите вперед сквозь предметы. Дышите ровно и спокойно, стараясь расслабить все тело. Оставайтесь в такой позе сначала 1 мин. и постепенно доведите время выполнения упражнения до 3–5 мин. (можно и до 10–20 мин.). Это упражнение улучшает функции внутренних органов, укрепляет мышцы ног и живота, разрабатывает тазобедренный и коленный суставы, выправляет осанку и повышает выносливость организма.

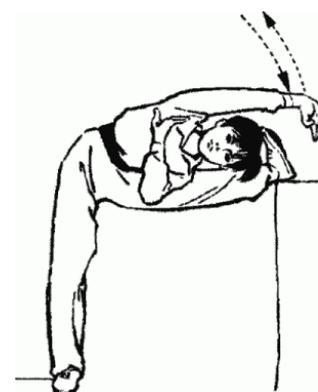


Прямой наклон к ноге (чжэньтяуй)

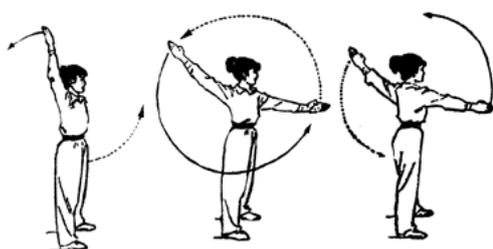
Положите ногу на опору, находящуюся на уровне пояса, носок ноги тяните на себя. Носок опорной ноги направлен строго к опоре. Обе ноги выпрямлены. Совершайте наклоны грудью к вытянутой ноге, подбородком тянитесь к носку. Выполните 5–6 подходов по 10 повторений для каждой ноги.

Боковой наклон к ноге (цзятуй)

Встаньте боком к опоре и положите на нее ногу (на уровне пояса). Носок поднятой ноги направлен вверх, носок опорной ноги развернут наружу. Делайте наклоны к поднятой ноге. Для каждой ноги сделайте это упражнение также 50–60 раз



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

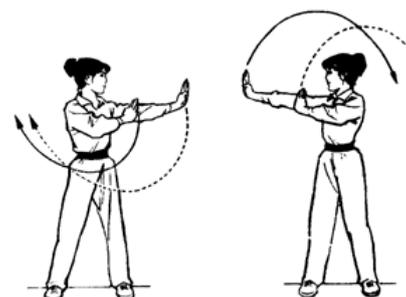


Одновременный круг руками

Ноги на ширине плеч, корпус прямой, левая рука вытянута вперед, правая назад. Делайте одновременные круги руками с поворотами корпуса. Повторите по 20–30 раз в каждую сторону.

Парное вращение рук (шуанцзянь жаохуань)

Ноги на ширине плеч, руки вытянуты в одну сторону, ладони пальцами вверх. Обеими руками описывайте полный круг, глазами следите за руками. Выполните по 20–30 махов в одну и в другую сторону.





Пружинистые наклоны вперед (чжэньцзянь)

Ноги на ширине плеч, голова поднята, взгляд направлен вперед. Держась руками за опору, покачивайтесь вверх–вниз так, чтобы проработать плечевой сустав. Повторите 20–30 раз, увеличивая амплитуду.

Одинокое вращение в плечевом суставе (даньцзянь жаохуань)

Сделайте выпад вперед левой ногой. Левую руку поставьте на колено, правую отведите назад и выпрямите. Пальцы правой руки выпрямлены и плотно сжаты. Взгляд вперед. Сделайте 20–30 широких кругов рукой вперед и назад. Поменяйте ногу.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ

Наклоны вперед и назад

Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, параллельно друг к другу, ладонями внутрь, взгляд направлен на пальцы рук. Прогнитесь максимально назад, затем наклонитесь вперед так, чтобы достать пальцами до пола. Потом опять прогнитесь назад. Повторите упражнение 10–15 раз.

Вращение в пояснице (шуйяо)

Вращение начинайте с наклона вперед с опущенными руками; затем, не поднимая головы, поворачивайтесь в сторону, описывая туловищем и руками круг. Взгляд всегда направлен на пальцы рук. При наклоне вперед – выдох, при вращении – вдох. Повторите по 10 раз в одну и в другую сторону.



Сгибание в пояснице

Встаньте прямо. Стопы вместе, руки вытянуты вперед ладонями вверх, пальцы сцеплены, взгляд направлен на пальцы рук. Наклоните корпус вперед, руками коснувшись пола, затем выпрямитесь. Повторите 10–20 раз.

Движение – это жизнь. Занимаясь ежедневно, придерживаясь двух принципов: стабильности и постепенности, можно добиться ошеломляющих результатов в улучшении своего здоровья. Потому что мы с Вами – скульпторы своего тела!

Роберт БАЛОЯН