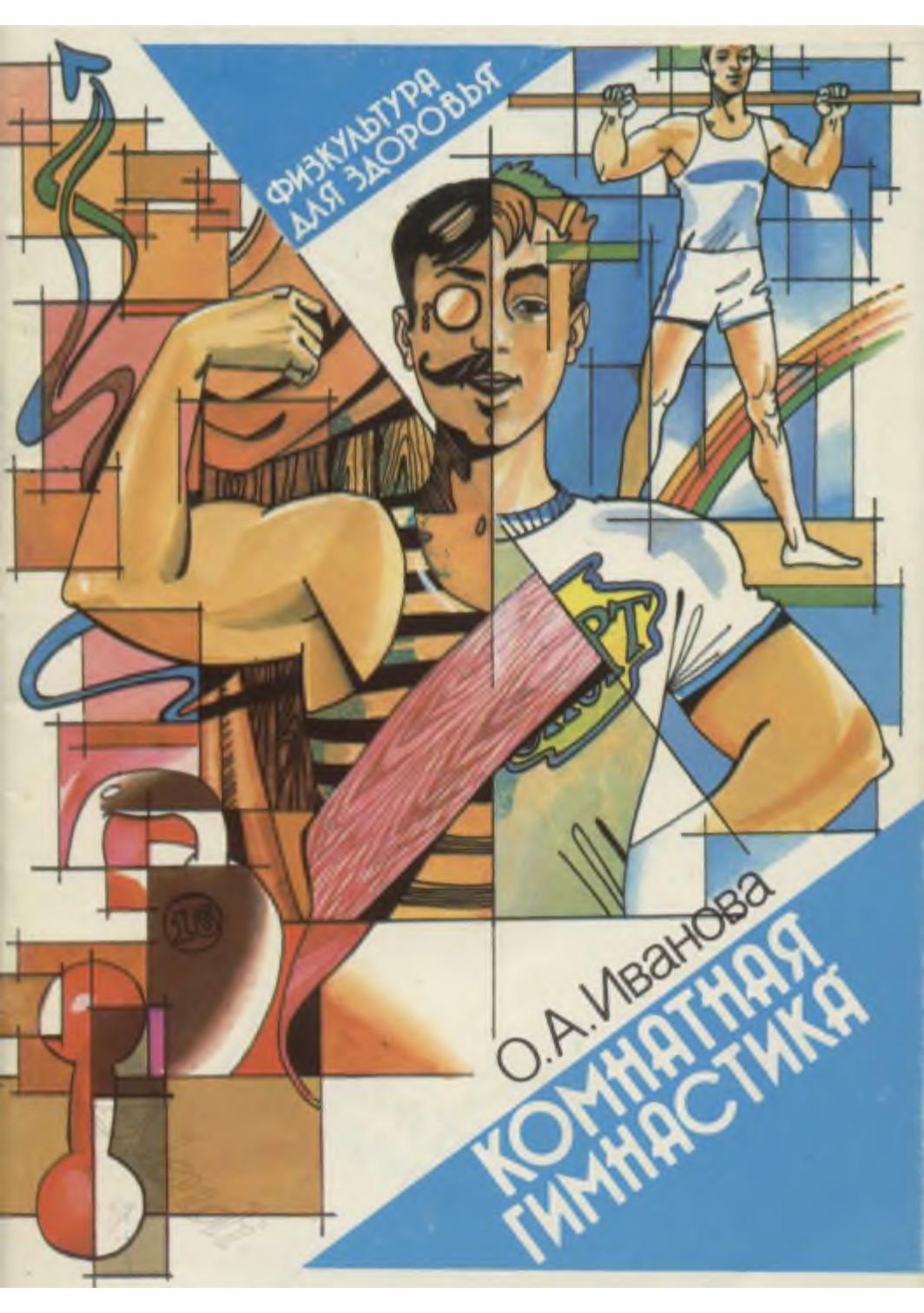


ФИЗКУЛЬТУРА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

О.А. Иванова

КОМНАТНАЯ
ГИМНАСТИКА



Иванова О. А.

**И21 Комнатная гимнастика.— М.: Советский спорт,
1990.— 48 с., ил.— (Физкультура для здоровья).**

ISBN 5—85009—176—9

Читатели познакомятся с основными системами комнатной гимнастики прошлого столетия. Узнают принципиальные положения этих систем, получат сведения об их авторах, смогут изучить описание упражнений, приведенных в современной редакции.

Доступность и полезность этих упражнений позволяют при минимуме затрат получить максимальную пользу от занятий.

Для широкого круга читателей.

.. 420400000—854
099(02) 90

ББК 50.1(2)

С) Иванова О. А., 1990

•С) Издательство «Советский спорт», 19
оформление

ISBN 5 — 85009 — 176 — 9

ЕЩЕ РАЗ О ЗАРЯДКЕ

В ускоренном ритме нашей жизни физическая нагрузка на человека становится все меньше, а психическая — все возрастает. И каждый день, проведенный без двигательной активности, чреват возникновением болезней, ведет к преждевременной старости.

Настойчивые рекомендации ученых заниматься ежедневно хотя бы утренней гимнастикой знакомы всем с детства и стали уже чем-то привычным. А вот выработать у себя привычку, ежедневную потребность в физических упражнениях, подобную потребности в еде и сне, удалось немногим. И поэтому с возрастом мы все чаще сталкиваемся с неприятными ощущениями: органы, не получающие достаточной нагрузки, работают все хуже...

Если взять для примера одно из основных двигательных качеств человека - гибкость, то приходится констатировать, что с возрастом, без занятий физическими упражнениями, она значительно ухудшается. Так, у детей связки при растягивании могут удлиняться на 6 - 10%, у сорокалетних — на 4—5%, а у

60—70-летних людей — лишь на 1—3%. Можно привести еще множество доводов в пользу ежедневных занятий физическими упражнениями. Но главное, все они должны работать на сознательное отношение человека к своему организму, на естественное стремление поддерживать его в хорошем состоянии.

Причин, мешающих человеку регулярно заниматься физическими упражнениями, очень много. Это и отсутствие времени, и недостаток спортивных сооружений для различных форм массовой физической культуры, и трудности с инвентарем, экипировкой для занятий, и однообразие предлагаемых вариантов упражнений, и нехватка квалифицированных преподавателей.

Специалисты по физической культуре ведут настойчивый поиск в этом направлении, изучая средства, способствующие оздоровлению. Разрабатываются различные программы бега, ходьбы, плавания, гимнастики, рекомендации по развитию отдельных физических качеств, закаливанию и т. д. и т. п. Но для регулярной практической реализации большинства из них, как правило, требуется выполнение перечисленных выше условий. В то же время уже специалисты прошлого задумывались над тем, как получить максимум пользы от занятий физическими упражнениями при минимуме затрат.

Идея таких занятий родилась во второй половине XIX века под названием «комнатная гимнастика». В ее основу была положена такая система гимнастических упражне-

ний, которая не требовала специальных приспособлений и места (отсюда и название — «комнатная»). При этом она позволяла за сравнительно небольшое время давать телу равномерную и достаточно интенсивную нагрузку. «Комнатная гимнастика» оказывала закаляющее воздействие, способствовала воспитанию силы воли.

Наиболее известными и эффективными из этих систем были «Домашняя гимнастика» Д. Шребера, «15 минут ежедневной работы для здоровья» И. Мюллера, «Система гимнастики согласованных (координированных) мускульных групп» И. Прошека.

Кроме прочих достоинств, систе-

мы комнатной гимнастики отличались определенной оригинальностью и не потеряли актуальности и в наши дни и могут значительно разнообразить ваши ежедневные занятия.

Сейчас многие увлекаются коллекционированием предметов старины. Существует направление «ретро» и в моде. Может быть, вам покажется интересной и ретро-гимнастика?

Итак, мы предлагаем читателям познакомиться с основными системами комнатной гимнастики прошлого столетия, надеясь на то, что внимание к «забытому старому» будет способствовать свежему взгляду на новое.

Различные комплексы гимнастических упражнений, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию красивой фигуры, были популярны уже в прошлом столетии.

Многочисленные системы «телесного развития» — Аттилы, Сандова, Штольца, Дебоннэ, Шребера, Мюллера и других — были предметом такого же широкого внимания и обсуждения, как в наше время аэробика, гимнастика ушу.

Все физические упражнения того времени условно разделялись на три большие группы — атлетику, спорт и гимнастику. Под атлетикой понимались специальные упражнения для развития максимальной силы. Спорт включал в себя упражнения, выполняемые ради удовольствия. Понятие гимнастики связывалось с так называемыми «вольными» движениями, т. е. упражнениями для шеи, головы, туловища, рук и ног. Сюда же входили упражнения на гимнастических снарядах и лечебная (лечебная) гимнастика.

В гимнастике того времени существовали различные направления, выделившиеся в отдельные школы. Французская школа использовала преимущественно упражнения без снарядов — ходьбу, бег, прыжки и т. п. Немецкая школа строилась на упражнениях с гирями, палками, дисками и другими снарядами. Шведская школа базировалась на движениях с сопротивлением партнера. Японская школа гимнастики была представлена системой телесного воспитания, известной в Европе под названием «джиу-джитсу» (в японской традиции джиу-джитсу — это система приемов боевого единоборства, спортивный вариант которого мы знаем под названием «дзюдо»).

Наряду с основными гимнастическими системами выделялись и частные их варианты, развивающие отдельные положения этих школ применительно к занятиям дома, в пределах комнаты. Вот они-то и получили название «комнатная гимнастика».

Одним из первых представителей этого направления был известный атлет того времени Дурлахер, носивший псевдоним Аттила. Опровергая представление о том, что «всякое движение стоит того, чтобы его делали», он уделял серьезное внимание подбору наиболее эффективных упражнений. Разработав непродолжительный комплекс из 21 упражнения с гантелями, Аттила достиг, по мнению очевидцев, «...целесообразной работы всего тела в возможно короткий промежуток времени». Он основал в Нью-Йорке знаменитую «Школу физического разви-

тия», которая пользовалась исключительной популярностью.

Е. Сандов - ученик Аттилы, выходец из артистической семьи, получил известность, выступая на сцене в так называемых «пластических позах» и в качестве модели для скульпторов. Видоизменив систему своего учителя, он опубликовал книгу «Сила и как ее достигнуть», где приводил свои взгляды на упражнения с отягощениями. Выбирая упражнения для этой системы, Е. Сандов старался учесть возможность развития и каждой группы мышц в отдельности, и мышц всего тела в совокупности.

Основной отличительной особенностью системы Саидова было то, что при выполнении упражнений необходимо было напрягать мышцы усилием воли, концентрировать внимание и энергию на той мышце, которая выполняла преимущественную работу в данном упражнении. Недостатком системы Сандова считалась возможность переутомления вследствие больших затрат мышечной и нервной энергии.

Этот недостаток был устранен А. Штольцем -- автором книги по системе гантельной гимнастики Сандова. Совершенствование данного направления продолжал Дебоннэ, включивший в комплексы так называемые «свободные упражнения», выполняемые без гантелей.

Гантельная гимнастика считалась специалистами того времени превосходным методом физического развития, удовлетворяющим требованиям красоты, силы и здоровья, не требующим дополнительного развития силы. Наряду с ней стали

появляться и системы упражнений, строившиеся на принципиальном отказе от применения каких-либо снарядов и приспособлений. Фундаментом для них послужила так называемая шведская врачебная гимнастика.

Родоначальником этого направления комнатной гимнастики был доктор Д. Шребер, который в 1855 году опубликовал свой труд «Домашняя гимнастика для каждого пола и возраста». Эта книга переиздавалась 26 раз, была переведена на русский язык и считалась одним из лучших руководств по комнатной гимнастике. «Домашняя гимнастика» Шребера включала 45 упражнений, куда входили вращения, повороты, отведения, приведения и другие движения различными частями тела.

Система гимнастики Шребера имела много последователей, вносящих отдельные дополнения к его упражнениям. Так, Ангерштейн и Эклер подготовили на этой основе одно из наиболее популярных и полных руководств, включавшее большое количество упражнений, — «Домашнюю гимнастику для здоровых и больных».

В противовес гантельной гимнастике известный датский спортсмен И. Мюллер также разработал свою систему упражнений, дав ей заманчивое название «15 минут ежедневной работы для здоровья». Основные преимущества системы Мюллера — кратковременность занятий, простота и естественность движений, отсутствие приспособлений и снарядов, использование воды, воздуха и упражнений в сочетании с массажем.

Одной из разновидностей комнатной гимнастики были так называемые психофизиологические системы, например «волевая гимнастика» А. Анохина. Подобные системы строились на принципиальном отказе от употребления каких-либо приспособлений; результаты достигались посредством воздействия воли на приводимую в движение мышцу, преодолением препятствий, самому себе поставленных.

Известный медицинский авторитет того времени профессор Ф. Гюппе лучшей работой этого направления считал систему И. Прошека. Главным в этой системе являлась необходимость развития в равной мере как физической, так и психической силы. Поэтому упражнения Прошека были направлены на одновременное увеличение силы мышц и воспитание силы воли.

Разнообразные системы комнатной гимнастики составили своеобразный фундамент, базу для современной зарядки. Однако до наших дней сохранились далеко не все важные и полезные их элементы,

которые не мешало бы освежить в памяти. Так, система Мюллера особенно интересна упражнениями, построенными на приемах самомассажа.

Система Прошека — комплекс медленных движений с напряжением мышц, выполняемый в качестве утренней гимнастики, — давала возможность не только «проснуться», получить заряд бодрости на целый день, но и увеличить силу и рельефность мышц, включить в занятия элементы психической саморегуляции. В гимнастике Шребера особый интерес представляют упражнения, направленные на проработку суставов, увеличение их подвижности — начиная с шеи и заканчивая ногами.

В трех последующих главах вы можете познакомиться с основными принципами положения этих систем. Изложение сопровождается комментариями, основанными на результатах современных исследований механизма воздействия общеразвивающих упражнений на организм человека.

КОМНАТНАЯ ГИМНАСТИКА А. ШРЕБЕРА

Основной смысл взглядов доктора Д. Шребера — последовательного защитника немецкой школы гимнастики, наиболее точно может быть выражен следующим его высказыванием: «Триумф врачевания наших дней заключается в разумном поддержании сил нашего организма взамен пользования по возможности больше лекарствами». По его мнению, двигательная деятельность может не только уберечь наш организм от тысячи различных функциональных нарушений, но и устранить уже проявившиеся нарушения. Свою книгу «Домашняя врачебная гимнастика для каждого пола и возраста», перевод которой появился в России в начале нашего столетия, Шребер посвятил описанию «целесообразных свободных движений тела без помощи обычных снарядов и приспособлений». При этом он не стремился целиком охватить все области так называемой врачебной гимнастики и уделял преимущественное внимание предупреждению различных

заболеваний и недостатков развития.

Предлагаемые формы движений, систематизированные автором по анатомическому признаку, охватывают все мышечные группы. Эти формы — принципиальная основа, определяющая огромное разнообразие движений.

Для желающих заниматься по его системе Шребер разработал ряд методических рекомендаций, которые мы приводим ниже.

Все упражнения должны выполняться спокойно, с достаточным напряжением мышц. При этом необходимо избегать резких и быстрых движений, толчков и т. п. Каждое упражнение должно выполняться плавно, четко и в полном соответствии с его описанием.

Каждое следующее упражнение необходимо начинать в спокойном состоянии — при восстановленном дыхании и нормальном пульсе. При этом во время следующей за упражнением паузы необходимо добиться исчезновения чувства усталости. Кроме того, выполняемые движения не должны оставлять после себя неприятных ощущений в мышцах.

Паузы между упражнениями следует заполнять дыхательными упражнениями, выполняемыми в медленном темпе.

Последние рекомендации автора продиктованы, на наш взгляд, чрезвычайной осторожностью и могут считаться пригодными лишь для пожилых и людей с ослабленным здоровьем. Тем, кто не имеет каких-либо отклонений в состоянии здоровья, можно выполнять эти упражнения практически без пауз и в до-

статочном темпе. Добиваться между упражнениями восстановления дыхания и пульса нет никакой необходимости, поскольку в этом случае сердечно-сосудистая система не может получить достаточной нагрузки.

Большое значение в системе Шребера придается дозировке упражнений, которая должна полностью соответствовать индивидуальным особенностям занимающихся. Автор считает, что «соответствие... дозировки может быть определено только путем самонаблюдения». Тем не менее при описании каждого упражнения им приводится рекомендуемая в среднем дозировка. Она обозначается тремя цифрами: первая — начальная дозировка, вторая — после двух недель занятий, третья — после восьми недель занятий. Эта дозировка рассчитана на взрослых здоровых мужчин. Для людей старше 60 лет, тучных, со слабой мускулатурой, для женщин и детей она уменьшается вдвое.

По мере роста подготовленности каждое упражнение может выполняться с гантелями весом около 2 кг. Детям, женщинам и людям с ослабленным здоровьем пользоваться гантелями Д. Шребера не рекомендует. Для повышения нагрузки им следует увеличить количество повторений каждого упражнения.

Важнейшими требованиями к занятиям по системе Шребера считаются регулярность и систематичность. Заниматься гимнастикой рекомендуется 1—2 раза в день по 15—30 минут. Наиболее благоприятное время для занятий — незадолго до приема пищи. Полезно

проделывать все упражнения с открытыми окнами, при наличии свежего воздуха.

Обязательное условие занятий по системе Шребера — сочетание их со здоровым образом жизни.

Предлагаемые автором упражнения предназначались для лиц любого возраста и пола. После описания основных упражнений мы приводим примеры комплексов, рекомендуемых для взрослых мужчин, женщин, пожилых людей, детей.

В результате занятий по предлагаемой системе отмечались нормализация сна и аппетита, отличное самочувствие, невосприимчивость к заболеваниям, выносливость, устойчивость к неблагоприятным климатическим воздействиям и т. д. и т. п.

Как видим, рекомендации специалиста по физической культуре конца прошлого столетия не противоречат в целом современным взглядам на занятия гигиенической гимнастикой. Более того, они во многом совпадают.

А теперь — о самих упражнениях системы доктора Шребера.

Упражнение 1. Вращение головы.
Исходное положение (И. п.) — стоя, руки на пояс. На счет 1—4 — круговое движение головой вправо. То же в другую сторону. 10—20—30 раз.

Упражнение 2. Повороты головы.
И. п. — стоя, руки на пояс. На счет 1—2 — поворот головы вправо; 3—4 — и. п. То же в другую сторону. 6—8 — 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 3. Поднимание плеч.
Может выполняться с гантелями.



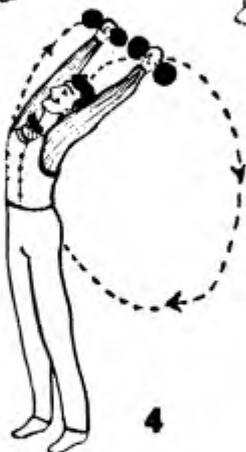
1



2



3



4



5



6



7

И. п.— стоя. На счет 1 - 2 — поднять оба плеча вверх; 3—4 — и. п. 10—20—30 раз.

Упражнение 4. Вращение рук. Может выполняться с гантелями. И. п.— стоя, кисти в кулак. На счет 1 —2 — широкий круг руками сбоку спереди назад; 3—4 — то же вперед.

Движение выполняется с максимальной амплитудой. 8—12—20 раз.

Упражнение 5. Поднимание рук. Может выполняться с гантелями. И. п.— стоя. На счет 1—2 — поднять руки через стороны вверх, касаясь ими головы; 3—4 — и. п. 10—20—30 раз.

Упражнение 6. Отведение локтей назад. И. п.— стоя, руки на пояс. На счет 1—2 — отвести локти назад, стараясь соединить их за спиной, вдох; 3—4 — и. п., выдох. 8—12—16 раз.

Упражнение 7. Соединение рук за спиной. И. п. — стоя, руки за спину (на пояснице), кисти переплетены. На счет 1—2 — вытянуть руки вниз за спиной, отводя плечи назад, выдох; 3—4 — и. п., вдох. 8—12—16 раз.

Упражнение 8. Дыхательное. И. п.— правая рука под мышкой с надавливанием на ребра, левая — на голове. При вдохе усилить надавливание рукой на ребра. При выдохе — ослабить. То же в другую сторону. 4—5 раз в день по 5—8—10 раз.

Упражнение 9. Выпрямление рук вперед. Может выполняться с гантелями. И. п.—стоя, руки согнуты у плеч, локти вниз, кисти в кулак. На счет 1 — выпрямить руки вперед с напряжением мышц; 2 — напря-

гая мышцы, вернуться в и. п. 10-20—30 раз.

Упражнение 10. Выпрямление рук в стороны. Может выполняться с гантелями. И. п.— стоя, руки согнуты у плеч, локти вниз, кисти в кулак. На счет 1 — с напряжением и усилием выпрямить руки в стороны; 2 — напрягая мышцы, вернуться в и. п. 10—20—30 раз.

Упражнение 11. Выпрямление рук вверх. Может выполняться с гантелями. И. п.— стоя, руки согнуты у плеч, локти вниз, кисти в кулак. На счет 1 — с напряжением мышц и усилием выпрямить руки вверх; 2 — напрягая мышцы, вернуться в и. п. 4—8—10 раз.

Упражнение 12. Выпрямление рук вниз. Может выполняться с гантелями. И. п.— стоя, руки согнуты у плеч, локти в стороны, кисти в кулак. На счет 1 — с напряжением мышц и усилием вытянуть руки вниз; 2 — напрягая мышцы, вернуться в и. п. 10—20—30 раз.

Упражнение 13. Выпрямление рук назад. Может выполняться с гантелями. И. п.— стоя, руки согнуты за спину, локти назад, кисти в кулак. На счет 1 — выпрямить руки назад с усилием и напрягая мышцы; 2 — напрягая мышцы, вернуться в и. п. 6—10—16 раз.

Упражнение 14. Быстрое соединение рук. Может выполняться с гантелями. И. п.— стоя, руки в стороны, кисти в кулак. На счет 1 — вытянуть руки вперед быстрым движением, не соединяя их; 2 — не напрягая мышцы, вернуться в и. п. 8—12—16 раз.

Упражнение 15. Быстрое разведение рук. Может выполняться с ган-



8



9



10



11



12

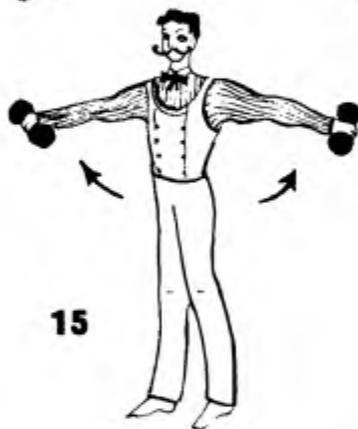




13



14



15



16



17



18



19



20

телями. И. п.— стоя, руки вперед, кисти в кулак. На счет 1 — быстрым и напряженным движением развести руки в стороны — назад; 2 — не напрягая мышц, вернуться в и. п. 8—12—16 раз.

Упражнение 16. Повороты рук. Могут выполняться с гантелями. И. п.— стоя, руки в стороны, кисти в кулак. На счет 1 — 2 — повернуть руки вперед от плеча до кисти (до положения локтями вверх); 3—4 — и. п. Локти не сгибать, руки вытянуть в стороны. 30—40—50 раз.

Упражнение 17. «Восьмерки» кистями. Могут выполняться с гантелями. И. п.— стоя, руки в стороны, кисти в кулак. На счет 1 — выполнить круг кистями перед руками; 2 — выполнить круг кистями за руками. 20—30—40 раз.

Упражнение 18. Сгибание и разгибание пальцев. И. п.— стоя, руки в стороны — вниз, согнутые в кулак кисти поднять. На счет 1—2 — разогнуть пальцы с напряжением мышц и развести их как можно шире друг от друга; 3—4 — напрягая мышцы, вернуться в и. п. 12—16—20 раз.

Упражнение 19. «Потирание» рук. И. п.— стоя, руки — вперед, ладони — вместе. На счет 1 — сильно сжимая ладони, провести левой ладонью вдоль правой; 2 — то же — другой рукой. 40—60—80 раз.

Упражнение 20. Наклоны туловища вперед и назад. И. п.— стоя, руки — на пояс. На счет 1 — наклон вперед; 2 — и. п.; 3 — наклон назад; 4 — и. п. Движения выполняются медленно и плавно. 10—20—30 раз.

Упражнение 21. Наклоны туловища в сторону. И. п.— стоя, руки —

на пояс. На счет 1—2 — наклон туловища вправо; 3—4 — и. п.; то же — в другую сторону.

Упражнение выполняется медленно, без рывков. 20—30—40 раз.

Упражнение 22. Повороты туловища. И. п.— стоя, руки — на пояс. На счет 1—2 — поворот туловища вправо; 3—4 — и. п. То же — в другую сторону.

При выполнении поворотов ноги остаются неподвижными, спина прямая. 10—20—30 раз.

Упражнение 23. Вращение туловища. И. п.— стоя, руки на пояс. На счет 1—4 — круговое движение туловища вправо; 5—8 — то же — в другую сторону. Движение начинается от тазобедренных суставов. 8—16—30 раз.

Упражнение 24. Поднимание туловища. Может выполняться с гантелями. И. п.— лежа на спине, руки — за голову. На счет 1—2 — перейти в положение сидя; 3—4 — и. п.

Начинающим можно выполнять упражнение, зацепившись стопами за неподвижный предмет, а руки скрестить на груди. 4—8 — 12 раз.

Упражнение 25. Круги ногами. И. п.— стоя, руки на пояс. На счет 1—4 — круговое движение правой ногой спереди — назад; 5—8 — то же — другой ногой. Движение выполняется с возможно большей амплитудой. 4—6—8 раз.

Упражнение 26. Поднимание ног в сторону, И. п.— стоя, руки на пояс. На счет 1—2 — отвести правую ногу в сторону; 3—4 — и. п. То же другой ногой. Упражнение выполняется с возможно большей амплитудой. 6—10—18 раз.



21



22



23

Alberici



24



25



26



27



28

Упражнение 27. Повороты ноги. И. п.— стоя, правая нога — вперед, носок на себя, руки на пояс. На счет 1 — повернуть ногу носком наружу; 2 — и. п.; 3 — повернуть ногу носком внутрь; 4 — и. п. То же — другой ногой. 20—30—40 раз каждой ногой.

Упражнение 28. Сведение ног. И. п.— стоя, ноги шире плеч, руки на пояс. На счет 1—2 — поднимаясь на носки, толчкообразным движением ног соединить их вместе. При этом ноги от пола не отрываются, колени не сгибаются. 4—6—8 раз.

Упражнение 29. Сгибание и разгибание ноги вперед. И. п.— стоя, руки на пояс. На счет 1 — поднять согнутую ногу коленом вверх; 2 — не опуская ноги, выпрямить ее вперед; 3 — вернуться в положение счета 1; 4 — и. п. То же — другой ногой. 6—8—10 раз каждой ногой.

Упражнение 30. Сгибание и разгибание ноги назад. И. п.— стоя, руки на пояс. На счет 1 — согнуть ногу как можно выше назад; 2 — не опуская ноги, выпрямить ее назад; 3 — вернуться в положение счета 1; 4 — и. п. То же — другой ногой. 10—12—16 раз каждой ногой.

Упражнение 31. Сгибание и разгибание стопы. И. п.— стоя, правая нога вперед — вниз, руки на пояс. На счет 1 — согнуть стопу на себя; 2 — и. п. То же — другой ногой.

То же с круговыми движениями стопой. 20—30—40 раз каждой ногой.

Упражнение 32. Поднимание согнутой ноги. И. п.— стоя, руки на пояс. На счет 1 — поднять согну-

тую левую ногу вверх, стараясь приблизить колено к груди; 2 — и. п. То же — другой ногой. При выполнении упражнения корпус держать прямо. 4—8—12 раз каждой ногой.

Упражнение 33. Приседание. И. п.— стоя, руки на пояс, пятки вместе, носки врозь. На счет 1 — подняться на носки; 2 — присесть, сохраняя спину выпрямленной; 3 — вернуться в положение счета 1; 4 — и. п. 8—16—24 раза.

Упражнение 34. Перенос палки. Упражнение выполняется с палкой, которая в вертикальном положении на полу должна доходить до подмышек. И. п.— стоя, палка в руках на расстоянии шире плеч. На счет 1—2 — поднимая руки вверх, перевести палку назад и опустить руки вниз. То же — в обратную сторону. Локти при выполнении упражнения не сгибать. По мере роста подготовленности необходимо сокращать расстояние между руками. 10—12—16 раз.

Упражнение 35. Ходьба с палкой. Упражнение выполняется с палкой. И. п.— стоя, палка зажата между локтями согнутых за спиной рук. Выполнять обычную ходьбу в соответствии с дозировкой. Сохранять правильную осанку. 5—10—15 минут.

Упражнение 36. Махи руками вперед и назад. И. п.— стоя, кисти в кулак. На счет 1 — мах руками вперед; 2 — опуская руки вниз, мах ими назад. Упражнение выполняется с возможно большей амплитудой. То же выполнять с движением рук в разные стороны. 30—60—100 раз.



29



30



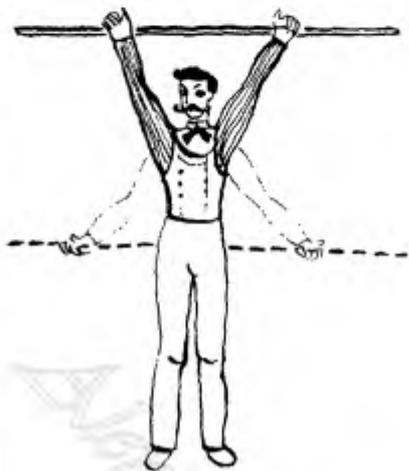
31



32



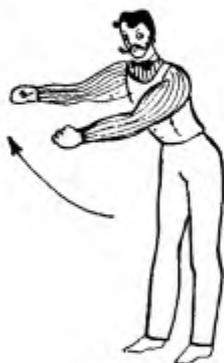
33



34



35



36



37



38



39

Упражнение 37. Махи руками в стороны. И. п.— стоя, в небольшом наклоне вперед, кисти в кулак. На счет 1 — мах двумя руками вправо; 2 — то же в другую сторону. Упражнение выполняется с небольшим разворотом туловища в сторону маха. 30—60—100 раз.

Упражнение 38. Поочередное выпрямление рук вперед. И. п.— стоя, туловище слегка наклонено вперед (под углом 45°), руки вертикально вниз, кисти в кулак. На счет 1 — энергично согнуть правую руку локтем назад; левую руку — вперед — вниз; 2 — то же, поменяв положение рук. 10—20—30 раз.

Упражнение 39. Махи двумя руками в стороны. И. п.— стоя, руки вперед. На счет 1 — мах руками вправо; 2 — то же в другую сторону. При выполнении упражнения туловище остается неподвижным. 8—16—24 раза.

Упражнение 40. Наклоны вперед с махом руками. И. п.— стоя, ноги врозь, руки вверх. На счет 1 — наклон вперед, опуская и соединяя руки под ногами; 2 — и. п. 6—12—20 раз.

Упражнение 41. Бег на месте. Выполняется на носках. 100—200—300 шагов каждой ногой.

Упражнение 42. Махи ногами вперед и назад. Вначале упражнение

выполняется у опоры, затем без нее, И. п.— стоя, руки на пояс. На счет 1 — мах ногой вперед, носок на себя; 2 — вернувшись в и. п., мах ногой назад, носок на себя. 8 16—24 раза каждой ногой.

Упражнение 43. Махи ногами в стороны. Сначала упражнение выполняется с опорой, по мере освоения — без нее. И. п.— стоя, руки на пояс, ногу вывести вперед на 45°, носок — на себя. На счет 1 — мах ногой скрестно перед опорной; 2 — мах в другую сторону. То же — другой ногой. 8—16—24 раза каждой ногой.

Упражнение 44. Переступание через палку. Упражнение выполняется с палкой. И. п.— стоя, палка внизу в руках на расстоянии чуть шире плеч. На счет 1 — шаг правой ногой через палку; 2 — шаг левой ногой через палку; 3—4 — то же в обратном направлении. 4—6—8 раз каждой ногой.

Упражнение 45. Перекаты. И. п.— лежа на спине, руки скрещены на груди, ноги полусогнуты. На счет 1 — 2 — перекат на правый бок; 3—4 — и. п. То же - в другую сторону. Цель этого упражнения заключается в ритмически чередующемся изменении положения внутренних органов, расположенных в брюшной полости. 30—40—50 раз.



40



41



42



43



44



45

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Для взрослых мужчин

	Дозировка (раз)	Упражнения	Дозировка (раз)
4	8, 12, 20	38	10,20, 30
9	10, 20, 30	32	4, 8, 12
10	10, 20, 30	36	30, 60, 100
11	4, 8, 12	33	8, 16, 24
23	8, 16, 30	37	30, 60, 100
19	40, 60, 80	40	6, 12, 20
24	4, 8, 12	41	100,200, 300
26	6, 10, 16	39	8, 16, 24
28	20, 30, 40	42	8, 16, 24
31	20, 30, 40	43	8, 16, 24

Для взрослых женщин

4	4, 6, 10	29	3, 4, 5
5	5, 10, 15	30	5, 6, 8
7	4, 6, 8	22	5, 10, 15
20	5, 10, 15	38	5, 10, 15
9	5, 10, 15	28	2, 3, 4
10	5, 10, 15	37	15, 30, 50
21	10, 15, 20	31	10, 15, 20
36	15, 30, 50	39	4, 8, 12
		33	4, 8, 12

Для пожилых людей (старше 60 лет)

4	4, 6, 10	12	5, 10, 15
25	2, 3, 4	13	3, 5, 8
14	4, 6, 8	33	4, 8, 16
15	4, 6, 8	36	15, 30, 50
20	5, 10, 15	21	10, 15, 20
19	20, 30, 40	38	5, 10, 15
27	10, 15, 20	37	15, 30, 50
10	5, 10, 15	41	50, 100, 150

Для детей 4—5 лет и старше

I	5, 10, 15	16	15, 20, 25
2	3, 4, 5	17	10, 15, 20
4	4, 6, 10	18	6, 8, 10
5	5, 10, 15	27	10, 15, 20
6	4, 6, 8	28	2, 3, 4
7	4, 6, 8	22	5, 10, 15
9	5, 10, 15	29	3, 4, 5
10	5, 10, 15	30	5, 6, 8
11	2, 4, 6	31	10, 15, 20
12	5, 10, 15	32	2, 4, 6
13	3, 5, 8	24	2, 4, 6
25	2, 3, 4	39	4, 8, 12
26	3, 5, 8	40	3, 6, 10
14	4, 6, 8	33	4, 8, 12
15	4, 6, 8	34	2, 6, 8
20	5, 10, 15	25	5, 8, 10
21	10, 15, 20		

КОМНАТНАЯ ГИМНАСТИКА И. МЮЛЛЕРА

Система И. Мюллера включает общеразвивающие гимнастические упражнения в сочетании с самомассажем и водными процедурами. Она предназначалась автором в основном для профилактики заболеваний. «Четверть часа — 15 минут — для здоровья!» — вот основной лозунг этой системы. Мюллер считал, что «гораздо легче и целесообразнее предохранять себя от заболеваний, чем лечиться без конца от всяких болезней», ратовал за здоровый образ жизни с исполнением предписаний гигиены, а также за ежедневные рациональные физические упражнения. «Игнорировать свое телесное благополучие безнаказанно не может никто! И природа страшно мстит за всякое презрительное к ней отношение», — подчеркивает он.

Призывая читателей попробовать его систему упражнений, Мюллер гарантировал, что уже через 10 дней регулярных занятий их самочувствие «будет выше всякой похвалы».

Как уже говорилось, суть системы Мюллера заключается в комплекс-

ном использовании в одном занятии в течение 15 минут гимнастических упражнений, водных процедур и самомассажа. Комплекс состоит из 18 упражнений, подобранных с расчетом на включение в работу различных суставов. Мюллер был убежден, что подвижность и гибкость всех суставов является необходимым условием для сохранения в преклонном возрасте юношеской легкости и гибкости движений. Ни одна система того времени не изобиловала таким количеством быстрых сгибательных и разгибательных движений и поворотов, что имеет большое значение для развития мышечного корсета. Большинство упражнений своей системы Мюллер «изобрел» самостоятельно. И лишь пять, с изменениями, были заимствованы им из шведской врачебной гимнастики.

Упражнения системы Мюллера располагались в порядке возрастания трудности. Причем первые восемь из них предназначались для интенсивной работы с расчетом на потоотделение. После этого следовали водные процедуры — принятие холодной ванны или обливание, назначение которых связывалось с двумя задачами — очищением кожи и закаливанием. Затем выполнялись оставшиеся 10 упражнений, построенных на комбинировании общеразвивающих упражнений и самомассажа. Поэтому выполнять их необходимо было обнаженным.

Противники системы Мюллера отмечали в качестве ее недостатка отсутствие специальных упражнений для рук. Соглашаясь с ними, Мюллер подчеркивал, что в его сис-

теме необходимая нагрузка на руки создается благодаря массажным движениям. Поэтому им применяется только одно специальное упражнение для рук, направленное на проработку их мышц-разгибателей. Он не считал целесообразным и включение в утреннюю гимнастику бега и прыжков, поскольку «...не имеет смысла отдавать немногие, слишком дорогие минуты комнатной гимнастики на плохое выполнение того упражнения, которое с большим успехом может проделываться... на открытом воздухе».

При выполнении упражнений системы Мюллера в достаточно быстром темпе можно добиться не меньших результатов, чем с применением отягощений. В зависимости от темпа выполнения упражнений увеличивается или уменьшается нагрузка на мышцы. При этом занимающийся может сам регулировать скорость движений, ориентируясь на прилагаемую таблицу (см. табл. 1). В начале занятий рекомендовался медленный темп движений, возрастающий по мере роста подготовленности. Сам автор проделывал свои упражнения в довольно быстром темпе — за 13 минут 11 секунд.

Во время выполнения упражнений необходимо было дышать равномерно и обязательно через нос, а между ними включать паузы для дыхания. Для этого нужно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, положив руки на пояс или за голову. Выдыхая, следовало шире раскрывать грудную клетку, а выдыхая, сильно «поджимать живот», работая диафрагмой.

Основные условия, которые необ-

ходимо соблюдать при занятиях по системе Мюллера: перед началом занятий тщательно проветрить комнату; после водных процедур выполнять упражнения обнаженным; следить за дыханием и пульсом (в норме — 70—72 уд/мин и 18 вдохов и выдохов).

После выполнения каждого упражнения рекомендовалось определить свой пульс и убедиться, что он соответствует норме. То же относится к дыханию. И. Мюллер отмечал, что в первые дни после начала занятий могут возникнуть мышечные боли, которых не следует бояться. Это результат проделанной мышечной работы.

Занятия по системе И. Мюллера предполагали обязательное соблюдение основных правил гигиены, включавших режим питания, ежедневный уход за зубами, ртом, горлом, носом, ногами, выбор правильной одежды и обуви, проветривание помещений перед сном, отказ от вредных привычек — курения, алкоголя.

Простота, эффективность и доступность для лиц разного возраста, пола, уровня подготовленности были несомненным достоинством комнатной гимнастики Мюллера. Он считал ее полезной как для слишком полных, так и для слишком худых людей, своеобразно объясняя суть этого эффекта: «Как возможно, чтобы одна и та же причина вызывала два совершенно противоположных следствия? Но вы, вероятно, слышали известную сказку про индейца, который удивлялся тому, что европеец может одним и тем же ртом производить и теплое и холод-

ное дыхание: раз — согревая им озябшие пальцы, другой — им же охлаждая слишком горячий суп». В общем, комплексное применение гимнастических упражнений, водных процедур и самомассажа как способствует «удалению старого жира и препятствует чрезмерному накоплению нового» у полных людей, так и «округляет формы, заполняет впадины и сглаживает костлявости» у худых.

По своей системе Мюллер настойчиво рекомендовал заниматься и женщинам. Он считал, что «если бы половина того времени, которое тратится женщинами на разные прически, завивки и другие способы порчи волос уделялась бы разумному уходу за телом, то было бы гораздо меньше несчастных браков, а также болезненных детей».

Система Мюллера предназначалась не только для молодых, но и для лиц пожилого возраста. Автор считал, что в этот период жизни «...телесные упражнения представляют превосходное средство поддерживать здоровье и ту мышечную энергию, которая после 40—45 лет значительно ослабевает. Заниматься гимнастикой никогда не поздно», — подчеркивал он.

Лучшими физическими упражнениями для детей Мюллер считал игры, в особенности на свежем воздухе. Являясь противником какого бы то ни было принудительного привлечения детей к занятиям, он утверждал, что «не следует заставлять их напрягать свой мозг и нервы на изучение всяких объяснений приемов гимнастики. Надо только предоставить им возмож-

ность видеть упражнения взрослых, и они, подражая, начнут проделывать то же самое».

Интересно, что огромной популярности системы Мюллера сопутствовало и большое количество негативных отзывов. Медицина того времени не рекомендовала занятий с достаточными нагрузками; считалось, что они могут принести человеку лишь вред. «В упражнениях пульс ускоряется с 72 до 100 и более ударов, а дыхание с 16—18 до 26—30! Разве такая работа полезна? Нет. Тысячу раз нет», — считал известный в России пропагандист физической культуры доктор А. Анохин.

Сейчас эти заявления выглядят по меньшей мере смешно. Как пишет академик Н. Амосов в одной из своих книг, теперь даже после инфаркта разрешается бегать при значениях пульса, достигающих 120 ударов в минуту. Именно для нагрузки на сердце и нужна прежде всего достаточная интенсивность упражнений, иначе занятия принесут очень мало пользы. Всемирная организация здравоохранения рекомендует здоровым людям занятия при пульсе не меньше 130 ударов в минуту. Полезными считаются также кратковременные нагрузки максимальной интенсивности, доводящие пульс до значения 220 минус возраст.

Опередил Мюллер своих современников и во взглядах на закалывающие процедуры. «Мюллер рекомендует холодную ванну через 36 секунд после окончания первых 8 упражнений в разгоряченном виде и с повышенным пульсом, что счи-

тается недопустимым», — отмечал тот же А. Анохин.

Ясность в эту рекомендацию Мюллера вносят результаты интересного эксперимента. Для изучения эффекта закаливания до, в середине и после комплекса утренней гимнастики ученые проводили специальные исследования. Оказалось, что наибольший закаливающий эффект при выполнении холодových процедур отмечается сразу после гимнастических упражнений. (Эффективно и закаливание в середине зарядки, правда, в несколько меньшей степени. Однако «по Мюллеру» закаливающие процедуры не могут выполняться в конце комплекса, поскольку они препятствуют упражнениям с самомассажем.)

«В защиту» системы Мюллера сказано, думается, достаточно. У современных специалистов есть все основания рекомендовать ее для регулярного использования (например, в качестве варианта утренней гимнастики). Так что перейдем к непосредственному описанию упражнений.

Предварительные упражнения.

После пробуждения необходимо потянуться так, чтобы мышцы «проснулись». Для этого, лежа на кровати, поднимите руки вверх, в стороны или за голову, полусогнув или выпрямив их в локтях. Затем затылком упритесь в подушку, а согнутыми ногами — в постель и сильно прогнитесь, напрягая все мышцы. После того как почувствуете себя проснувшимся окончательно, бодро вставайте с постели.

Упражнение 1. Круговые движения туловищем. И. п. — стоя, ноги

на ширине плеч (или немного шире), руки вверх, кисти соединить над головой.

На счет 1 — наклонить туловище и руки влево; 2 — перевести туловище и руки вперед; 3 — перевести туловище и руки вправо; 4 — прогнуться назад. При выполнении упражнения колени не сгибать, стараясь выполнять вращение с большей амплитудой. Руки могут находиться на бедрах или затылке. По 5 вращений влево и вправо.

Упражнение 2. Махи ногой вперед и назад. И. п. — стоя одной ногой на каком-либо возвышении (низкой скамейке или толстой книге), одну руку — на пояс, другой — придерживать за опору. На счет 1 — невысокий мах ногой вперед; 2 — через и. п. невысокий мах ногой назад. То же другой ногой. Опорная и маховая ноги полностью выпрямлены, корпус неподвижен. Упражнение выполняется с напряжением мышц ног и постепенно увеличивающейся амплитудой. По 16 раз каждой ногой.

Упражнение 3. Поднимание туловища из положения лежа. И. п. — лежа на спине, слегка согнутые ноги помещаются под неподвижный предмет (кровать, шкаф, стол). На счет 1—2 — из положения лежа перейти в положение сидя (вытянутые руки вверх); 3—4 — и. п. Облегченные варианты упражнения выполняются с опорой на руки, обхватывая бедра, сложив руки на груди, за головой. В качестве усложнения касаться пола только головой и кистями, а плечи и спину не опускать до конца. 12 раз.

Упражнение 4. Повороты тулови-



1



2



3



4

ща с наклонами. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч или шире, руки в стороны, кисти в кулаки. На счет 1 — поворот туловища влево (ноги выпрямлены и неподвижны); 2 — наклон вправо—вниз, стараясь правой рукой коснуться пола (правую ногу можно немного согнуть); 3 — вернуться в положение счета 1; 4 — и. п. То же в другую сторону. При повороте выполняется вдох, в наклоне — выдох. По 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 5. Выпады с круговыми движениями руками. И. п.— стоя, руки в стороны, ладони вверх. На счет 1 — шаг левой вперед, слегка приседая на ней (выпад), правая — выпрямлена сзади, боковой круг руками вперед, вверх, назад, вниз. То же в выпаде на другой ноге, но повернув ладони вниз. Выполняя движения, постепенно увеличивать амплитуду кругов. 16 круговых движений ладонями вверх и 16 ладонями вниз.

Упражнение 6. Вращательные движения ногами в положении лежа. И. п.— лежа на спине, руки за голову, на бедра или вдоль тела. На счет 1—2 — вращение ногами снизу вверх — в стороны, сильно сжимая ноги в положении вместе. То же в обратном направлении. Корпус неподвижен, колени не сгибать. В облегченном варианте можно держаться руками за неподвижную опору. В и. п.— вдох, во вращательных движениях — выдох. 8 вращательных движений в одну сторону и 8 — в другую.

Упражнение 7. Повороты туловища с наклонами. И. п.— стоя, ноги шире плеч, руки в стороны, кисти

в кулаки. На счет 1—2 — с поворотом туловища влево согнуть левую ногу и наклониться к ней, стараясь животом и грудью коснуться бедра, правая нога выпрямлена; 3—4 — повернуться лицом вверх (спиной к левой ноге), прогнуться, не возвращаясь в и. п., согнуть правую ногу и выполнить упражнение в другую сторону. Стопы неподвижны. В фазе прогиба выполняется вдох, в фазе наклона — выдох. Чередовать по 5 движений в одну и другую сторону.

Упражнение 8. Отжимания.

И. п.— опираясь руками о край стула (в дальнейшем об пол), а носками — в пол. На счет 1 — согнуть руки, опуская туловище, при этом живот, колени и грудь не касаются пола, а тяжесть тела приходится на руки и носки ног; 2 — и. п. Стигая руки — вдох, выпрямляя — выдох. Усложняя упражнение, можно выполнить его с подниманием одной ноги 12 раз.

Водные процедуры

После выполнения упражнения № 8 необходимо перейти к водным процедурам — обливанию холодной водой или принятию ванны в течение 1 минуты. Далее выполняют упражнения с самомассажем.

Упражнения с самомассажем

Упражнение 9. И. п.— стоя на одной ноге с опорой руки о неподвижный предмет. На счет 1—4 — свободной ногой быстро растереть ступню и голень опорной ноги до колена, а рукой — спину,



5



6



7



8



9

затылок, заднюю часть головы. То же, поменяв положение рук и ног. 10 раз.

Упражнение 10. И. п.— стоя, ноги врозь. На счет 1 — 3 — вытянуть левую руку вперед — вниз и правой рукой растирать ее от кисти до плеча; 5—8 — выполнять растирание правой стороны **груди**; 9—12 — обняв себя руками, растирать лопатки; 13—16 — растирание правой руки от плеча до кисти. То же в обратном порядке. В качестве усложнения упражнение можно выполнять в сочетании с приседаниями, не отрывая пяток от пола. По 5 раз каждой рукой.

Упражнение 11. И. п.— стоя, ноги врозь. Положить ладони на грудь и наклониться назад. На счет 1 — 4 — растирающими движениями руки идут вниз от ключиц по животу до паха и переводятся на поясницу большими пальцами вперед, как бы охватывая талию; 5—8 — в наклоне туловища вперед руки с поясницы опускаются вниз по задней поверхности ног; 9—12 — дойдя до ступней, руки переходят на переднюю поверхность ног; 13—16 — руки двигаются по передней поверхности ног до живота с одновременным разгибанием туловища до и. п. При выполнении упражнения ноги не сгибаются. В фазе прогиба выполняется вдох, в фазе наклона — выдох. 16 раз.

Упражнение 12. И. п.— стоя, ноги врозь, ладони на животе. На счет 1 — 4 — сгибая правую ногу, наклонить туловище влево, руки скользят по левой ноге, энергично растирая ее; 5—8 — вернуться в и. п., растирая ногу. То же в другую

сторону. **В** и. п. выполняется вдох, в фазе наклона — выдох. Чередовать по 10 движений в одну и другую сторону.

Упражнение 13. И. п.— стоя у опоры, ноги врозь. На счет 1—2 — выполнить круг правой рукой сбоку и положить ее на опору с сильным давлением, а левой рукой сделать три зигзагообразных растирания от верхней части спины (как можно выше) до поясницы. То же, поменяв положение рук. При выполнении круга рукой — вдох, при надавливании — выдох. По 8 раз каждой рукой.

Упражнение 14. И. п.— стоя боком к опоре и держась за нее, ноги врозь. На счет 1—3 — растирание свободной рукой боковой поверхности туловища **3** раза вверх и вниз. То же другой рукой. По 8 раз в каждую сторону.

Усложненный вариант упражнения. **И. п.**— стоя на одной ноге, другая вытянута в сторону и приподнята. На счет 1—4 — поднимая выпрямленную ногу как можно выше вверх, растирать ее одноименной рукой от бедра до колена; 5—8 — опуская ногу, растирать заднюю поверхность бедра в обратном направлении. По 8 раз в каждую сторону.

Упражнение 15. И. п.— стоя. На счет 1—4 — поднять согнутую левую ногу как можно выше вверх, обхватив стопу руками; 5—8 — опуская ногу, растирать ее сбоку ладонями от пятки до колена и выше. По 10 раз каждой ногой.

Упражнение 16. И. п.— стоя, ноги вместе. На счет 1 — наклонить туловище влево, правой рукой рас-



10



11



12

13



14



15



16



17

тирать бок вверх до ребер, левой — ногу от бедра до колена. То же в другую сторону. По 5 раз в каждую сторону поочередно.

Упражнение 17. И. п.— стоя, ноги шире плеч, руки на груди. На счет 1—2 — поворот туловища влево, растирая правый бок и грудь в противоположном повороту направлении (поперечное трение). То же в другую сторону. При выполнении упражнения ноги выпрямлены и не-

подвижны. По 10 раз в каждую сторону поочередно.

Упражнение 18. Повторить упражнение 11.

Специальные упражнения для шеи являются дополнением к системе И. Мюллера. Он не считает их выполнение обязательным, однако рекомендует выполнять и эти упражнения для «красоты и хорошей осанки». Автор утверждает, что с помощью рекомендуемых

Т а б л и ц а 1

Продолжительность и количество повторений упражнений системы Мюллера

Упражнение	Время в секундах	Количество повторений
1	35+пауза дыхания 10 с	10
2	20+12	2X 16
3	40+12	12
4	32 + 12	10
5	18+12	2X16
6	35+12	2X8
7	30 + 12	10
8	30+36	12
Купание и обтирание 220 с		
9	18 + 2	10
К)	25 + 6	10
11	40 + 12	16
12	35+12	20
13	38 + 6	16
14	30+6	16
15	32+ 12	20
16	6 + 12	10
17	10+10	20
18	10	4

И т о г о: 900 с (15 мин)

им упражнений можно за 3 месяца увеличить окружность тонкой шеи на 2 см.

1. Сгибание головы впереди назад (наклоны головы). Наклонив голову вперед, положить ладони на затылок. Наклоня голову назад, оказывать сопротивление движению руками. Наклоня голову вперед, оказывать сопротивление движению руками, поставленными под подбородок. 10—50 раз.

2. Наклоны головы в стороны. Наклонить голову влево, приложив правую руку к виску. Наклоня голову вправо, оказывать сопротивление движению правой рукой. То же в другую сторону. 5—25 раз.

3. Повороты головы. Повернуть голову влево, приложив правую руку к правой щеке. Поворачивая голову вправо, оказывать сопротивление движению правой рукой. То же в другую сторону. 5—25 раз.

КОМНАТНАЯ ГИМНАСТИКА И. ПРОШЕКА

Система упражнений И. Прошека предназначалась как для самостоятельных занятий с целью развития тела, так и в качестве дополнения к другим разновидностям физических упражнений. С одной стороны, она давала возможность развития отдельных мышечных групп, формирования рельефной мускулатуры, с другой — содействовала воспитанию силы воли. По мнению авторитетов того времени, система Прошека была одной из лучших, направленных на решение этих задач.

Упражнения системы Прошека выполнялись без предметов и каких-либо специальных приспособлений. Как уже упоминалось, он считал совершенно излишним применение отягощений при выполнении гимнастических упражнений. Прошек подчеркивал, что мышечная работа, производимая посредством механического отягощения, «не возбуждает духа и почти не требует силы воли». Поэтому упражнения для своей системы он подбирал исходя

из задачи одновременного и равного развития как силы мышц, так и силы воли.

Консультантами Прошека при разработке им системы упражнений были виднейшие медицинские авторитеты того времени — профессора Пражского университета Альфред Фишель (анатом) и Фердинанд Гюппе (гигиенист), детально ознакомившиеся с упражнениями теоретически и практически.

Заниматься по системе Прошека рекомендовалось как спортсменам, так и всем желающим. А в особенности — людям, ведущим мало-подвижный образ жизни.

Система Прошека включает 14 упражнений для различных частей тела и 3 дыхательных упражнения. Автор подчеркивал, что из всего многообразия полезных телодвижений он выбрал лишь 14 наиболее эффективных, которые быстро приводят к развитию важнейших мышц и органов нашего тела. Основным элементом, объединяющим упражнения Прошека, является сокращение мышц, продолжающееся около 6 секунд и совершающееся с максимальной силой. При этом все движения должны производиться «в напряженном, натянутом состоянии частей тела». Прошек настойчиво требует осторожности, концентрации внимания на состоянии мышц.

Почти во всех упражнениях присутствуют глубокий вдох через нос и полный выдох. Упражнения 1, 3, 10 и 13 выполняются с непрерывно сокращенными мышцами, дыхание при этом равномерное. Во всех остальных упражнениях напряже-

ние мышц должно начинаться лишь с началом выдоха. Таким образом, сначала нужно сделать вдох, а при выдохе (через нос) со всей силой, но медленно проделать движение, не задерживая дыхания. Сокращение мышц следует начинать сразу после начала выдоха, то есть почти одновременно с ним. Это правило дыхания относится только к тем упражнениям, где сокращаются мышцы спины и живота. При соблюдении его сердце и легкие работают беспрепятственно. Во время вдоха мышцы остаются расслабленными, во время выдоха — напрягаются.

Таким образом, основное условие для всех упражнений — не допускать во время вдоха энергичных мышечных сокращений. Выдох должен начинаться за мгновение перед каждым требующим усилия движением. Кроме того, необходимо приучиться всегда дышать только через нос.

Дыхательные упражнения выполняются только с расслабленными мышцами.

Заниматься по системе Прошека рекомендовалось по следующей схеме:

1-я неделя	—	7	упражнений за 7 минут
2-я —»—		9	—»— — 11 —
3-я —»—		11	—»— — II —
4-я —		13	—»— — 13 —
5-я —»—		14	—»— — 14 —
6-я —»—		14	—»— — 14 —

и затем несколько минут для дыхательных *упражнений* и водных процедур.

Между упражнениями предусмотрены паузы отдыха, которые по

длительности соответствуют продолжительности упражнений. По необходимости паузы могут быть увеличены.

Закончив занятие, необходимо принять горячую ванну или душ, а после этого холодный душ — чтобы быстро охладить тело. (Автор признает правильным лишь резкий переход от теплой воды к холодной.)

Если после первых занятий ощущалась боль в мышцах, автор советовал не воздерживаться от дальнейшего выполнения, считая это лишь доказательством эффективности упражнений.

Рекомендуемая Прошеком дозировка упражнений составляет максимум 10 раз. При этом он отмечал, что «...если вы не можете вследствие утомления десять раз со все возрастающей силой повторять упражнения одно за другим, то прекратите его после седьмого или восьмого повторения, но ни в коем случае не отступайте от уже достигнутой вами дозировки». Женщинам, детям и мужчинам с ослабленным здоровьем рекомендовалось проделывать упражнения не более 5 раз.

До начала практических занятий рекомендовалось *тщательно* изучить описание упражнений и рисунки к ним. А затем выполнять упражнения в обнаженном виде перед зеркалом,

Результаты измерений тела (см)

Перед началом курса	Через 6 недель
Окружность шеи	
Окружность верхней части плеча {рука в согнутом положении)	
Окружность верхней части плеча (рука выпрямлена)	
Окружность предплечья	
Запястье	
Объем груди (в покое)	
Объем груди (при вдохе)	
Объем груди (при выдохе)	
Талия	
Объем бедра	
Окружность ноги в области икроножной мышцы	
Вес (кг)	

Измерения производятся на обнаженном теле при напряженной мускулатуре.

позволяющим контролировать правильность принятых положений. Внимательность и сосредоточенность — неперемные условия успешности занятий по системе Прошека.

Перед началом занятий Прошек советовал провести измерения различных частей тела и сравнить их с данными после окончания курса упражнений — через 6 недель (табл. 2).

В соответствии с современными представлениями система Прошека — вариант так называемой изометрической гимнастики, состоящей из статических (изометрических) силовых упражнений. Они выполняются в виде максимальных напряжений длительностью 5—6 секунд (другая продолжительность усилий дает меньший эффект) и заключаются в напряженных движениях,

когда тяговому усилию мышечной группы противостоит напряжение мышц-антагонистов. Использование этих упражнений в оздоровительных целях позволяет дать за небольшое время значительную нагрузку и не требует *специального* оборудования.

В настоящее время считается, что объем таких упражнений не должен быть очень велик. В занятии на них отводится не более 10—15 минут. Если стоит задача увеличения мышечной силы (а не ее поддержания), не следует использовать изометрические упражнения в неизменном виде более 1—2 месяцев.

Во избежание нежелательных влияний при выполнении силовых упражнений не следует делать перед ними максимальный вдох, так как это неоправданно увеличит внутригрудное давление и усугубит те сдви-

ги, которые наблюдаются при натуживании. Поскольку при выдохе с суженной голосовой щелью достигаются почти такие же показатели, как и при натуживании, можно делать максимальное усилие при выдохе без задержки дыхания.

Исходя из изложенного, систему Прошека можно рекомендовать для занятий преимущественно молодым и здоровым людям, желающим развить свою мускулатуру, увеличить как силу физическую, так и силу воли. Но при условии строгого *соблюдения всех требований* к выполнению упражнений!

Упражнение 1. И. п.— стоя, плечи развернуты, живот подтянут, голова прямо, напряженные руки в стороны, кисти в кулаки. Медленно согнуть руки к плечам (с максимальным напряжением мышц) до касания кулаками плеч. Локти чуть выше плеч и слегка отведены назад. Движение предплечьями осуществляется в вертикальной плоскости, кулаки касаются плеч сверху. Затем вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется только в локтевых суставах, плечи остаются неподвижными. Вдохи и выдохи производить через нос, не задерживать дыхание. 5 раз утром, 10 раз вечером.

Упражнение 2. И. п.— сидя на полу, засунув носки под неподвижный предмет, руки с переплетенными кистями на голове, слегка наклониться вперед. Выполнить вдох при расслабленной мускулатуре, выпрямляясь, начать выдох и медленно отклоняться назад, втянув живот, как бы стараясь лечь на спину (плечами пола не касаться). Затем

вернуться в и. п. и сделать вдох, расслабив мышцы живота. Колени остаются слегка согнутыми.

Если этот вариант выполнить не удастся, попробуйте сделать упражнения со скрещенными на груди руками или вытянуть руки горизонтально вперед. 5 раз утром, 10 раз вечером.

Упражнение 3. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, левая рука согнута перед собой, кисти в кулак и повернуты к себе, мышцы напряжены, максимально опустить плечи, локти неподвижны и не касаются туловища. Вытягивая левую руку, медленно и с напряжением мышц согнуть правую. Кулак согнутой руки должен коснуться плеча, а кулак вытянутой руки — бедра. Мышцы рук не расслаблять в течение всего упражнения. Двигаются только предплечья, плечи неподвижны. Не задерживать дыхания. 5 раз утром и 10 раз вечером.

Упражнение 4. И. п.— стоя, руки в стороны — вверх — назад, кисти в кулаки. Вдох, при выдохе втянуть живот и напрячь мышцы груди, плеч и рук. С напряжением перевести руки со сжатыми кулаками вперед и скрестить их перед собой. Возвращаясь в и. п., расслабить мышцы рук, глубокий вдох. Руки отвести как можно дальше назад. Дыхание не задерживать. 5 раз утром, 10 раз вечером.

Упражнение 5. И. п.— стоя, руки в стороны ладонями вверх, кисти в кулаки. Максимально напрягая мышцы рук, медленно поднять их вверх на выдохе. Опуская руки, расслабить мышцы, глубокий вдох. Поднимая руку, втягивать живот.



1



2



3



4



5



6



8



7



9



10

5 раз утром и 10 раз вечером.

Упражнение 6. И. п.— стоя, ноги врозь, руки вверх ладонями наружу, пальцы переплетены, слегка прогнуться назад. Повернуться влево и, начиная выдох, наклонить туловище вперед. Выпрямиться, вернуться в и. п., глубокий вдох. То же в другую сторону. В начале выдоха втянуть живот. Голова находится между руками. Ноги и руки выпрямлены, стопы параллельно и от пола не отрываются. Вдох выполнять в и. п. только через нос, мышцы при этом расслаблены. 5 раз утром и 10 раз вечером.

Упражнение 7. И. п.— лежа на спине, руки скрестно на груди, стопы на себя, вдох. Выдыхая, слегка приподнять плечи, голова наклонена назад. Медленно возвращаясь в и. п., коснуться пола сначала затылком, затем плечами. Ноги от пола не отрывать. Упражнение тем эффективнее, чем медленнее выполняется. 5 раз утром и 10 раз вечером.

Упражнение 8. И. п.— стоя, ноги врозь и слегка согнуты, согнутые руки отведены локтями назад как можно ближе к телу, кисти в кулак, плечи в горизонтальном положении. Слегка наклоняя корпус вперед, медленно вытянуть руки назад и, возвращаясь в и. п., снова согнуть с напряжением мышц рук, не опуская при этом локти. Выпрямляя руки — выдох, сгибая — вдох. 5 раз утром и 10 раз вечером.

Упражнение 9. И. п.— лежа на спине, руки вытянуты, стопы на себя. Начиная выдох, поднять левую ногу на угол около 50 градусов и одновременно приподнять голову и плечи (как бы стараясь по-

смотреть на свои носки), затем поменять положение ног. Во время выдоха проделать упражнение 2—3 раза соответственно длительности выдоха. Затем, расслабив обе ноги, вернуться в и. п. 5 раз утром и 10 раз вечером.

Упражнение 10. И. п.— стоя, левая рука согнута в сторону локтем вниз, правая вытянута вверх, кисти в кулак. Смена положения рук с напряжением мышц груди, плеч и спины. Руки двигаются только в лицевой (фронтальной) плоскости, локти отводить как можно дальше назад. В конце каждой фазы движения — вдох, при движении рук — выдох. При выполнении упражнения туловище остается неподвижным. 5 раз утром, 10 раз вечером.

Упражнение 11. И. п.— стоя лицом к опоре (спинке стула), руки на опоре, пятки вместе, носки врозь. Опираясь на пятки, поднять как можно выше вверх переднюю часть стопы (с сильным напряжением мышц ног). Напрягая мышцы ног и стопы, вернуться в и. п. Подняться на носки (медленно, с напряжением мышц). Присесть на носках, соединяя колени и пятки. Из положения приседа развести колени в стороны. Соединить колени в положении приседа. Вернуться в и. п. 5 раз утром и 10 раз вечером.

Упражнение 12. И. п.—упор лежа. Отжимания, не касаясь пола частями тела, кроме подбородка. 5 раз утром и 10 раз вечером.

Упражнение 13. И. п.— стоя, руки в стороны. Согнуть последовательно и с напряжением суставы пальцев (сначала первые суставы всех пальцев, затем вторые, третьи



11



12



13



14

и, наконец, большие пальцы) в кулаки. С напряжением опустить правый кулак вниз, а левый — поднять вверх. Затем наоборот. Руки остаются неподвижными. Вместо опускания и поднимания кистей, выполнить круговые движения ими. Чередовать эти движения через день. 5 раз утром и 10 раз вечером.

Упражнение 14. И. п. • стоя, ноги врозь, левая рука полусогнута вперед — вверх, правая — назад — вниз, кисти в кулак. Смена положения рук в боковых плоскостях. Движение выполняется напряженными руками. 5 раз утром и 10 раз вечером.

Дыхательные упражнения

Упражнение 1. И. п.— стоя. Медленно вдыхая (расширить грудную клетку), развернуть плечи, наклонить голову назад, поднять руки в стороны. Затем, начиная выдох, наклониться вперед, руки вниз до касания тыльными сторонами друг друга. При этом плечи вывести вперед и поднять их вверх («сузить» грудную клетку). Выдохнув воздух, полностью задержать дыхание на 5 секунд. Глубокий вдох, продолжая упражнение.

Упражнение 2. И. п.—стоя, колени выпрямлены, пятки вместе, голову поднять, плечи развернуть. Поднять руки с переплетенными пальцами вверх, развернув ладони наружу, глубоко вдыхая. Задержав дыхание, выполнить наклоны туловища вправо, вперед, влево и назад. Затем «уронить» расслабленные руки через стороны вниз, одновременно выполняя быстрый толчкооб-

разный выдох (как при кашле). Вначале это упражнение повторять 2—3 раза, постепенно доводя до 5 раз.

Упражнение 3. И. п.— лежа на спине, руки на бедрах. Все мышцы полностью расслаблены. Овести руки в стороны и вверх к голове, глубоко вдыхая через нос. Затем полностью выпрямиться и во время полного выдоха максимально вытянуть руки и плечи. Опуская руки, вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Избегать паузы между вдохом и выдохом.

В этом упражнении можно подложить под голову подушку.

Рекомендуемые комплексы упражнений

Для взрослых мужчин 14 упражнений и 3 дыхательных упражнения.

Для взрослых девушек и женщин 14 упражнений (каждое только по 5 повторений) и 3 дыхательных упражнения.

Для детей от 6 до 14 лет — упражнения 1, 2, 3, 5, 6, 8 и 12 (детям желательно заниматься под руководством взрослого).

Для детей от 3 до 10 лет — упражнения 1, 3, 6, 8, 12. Упражнения выполнять без сопротивления и быстро.

Шестинедельный курс, считал Прошек, должен служить лишь начальной школой занятий физическими упражнениями. При регулярных занятиях он рекомендовал выполнять каждое упражнение как минимум 5 раз. Этого достаточно для поддержания хорошей физической формы, достигнутой к окончанию курса.

Предлагаемые автором упражнения могут быть видоизменены. Так, можно выполнять их и со сжатыми кулаками, и оставляя кисти свободными. Можно проделывать все упражнения, поворачивая вперед ладони, в прямом и обратном порядке, меняя соответственно и фазы вдоха и выдоха. Возможно также самостоятельное «конструирование» упражнений, соответствующих принципам системы Прошека.

Чтобы добиться полного развития всех мышц, Прошек рекомендовал, кроме своей системы, заниматься и другими видами спорта — верховой ездой, фехтованием, греблей, плаванием, боксом, борьбой и т. д. Эти рекомендации справедливы и для наших дней, однако сейчас их можно расширить за счет других

современных форм физических упражнений.

* * *

Итак, вы познакомились с наиболее интересными и эффективными формами комнатной гимнастики прошлого столетия. Их доступность и полезность не вызывают сомнения. Поэтому мы рекомендуем использовать их в качестве вариантов ежедневной утренней гимнастики. И не только утренней. Если режим дня делает это невозможным, выберите для занятий другое удобное для вас время. Главное — сформировать у себя привычку, потребность в ежедневных физических упражнениях, как одном из основных условий поддержания и сохранения здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ

Еще раз о зарядке.....	3
Немного истории.....	5
Комнатная гимнастика Д. Шребера.....	8
Комнатная гимнастика И. Мюллера.....	26
Комнатная гимнастика И. Прошека.....	38

Серия «Физкультура для здоровья»

Иванова Ольга Анатольевна

КОМНАТНАЯ ГИМНАСТИКА

Зав. редакцией *А. А. Красновский.*

Редактор *Т. Н. Киреева.*

Художники *А. Г. Воробьев, Е. А. Попова.*

Художественный редактор *Г. А. Шипов.*

Технические редакторы *Т. В. Фатюхина, И. П. Гаврилина.*

Корректор *Г. Ю. Мусько.*

Сдано в набор 26.07.89. Подписано к печати 13.02.90. Л-42067. Формат 60X X84¹/₁₆. Бумага офсетн. № 2. Гарнитура «Гип Таймс». Печать офсетная. Уел. печ. л. 2,79. Уел. кр.-отг. 4,19. Уч.-изд. л. 2,74. Тираж 500 000 экз. Изд. N» 854. Заказ 101. Цена 50 коп.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР. 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16.