

# Утренний комплекс бойца

**Цель:** полное пробуждение организма после сна, обретение рабочего состояния, поддержание «формы» и выработанных боевых навыков.



**Особенность:** делать это необходимо мягким, естественным, гармоничным способом, а не путем грубого насилия над своим телом!

# Утренний комплекс бойца

**Включает:**

самомассаж

дыхательные упражнения

гимнастические упражнения

практика связок (одиночных) ударов

водные процедуры

# Значение утреннего комплекса

**Во-первых:** благодаря комплексу прорабатываются все суставы, связки и мышцы тела, что очень полезно для организма.

**Во-вторых:** усиливается работа таких важнейших функциональных систем организма как нервная, сердечно-сосудистая и дыхательная.

**В-третьих:** это каждодневная тренировка воли.

# Самомассаж

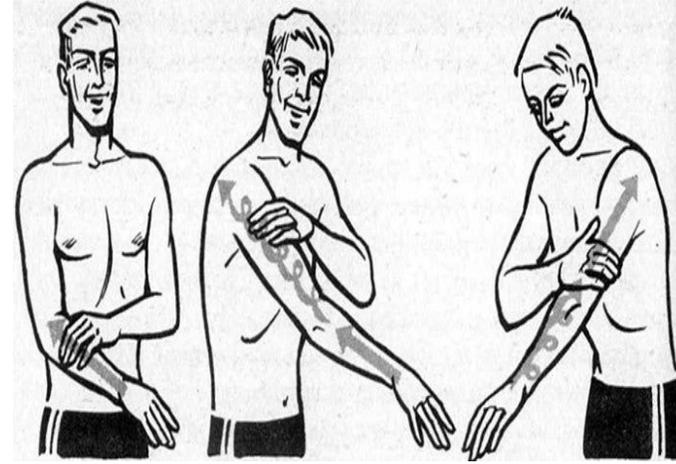
## Массаж кистей



- Сначала растереть ладони одна об другую до появления в них ощущения тепла.
- Затем правой ладонью растереть тыльную сторону левой кисти, и наоборот.
- Потом большим пальцем правой руки надавить на точку «хэ-гу» левой руки (точка расположена на тыльной стороне кисти, на пересечении перпендикуляров, проведенных от указательного и большого пальцев).

# Самомассаж

## Массаж рук



Пальцами и ладонью правой руки обхватываем запястье левой с внутренней стороны и с силой ведем кисть вверх к плечу по внутренней стороне. Потом обводим плечо (можно его пощипать) и по внешней стороне ведем кисть вниз до запястья. Так делаем не менее 10 раз, после чего переходим к массажу правой руки.

# Самомассаж

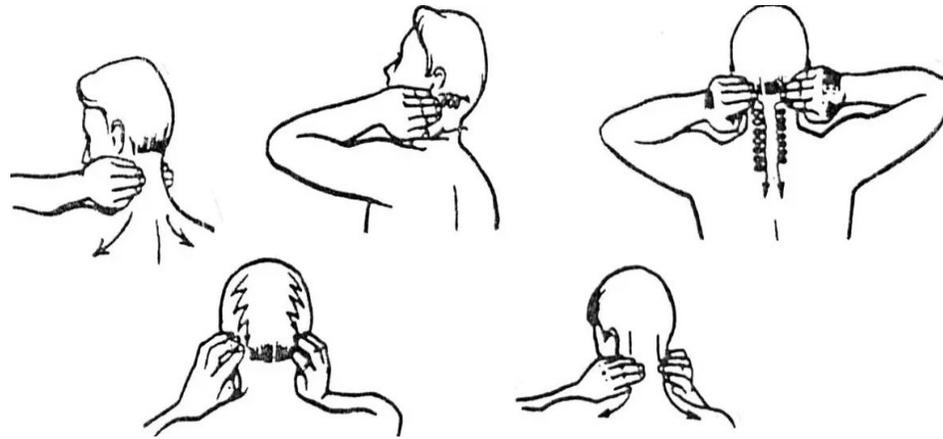
## Массаж лица («сухое умывание»)



Лицо человека густо усеяно биологически активными точками. Отсюда-важность массирующего воздействия на него. Кладем руки ладонями на лоб, с легким усилием ведем их по лицу вниз, к челюсти, затем по боковой поверхности головы поднимаем ладони к вискам и растираем виски, брови и лоб. Повторяем цикл не менее 10 раз.

# Самомассаж

## Массаж шеи



На шее расположены точки, воздействие на которые улучшает работу глаз и органов дыхания, снимает усталость и головную боль.

Положив ладони на шею сзади, разминаем пальцами воротниковую часть спины от центра в стороны. Затем похлопываем по шее и прилегающей к ней зоне спины поочередно пальцами правой и левой руки, потом растираем до появления ощущения тепла.

# Самомассаж

## Массаж ушей



Воздействие на окончания нервных путей ушных раковин активизирует работу всего организма.

Сначала ладонями обеих рук с силой надавливаем на уши и отпускаем (повт.10 раз). Затем выполняем след. движения: растирание ушных раковин, сгибание их вперед и назад, оттягивание вниз мочек ушей, щипки за уши, вращение по часовой стрелке и против нее мизинцев, вставленных в ушные отверстия (повт.10 раз). В заключение энергично растереть уши пальцами до появления ощущения тепла.

# Самомассаж

## Массаж поясницы



Сгибаем руки в локтях, заводим их за спину и несильно постукиваем по обеим сторонам от позвоночника вверх и вниз не менее 10 раз. Потом разжимаем кулаки, кладем на поясницу ладони в районе почек и с силой ведем их вниз до копчика и назад вверх. Повторить не менее 20 раз (на один счет-движение вниз и вверх).

# Самомассаж

## Массаж живота



Массируем живот круговыми движениями правой и левой руки по часовой стрелке и против нее, не менее, чем по 10 раз каждой. Разминать живот следует с небольшим усилием.

# Самомассаж

## Растирание ног



Необходимо обхватить обеими руками (пальцами и ладонями) основание левого бедра и с силой вести руки вниз, к подъему стопы, а затем вверх, снова к основанию бедра. Один цикл-движение вниз и вверх. Выполнить не менее 10 раз.

# Самомассаж

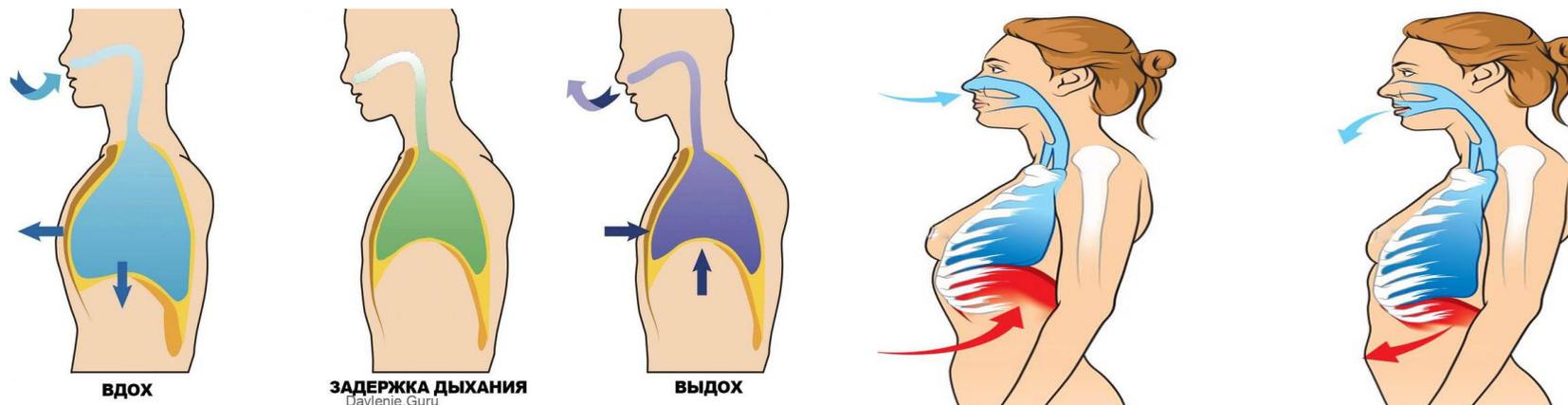
## Растирание и разминание подошвы ступней



На подошвы ступней, как и на уши, выходят нервные окончания всех внутренних органов. Необходимо каждую подошву растирать и разминать пальцами не менее 10 раз. Очень эффективен массаж подошв с помощью массажера. Хорошо также топтаться несколько минут в ящике с острыми камешками.

# Дыхательные упражнения

## Брюшное дыхание



За основу возьмем брюшное дыхание. Его суть в разделении дыхательного цикла на 4 фазы: глубокий вдох, короткая задержка, медленный выдох, задержка и все сначала. Вдохи делаем только через нос, выдохи – как удобнее. Общее число утренних дыхательных упражнений от одного (минимум) до трех (максимум).

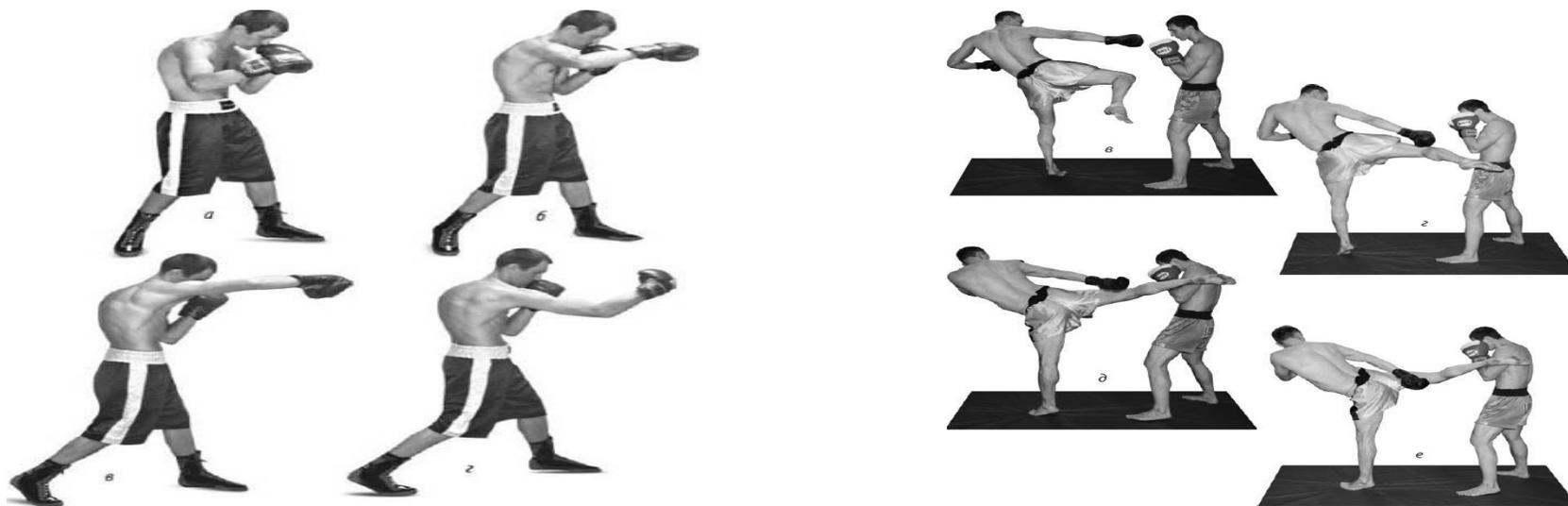
# Гимнастика

## Комплекс вольных упражнений № 1



Выполнить комплекс вольных упражнений № 1 на шестнадцать счетов 3-5 раз.

## Практика связок (одиночных) ударов



Необходимо ежедневно тренировать технику ударов, что бы те или иные приемы из умений превратились в навыки, т.е. в такие двигательные действия, которые осуществляются автоматически, без участия сознания. Целесообразно практиковать в течении одного утреннего занятия не менее 2-3-х связок (или одиночных) ударов: только руками, только ногами, ногами и руками.

# Водные процедуры



Наиболее эффективен контрастный душ, т.е. чередование горячей и холодной воды. Необходимо начинать со слабого контраста (перепад температур менее 10 градусов). Затем по мере привыкания организма переходят к среднему (перепад температур от 10 до 15 градусов) и, наконец, к сильному (перепад свыше 15 градусов). Порядок всегда один и тот же: начинать с горячей, заканчивать холодной.

**Человек** осознает необходимость действовать и принимать соответствующие решения, но не всегда переходит к их реализации.

**КАК РАЗВИТЬ СИЛУ ВОЛИ ?**

**ОТВЕТ**

**Ежедневное выполнение утреннего комплекса бойца поможет вам в этом!**