

ВОРКАУТ ДЛЯ ТАНЦОРОВ и не только...

Воркаут (от англ. workout – тренировка) – это субкультура уличной тренировки. По сути это гимнастика на открытом воздухе, вне залов. А это значит, что закаляющий и оздоравливающий эффект будет максимальным.

Заниматься воркаутом можно действительно где угодно – ведь доступных для этого спортивных городков настроено везде предостаточно.

Теоретики спорта относят воркаут к новому виду физической культуры в условиях мегаполиса, что не совсем правильно. Во многих малых городах и даже в загородных пансионатах, санаториях и базах отдыха стало нормой выстраивать спортивно-гимнастические площадки.

Итак, главное достоинство воркаута – его доступность. В любое время и практически в любом месте вы можете приступить к тренировке... и не надо оправдываться, что нет абонеента в фитнес-центр или спортивный зал.

Но тут-то кроется самый важный нюанс. В спортивно-гимнастическом зале тренироваться без сопровождения тренера запрещено, а как же в воркауте? Ведь там тренируются без тренера! Но это только на первый взгляд. Роль тренера на таких площадках выполняют либо родители, либо старшие или более опытные товарищи, либо самоучители по гимнастике для особо продвинутых уличных спортсменов.

Тем самым все принципы спортивной тренировки в воркауте соблюдаются. Иначе не будет происходить никакого физического совершенствования, и все усилия будут напрасными.

На физическом совершенствовании мы остановимся чуть подробнее.

Какое совершенствование нужно будущим артистам балета, если даже уроки школьной физкультуры им не рекомендованы? Специфика классического танца заключается в выворотности, а выворотность не физиологична. Поэтому чем дольше вы занимаетесь классикой, тем больше внимания следует уделять компенсации, или, что звучит намного привлекательнее, восстановлению, опорно-двигательного аппарата. А для этого следует:

- снять напряжение с глубоких мышц корпуса и нижних конечностей, задействованных в ежедневном классическом тренинге, по возможности укрепить их и повысить работоспособность;

- повысить работоспособность мышц – стабилизаторов суставов, но без увеличения их мышечной массы (гипертрофии). Так, например, мышцы передней



и боковой поверхности бедра (если стоять по шестой позиции) не являются приоритетными в классическом танце, а их гипертрофия может отрицательно повлиять на внешний вид (фактуру). Но эти мышцы крайне необходимы, так как без их участия в выворотных положениях будет развиваться нестабильность коленного и тазобедренного суставов.

Аналогичным образом для балета крайне важны мышцы задней поверхности голени (икроножные мышцы), но без увеличения их мышечной массы. То же можно сказать и про плечевой пояс – он должен быть функционально развит, но без визуальной перекачки мышечной массы.

Танцорам с плечевым поясом в воркауте следует быть особенно аккуратными. Если перестараться, можно активизировать рост плеч в ширину, как это нередко происходит в плавании. Чтобы это минимизировать в плавании, юным артистам балета рекомендуют использовать плавательную доску, а в воркауте – ставить руки на ширине плеч или уже. Широким хватом работать более чем аккуратно (широкий хват позволяет «проработать» межлопаточную область, которая так важна для поддержания правильной хореографической осанки).

Поэтому заниматься воркаутом юным артистам балета件лезно, но с учетом глубокого понимания того, что можно, а чего нельзя делать. И лучше под руководством понимающего балетную специфику тренера.

Но некоторые упражнения можно выполнить уже сейчас.

Растяжка на шведской стенке на продольный шпагат. Держать ноги натянутыми и следить за хореографическим квадратом плечи – бедра. Начинать растяжку лучше по шестой позиции опорной ноги. По достижении необходимой гибкости шага назад можно переходить на более выворотное положение опорной ноги (фото 1).

Потягивание узким хватом с упором ног на кольцевую резину. Следить, чтобы работали преимущественно трицепсы, а не бицепсы (фото 2).

Отжимание по первой (или второй) позиции от небольшого возвышения, например от песочницы. Руки можно периодически ставить на широкий хват, если хотим прочувствовать область между лопатками. Акцент при напряжении мышц должен приходиться на трицепсы (фото 3).

Растяжка и повышение гибкости грудного отдела позвоночника на кольцевой резине. Следить, чтобы не было излишнего акцента на растяжку плечевого пояса (фото 4).

Растяжка задней поверхности голени стоя на краю бортика. Важно опускать пятки ниже уровня бортика песочницы (фото 5). Растягивающее положение рекомендуется сочетать с выходом на полупальцы (фото 6).

Олег Васильев