



## **Гимнастика Хаду: дышите животом и ходите, как обезьяна**

**Если хотите накачаться в 2 раза быстрее, чем в тренажерке, и остановить остеохондроз, толкайте воздушную штангу.**

С автором оздоровительной практики, о которой пойдет речь, я познакомился в редакции газеты. Еще не зная, кто он, я из чистого любопытства поинтересовался, почему у него такое крепкое, плотное рукопожатие. "Тренажерка?" — спросил я. "Хаду", — ответил мужчина и представился: "Звиад Арабули". Не разузнать о том, что же это за "хаду" такое, я уже не мог.

Звиад Арабули родился в Тбилиси в 1967 году. С 1996 до 2006 год проживал в Москве, где вел несколько групп по собственной методике оздоровления и омоложения, основой которой были двухфазные движения на напряжение и расслабление, связанные с дыханием. В 1997 году он получил официальный патент на изобретение (выдан Роспатентом) на "способ укрепления здоровья человека". Свою гимнастику Звиад Арабули назвал Хаду, так называется его родная деревня. Получил позитивный отзыв о методике от Валентина Дикуля — воздушного гимнаста, сумевшего поднять себя с кровати после перелома позвоночника и стать одним из сильнейших людей планеты. С 2007 года Звиада Арабули из-за антигрузинских настроений в Москве переехал жить в Киев, где и преподает свою методику в нескольких фитнес-центрах.

Философия этого здорового способа жизни сложилась у Звиада по жизни. "Все началось с того времени, когда я был болезненным молодым человеком с хроническим астматическим бронхитом, впалой грудью и неказистой фигурой, каких много сейчас, — рассказывает тренер. — Жил как все, вел обычный образ жизни. В определенный момент я понял, что, если не начну заниматься своим здоровьем, болезнь возьмет меня за горло". Тогда Звиаду было 20 лет. Нужно было восстанавливать дыхание и разрабатывать мышцы — без этих двух моментов здоровье было невозможно. "Чисто инстинктивно, из-за того, что я от природы хорошо чувствовал свое тело, я понял, что с ним надо делать, — вспоминает грузинский мастер. — У меня выработался целый комплекс упражнений, объединенных несколькими принципами". С этими принципами, а также с основными упражнениями Звиад познакомил читателей газеты "Сегодня". Их прокомментировал независимый эксперт — заведующий отделом реабилитации Украинского центра спортивной медицины МОЗ Украины, президент Ассоциации «Движение за здоровый образ жизни» Владимир Ничипорук, который сам много

лет занимался как научными исследованиями различных видов оздоровительных гимнастик, так и их практикой.

## **ПРИНЦИПЫ ХАДУ**

**1. Без тяжести.** Упражнения делаются «голыми руками», т.е. без тяжестей. Отягощение идет за счет напряжения противоположной мышцы. При этом работает в 2 раза больше мышц — и та, которую мы сокращаем, и та, которая ей противостоит.

**Комментарий.** Из-за того, что человек не берет тяжести, исчезает опасность получить травму, как это бывает при подъеме тяжестей.

**2. Медленно и напряженно, до утомления.** Все движения делаются замедленно, с максимальным напряжением, до полного утомления.

**Комментарий.** Благодаря напряжению до утомления органы поддержки (сердечно-сосудистая, нервная и эндокринные системы) нагружаются в сильнее, отчего и быстрее оздоравливаются. Кроме того, из-за того, что в два раза больше напрягаются суставы и кости, они защищаются от остеопороза — возрастного заболевания, характеризующегося истончением и хрупкостью костей. Чтобы как следует утомиться Хаду, обычно нужен час времени. Если выполнять упражнения не до утомления, эффекта от них будет мало.

**3. Задействуются глубокие мышцы.** Хаду задействует мышцы, которые в организме «спят» (например, разгибатели пальцев кистей и голеней, мышцы шеи, мимические мышцы).

**Комментарий.** Пробуждение спящих мышц повышает общую силу, т.к. слабые мышцы ограничивают нагрузки на сильные мышцы. Подключая в движение, сильные мышцы подтягивают слабые.

**Кому полезно?** Тем, кто:

— хочет накачаться без тяжестей;

— может заниматься только в офисе;

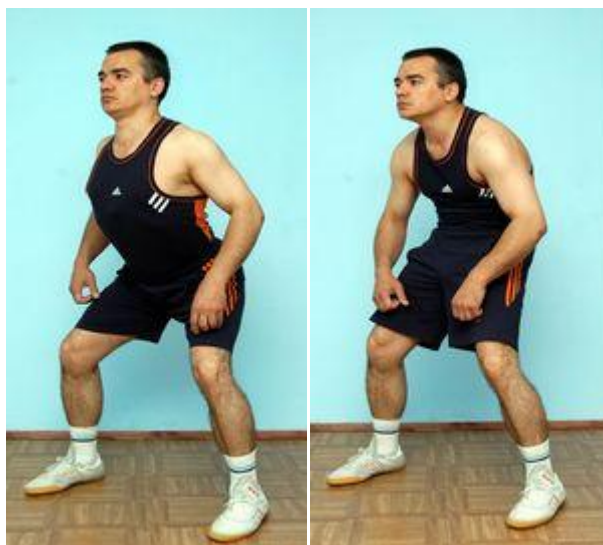
— собирается заняться профилактикой остеопороза и остеохондроза;

— просто хочет оздоровиться.

**Резюме специалиста.** "Во-первых, в Хаду присутствуют принципы одной из закрытых советских методик, предназначавшейся для поддержания работы мышечной системы у людей, длительно находящихся в замкнутом пространстве (космонавтов, подводников и т.д.). — говорит Владимир Ничипорук. — Во-вторых, некоторые элементы гимнастики для восстановления мышц после травм. И, в-третьих, принципы хатха-йоги. Как оздоровительная практика она вполне заслуживает право на существования".

## БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ПОКАЗЫВАЕТ З. АРАБУЛИ

### Штангист



Исходное положение — ноги шире плеч, колени слегка согнуты, ступни по возможности параллельны. Плечи опущены и развернуты, спина прогнута так, что в области поясницы образуется седловина. В таком положении спина обладает максимальной стойкостью к нагрузке, поэтому именно так советуют поднимать тяжести. Отсюда и название. В начальной позиции делаете вдох носом, а в конечной — выдох, через плотно сжатые губы, как будто гасите на расстоянии свечу. Вдох и выдох должны быть замедленными, плавными, без рывков. Повторите движения 10—12 раз.

**Эффект:** разработка мышц нижнего отдела спины, в т.ч глубоких, тренировка дыхания.

### Жим от груди



Исходное положение то же. Делаете жим воображаемой штанги от груди широким хватом. Делаете вдох, максимально разворачивая грудную клетку. На выдохе тянитесь вперед, вытягивая плечи. Руки не расслабляются, а воображаемый хват всегда остается широким. Повторите 8—10 раз.

**Эффект:** разработка мышц верхнего отдела спины, в т.ч глубоких, тренировка дыхания.

## Брюшное дыхание



Исходное положение — стоя, чуть-чуть сутулясь, ноги слегка согнуты в коленях. Грудная клетка неподвижна, делаете вдох “животом”, при этом он увеличивается. Расслабляясь, медленно выдыхайте через свернутые в дудочку губы. Грудная клетка должна оставаться неподвижной. Задача — прочувствовать процесс выдоха. Мышцы пресса должны быть напряжены. Повторить 15—20 раз.

**Эффект:** разработка диафрагмы и глубоких дыхательных мышц, тренировка дыхания.

## Походка гориллы



Исходное положение — стоя, спина прямо, мышцы брюшного пресса напряжены, ноги на ширине плеч. Раскачиваем спину влево-вправо. Движения делайте не торопясь, переваливаясь с ноги на ногу. Старайтесь, чтобы ребро коснулось таза — в этот момент делаете продолжительный выдох через рот, так чтобы на один выдох приходилось несколько покачиваний. Повторить 15—20 раз.

**Эффект:** разработка косых мышц спины, тренировка дыхания.