

OSLO WUSHU TEAM



Forbedre din Wushu - bli mykere

Intro:

Disse øvelsene gjør vi stort sett daglig på trening, men når man er hjemme er det ofte vanskeligere å motivere seg og klare å pushe sine egne grenser. Av egen erfaring pleier jeg å sette på noe musikk jeg liker for å motivere meg, eller se et motiverende filmklipp etc.

Husk, det er kun deres egne viljebegrensninger som stopper dere til å nå så langt dere vil! ..så tål litt smerte, og hold ut, det vil gi dere mye i det lange løp.

Når vi tøyer ut gjør det vondt, det er meningen, ellers kommer vi ingen vei. Det som er viktig å huske er at selvom man har vondt og selvom det er vanskelig MÅ man klare å slappe av, ellers vil man aldri komme noen vei med uttøyningen sin.

For å slappe av best mulig så bør man puste rolig inn og ut mens man tøyer, uansett hvor vondt det gjør! Prøv å synke dypere og dypere ned for hver gang du puster ut da man alltid slapper av ekstra mye ved utpust.

Program/øvelser:

OPPRULLING OG GONGBU

Start uttøyningen på samme måte som på vanlig trening med å rulle opp ledd (ankler, knær, hofter og håndledd), minimum 30 sek pr vei på hvert ledd.

Gå deretter ned i GongBu, og hold denne i minimum 1 min på hver side, dette hjelper med å få musklene klare slik at det ikke er farlig/skadelig å kjøre en hard tøyeøkt etterpå.



弓步 gong bu



Figure 1-27

PUBU

Vri fra GongBu ned i PuBu og hold også denne i minimum 1 min pr side, dere kan også gynte litt for å få tøyd ut litt ekstra nedover.

FRONT STRETCH

Start med å sette en fot på en stødig gjenstand som er i minimum hoftehøyde, pass på at tærne peker rett opp, og helst pekende litt skrått bakover inn mot deg.

Pass på at standfoten din peker rett frem før du starter uttøyningen.

Sett så begge hendene på kneet og pulsdrytt kneet i "feil" retning, ned mot bakken ca 30 ganger.

Deretter bøyer du deg fremover mot foten og tar tak i tærne (VIKTIG, hold ryggen strak!), hold blikket festet mot tærne og søk deg med ansiktet mot foten din og ikke ned mot leggen/knærne.

Hold denne stillingen i 1,5 min, med følgende variasjoner: start først med pulsgynging i 30 sek før du holder stille i 30 sek og bare drar ansiktet ned mot tærne alt du kan, avslutt med 30 sek pulsgynging på maksnivå for virkelig å tyne deg med ansiktet ned mot tærne.

Bytt så fot og gjennomfør samme prosedyre på den andre siden, har du en mindre myk side så hold ekstra lenge på denne.



Figure 1-23



Figure 1-24



Figure 1-25

SIDE STRETCH

Bytt fot igjen fra front stretch og vri nå helt sidelengs. Ta så tak i foten med motsatt hånd over kroppen slik at kroppen forblir helt sidelengs og ikke skrått fremoverlent.

Her pulsgynger dere ned og holder det gående i minimum 1 min.

Bytt så fot og gjennomfør samme prosedyre med den foten, ta i ekstra på den siden du er stivest.

Pass på at kroppen ligger på innsiden av benet, dvs at benet skal være bak ryggen og ikke foran magen når vi lener oss sidelengs.

BACK STRETCH

Sett foten på samme høyde som de foregående øvelsene, men stå nå med ryggen til og sett vristen på gjenstanden i stedet.

Hold kneet så strakt som mulig og len ryggen bakover, gjerne med pulsgynging.

Dette gjøres 1 min på hvert ben.



Figure 1-26

FRONT INSIDE BALANCE STRETCH
Løft kneet til TiXi DuLi og ta tak i kneet med samme hånd og vristen med motsatt hånd. Hold denne posisjonen i minst 20 sek, gjerne med pulsdytting for å få kneet så høyt som mulig.

Bytt så grep og sett hånden som har vært på kneet ved hoften og hånden som har vært på vristen tar tak i fotsålen.

Rettså ut kneet mens du har tak i foten og hold foten så høyt du klarer.

Hold ryggen rett og blikket rett frem og stå der i minimum 30 sek.

For hver gang du mister balansen og må sette ned foten begynner du hele øvelsen på nytt for, for hver gang du har satt ned foten har du mistet effekten ved øvelsen og derfor må du starte på nytt hver gang du slipper opp foten før 30 sek er gått.

Dette gir også en veldig god balansetrening.

Husk å holde blikket rett frem og kroppen strak, det hjelper på å holde balansen.



Figure 1-28



Figure 1-29



Figure 1-34

FRONT SPLIT

Legg to puter på gulvet, en som ligger foran og en lenger bak.

Sett det ene kneet på den bakerste puten og hælen til den andre foten på den forreste foten.

Så er det bare å la bena skli fra hverandre helt til du når ditt maksnivå for hvor langt ned i spagaten du kommer.

For å støtte opp kroppen kan du enten sette hendene i bakken, eller ha en stol ved siden av deg for å støtte overkroppen.

Hold denne spagaten (husk å puste!) i minimum 1 min og varier den med å holde dynamisk (stille) og pulsgynging, ca 10 sek hver i intervaller.

Bytt fot og gjenta prosedyren på den andre siden.

Denne øvelsen gjentas 4 ganger, dvs 2 ganger på hver side, bruk 10 sekunder mellom hver runde til å rulle opp hoftene.

BOX SPLIT

Støtt deg opp på en stol som du setter rett foran deg og mens du har helt strak rygg lar du bena dine sakte, men sikkert skli fra hverandre ut til sidene.

Hold denne spagaten så langt ned du kommer i minimum 1 minutt, rull opp hoftene og gjenta en gang til.



Figure 1-35

LØSE OPP HOFTENE / SPARKE UT

Etter du har vært gjennom uttøyningsprogrammet er det ofte lurt å sparke løs slik at du ikke blir helt gelé i hoftepartiet.

Start med en runde hvor du først bare sparker lett løs sånn du føler det blir best for å løse opp hoftene igjen.

Deretter sparker du de 3 grunnsparkene x 10 på hver side mens du går fremover med armene rett ut som vanlig når vi sparker disse sparkene.

Start med 10 stk ZhengTiTui (strakt frontspark) på hver side, fulgt av 10 stk WaiBaiTui (utoverspark) på hver side, og til slutt 10 stk LiHeTui (innoverspark) på hver side.

Helt avslutningsvis sparker du nok en gang lett løs sånn du føler for selv for å endelig få løst opp ordentlig i hoftene.

Avslutning:

Nå er programmet og øvelsene avsluttet, de vil ta deg ca 30 min å gjennomføre, noe alle bør og har tid til.

Men det er ingen ting i veien med og heller ikke skadelig å gjenta programmet nok en gang rett etter du har gjort det en gang, det vil bare gi deg mer ut av tøyekten.

Dette kan ikke gjøres for ofte, gjør dere det minst en gang hver dag vil dere oppdage resultater allerede etter 1 uke, gjør dere det annenhverdag tar enda lenger tid før du oppdager resultatene.

Vil du oppnå resultater enda raskere trener du med en partner som kan presse deg mentalt og fysisk dytte deg slik at du kommer enda lenger ned enn du normalt sett hadde gjort om du hadde vært alene.

Sett deg mål for hvor du vil med uttøyningen og gjør alt du kan for å nå disse. Min måte å motivere meg på og mine målsetninger var å komme ned 10 cm nærmere spagaten hver uke, dette målte jeg hver søndag og noterte fremgang. Når man ser resultater over 1 par uker og ser at tøyningen hjelper blir det fort veldig motiverende å tøye ut regelmessig og til slutt blir man nesten avhengig av å tøye ut.

Husk at dersom dere ikke er tilstrekkelig myke vil Wushuen deres stagnere når dere kommer opp til et visst nivå.

Og mykhet har ingen ting med fysisk talent eller motorikk å gjøre, det er kun viljestyrke og egeninnsats som hjelper på å bli myk og alle som legger ned mye arbeid i å bli myke vil til slutt bli det, uansett fysiske forutsetninger!

30 min pr dag, det har alle tid til... no excuses...

Jeg håper med dette at Oslo Wushuklubb får mange mykere utøvere utover våren, sommeren og høsten.

LYKKE TIL!

/Kim Gibson
Oslo Wushuklubb