

А. В. МЕЛЬСКИЙ

ТОТАЛЬНАЯ САМОЗАЩИТА

«Издательство ФАИР»

Москва

2011

УДК 796
ББК 75.715
М48

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Издатель этого пособия НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ни при каких случаях физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных здесь инструкций.

Мельский А. В.

М48 Тотальная самозащита / А. В. Мельский. — М.: «Издательство ФАИР», 2011. — 176 с.: ил.

ISBN 978-5-8183-1709-0

В пособии предлагаются наиболее эффективные и достаточно простые приемы, удары и блоки для отражения атаки противника. Большое внимание уделено психологической подготовке для успешного выполнения любого приема. Все приемы проиллюстрированы фотографиями. Кроме того, даны советы, как управлять своими эмоциями, как преодолеть страх высоты, как вести себя в случае экстремального вождения и при встрече с животными.

Для широкого круга читателей.

**УДК 796
ББК 75.715**

Редактор Н. Баринава
Оригинал-макет и верстка И. Колгарёва
Дизайн обложки А. Матросова

Подписано в печать 20.09.2011.
Формат 84 × 108 ¹/₃₂. Бумага офсетная.
Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 9,24. Тираж 2000 экз.
Заказ

«Издательство ФАИР»
109052, Москва, Рязанский просп., д. 2, стр. 49, оф. 201
Тел./факс: (495) 775-45-27. *E-mail*: office@grand-fair.net
Интернет: <http://www.grand-fair.net>

По вопросам размещения в наших книгах информации о вашей компании, ее продукции или услугах обращайтесь в отдел маркетинга: *e-mail*: pr@grand-fair.net.

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Мельский А. В., 2010
© Оформление.

ISBN 978-5-8183-1709-0

«Издательство ФАИР», 2011

ВВЕДЕНИЕ

В этом пособии я предлагаю *наиболее эффективные и относительно простые* в применении приемы, удары и блоки, так как *эффективный бой* — это, прежде всего, *рациональное использование сил и энергии*.

Бой же лучше основывать на контратаках, потому что атака делает вас уязвимым для противодействий противника, а оборона не всегда способна выдержать его атаку. Также вы можете не знать ни уровня подготовки оппонента, ни его намерений (поэтому и атака, и оборона для вас одинаково опасны).

Глава 1

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для выполнения любого приема, а также для того, чтобы выдержать случайно пропущенный удар, необходима элементарная физическая подготовка.



Рис. 1

Чтобы она была не обременительной, я предлагаю заняться *отжиманиями от пола* любым способом: на ладонях или кулаках (костяшках указательного и среднего пальцев), с помощью кровати (для ног или, начинающим, для рук). При этом лучше отжиматься быстро, это наиболее эффективно для развития силы мышц.

Также необходима *растяжка для ног*.

Ее можно делать простыми взмахами вперед (рис. 1), в стороны и назад (с постепенным увеличением высоты маха).

При этом самым лучшим способом растянуть мышцы для прямого шпагата является известное упражнение «Колесо», главное, старайтесь как можно шире раздвигать при этом ноги (рис. 2). Этот способ рас-



Рис. 2

тяжки очень эффективен, но, во избежание потом болезненных ощущений, делать «Колесо» надо после других упражнений для растяжки (когда мышцы уже разогреются).

Занятия для *кистей рук и предплечий*. Выполняются посредством быстрых сжиманий и разжиманий пальцев рук до сильной усталости мышц. Сделайте несколько подходов, пока уже не сможете двигать пальцами. Последние подходы можете делать, не разгибая пальцев. Такое упражнение сделает ваши предплечья действительно сильными и твердыми.

После любого занятия *необходимо восстановить дыхание*, что актуально и для экстремальных ситуаций. Достигается это *брюшным дыханием* (дышите животом), делая вдох носом, полный выдох ртом, при сильной одышке можно помогать грудным дыханием, а после того как отдышитесь, дышать *только носом*.

К тому же брюшное дыхание является более правильным, потому что в этом случае тренируется диафрагма и активизируется движение лимфы, которая очищает внутренние органы.

Также надо *развивать равновесие*. Для этого тоже есть простой способ: поднимите согнутую в колене ногу и прижмите ее обеими руками к груди (рис. 3), простойте в таком положении 20—30 секунд. Затем, не вставая на поднятую ногу, прижмите ее рукой сзади и простойте так еще 20—30 секунд. То же самое проделайте и со второй ногой.

Есть способ *бега*, используемый некоторыми подразделениями войск и спецназом, который являет собой не столько физическую подготовку, сколько совет, как нужно бегать по пересеченной местности, особенно в темноте.

Суть этого способа состоит в том, чтобы при беге высоко поднимать колени, что обезопасит вас от спо-



Рис. 3

тыканий и падений из-за разницы высот на поверхности земли.

Также *тренируйте пресс*. Он вам пригодится, если, например, вы пропустили удар в живот. Тогда остается только вовремя напрячь пресс.

Чтобы сделать это в нужный момент, необходимо выработать рефлекс, который появится у вас вследствие тренировки всех мышц.

При этом тренировки не обязательно проводить каждый день, просто делайте этот комплекс регулярно.

Глава 2

БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ

Болевые точки (рис. 4) — *слабые места* на теле человека. Если по ним нанести удар, то схватку можно будет закончить быстро.

Нижняя челюсть. В боксе есть понятие «точка нокаута» (она находится приблизительно в районе зуба мудрости); если попасть по ней, противника можно нокаутировать без особого труда.

Боковая сторона шеи. По ней проходит сонная артерия и при ударе в эту часть тела или при сильном сжатии шеи перекрывается кровоток в мозг, вследствие чего человек теряет сознание.

Кадык (горло). От удара по нему человек на некоторое время теряет способность дышать. При сильном ударе можно сломать шейные позвонки (*будьте осторожны!*).

Солнечное сплетение. При ударе в него сбивается дыхание.

Подмышки. От удара в них «отнимаются» руки.

Пах — без комментариев.

Икры ног очень болезненно реагируют на удар (например, если вам надо нанести удар по противнику сзади).

Выделенные на рисунке точки можно разделить по уровням тела: точка 3 — *верхняя часть тела*; точка 4 — *средняя часть тела*; точка 6 — *нижняя часть тела*.

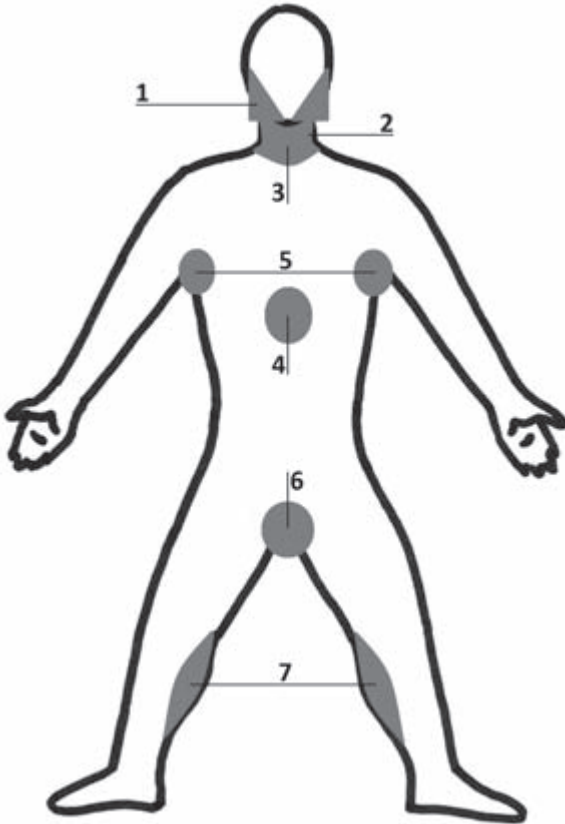


Рис. 4. Болевые точки

Глава 3

ВАШИ «ИНСТРУМЕНТЫ»

Чем и как необходимо наносить удары?

Кулак хоть и классический «инструмент», но не всегда лучший, если, конечно, вы не наносите удар в челюсть или через одежду.

Так как большинство людей не имеют отработанного удара, то часто в драках из-за этого ломают себе запястья. Чтобы этого не происходило, необходимо в момент удара *напрягать запястье* и держать его и кулак *на одной прямой* (рис. 5).



Рис. 5

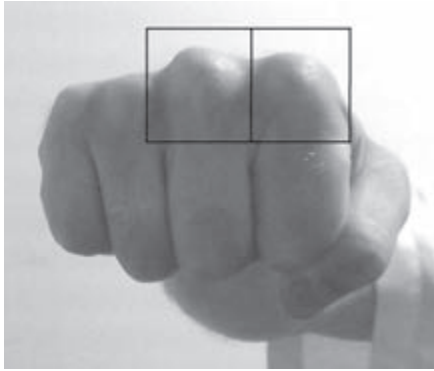


Рис. 6

А чтобы не сломать пальцы, бить надо *костяшками указательного и среднего пальцев* (рис. 6).

Нижняя часть ладони (рис. 7) имеет ряд преимуществ: безопасность удара для вас, если бить без пере-

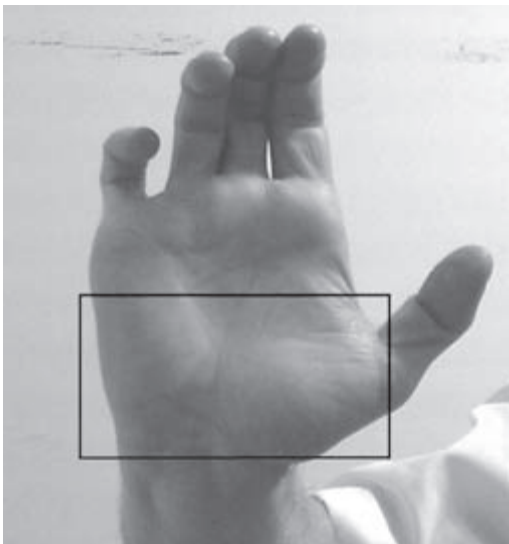


Рис. 7