

ЦЕЛЬ — ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО!

РАСТЯЖКА

ДЛЯ

КАЖДОГО

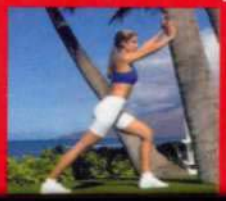
STRETCHING

Боб АНДЕРСОН

иллюстрации
Джин АНДЕРСОН

**Комплексы упражнений
для всех частей тела,
на любое время суток,
для мужчин и женщин,
детей и взрослых
и для всех видов спорта**

Продано 3 миллиона экземпляров!



РАСТЯЖКА ДЛЯ STRETCHING КАЖДОГО

Боб АНДЕРСОН

иллюстрации
Джин АНДЕРСОН



Минск 2002

УДК 613.71
ББК 75.6
А65

Перевёл с английского *О. Г. Белошеев* по изданию:
STRETCHING by Bob Anderson; illustrated by Jean Anderson.— Rev. ed.
Bolin, California 94924: Shelter Publications, Inc., 2000.
На русском языке публикуется впервые.

Художник обложки *М. В. Драко*

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.



Андерсон Б., Андерсон Дж. (илл.)

А65 Растяжка для каждого / Пер. с англ. О. Г. Белошеев; Худ. обл. М. В. Драко.— Мн.: ООО «Попурри», 2002.— 224 с.:ил.
ISBN 985-438-715-1.

Стретчинг — физические упражнения, направленные на растягивание разных групп мышц в человеческом теле. С их помощью можно заряжаться энергией, снимать стрессы, поддерживать красивую фигуру.

Для широкого круга читателей, людей всех возрастных групп.

УДК 613.71
ББК 75.6

ISBN 985-438-715-1 (рус.)

ISBN 0-936070-22-6 (англ.)

© Перевод, издание на русском языке, оформление обложки.
ООО «Попурри», 2002
© 2000 by Robert A. Anderson
and Jean E. Anderson

Что нового в этом издании?

Двадцать пять лет назад мы своими руками смастерили небольшую книжку — пособие для любителей растягивания. Пять лет спустя, в 1980 году, издательство «Shelter Publications» помогло выпустить в свет переработанный и исправленный вариант «Растяжки», предназначенный для широкого круга читателей. Вскоре эта книга стала международным бестселлером.

С тех пор прошло уже два десятка лет, и мы решили предложить читателям новое, еще раз переработанное и дополненное издание книги. Что же в нем нового?

- Полностью обновлены иллюстрации.

- 11 новых повседневных комплексов:

растягивание кистей, рук и плеч • растягивание шеи, плеч и рук • растягивание ног, паха и бедер • снятие напряженности в пояснице • после длительного сидения • перед компьютером и за столом • растяжки для «синих воротничков» • растягивание для детей • в огороде • для авиапассажиров «для тех, кто в пути.

- 14 новых спортивных комплексов:

аэробика • бадминтон • боулинг • конный спорт • конькобежный спорт • водный слалом • мотокросс • горный велосипед • скалолазание • родео • сноубординг • настольный теннис • триатлон • виндсерфинг.

- На пояснительных рисунках изображены мужчины и женщины, одетые соответственно практикуемому виду спорта или роду деятельности.

- Тем, кто ограничен во времени, предлагаются сокращенные комплексы упражнений.

- Перед особенно энергичными упражнениями рекомендуется предварительный разогрев мышц, позволяющий избежать возможных травм.

- Исключены некоторые из наиболее трудных упражнений.

- Сокращено время удерживания некоторых растяжек.

- Добавлен раздел, посвященный более сложному, но эффективному способу развития гибкости по методу ПНС (см. стр. 205-209).

- Добавлен раздел с описанием массажных приспособлений, особенно эффективных в сочетании с растягиванием.

Мы надеемся, что вам понравится эта новая книга и что она поможет вам сохранять гибкость и пребывать в добром здравии до конца жизни!

Боб и Джин Андерсон



Содержание

С чего начать?	7	Для тех, кому за 60	120
Предисловие	8	Растягивание для детей	122
Кому нужно растягиваться?	10	Перед телевизором	124
Когда лучше растягиваться?	10	До и после прогулки	125
Зачем нужно растягиваться?	11	Для тех, кто в пути	126
Как правильно растягиваться?	12	Для авиапассажиров	127
Разогрев и охлаждение мышц	14		
С чего начать?	15		
Упражнения	23	Комплексы упражнений	
Указатель зон растяжки	24	Физкультура и спорт	129
Расслабляющие упражнения		Аэробика	130
для спины	26	Бадминтон	132
Упражнения для ног, ступней		Бейсбол/софтбол	134
иглоностапа	34	Баскетбол	136
Упражнения для спины, плеч и рук	42	Боулинг	138
Упражнения для ног	49	Велосипед	140
Упражнения для поясицы, таза,		Конный спорт	142
паховой области	54	Фигурное катание	144
и задних мышц бедра	54	Футбол американский	146
Упражнения для спины, таза и ног	63	Гольф	148
Подъем ног выше головы	68	Гимнастика	150
Упражнения для ног и таза		Пеший туризм	152
в положении <i>стоя</i>	71	Хоккей с шайбой	154
Упражнения для туловища		Коньки беговые	156
в положении <i>стоя</i>	79	Сплав на байдарке	158
Упражнения на перекладине	85	Боевые искусства	160
Упражнения для верхней части		Мотокросс	162
туловища с использованием		Горный велосипед	164
полотенца	86	Гандбол и сквош	166
Комплекс упражнений для кистей,		Скалолазание	168
запястий и предплечий	88	Родео	170
Упражнения в положении <i>сидя</i>	90	Бег (до)	172
Упражнения повышенной трудности		Бег (после)	173
на растяжку ног и паха	94	Лыжи равнинные (до)	174
в положении <i>лежа</i>	94	Лыжи равнинные (после)	175
Растяжка паха и таза в положении		Лыжи горные (до)	176
<i>сидя, ноги врозь</i>	97	Лыжи горные (после)	177
Учитесь делать шпагат	101	Сноубординг	178
		Футбол европейский (до)	180
		Футбол европейский (после)	181
		Серфинг	182
		Плавание	184
		Теннис настольный	186
		Теннис большой	188
		Триатлон	190
		Волейбол	192
		Атлетизм	194
		Виндсерфинг	196
		Борьба	198
		Учителям и тренерам	200
Комплексы упражнений			
Повседневные занятия	105	Приложение	201
Утренняя растяжка	106	Забота о спине	202
Перед сном	107	Растягивание по методу ПНС	205
Растягивание в течение дня	108	Приспособления	211
Растягивание кистей, рук и плеч	110	Оздоровительные упражнения	215
Растягивание шеи, плеч и рук	111	Об авторах	219
Растягивание ног, паха и бедер	112		
Снятие напряженности в пояснице ...	113		
Перед компьютером и за столом	114		
Произвольные растяжки	115		
Растяжки для «синих			
воротничков»	116		
После длительного сидения	118		
В городе	119		



С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Вступительная глава этой книги даст вам общее представление о роли растягивания в оздоровлении человеческого организма. Особенно внимательно проработайте материал главы «Как правильно растягиваться?», чтобы понять, каким образом следует выполнять предлагаемые упражнения. Затем, если вы в этом деле новичок, прочтите главу «С чего начать?» и разучите несколько элементарных базовых упражнений.

Предисловие.....	8	Как правильно растягиваться?.....	12
Кому нужно растягиваться?.....	10	Разогрев и охлаждение мышц.....	14
Когда лучше растягиваться?.....	10	С чего начать?.....	15
Зачем нужно растягиваться?.....	11		

Предисловие

Внаши дни уже миллионы людей осознали преимущества интенсивного движения. Куда ни глянь, все вокруг бегают, катаются на коньках, играют в теннис или плавают. Чего они добиваются? Откуда вдруг такой внезапный интерес к поддержанию спортивной формы?

Результаты многих научных исследований последнего времени доказывают, что активные люди живут более полной жизнью. Их отличают выносливость, невосприимчивость к болезням и подтянутость. Они уверены в себе, меньше подвержены депрессии и часто, даже в конце жизни, продолжают энергично работать над новыми проектами.

Медицинские исследования показали, что слишком часто плохое состояние здоровья напрямую связано с недостатком двигательной активности. Понимание этого факта в сочетании с желанием расширить свои познания в области заботы о здоровье заставляют людей полностью менять образ жизни. Сегодняшняя полярная страсть к движению — это не массовый психоз. Мы наконец-то уяснили себе, что единственным способом предотвращения болезней, вызванных гиподинамией, является усиление активности — не на месяц или год, а на всю оставшуюся жизнь.



Наши далекие предки не знали проблем, связанных с сидячим образом жизни: для того чтобы выжить, им приходилось трудиться изо всех сил. Они оставались сильными и здоровыми благодаря постоянным интенсивным занятиям на свежем воздухе: валили лес, пахали, сеяли, охотились и выполняли другие нелегкие повседневные обязанности. Однако с приходом промышленной революции значительную часть работы, выполнявшейся до этого вручную, взяли на себя машины. По мере снижения физической активности люди растеряли значительную часть своей природной силы и инстинктивного стремления к движению.

Хотя машины и облегчили нашу жизнь, но они же создали в ней серьезные проблемы. Вместо того чтобы пройтись пешком, мы садимся за руль; не желая подниматься по лестнице, ожидаем лифта; если раньше мы почти постоянно двигались, то теперь проводим большую часть жизни сидя. Компьютеры еще больше привязали нас к креслу. Без ежедневных физических усилий наши тела начинают страдать от отсутствия выхода для скапливающейся в них напряженности. Наши мышцы становятся слабыми и жесткими, мы теряем связь со своей физической оболочкой и источниками жизненной энергии.

К счастью, в последнее время ситуация изменилась. Оказалось, что наше здоровье зависит во многом от нас самих и что в наших силах предотвратить многие недуги и болезни. Мы больше не хотим сидеть и ждать печального конца. Мы принялись двигаться, вновь открывая для себя радости подвижного, здорового образа жизни. И что самое главное, переход к подобному существованию можно осуществить практически в любом возрасте.

Тело человека обладает феноменальными способностями к восстановлению. Например, хирург делает разрез, удаляет или оперирует больной орган, а затем де-

ляет шов. После этого за дело берется тело, которое само себя излечивает. Природа завершает работу хирурга. Дарованная всем нам сила жизни настолько велика, что позволяет преодолевать не только последствия хирургической операции, но и освобождаться от недугов, вызванных недостатком подвижности и плохим питанием.

Вы спросите, какое отношение ко всему этому имеет растягивание? Этот вид физической нагрузки является важнейшим звеном, связывающим пассивное и активное состояния вашего тела. Он поддерживает гибкость мышц, подготавливает вас к движению и помогает без чрезмерного напряжения переходить от бездействия к энергичным действиям. Это особенно важно при беге, езде на велосипеде, игре в теннис и прочих интенсивных физических нагрузках, потому что усиленные тренировки вызывают скованность и напряженность в мышцах и суставах. Благодаря растягиванию перед тренировкой и после нее, вы сохраните гибкость и, возможно, уберете себя от наиболее типичных травм, таких как проблемы с коленями у бегунов и боли в плечах или локтях у теннисистов.

В связи с фантастическим ростом числа поклонников физических упражнений, на передний план выходит необходимость получения конкретных и точных знаний по этому вопросу. Упражнения на растягивание довольно просты, но их неправильное выполнение может принести больше вреда, чем пользы. Именно поэтому так важно овладеть базовыми навыками в этой области.

За последние более чем тридцать лет мне приходилось работать со многими любительскими и профессиональными спортивными командами и во многих клиниках спортивной медицины по всей стране. Я старался объяснить атлетам, что растягивание — это простой и безболезненный способ подготовки к движению. Они выполняли мои задания легко и с удовольствием. А после того как они привыкли к регулярному и правильному растягиванию, эта процедура помогала им избегать травм и способствовала росту результатов.

Растягивание доставляет удовольствие, если делать его правильно. Для этого не нужно стараться прыгнуть выше головы или каждый день увеличивать нагрузку. Это не должно быть испытанием организма на разрыв. Растягивание следует проводить в соответствии с вашей индивидуальной мышечной структурой, степенью гибкости и в зависимости от уровня испытываемого напряжения. Ключом к успеху тут являются регулярность и расслабление. Цель упражнений — в уменьшении мышечного напряжения и, следовательно, в обеспечении большей свободы движения, а вовсе не в развитии чрезвычайной гибкости, что часто приводит к травмированию мышц и связок.

Мы можем многому научиться, наблюдая за животными. Посмотрите на кошек. Тому, как правильно растягивать свое тело, их учит инстинкт. Занимаются они этим спонтанно, никогда не растягиваясь слишком сильно, постоянно и естественно разминая мышцы, которые им предстоит использовать.



Растягивание не приводит к стрессам. Это спокойная, расслабляющая и несоревновательная процедура. Приятные, стимулирующие ощущения позволяют вам наладить контакт с мышечной системой. Система упражнений на растяжку полностью приспосабливается к индивидуальным особенностям человека. Вам

не нужно будет ломать свое тело, разучивая сложные движения; растягивание предоставляет вам полную свободу быть самим собой и наслаждаться этим.

При правильном подходе к занятиям обрести хорошую физическую форму может каждый. Для этого не нужно быть великим спортсменом. Главное — производить все движения медленно и вдумчиво, особенно в самом начале. Дайте своему телу и уму время приспособиться к стрессам, вызванным физической активностью. Начинайте не торопясь и занимайтесь регулярно. Приобрести форму за один день еще никому не удавалось.

Когда ваши занятия растягиванием станут регулярными и достаточно частыми, вы научитесь наслаждаться радостью движения. Помните, что каждый из нас является уникальным в физическом и умственном отношении существом и что у каждого есть свой определенный ритм, в котором ему удобно и приятно двигаться. Люди отличаются друг от друга силой, выносливостью, гибкостью и темпераментом. Если вы познаете свое тело и его нужды, то сумеете развить ваш индивидуальный потенциал и постепенно добиться такой степени физического совершенства, которая обеспечит вам действительно полноценное существование.

Кому нужно растягиваться?

Научиться растягиваться может каждый, независимо от возраста или гибкости тела. Для этого не нужно находиться на пике физического развития или обладать особыми спортивными навыками. Сидите ли вы целый день в кабинете или копаете землю, занимаетесь работой по дому, стоите на конвейере, водите грузовик или регулярно бегаєте по утрам, вам всем подойдут одни и те же приемы растягивания. Упражнения выполняются легко и плавно, в соответствии с индивидуальным уровнем напряженности и гибкости мышц. Поэтому, если вы здоровы и не испытываете никаких физических проблем, то сумеете научиться растягиванию без всякого риска и с удовольствием.

Примечание. Если у вас недавно были какие-то проблемы со здоровьем, особенно с суставами или мышцами или вы какое-то время вели малоподвижный образ жизни, пожалуйста, прежде чем приступить к программе растягивания или гимнастических упражнений, проконсультируйтесь у профессионального специалиста в местном фитнес-центре.

Когда лучше растягиваться?

Растягиванием можно заниматься в любое подходящее для вас время: на работе, в машине, на автобусной остановке, гуляя по улице, под тенистым деревом после пешей прогулки или на пляже. Растягивайтесь до и после физической нагрузки, но, кроме того, не пренебрегайте любой возможностью, появляющейся в течение дня. Вот несколько удобных моментов:

- утром перед началом рабочего дня;
- на работе для расслабления нервной системы;
- просидев или простояв долгое время без движения;
- когда затекает тело;
- время от времени в течение дня, например перед телевизором, слушая музыку, читая или сидя и разговаривая.

Зачем нужно растягиваться?

Растягивание дает мозгу возможность расслабиться и восстанавливает ритм вашего тела, поэтому оно должно стать частью вашей повседневной жизни. Регулярное растягивание приносит много пользы:

- уменьшает мышечную напряженность и заставляет тело расслабиться;
- развивает координацию, позволяет двигаться свободнее и легче;
- расширяет диапазон доступных движений;
- помогает предотвратить такие травмы, как растяжение мышц (сильная, гибкая, разогретая мышца лучше выдерживает напряжение, чем сильная, жесткая и не растянутая);
- подготавливает вас к физической активности и облегчает занятия, связанные с большими нагрузками, такими как бег, лыжи, теннис, плавание и езда на велосипеде; это своеобразный способ предупредить мышцы о предстоящем испытании;
- помогает поддерживать гибкость вашего тела и препятствует уменьшению подвижности суставов;
- учит вас ощущать свое тело: растягивая различные части тела, вы концентрируете на них свое внимание и устанавливаете с ними мысленный контакт, таким образом постепенно познавая себя;
- помогает ослабить мысленный контроль за телом, которое начинает двигаться «само по себе», а не по команде вашего Я или повинаясь соревновательному инстинкту;
- обеспечивает хорошее самочувствие.

Как правильно растягиваться?

Научиться растягиваться очень просто. Но растягиваться можно правильно и неправильно. Правильная растяжка проводится в состоянии расслабления, медленно, с фокусировкой внимания на растягиваемых мышцах. Неправильный способ растяжки (к сожалению, именно его практикуют очень многие люди) заключается в выполнении упражнений рывками или растягивании мышц до боли; эти методы могут принести больше вреда, чем пользы.

Если вы растягиваетесь правильно и регулярно, то со временем выполнять движения вам будет все легче и легче. Чтобы раскрепостить зажатую мышцу или группу мышц, требуется длительное время, но вы сразу перестанете жалеть о нем, когда почувствуете себя лучше.

Легкое растягивание

Приступая к растягиванию, потратьте 10-15 секунд на *легкое растягивание*. Никаких рывков! Дойдите до фазы, когда почувствуете умеренное напряжение, и расслабьтесь в этом положении. Ощущение напряжения должно постепенно отступить. Если не получается, слегка уменьшите амплитуду растяжки и найдите положение, в котором чувство напряженности покажется вам приятным. Вы должны добиться такого состояния, когда можно сказать себе: «Я чувствую растяжку, но мне совсем не больно». Легкое растягивание уменьшает скованность, напряженность мышц и подготавливает мышечные ткани к развивающему растягиванию.

Развивающее растягивание

После легкого растягивания неторопливо переходите к *развивающему растягиванию*. Предупреждаем еще раз: никаких рывков! Увеличивайте растяжку сантиметр за сантиметром, пока снова не почувствуете умеренного напряжения в мышце и зафиксируйте это положение на 10-15 секунд. Будьте начеку. Напряженность, как и в предыдущем случае, должна постепенно пройти; если нет, слегка ослабьте растяжку. Помните: если в зафиксированном положении напряжение усиливается и/или вызывает боль, значит, амплитуда растяжки слишком велика! Развивающее растягивание настраивает мышечный тонус и увеличивает гибкость.

Дыхание

Дыхание должно быть медленным, ритмичным и осмысленным. Если при растягивании нужно нагнуться вперед, сделайте выдох и, зафиксировав положение, дышите медленно. Не задерживайте дыхание при растяжке. Если положение тела мешает нормально дышать, значит, вы не расслабились. Поэтому просто ослабьте растяжку, чтобы вы могли дышать свободно.

Счет

Приступая к растягиванию, отсчитывайте про себя время каждого упражнения; это поможет вам поддерживать необходимое напряжение достаточно долго. Через некоторое время вы научитесь определять степень растяжки по своему самочувствию, не отвлекаясь на счет.

Рефлекс растяжения мышц

Ваши мышцы защищены механизмом, который называют *рефлексом растяжения мышц*. Каждый раз, когда вы чрезмерно растягиваете мышечные ткани (выполняя упражнения рывками или растягиваясь слишком сильно), нервная система посылает мышцам рефлекторную команду на сокращение; таким образом организм защищает мышцы от травм. В результате слишком сильное растяжение приводит к еще большему закреплению именно тех мышц, которые вы пытаетесь растянуть! (Такая же произвольная мышечная реакция возникает, когда вы неосторожно хватаетесь за что-то горячее; вы не успеваете осознать, что случилось, а уже отдергиваете руку от горячего предмета).

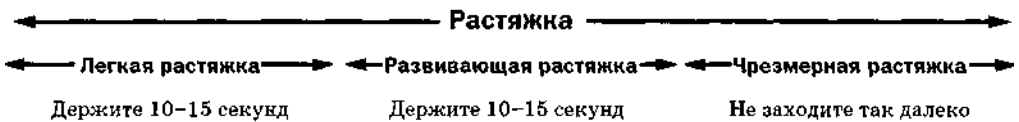
Чрезмерные растяжки или рывки при выполнении упражнений напрягают мышцы и вызывают рефлекс растяжения мышц. По этой причине в мышечных волокнах образуются микроскопические разрывы, которые становятся причиной боли и физических травм. Последние, в свою очередь, приводят к образованию в мышцах рубцовой ткани и постепенному уменьшению их эластичности. Мышцы становятся жесткими и болезненными. Трудно стать фанатом ежедневного растягивания и гимнастических упражнений, если каждый раз приходится преодолевать боль!

Боль до добра не доведет

Многие из нас со школьных времен помнят правило «результата без боли не бывает». Нас приучали воспринимать боль как обязательное условие физического развития и объясняли, что «чем сильнее боль, тем быстрее вы добьетесь результата». Но это не так. Правильно проводимое растягивание совершенно безболезненно. Уделяйте больше внимания своему телу и помните, что боль — это всегда предупреждение о том, что что-то идет *неправильно*.

Легкое и развивающее растягивание, проводимое в соответствии с принципами, изложенными на предыдущей странице, не вызывает рефлекса растяжения мышц и не причиняет боли.

Эта схема поможет вам понять, что такое «хорошая растяжка»



На этой линейной схеме показано, какая степень растягивания приемлема для ваших мышц и соединительных тканей. Со временем вы сами убедитесь, что растягивание по схеме «от легкого к развивающему» способствует естественному повышению гибкости. Регулярное растягивание, проводимое в расслабленном состоянии, позволит вам постепенно поднять планку физических возможностей и приблизиться к заложенному природой потенциалу.

Разогрев и охлаждение мышц

Разогрев мышц

В последние годы среди специалистов возникают споры по вопросу о необходимости разогрева мышц перед растягиванием. Велика ли опасность получить травму, если вы приступаете к растягиванию без предварительного разогрева соответствующих мышц? Ответ «нет» — если вы растягиваетесь в свое удовольствие и не прикладываете чрезмерных усилий. Тем не менее я советую вам потратить несколько минут на простейшие движения (ходьбу, вращение руками и т. п.), чтобы разогреть мышцы и мягкие ткани перед растягиванием. Эти действия заставят кровь быстрее бежать по жилам. И все же, независимо от того, будете вы разогреваться или нет, растягивание следует проводить правильно и осторожно.

Некоторые бегуны говорили мне, что растягивание без предварительного разогрева мышц чаще приводит к травмам. Получить травму при растягивании можно, если вы:

- слишком спешите (не расслабились);

- растягиваетесь слишком сильно или слишком быстро (перенапрягая холодную мышцу);

- не обращаете внимание на то, как мышцы реагируют на растягивание.

Если растягивание проводится правильно (см. стр. 12-13), вы никогда не нанесете себе травму. Обращая внимание на самочувствие в процессе растягивания, вы сумеете определить необходимую амплитуду растяжки. Не забывайте прислушиваться к своему телу!

Тем, чьи занятия сопряжены с большими физическими нагрузками, такими как бег, езда на велосипеде и т. п., могу дать следующий совет: для разогрева мышц используйте те же движения, которые вам предстоит совершать, но только в более медленном темпе. Например, если вы собираетесь бежать кросс, потратьте 2-5 минут на ходьбу или бег трусцой, пока слегка не вспотеете. (Ходьба и бег трусцой прекрасно подходят для разогрева мышц при самых разных видах деятельности. Такая разминка поднимает температуру мышц и крови, повышая общую температуру тела и обеспечивая оптимальный разогрев.) Затем приступайте к растягиванию.

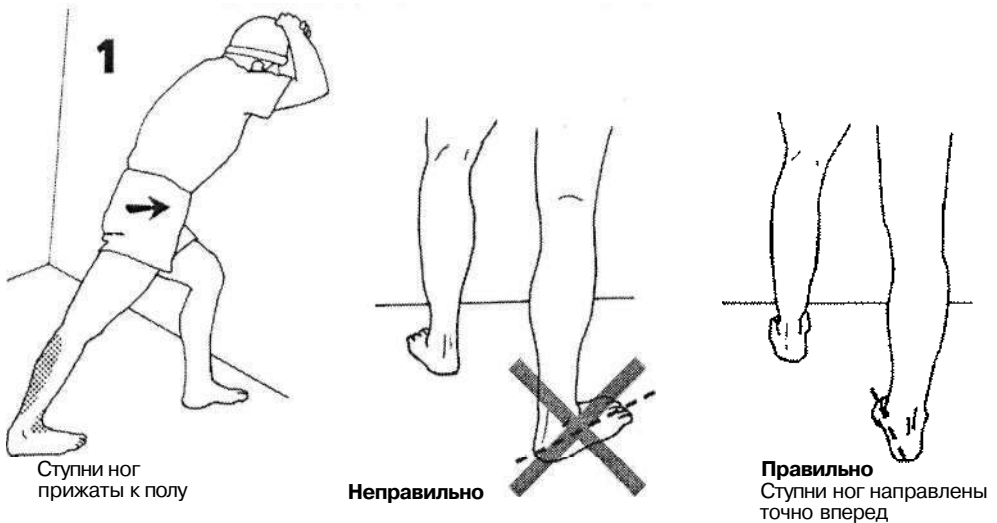
Охлаждение мышц

После окончания тренировки следует вернуть тело в нормальное состояние точно таким же образом, совершая основные движения в замедленном темпе. Доведите частоту пульса до нормальной. Последующее растягивание избавит вас от появления болезненных ощущений в мышцах.

С чего начать?

Мы собираемся познакомить вас с девятью основными способами растяжки, которые помогут вам понять смысл термина «*почувствовать* растяжку». Освоив эту методику, вам будет легче разучивать и выполнять все остальные упражнения.

Примечание. Заштрихованными зонами обозначены те части тела, в которых вы должны почувствовать растяжку прежде всего, нотак как на свете нет двух одинаковых людей, то, возможно, вы почувствуете растяжку не в том месте, которое отмечено штриховкой.



Начните с легкого 2-3-минутного разогрева мышц (ходьба на месте и размахивание руками вперед и назад перпендикулярно туловищу).

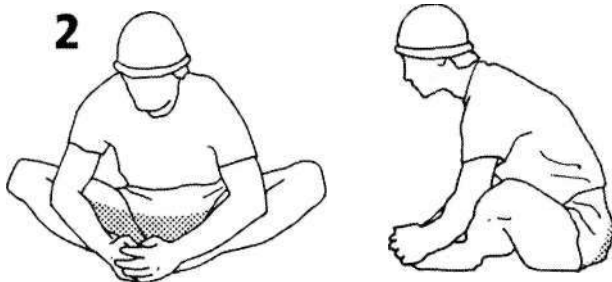
Начнем с растягивания щиколотки. Упритесь предплечьями в стену или в какой-нибудь другой предмет. Прислонитесь лбом к тыльной поверхности кистей рук. Согните левую ногу в колене и переместите ее вперед к опоре. Правая нога остается сзади. Выпрямите ее, ступню прижмите к полу и направьте прямо вперед или слегка разверните внутрь.

Теперь, не меняя положения ступней, медленно продвигайте таз вперед, не сгибая выпрямленную ногу и удерживая ступню *прижатой к полу*. Добейтесь *легкого ощущения* растяжения в икроножной мышце.

Удерживайте легкую растяжку 10 секунд, затем продвиньте таз еще немного дальше, переходя к фазе развивающего растяжения и удерживайте позу 10 секунд. Старайтесь не перенапрягаться.

Теперь проведите растяжку другой щиколотки. Есть ли разница в ощущениях обеих ног? Может быть, одна из ног кажется вам более гибкой?

Растяжка паха в положении *сидя*. Сядьте на пол. Обхватите ладонями соединенные вместе подошвы стоп, как показано на рисунке. Плавно наклонитесь вперед, начиная движение *от бедер*, пока не почувствуете легкого растяжения в паху. Наклоняясь, слегка напрягите мышцы живота. Оставайтесь в положении легкой растяжки 15 секунд. Если вы делаете все правильно, то не почувствуете боли; чем дольше вы удерживаете это положение, тем меньше будете ощущать растяжение мышц. Если вам не трудно, постарайтесь прижать локти к внешней стороне голени. Это поможет вам удерживать равновесие и регулировать величину нагрузки.



Наклоняясь, сделайте выдох. Удерживая положение, дышите медленно и ритмично. Расслабьте нижнюю челюсть и плечи.

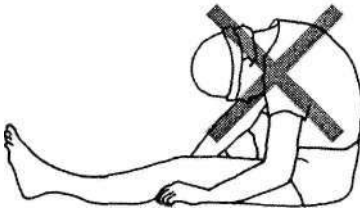


Не сгибайте шею и плечи. Такое движение округляет плечи и создает нагрузку на поясницу.

Постарайтесь, чтобы наклон шел от бедер. Поясницу держите прямо. Смотрите вперед.

После того как вы почувствуете, что напряженность слегка спала, усильте растяжку, наклонившись еще немного вперед, пока снова не почувствуете растяжения. Теперь ощущение должно быть более интенсивным, *но не болезненным*. Удерживайте положение 15 секунд. Ощущение напряженности должно понемногу уменьшиться. Медленно вернитесь в исходное положение. Пожалуйста, никаких рывков или резких и быстрых наклонов!

Выполняя упражнения, руководствуйтесь своими *ощущениями*, а не тем, как сильно вы можете растянуться.



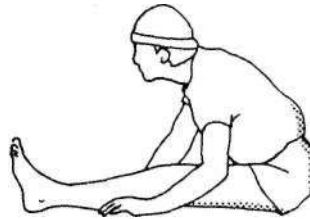
Не наклоняйте голову и плечи. Не пытайтесь дотянуться лбом до колена. Так вы только округлите плечи.



Следите за тем, чтобы стопа вытянутой ноги располагалась вертикально, а мышцы лодыжки и пальцы ноги были расслаблены. Так вы обеспечите расположение лодыжки, колена и бедра по одной линии.

В положении *сидя*, выпрямите правую ногу, оставив левую согнутой. Подошва левой ступни направлена к бедру правой ноги. Колено вытянутой ноги не должно быть «зажато». Вы приняли положение *сидя*, одна нога выпрямлена, другая согнута.

Теперь приступайте к растягиванию разгибателей бедра сухожилия и левой половины поясницы (некоторые из вас почувствуют напряжение в пояснице, а некоторые — нет). Делая выдох, начинайте наклон *от тазобедренного пояса*, до тех пор пока не почувствуете очень легкого растяжения. Удерживайте положение 10-15 секунд. Дышите медленно и ритмично. Пощупав четырехглавую мышцу правого бедра, убедитесь, что она расслаблена. Она должна быть мягкой, а не твердой.



Производите наклон от бедер. Подбородок старайтесь держать в среднем положении. Плечи и руки расслабьте.



Не разворачивайте вытянутую ногу наружу, потому что так вы нарушите линейность расположения лодыжки, колена и бедра.

Если вам не хватает гибкости, то для выполнения этой растяжки используйте полотенце, перебросив его через стопу.

После того как ощущение легкой растяжки ослабеет, медленно переходите к положению развивающей растяжки и сохраняйте его 10-15 секунд. Для этого вам может оказаться достаточно увеличить наклон всего на 1 см. Не беспокойтесь о том, как сильно вам удастся наклониться. Помните, что мы все разные.



Медленно вернитесь в исходное положение. Проведите такую же растяжку для другой ноги. Следите за тем, чтобы передняя часть бедра была расслаблена, ступня смотрела прямо вверх, а голеностоп и пальцы ноги были расслаблены. Выполняйте легкую растяжку 15 секунд, после чего медленно увеличивайте растяжку до развивающей фазы и удерживайте это положение 10-15 секунд.



Правильная растяжка требует времени и внимания к своим ощущениям.

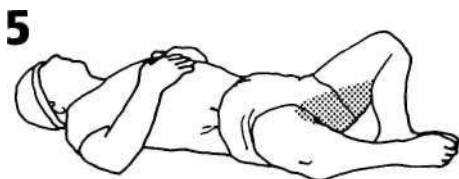
Развивайте свое умение растягиваться в соответствии со своими ощущениями, а не с желанием растянуть мышцы как можно сильнее.



Повторите растяжку паха в положении *сидя*. Как вы себя чувствуете по сравнению с первым разом? Есть разница?

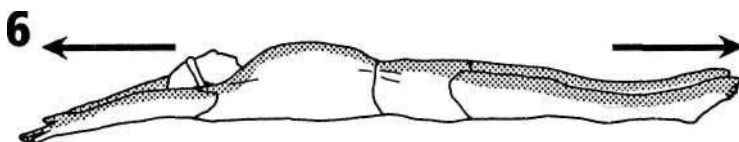
Есть несколько вещей, более важных, чем простое развитие гибкости: ...

- 1) расслабление в процессе растягивания напряженных частей тела, таких как ступни, кисти рук, запястья, плечи и нижняя челюсть;;
- 2) умение определять и контролировать разумную величину нагрузки на мышцы при каждой растяжке;
- 3) постоянное внимание к положению поясницы, головы, плеч и ног во время растяжки,
- 4) регулирование нагрузок в соответствии с вашим состоянием, ведь каждый день наше тело чувствует себя немного иначе.

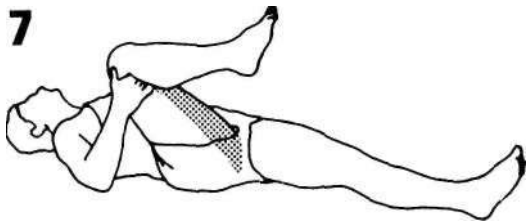


Растяжка паха в положении лежа. Лягте на спину, соединив вместе подошвы ступней. Позвольте коленям разойтись в стороны. Расслабьте бедра и дайте силе тяжести свободно растягивать мышцы паха, пока не почувствуете очень легкой напряженности. Оставайтесь в этом состоянии 40 секунд. Дышите глубоко.

Дождитесь, пока напряженность не исчезнет совсем. Ощущение растяжения при этом упражнении очень слабое.

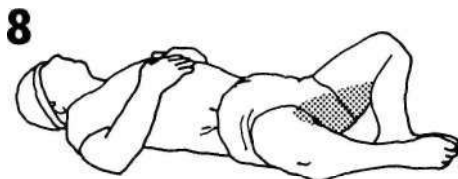


Растяжка в положении вытянувшись на спине. Медленно выпрямите обе ноги. Вытяните в длину руки и ноги, после чего одновременно вытяните как можно дальше ладони и носки ступней. Удерживайте положение 5 секунд, потом расслабьтесь. Повторите 3 раза. При каждой растяжке слегка вбирайте в себя мышцы живота, чтобы ваше тело стало тоньше. Упражнение очень приятное. Оно растягивает руки, плечи, позвоночник, мышцы живота, а также мышцы грудной клетки, ступней и голеностопа. Каждое утро, проснувшись, делайте такую растяжку прямо в кровати и не пожалеете.



Затем согните одну ногу в колене и плавно подтяните ее к груди, пока не почувствуете легкого растяжения. Удерживайте положение 30 секунд. Вы можете чувствовать напряжение в пояснице и задней части бедра. Если напряженность не ощущается, не беспокойтесь. Это прекрасное положение для всего тела, очень полезное для поясницы и хорошо расслабляющее, независимо от того, чувствуете вы напряжение или нет. Повторите упражнение, сменив ногу, и сравните ощущения. Не задерживайте дыхание.

С каждым днем старайтесь узнать себя лучше.



Повторите растяжку паха в положении лежа и расслабьтесь на 30 секунд. Подождите, пока напряжение в ступнях, кистях рук и плечах не исчезнет полностью. Это упражнение можно делать с закрытыми глазами.



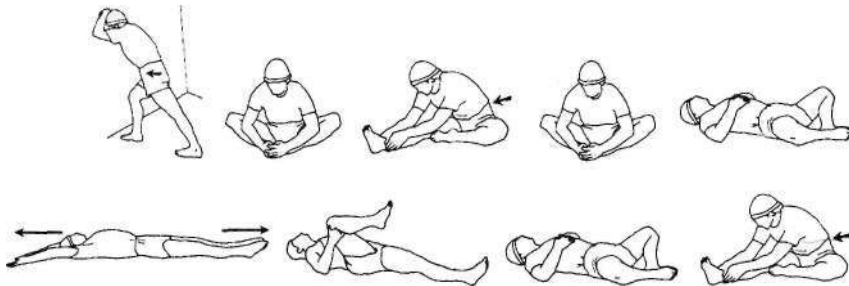
Как правильно подниматься из положения лежа

Согните обе ноги в коленях, повернитесь набок, упритесь ладонями в пол и поднимите тело в сидячее положение. Используя таким образом руки, вы снимаете нагрузку со спины и поясницы.



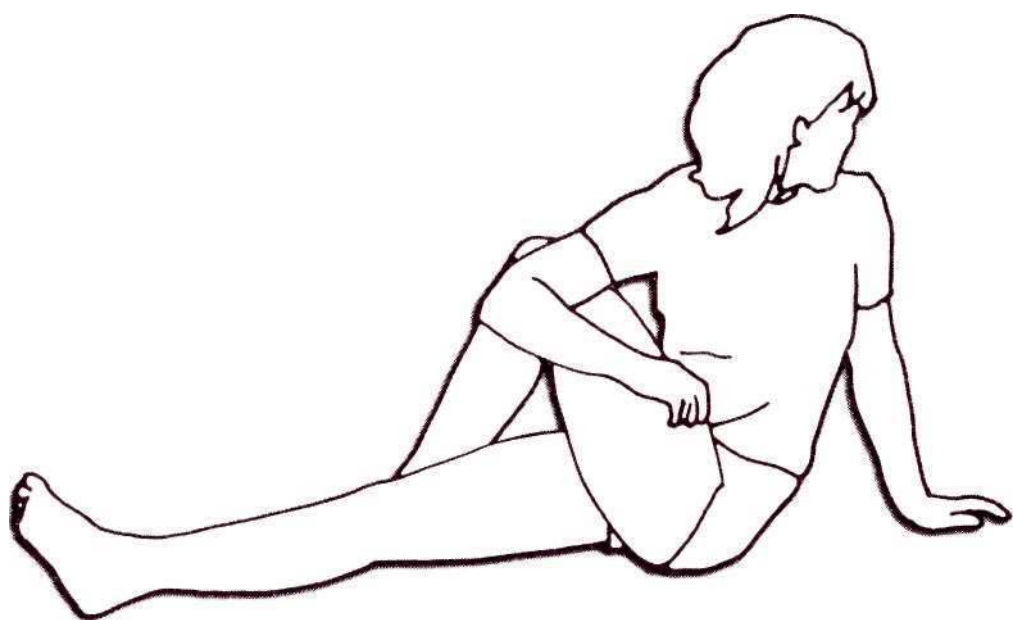
Теперь повторите растяжки для икроножных мышц. Ну как, есть разница? Чувствуете ли вы, что стали более гибкими и менее закрепощенными, чем до растягивания?

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ



Мы показали вам лишь несколько элементарных начальных упражнений. Вы должны понять, что растягивание — это не соревнование в гибкости. Правильное растягивание разовьет вашу гибкость естественным образом. Растягивайтесь так, чтобы получать от этого удовольствие.

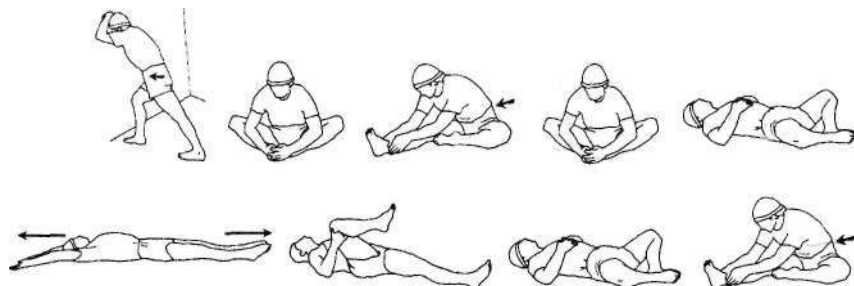
Многие из упражнений на растягивание нужно выполнять; удерживая позу 20-30 секунд. Со временем вы сможете менять длительность растяжек. Иногда вам захочется увеличить время растягивания, потому что в этот день вы чувствуете себя слишком зажатыми или вам просто нравится упражнение. Или наоборот, если вы чувствуете достаточную гибкость в теле, то длительность растяжек может быть уменьшена до 5-15 секунд. Помните, что двух одинаковых дней не бывает, поэтому вам следует рассчитывать нагрузку в соответствии с тем, как вы чувствуете себя в данный момент.





Теперь повторите растяжки для икроножных мышц. Ну как, есть разница? Чувствуете ли вы, что стали более гибкими и менее закрепощенными, чем до растягивания?

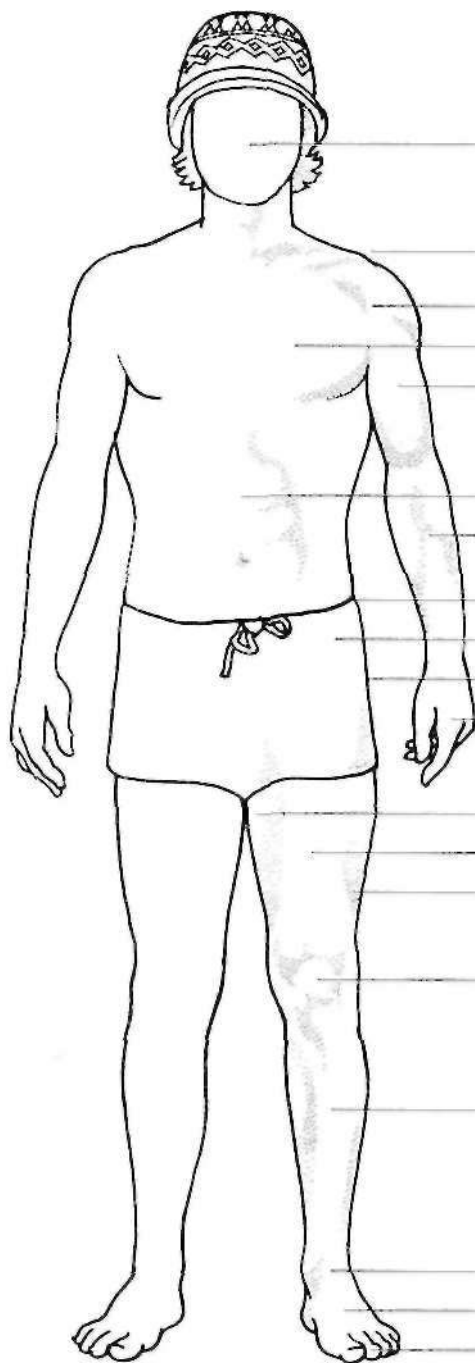
СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ



Мы показали вам лишь несколько элементарных начальных упражнений. Вы должны понять, что растягивание — это не соревнование в гибкости. Правильное растягивание разовьет вашу гибкость естественным образом. Растягивайтесь так, чтобы получать от этого удовольствие.

Многие из упражнений на растягивание нужно выполнять; удерживая позу 20-30 секунд. Со временем вы сможете менять длительность растяжек. Иногда вам захочется увеличить время растягивания, потому что в этот день вы чувствуете себя слишком зажатыми или вам просто нравится упражнение. Или наоборот, если вы чувствуете достаточную гибкость в теле, то длительность растяжек может быть уменьшена до 5-15 секунд. Помните, что двух одинаковых дней не бывает поэтому вам следует рассчитывать нагрузку в соответствии с тем, как вы чувствуете себя в данный момент.

Указатель зон растяжки



Лицо: 93

Верхняя часть плеча: 29-30, **42-47**, 76, 79, 81, 83, 85-87, 90-91

Передняя часть плеча: 30, 47, 82-83, 86

Грудная клетка: 47, 69, 81-82, 87, 91

Бицепсы: **17, 82, 87**

Мышцы живота: 29-30

Предплечье: **42, 91**

Верхняя часть бедра: 26-27, 79, 83, 98, **100**

Передняя часть бедра: 37, 51-52, 74, **101**

Боковая часть бедра: 26-27, 32, 60-61, 72, 92

Кисти рук и пальцы: 45, 88-90

Пах: 26, 51-52, 58-60, 65-66, 69, 74, 76-77, 94-103

Четырехглавая мышца: 37-39, 52, 74-75

Подвздошно-большеберцовый тракт (широкая фасция бедра): 37

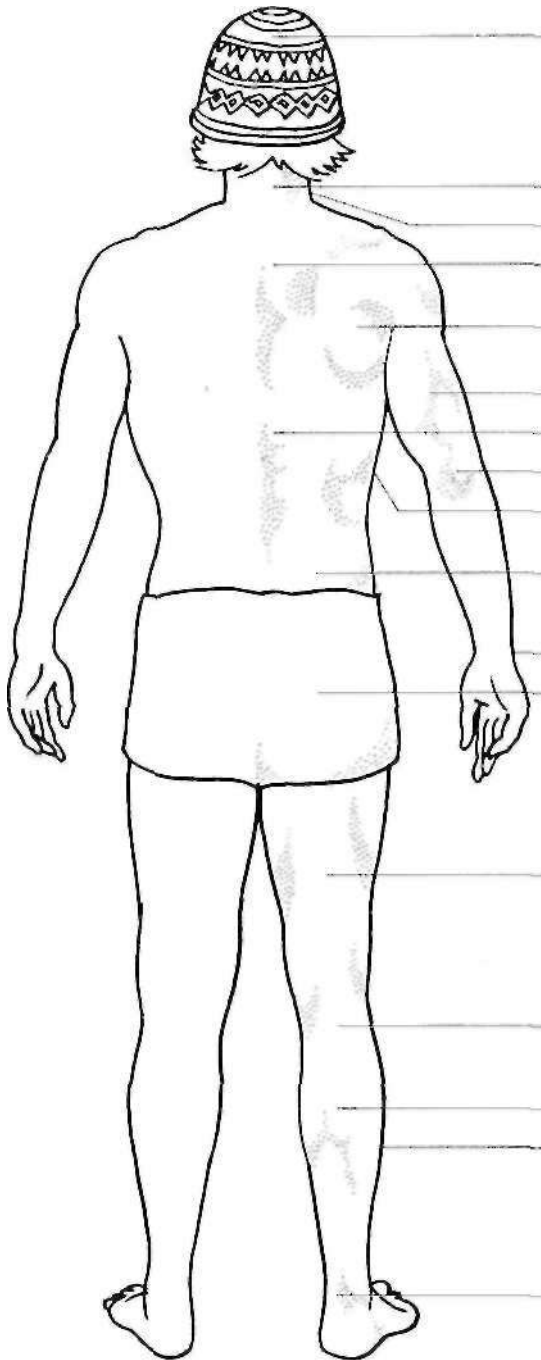
Колено: 35-37, 49-53, 65-66, 75

Передняя часть голени: **49, 75**

Голеностоп: 34-37, 49-51, 65-66, 71-72, **91**

Свод стопы: **34, 50**

Пальцы ног: **34, 50**



Шапочка из шерстяных ниток,
связанная руками Джин Андерсон

Задняя часть шеи: 27, 28, 63-61, (59,
92, 95

Боковая часть шеи: 28, 47, 80

Верхняя часть спины: 29, 40, 42-44,
47, 60, (53-64, 81-82, 85, 90-91

Задняя часть плеча: 28, 30, 40, 43-44,
45, 80-81, 91

Трицепсы: 43-45, 90

Средняя часть спины: 40, 43, 46, 63-66,
80, 98

Локоть: 43, 47

Боковая часть туловища: 29, 42, 45-47,
79, 81, 83, 85, 90, 98-99

Поясница: 26-27, 30, 33, 40, 54, 57, 60,
(53-66, 80, 85, 92

Запястье: 42, 88-91

Мышцы ягодиц: 32, 35, 60, 73, 92

**Разгибатели бедра (мышцы задней
группы бедра):** 35, 39-41, 52, 54,
56-58, 69, 73-74, 76-77, 94-103

Подколенная ямка: 41, 54, 56-57, 94,
102

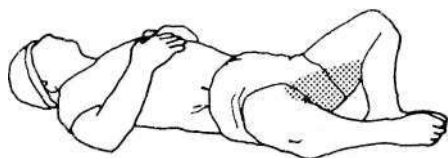
Икра: 39-41, 71, 72

Внешняя сторона голени: 41

Ахиллово сухожилие: 50, 05, 66, 71-72

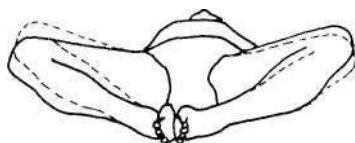
Расслабляющие упражнения для спины

Предлагаем вам комплекс очень легких упражнений, которые можно выполнять лежа на спине. Главное его достоинство в том, что каждое упражнение позволяет растягивать мышцы тех частей тела, которые трудно расслабить в нормальном положении. Комплекс можно использовать для легкого растягивания и расслабления.



Вариант. Не меняя положения, плавно покачайте ногами из стороны в сторону 10-12 раз. При этом ноги должны действовать как одна часть тела (*обозначена пунктиром*). Движения выполняются легко и плавно, с амплитудой не более 2-3 см в каждую сторону. Движение следует начинать от бедер. Упражнение развивает гибкость в области паха и бедер.

Согните ноги в коленях, соедините подошвы ступней и расслабьтесь. В таком приятном положении растягиваются мышцы паха. Удерживайте растяжку 30 секунд. Дайте силе тяжести растянуть эту область тела естественным образом. Для большего удобства можно положить под голову маленькую подушечку.



Растягивание поясницы, верхней и боковой части бедер

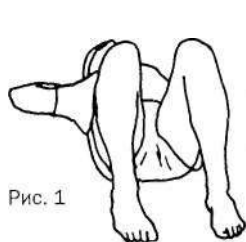


Рис. 1

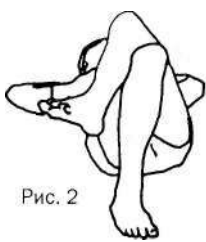


Рис. 2

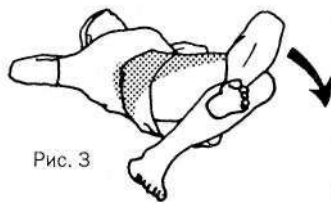


Рис. 3

Сведите колени вместе так, чтобы расслабленные ступни оказались параллельны полу. Прижимая локти к полу, сцепите пальцы рук на затылке (*рис. 1*). Теперь перекиньте левую ногу через правую (*рис. 2*). В этом положении усилием левой ноги начинайте толкать правую к полу (*рис. 3*), пока не почувствуете умеренного напряжения вдоль внешней части бедра или в пояснице. Расслабьтесь. Удерживайте верхнюю часть спины, затылок, плечи и локти на полу. Растяжка длится 10-20 секунд. *Ваша задача не в том, чтобы прижать колено к полу, а только в том, чтобы, растянуть мышцы в пределах ваших возможностей.* Повторите упражнение для другой стороны, перекинув правую ногу через левую и толкая ее вправо. Начинайте движение с выдохом и, удерживая растяжку, дышите ритмично.

- Не задерживайте дыхание.
- Дышите ритмично.
- Расслабьтесь.

Если у вас проблемы с седалищным нервом* в области поясницы, это упражнение может принести облегчение. Но *будьте осторожны*. Давайте телу только такую нагрузку, которая приносит приятные ощущения. Никогда не растягивайтесь до боли.

Растяжка по методу ПНС: сокращение — расслабление — растягивание (см. стр. 205-209).

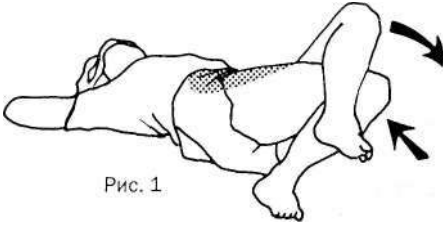


Рис. 1

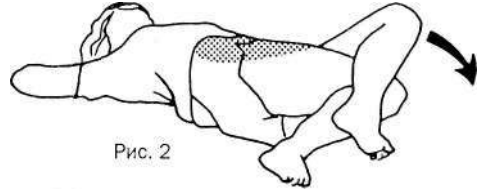
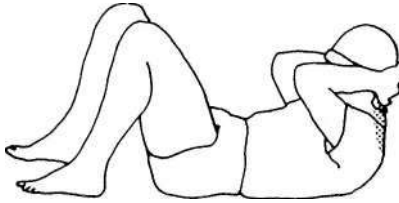
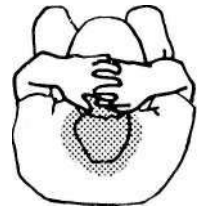


Рис. 2

Прижимая правую ногу левой, постарайтесь подтянуть правую ногу к туловищу. Таким образом вы сокращаете мышцы бедра (рис. 1). Удерживайте напряжение 5 секунд, затем расслабьтесь и повторите предыдущую растяжку (рис. 2). Такой способ выполнения упражнения особенно полезен для людей с жесткими мышцами.



Для снятия напряженности в области шеи. В положении *лежа* можно растягивать верхнюю часть позвоночника и шею. Сцепите пальцы рук за головой примерно на уровне ушей. Начините медленно подтягивать голову вверх, пока не почувствуете легкого растяжения в области шеи. Удерживайте растяжку 3-5 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение. Прделайте упражнение 3-4 раза, чтобы понемногу ослабить напряженность верхней части позвоночника и шеи. Нижнюю челюсть расслабьте (между коренными зубами должен оставаться небольшой зазор) и дышите ритмично.



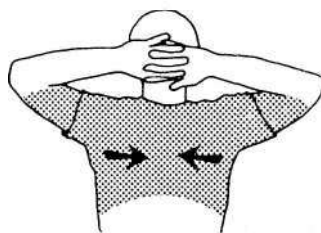
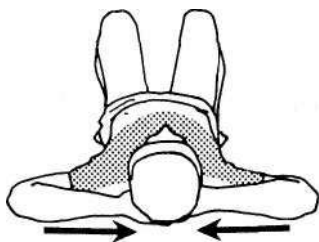
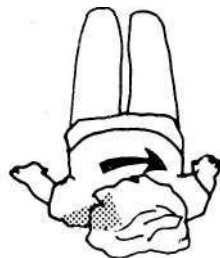
* Седалищный нерв — одна из наиболее длинных и крупных нервных ветвей тела человека. Он выходит из поясничной области позвоночника и тянется вниз по всей длине обеих ног до больших пальцев.

Растяжка по методу ПНС: сокращение — расслабление — растягивание. В положении лежа с согнутыми в коленях ногами сцепите пальцы рук за головой (не на шее). Прежде чем растягивать заднюю часть шеи, плавно поднимите голову от пола вверх и вперед. Затем начинайте прижимать голову вниз к полу, но усилием рук противодействуйте этому движению. Удерживайте такое статическое сокращение 3-4 секунды. Расслабьтесь на 1-2 секунды, после чего начинайте плавно подтягивать голову руками вперед (как в предыдущем упражнении) так, чтобы подбородок двигался по направлению к пупку, пока не почувствуете легкой, приятной растяжки. Удерживайте положение 3-5 секунд. Повторите 2-3 раза.



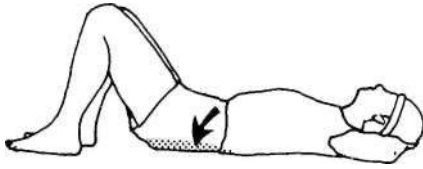
Плавно подтяните голову и подбородок к левому колену. Удерживайте положение 3-5 секунд. Расслабьтесь и опустите голову на пол, после чего подтяните ее к правому колену. Повторите 2-3 раза.

Удерживая голову в расслабленном положении на полу, поверните ее подбородком к плечу. Поворачивайте подбородок ровно настолько, чтобы почувствовать легкое растяжение в боковой части шеи. Удерживайте положение 3-5 секунд, затем выполните растяжку в другую сторону. Повторите 2-3 раза. Нижняя челюсть должна быть расслабленной, а дыхание — ровным.

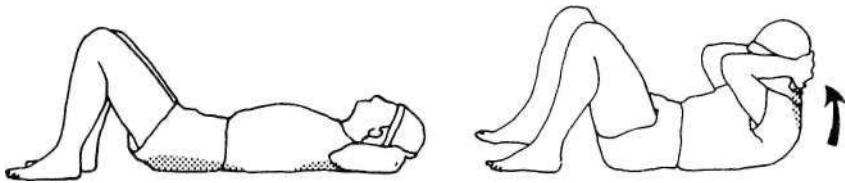


Сведение лопаток. Сцепите пальцы рук за головой и сведите лопатки вместе, чтобы создать напряжение в верхней части спины (при выполнении движения грудная клетка должна выдвигаться вверх). Удерживайте положение 4-5 секунд, затем расслабьтесь и плавно потяните голову вперед, как показано на стр. 27. Так вы заодно уменьшите напряжение в области шеи.

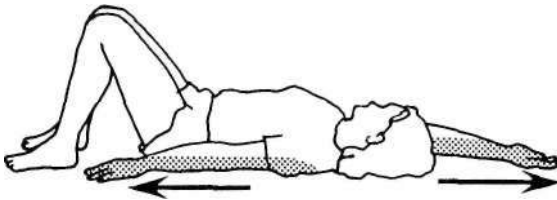
Попробуйте напрячь шею и плечи, затем расслабиться и приступить к растяжке задней части шеи. Это поможет вам расслабить мышцы шеи и поворачивать голову без напряжения. Повторите 3-4 раза.



Распрямление ПОЯСНИЦЫ. Чтобы снять напряжение в пояснице, напрягите мышцы ягодиц и одновременно — мышцы живота, чтобы распрямить поясницу. Удерживайте напряжение 5-8 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 2-3 раза. Сконцентрируйтесь на удержании мышц в сокращенном состоянии. Это упражнение на раскачивание тазового пояса укрепляет мышцы ягодиц и живота и способствует поддержанию правильной осанки в положении *сидя* и *стоя*.



Сведение лопаток и напряжение ягодичных мышц. Одновременно сведите вместе лопатки, распрямите поясницу и напрягите ягодичные мышцы. Удерживайте напряжение 5 секунд, затем расслабьтесь и подтяните голову вверх, чтобы растянуть заднюю часть шеи и верхнюю часть спины. Повторите 3-4 раза и оцените удовольствие.



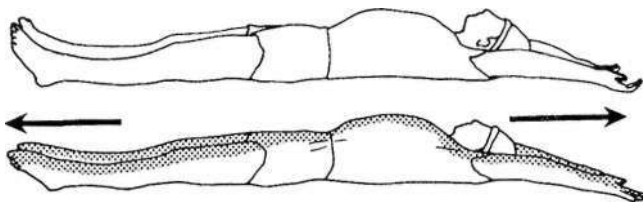
Теперь вытяните одну руку за голову (ладонью вверх), а вторую — вдоль тела (ладонью вниз). Потянитесь одновременно в обоих направлениях, чтобы растянуть плечи и спину. Удерживайте растяжку 6-8 секунд. Выполните упражнение в обе стороны минимум дважды. Поясница должна быть выпрямлена и расслаблена. Нижнюю челюсть тоже держите расслабленной.



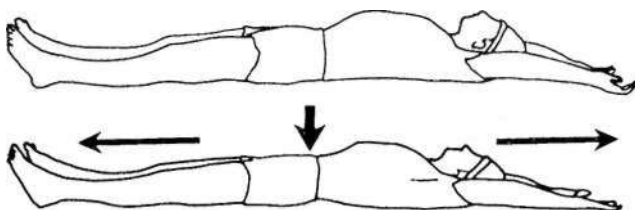
Упражнения на вытягивание. Вытяните руки за голову и выпрямите ноги. Теперь потянитесь руками и ногами в обоих направлениях, насколько вам будет удобно. Удерживайте растяжку 5 секунд, затем расслабьтесь.



Теперь потянитесь по диагонали. Вытягивая правую руку, одновременно тяните носок левой ноги. Растягивайтесь настолько, насколько вам удобно. Удерживайте положение 5 секунд, затем расслабьтесь. Таким же образом потянитесь левой рукой и правой ногой. Удерживайте каждую растяжку не менее 5 секунд, затем расслабляйтесь.

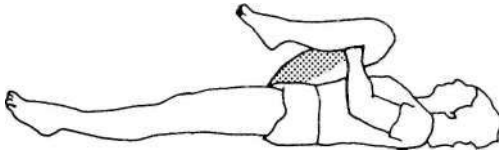


Теперь еще раз потянитесь обеими руками и ногами сразу. Держите растяжку 5 секунд, затем расслабьтесь. Это хорошее упражнение для мышц грудной клетки, живота, позвоночника, плеч, рук, голеностопа и ступней.

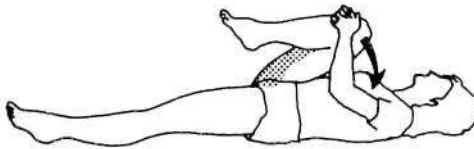


Можете также дополнить растяжку втягиванием живота. Это поможет вам почувствовать себя стройнее и одновременно явится хорошей тренировкой для внутренних органов.

Троекратное выполнение упражнений на вытягивание уменьшает напряженность мышц, способствуя расслаблению позвоночника и всего тела. Такие растягивания помогают быстрому уменьшению общей напряженности тела. Их полезно практиковать перед сном.

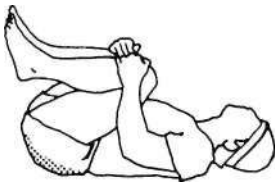


Обеими руками обхватите правую ногу под коленом и подтяните ее к груди. При выполнении этого упражнения расслабьте шею, а голову опустите на пол или на маленькую подушечку. Удерживайте легкую растяжку 10-30 секунд. Повторите то же движение с левой ногой. Поясница все время должна быть выпрямлена. Если вы не чувствуете напряжения в мышцах, не расстраивайтесь. Главное — чтобы вам было приятно. Это очень хорошее упражнение для ног, ступней и спины.



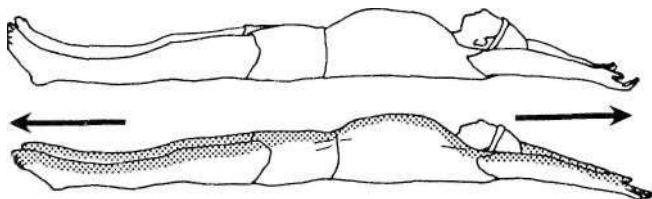
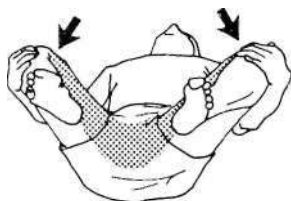
Вариант. Подтяните колено к груди, затем потяните колено и всю ногу в направлении противоположного плеча, чтобы растянуть внешнюю часть правого бедра. Удерживайте легкую растяжку 10-20 секунд. Повторите то же движение с другой ногой.

Вариант. В положении *лежа* плавно подтяните правое колено к внешней стороне правого плеча. Кистями рук следует обхватить заднюю часть ноги чуть выше колена. Держите растяжку **10-20** секунд. Дышите глубоко и ритмично. Повторите то же движение с левой ногой.



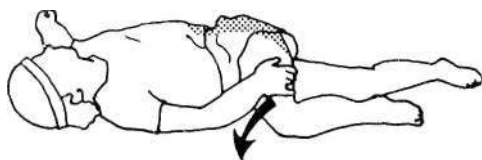
После поочередного подтягивания ног к груди подтяните обе ноги сразу. На этот раз сконцентрируйтесь на удержании головы на полу, после чего подтяните ее к коленям.

Лежа на полу, подтяните колени к груди. Обхватите руками голени чуть ниже коленей. Чтобы растянуть внутреннюю часть бедер и область паха, медленно разводите руками ноги в стороны и вниз, пока не почувствуете легкой растяжки. Удерживайте положение 10 секунд. Голова может лежать на полу или на маленькой подушечке или же ее можно оторвать от пола, чтобы направить взгляд между ног.

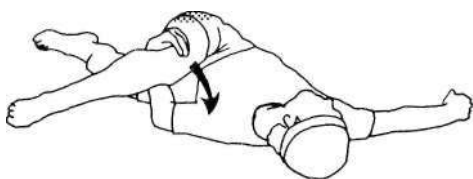


Еще раз вытяните ноги и руки. Потянитесь, а потом расслабьтесь.

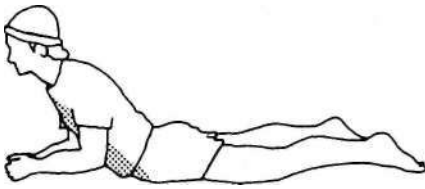
Растяжка поясницы и внешней части таза



Согните левую ногу в колене под углом 90°, а затем правой рукой потяните ее вверх и перекиньте через правую, как показано на рисунке сверху. Поверните голову и посмотрите на ладонь левой руки, вытянутой перпендикулярно туловищу (голову от пола не отрывать). Затем усилием правой руки, расположенной поверх левого бедра (чуть выше колена), тяните согнутую (левую) ногу по направлению к полу, пока не почувствуете легкого растяжения в области поясницы и внешней части бедра. Ступни и голеностопные суставы должны быть расслаблены, а лопатки прижаты к полу. Удерживайте легкую растяжку по 15-20 секунд для каждой ноги.



Чтобы увеличить растяжение в области ягодиц, обхватите правую ногу снизу за коленом. Медленно подтягивайте правое колено к противоположному плечу, пока не почувствуете умеренного растяжения. Плечи должны быть прижаты к полу. Держите 15-20 секунд. Повторите то же движение с левой ногой.



Вытягивание СПИНЫ. Примите положение *лежа на животе*, упираясь локтями в пол. В таком положении вы должны почувствовать умеренное напряжение в пояснице и средней части спины. Бедря прижмите к полу. Удерживайте положение 5-10 секунд. Повторите 2-3 раза.

В завершение комплекса упражнений на растяжку спины лучше всего принять «позу зародыша». Повернитесь набок, подтяните согнутые ноги к груди и подложите кисти рук под голову. Расслабьтесь.



СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СПИНЫ



Лучше всего расслаблять мышцы спины, выполняя упражнения в указанной очередности.

Учитесь прислушиваться к своему телу. Если какое-то движение вызывает рост напряженности или причиняет боль, значит, ваше тело пытается указать вам на ошибку при его выполнении или на наличие физической проблемы. В таком случае следует постепенно уменьшать растяжку, пока вы не почувствуете себя комфортно.

Упражнения для ног, ступней и голеностопа

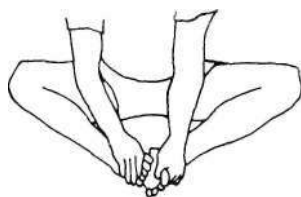
Вращайте голеностопный сустав по часовой и против часовой стрелки с максимальной амплитудой, преодолевая легкое сопротивление кисти руки. Такое вращательное движение помогает растягиванию особенно твердых связок голеностопа. Повторите движение 10-20 раз в обоих направлениях. Прделайте упражнение на обеих ногах и сравните степень подвижности и амплитуды движений одной и другой стопы. В случае, когда один из суставов был травмирован, он может оказаться более слабым и менее подвижным. Если не поработать с каждым суставом в отдельности с последующим сравнением результатов, то такое различие может остаться незамеченным.



Пальцами рук плавно начинайте подтягивать пальцы ног к себе, чтобы растянуть свод стопы и сухожилья пальцев ног. Удерживайте легкую растяжку 10 секунд. Повторите 2-3 раза. Выполните упражнение на обеих ногах. Удерживая стопу в таком положении, вы заодно укрепляете связки подошвы стопы.



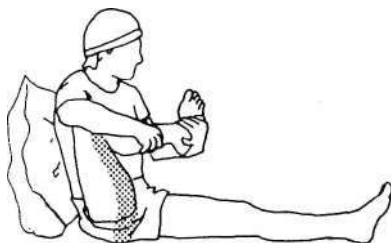
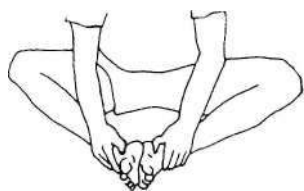
Разместите большие пальцы рук на основании больших пальцев ног (место на подошве стопы, откуда начинаются пальцы), указательные слегка согните и прижмите ими ногти больших пальцев ног. С помощью больших и указательных пальцев рук сгибайте большие пальцы ног вперед и назад в течение 15-20 секунд, после чего переходите к их вращению в обоих направлениях. Вращайте 10-15 секунд, сосредоточившись на увеличении амплитуды движений. Прекрасный способ улучшить или поддерживать гибкость суставов и кровообращение в этой области.



Большими пальцами рук промассируйте продольными движениями стопу в обоих направлениях. Для расслабления напряженных тканей используйте круговые движения с сильным нажимом. Повторите на другой ноге. Это упражнение поможет уменьшить напряженность и увеличить подвижность ступней.

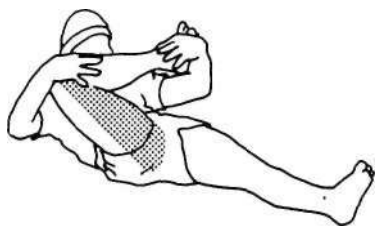


Вариант. Промассируйте своды стоп большими пальцами рук. Двигайтесь в обоих направлениях, прорабатывая болезненные места круговыми движениями. Упражнение удобно выполнять сидя перед телевизором или перед сном. Давление пальцев должно вызывать только приятные ощущения.



Для растягивания верхней части разгибателей бедра возьмитесь одной рукой за голеностоп с внешней стороны, удерживая предплечьем и кистью другой руки согнутое колено. Плавно подтягивайте ногу как одно целое к груди, пока не почувствуете легкого растяжения в задней части бедра. Для поддержки можно опереться спиной о какой-нибудь предмет. Удерживайте положение 10-20 секунд. Обратите особое внимание на то, чтобы нога двигалась как одно целое, не допуская напряжения в области колена. Слегка увеличьте нагрузку, подтянув ногу еще ближе к груди. Держите эту развивающую растяжку 10 секунд. Повторите то же самое с другой ногой. Сравните степень гибкости обеих ног.

Некоторые из вас смогут выполнить описанное движение без малейшего напряжения. В этом случае выполните растяжку, показанную внизу.



Начните из положения лежа, затем нагнитесь вперед и обхватите одну ногу так же, как в предыдущем упражнении. Плавно подтяните ногу как одно целое к груди, пока не почувствуете легкого растяжения в ягодице и верхней части разгибателей бедра. Удерживайте положение 20 секунд. Выполнение этого упражнения в положении *лежа* позволяет дать нагрузку на связки тем людям, у которых эта часть тела относительно подвижна. Повторите то же движение с другой ногой и сравните ощущения.

Проведите эксперимент. Сравните степень растяжения в разных положениях: когда голова наклонена вперед и когда она прижата к полу. Регулируйте амплитуду движения в соответствии с ощущением комфортности. Для удобства под голову можно подложить маленькую подушечку.

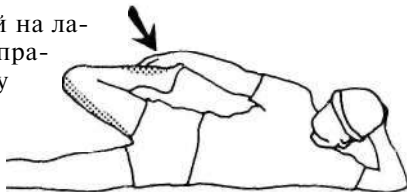
Лягте на спину. Согните правую ногу в колене и положите ее внешней стороной голени на колено другой ноги. Сомкните пальцы рук под левым коленом и плавно подтягивайте ногу к груди, пока не почувствуете растяжения в области ягодицы. Удерживайте растяжку 15-20 секунд. Повторите то же самое с левой ногой. В ходе упражнения оторвите голову от пола и смотрите прямо перед собой. Дышите медленно и глубоко.



Растяжка по методу ПНС: сокращение — расслабление — растягивание. Приняв положение, описанное в предыдущем упражнении, в течение 4-5 секунд напирайте левой ногой на сцепленные руки, преодолевая их сопротивление (и сокращая мышцы). Затем расслабьтесь и выполните растяжку в течение 15-20 секунд. Поистине великолепное упражнение для грушевидной мышцы.

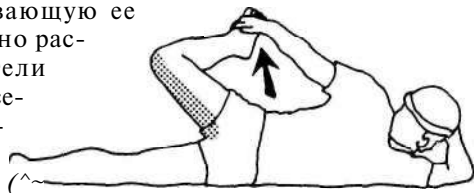


Повернитесь на левый бок и обопритесь головой на ладонь согнутой в локте левой руки. Возьмитесь правой рукой за верхний свод правой стопы между пальцами и голеностопом. Плавно подтягивайте правую пятку к правой ягодице, растягивая голеностоп и четырехглавую мышцу (переднюю часть бедра). Удерживайте легкую растяжку 10 секунд.

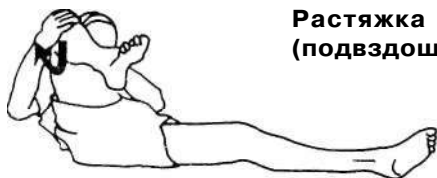


Никогда не растягивайте ногу в колене до боли. Контролируйте свои действия.

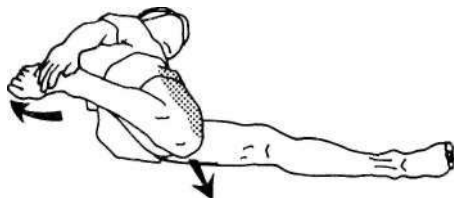
Теперь попытайтесь двинуть вперед правое бедро, сокращая сгибатели бедра (четырёхглавую мышцу) и одновременно отталкивайте правой стопой удерживающую ее кисть правой руки. Такое движение должно растянуть сгибатели и расслабить разгибатели бедра. Удерживайте легкую растяжку 10 секунд. Следите за тем, чтобы тело располагалось по прямой линии. Затем таким же образом выполните движение на левой ноге. (Одновременно вы совершаете хорошую растяжку передней части плеча.) Поначалу кое кому будет трудно оставаться в таком положении долгое время. Поэтому работайте над правильным выполнением упражнения, не обращая внимания на степень гибкости или на то, как вы выглядите со стороны. При регулярном растягивании вы добьетесь положительных результатов. Рекомендую со временем дополнить упражнение растяжкой задних мышц бедра (см. стр. 58).



Растяжка широкой фасции бедра (подвздошно-большеберцового тракта)

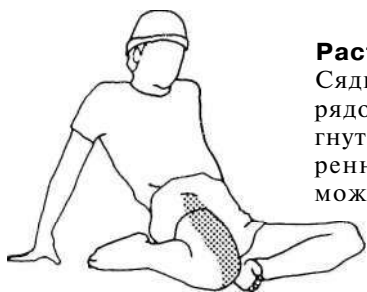


Лежа на боку, обхватите голень с внешней стороны правой рукой, сделайте вращательное движение ногой перед собой в одну, а затем — в другую сторону. Толкая ногу, постепенно перемещайте правую руку по направлению к правому колену.



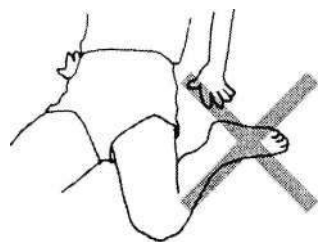
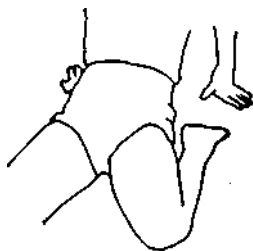
Теперь примите положение *лежа на боку*, как показано на рисунке слева. Чтобы растянуть широкую фасцию бедра, плавно потяните правую пятку по направлению к ягодицам и одновременно направьте колено вниз к полу. Вы должны почувствовать растяжение с внешней стороны бедра. Удерживайте положение 15-20 секунд. Повторите то же самое с левой ногой.

Если при выполнении этих упражнений вы чувствуете боль в коленях, откажитесь от них. Вместо этого выполняйте растяжку колена способом «противоположная рука — противоположная нога» (см. стр. 75).



Растяжка четырехглавой мышцы в положении сидя.

Сядьте, согнув правую ногу так, чтобы пятка оказалась рядом с внешней стороной правого бедра. Левая нога согнута, подошва левой ступни располагается рядом с внутренней стороной бедра правой ноги. (Это упражнение можно выполнять, вытянув левую ногу перед собой.)



Ступня должна быть вытянута назад, а голеностопный сустав выгнут в том же направлении. Если такое положение для вас неудобно, подвиньте ногу немного в сторону, чтобы ослабить давление на голеностоп.

Не выворачивайте ступню наружу. Удерживая ее прямо по линии голени, вы снимаете напряжение с внутренней стороны колена. Чем больше ступня отклоняется наружу, тем больше нагрузка на колено.

А теперь медленно отклоняйтесь прямо назад, пока не почувствуете легкого растяжения. Для равновесия и поддержки упирайтесь руками в пол. Удерживайте растяжку 10-15 секунд.



Некоторым из вас, чтобы достичь нужной степени напряжения, придется отклониться назад намного сильнее, чем остальным. Кое-кто может ощутить достаточное напряжение, не отклоняясь вовсе. Думайте только о своих ощущениях и не обращайте внимания на амплитуду движения. Растягивайтесь, до тех пор пока вы испытываете приятные ощущения, и позабудьте об остальных.

Не позволяйте колену отрываться от пола. Если это происходит, значит, вы отклонились слишком далеко назад и растяжка получилась слишком сильной. Уменьшите амплитуду движения.

Удерживать можно только те положения, в которых вы чувствуете себя комфортно. **Ни в коем случае не растягивайтесь слишком сильно.**

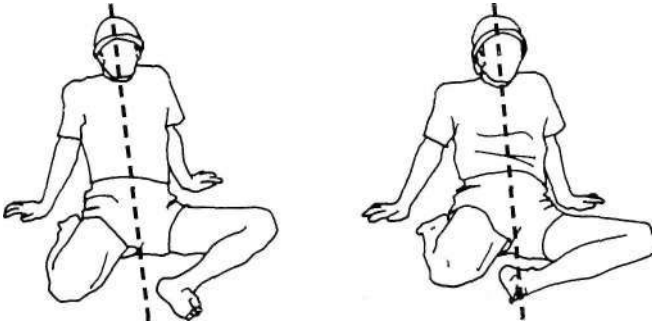
А теперь очень медленно, контролируя малейшие изменения в ощущениях, увеличивайте нагрузку до развивающей фазы. Удерживайте положение 10 секунд, затем также медленно вернитесь в исходное положение. Поменяйте ногу и растяните ее точно таким же образом.

Чувствуете ли вы какую-нибудь разницу в напряженности мышц? Одинакова ли степень их подвижности? Какая из них кажется вам более гибкой?



После растягивания четырехглавых мышц попробуйте разворачивать вперед тазобедренный сустав согнутой ноги с одновременным напряжением ягодичных мышц этой же стороны тела. Это поможет вам растянуть мышцы передней части тазобедренного пояса и обеспечит хорошую общую растяжку передней части бедра. Продержите мышцы ягодиц в напряжении 5-8 секунд, затем расслабьтесь. Вернитесь в исходное положение и продолжайте растягивать четырехглавую мышцу еще 10-15 секунд. Постарайтесь, чтобы при такой растяжке обе ягодицы коснулись пола одновременно. Прделайте то же самое с другой ногой.

Примечание. Растяжка четырехглавой мышцы с последующим разворотом таза и напряжением ягодичных мышц изменяет ваши ощущения при возврате к первоначальному способу растягивания четырехглавой мышцы.



Если при выполнении упражнения вы испытываете боль в колене, передвигайте колено согнутой ноги ближе к осевой линии тела, пока не найдете более удобное положение. Таким способом можно снять нагрузку с колена, но если это не удастся, откажитесь от выполнения упражнения.



Рис. 1



Рис. 2

Чтобы растянуть задние мышцы бедра той же ноги, которую вы сгибали (см. стр. 39), выпрямите правую ногу. При этом подошва левой ноги должна слегка касаться внутренней поверхности правого бедра. Таким образом, вы приняли положение «одна нога выпрямлена, другая согнута в колене» (рис. 1). Медленно наклоняйтесь от бедер к ступне вытянутой ноги (рис. 2) пока не почувствуете легкое растяжение. Удерживайте положение 10-15 секунд. После того как напряжение уменьшится, наклонитесь еще немного вперед. Выполняя это развивающее движение, сделайте выдох, затем дышите ритмично, удерживая положение в течение 10 секунд. Повторите это же упражнение для другой ноги.

Во время этой растяжки старайтесь, чтобы ступня выпрямленной ноги смотрела прямо вверх, а голеностоп и пальцы ноги были расслаблены. Четырехглавая мышца должна быть мягкой на ощупь (расслабленной). Начиная растяжку, не наклоняйте голову вперед и вниз.

Мой опыт показывает, что лучше выполнять сначала растяжку четырехглавой мышцы, а затем — задних мышц бедра той же ноги. Растягивать разгибатели бедра гораздо легче, когда четырехглавая мышца уже растянута.

Если вам не удастся свободно дотянуться до ступни, используйте полотенце или эластичную ленту.



Привыкайте разнообразить основные способы растяжки. Каждый новый вариант позволит вам по-другому использовать ваше тело. Любое изменение угла движения позволит вам раскрыть для себя новые возможности упражнения.

Варианты положения «одна нога выпрямлена, другая согнута в колене»

Дотянитесь левой рукой до внешней стороны правой ноги. Для поддержания равновесия отведите правую руку назад. Таким образом вы растянете мышцы верхней части спины, позвоночник, одну сторону поясницы и разгибатели бедра. Чтобы разнообразить растяжку, посмотрите через правое плечо, одновременно слегка разворачивая внутрь левую сторону тазобедренного пояса. Так вы растянете мышцы поясницы и область между лопатками. Дышите легко. Не задерживайте дыхание. Держите растяжку 10-15 секунд.

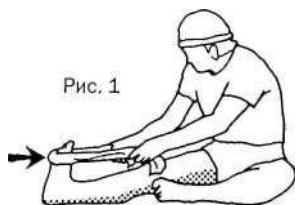


Рис. 1

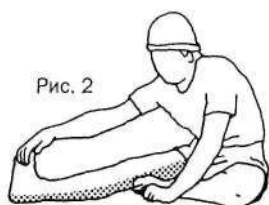


Рис. 2

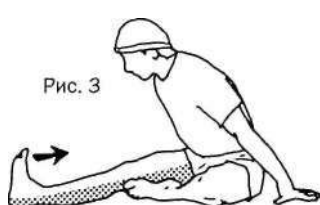


Рис. 3

Для растягивания мышц задней части голени (икроножной и камбаловидной) притяните пальцы ноги к колену с помощью полотенца, накинутого на основания пальцев ноги (рис. 1) или, если гибкость вам позволяет, притяните пальцы ног рукой (рис. 2). Можно также притянуть ступню к колену (сгибая ее назад) без помощи руки и, удерживая ее в этом положении, слегка наклониться вперед и растянуть икроножную мышцу (рис. 3). Держите позу 10-20 секунд.



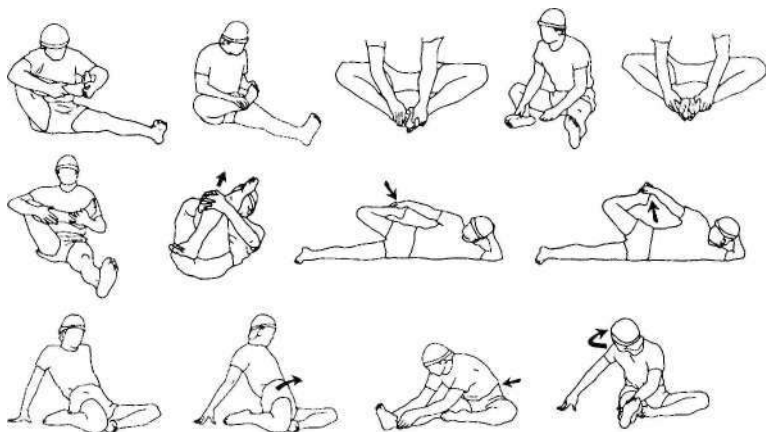
Растяжка по методу ПНС: сокращение — расслабление — растягивание. Еще один способ растягивания задней части голени заключается в первоначальном сокращении мышц этой области при попытке разогнуть стопу, притягиваемую полотенцем в течение 4-5 секунд. Затем расслабьтесь и с помощью полотенца притяните стопу к колену. Держите растяжку 10-15 секунд.



Для растягивания внешней стороны голени захватите внешнюю сторону стопы противоположной рукой (см. рис.). Потом плавно поворачивайте стопу внутрь, пока не почувствуете растяжения в мышцах внешней стороны голени. Такое растягивание можно проводить с выпрямленной ногой, но если вы не можете свободно дотянуться до внешней стороны стопы вытянутой ноги, согните ее в колене. Если движение выполняется с вытянутой ногой, то четырехглавая мышца должна быть мягкой и расслабленной. Держите легкую растяжку 10 секунд.

Выполняя растягивания в положении сидя, никогда не «запирайте» колено. Передняя часть бедра (*четырёхглавая мышца*) должна быть расслаблена во всех позициях с применением прямой ноги. Вам не удастся правильно растянуть разгибатели (задние мышцы бедра), когда противодействующие им сгибатели (*четырёхглавая мышца*) не расслаблены.

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ НОГ, СТУПНЕЙ И ГОЛЕНОСТОПА



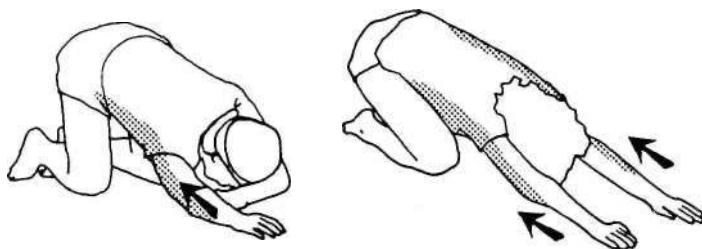
Выполняйте предложенные упражнения в указанном порядке, как единый комплекс.

Растягивание, выполняемое рывками, не способствует развитию гибкости, а только закрепощает мышцы. Например, если вы дотягиваетесь до пальцев ног только после трех или четырех наклонов, то, повторяя эту попытку через несколько минут, скорее всего, вы окажетесь дальше от пальцев ног, чем когда начинали! Каждый рывок пробуждает рефлекс растяжения мышц и зажимает именно те из них, которые вы пытаетесь растянуть.

Упражнения для спины, плеч и рук

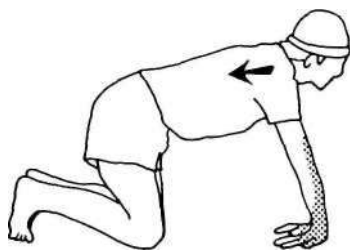
Существует множество упражнений на растяжку, которые способны снять напряжение и увеличить гибкость туловища. Большинство из упражнений в положении *сидя* и *стоя* можно выполнять где угодно.

Напряженность в верхней части тела, от которой страдают многие люди, связана с постоянными стрессами в повседневной жизни. Жесткость мышц верхней части тела — типичная проблема многих спортсменов, не уделяющих достаточно внимания растягиванию этой области.



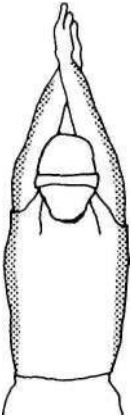
В положении *стоя на коленях* наклонитесь и достаньте вытянутыми руками пол, а затем, слегка прижимая ладони к полу, подайтесь назад.

Эту растяжку можно выполнять как одной, так и двумя руками вместе. Вариант с одной рукой позволяет эффективнее контролировать величину нагрузки и тренировать каждую сторону тела по отдельности. Вы должны почувствовать растяжение в плечах, руках, широчайших мышцах спины или боковых частях туловища, верхней части спины и даже в пояснице. Выполняя упражнение в первый раз, вы можете почувствовать растяжку только в плечах и руках, но, освоившись с движением, вы научитесь растягивать другие области тела; слегка перемещая таз вправо или влево, вы сможете увеличивать или ослаблять растяжение. Не напрягайтесь. Расслабьтесь. Держите растяжку 15 секунд.



Упражнение для предплечий и запястий. Обопритесь на пол коленями и ладонями. Пальцы ног должны быть направлены наружу, а пальцы рук — к коленям. Прижимая ладони к полу, отклоняйтесь назад, чтобы растянуть переднюю часть предплечий. Держите легкую растяжку 10-20 секунд. Расслабьтесь, а затем выполните растяжку снова. Возможно, вы удивитесь, до какой степени напряжены ваши мышцы в этой области.

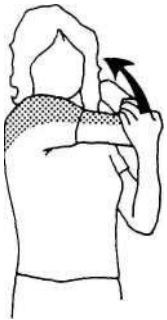
Выполняя растягивания верхней части тела, слегка сгибайте ноги в коленях.



Вытянув руки над головой и соединив ладони вместе, как показано на рисунке, потянитесь руками вверх и немного назад. Во время растяжки сделайте вдох. Держите растяжку 5-8 секунд, не задерживая дыхания.

Это прекрасное упражнение для мышц внешней стороны рук, плеч и грудной клетки. Его можно выполнять в любое время и в любом месте, чтобы снять напряжение, добиться ощущения расслабленности и прекрасного самочувствия.

Помните: выполняя упражнения, дышите глубоко и расслабьте нижнюю челюсть.



Чтобы растянуть плечо и среднюю часть плечевого пояса, плавно притяните локоть к противоположному плечу. Держите 10 секунд.

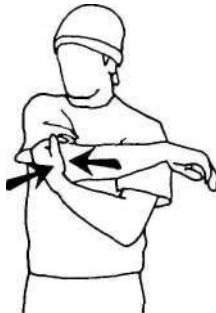


Рис. 1

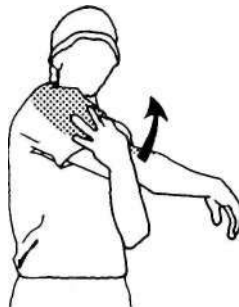
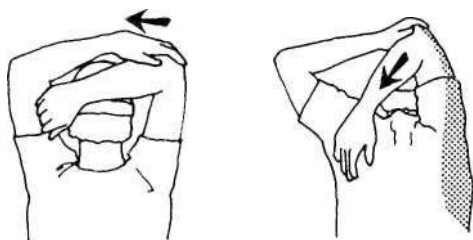


Рис.2

Растяжка по методу ПНС: сокращение — расслабление — растягивание. Примите положение стоя, ноги слегка согнуты в коленях. Лево́й рукой возьмитесь за внешнюю поверхность правой руки чуть выше локтя. Отводите правую руку в сторону, преодолевая сопротивление левой руки. Удерживайте руку в состоянии статического сокращения 3-4 секунды (рис. 1). После секундного расслабления плавно притягивайте правую руку к левому плечу, пока не почувствуете приятного растяжения в наружной части плеча и правой половине плечевого пояса (рис. 2). Держите 10 секунд, затем повторите упражнение для другой руки.



Предлагаю вам простейшую растяжку для трицепсов и верхней части плеч. Подняв руки над головой, возьмитесь одной рукой за локоть другой. Плавно притягивайте локоть за голову, создавая легкое растяжение. Выполняйте движение медленно. Держите 15 секунд. Не задерживайте дыхание.

Растяните обе стороны. Ощущаете ли вы разницу в их подвижности? Это хороший способ развития гибкости в плечах и руках. Эту растяжку можно проводить во время прогулки.

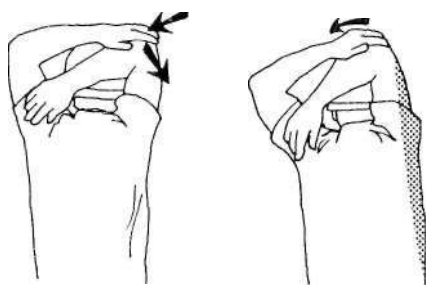


Рис. 1

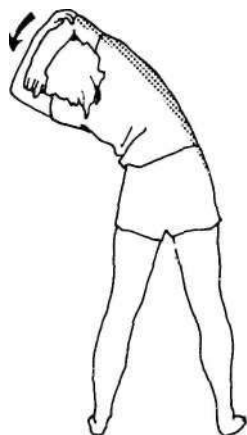
Рис. 2

Растяжка по методу ПНС: сокращение — расслабление — растягивание. Примите положение *стоя*, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях. Возьмитесь левой рукой за локоть правой. Правый локоть попытайтесь отвести вниз, преодолевая сопротивление левой руки. Удерживайте статическое сокращение руки 3—4 секунды (рис. 1). После секундного расслабления плавно притягивайте локоть за голову, пока не почувствуете легкого растяжения в задней части плеча, примерно так же, как в предыдущем упражнении (рис. 2). Держите 10-15 секунд. Повторите для другой руки.

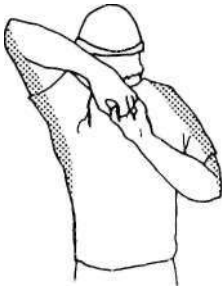
Примите положение *стоя*, слегка согнув ноги в коленях. Согните правую руку в локте и заведите ее за голову. Возьмитесь за правый локоть левой рукой. Чтобы растянуть мышцы



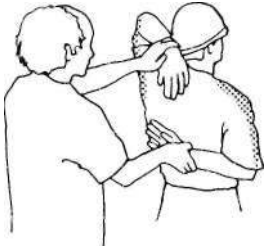
подмышечной области и плеча, отклоняйте голову назад к правому предплечью, пока не почувствуете приятного растяжения. Держите 10-15 секунд. Выполните упражнение для обеих сторон.



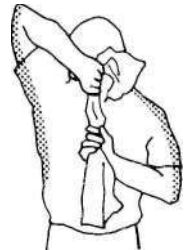
Вариант. Примите положение *стоя*, ноги слегка согнуты в коленях (на 2-3 см). Плавно притяните локоть за голову, одновременно наклоняясь в сторону. Держите легкое растяжение 10 секунд. Повторите для другой стороны. Для сохранения равновесия ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Не задерживайте дыхание.



Еще одно упражнение для плеч. Заведите левую руку за голову как можно дальше и, если получится, дотянитесь до пальцев правой руки, заведенной за спину снизу, ладонью наружу. Сцепите пальцы и удерживайте положение 5-10 секунд. Если вы не можете сцепить руки, попробуйте один из следующих вариантов.

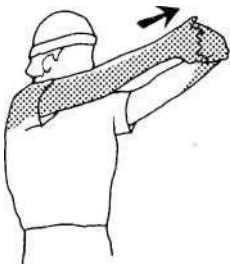


Попросите кого-нибудь помочь вам притянуть ваши руки по направлению друг к другу, пока вы не ощутите легкого растяжения, и поддержать их в этом положении. Не растягивайтесь слишком сильно. Вполне достаточной растяжки можно добиться и без соединения рук. Растягивайтесь сообразно *вашим* возможностям.



Попробуйте перекинуть за спину зажатое в одной руке полотенце. Другой рукой ухватитесь за полотенце снизу. Понемногу перехватывайте полотенце все выше, подтягивая заведенную за голову руку вниз.

Делайте это упражнение каждый день, растягиваясь все сильнее. Со временем вы сможете выполнять эту растяжку без посторонней помощи. Упражнение уменьшает напряженность и развивает гибкость. Кроме того, оно помогает избавиться от усталости.



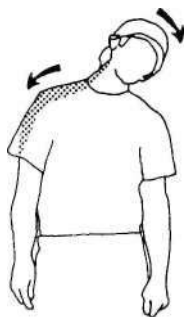
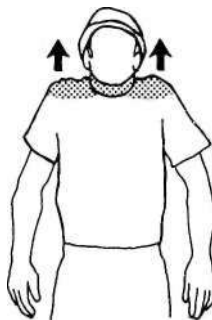
Сомкните пальцы рук в замок перед собой на уровне плеч. Выверните ладони наружу, одновременно выпрямляя руки вперед, чтобы почувствовать растяжение в средней части плечевого пояса, плечах, предплечьях, кистях рук, пальцах и запястьях. Удерживайте легкую растяжку 15 секунд, затем расслабьтесь и повторите упражнение.

Пожимание одним плечом. Приступайте к упражнению, опустив расслабленные плечи вниз. Приподнимите левое плечо вверх по направлению к мочке левого уха. Держите 3-5 секунд. Расслабьте плечо и опустите вниз, потом повторите движение другим плечом. Эта растяжка прекрасно снимает напряженность в плечах.

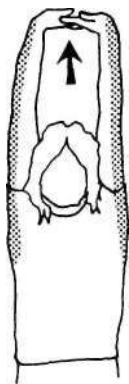


Растяжка по методу ПНС: сокращение — расслабление — растягивание.

Пожимание плечами. Поднимайте плечи по направлению к ушам, пока не ощутите легкого напряжения в шее и плечах. Держите 5 секунд. Затем расслабьте плечи и опустите их вниз. Произносите про себя: «Плечи вверх, плечи вниз».



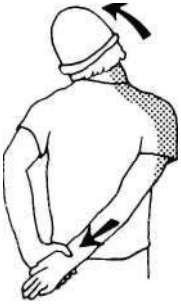
Теперь плавно опустите вниз правое плечо и одновременно наклоните голову к левому плечу. Держите прямую растяжку 5 секунд, затем повторите то же самое с левым плечом.



Ноги слегка согнуты
в коленях

Сомкните пальцы в замок над головой и, развернув ладони кверху, вытяните руки вверх и отведите слегка назад. Почувствуйте растяжение в руках, плечах и плечевом поясе. Держите 15 секунд. Не задерживайте дыхание. Этой растяжкой можно заниматься где угодно и когда угодно. Она великолепно расслабляет плечи. Дышите глубоко.

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и положите ладони рук пальцами вниз на поясницу чуть выше бедер. Плавно подталкивайте поясницу вперед, чтобы создать растяжение в этой части тела. Держите 10 секунд. Повторите движение дважды. Используйте эту растяжку после длительного сидения на месте. Не задерживайте дыхание.

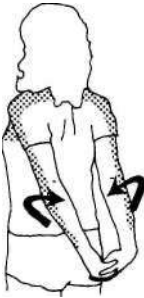


Чтобы растянуть боковую часть шеи, наклоните голову к левому плечу и одновременно левой рукой потяните за спиной правую руку вниз и влево. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Повторите для другой стороны.

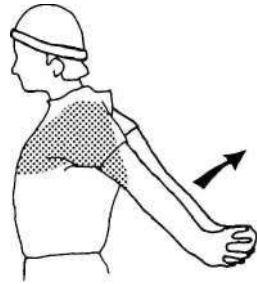


Встаньте в проеме двери и упритесь обеими руками в косяки на уровне плеч. Продвигайте верхнюю часть туловища вперед, пока не почувствуете приятного растяжения в руках и в области груди. Выполняя упражнение, держите грудную клетку и голову вертикально, а ноги слегка согните в коленях. Держите 10-15 секунд.

Следующие упражнения выполняются со смыканием пальцев в замок за спиной.

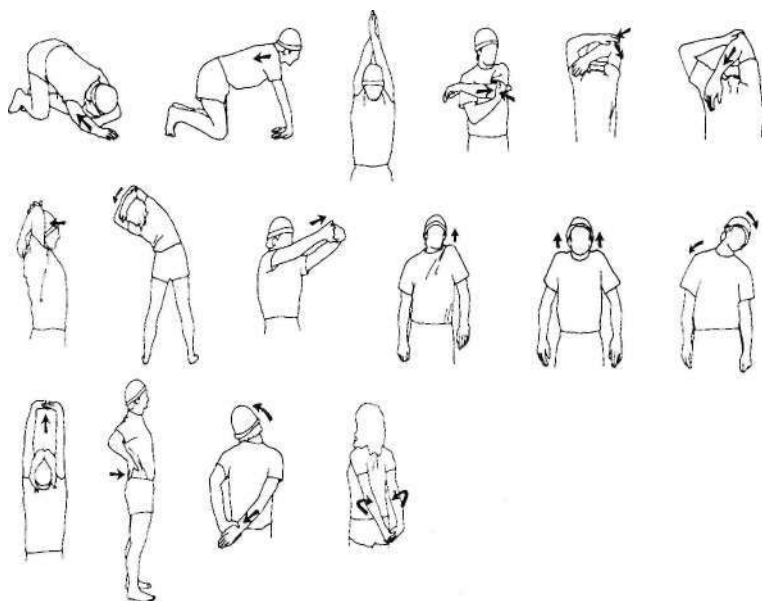


Первая растяжка выполняется путем медленного выворачивания локтей внутрь. Таким образом вы растягиваете плечи, руки и грудную клетку. Держите 10-15 секунд.



Если вы считаете это упражнение слишком легким, поднимайте руки за спиной вверх, пока не почувствуете растяжения в руках, плечах или в области груди. Удерживайте легкую растяжку 5-10 секунд. Такая тренировка очень полезна для людей, склонных к сутулости. Грудь следует по возможности выдвинуть вперед, а подбородок убрать назад. Выполняется в любое удобное время.

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ СПИНЫ, ПЛЕЧ И РУК

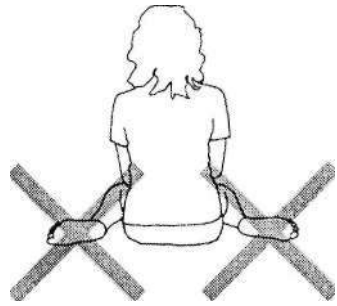


Упражнения можно выполнять в указанном порядке, как единый комплекс.

Недостаточная растяжка всегда лучше чрезмерной. Каждый раз старайтесь оставлять какой-то резерв безболезненного движения, не пытайтесь дойти до предела своих возможностей.

Упражнения для ног

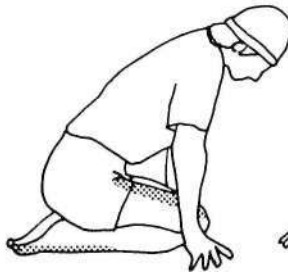
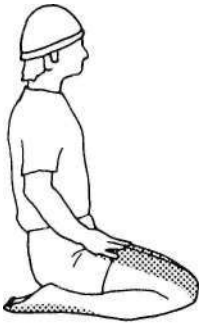
Вытягивание пальцев ног. Вот еще одна хорошая растяжка для ног. В положении *сидя с вытянутыми пальцами ног* можно выполнять различные упражнения для ног, ступней и паха.



Это положение помогает растягивать колени, голеностоп и четырехглавые мышцы. Кроме того, вытягивая пальцы ног, вы расслабляете икроножные мышцы, которые потом намного легче растягивать.

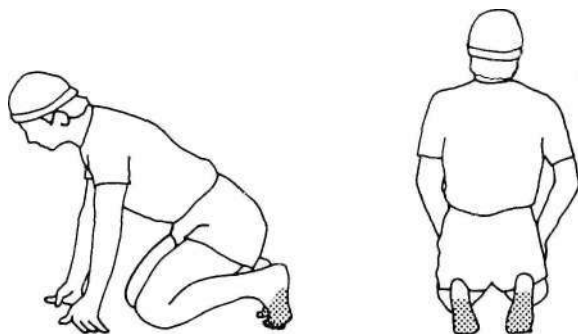
Выполняя это упражнение, нельзя разводить ступни ног в стороны. Разворачивая наружу голени и ступни, вы можете вызвать чрезмерное напряжение связок внутренней стороны колена.

Осторожно: если у вас есть или были проблемы с коленными суставами, будьте очень осторожны, усаживаясь на согнутые под себя ноги. Делайте это медленно и внимательно следите за своими ощущениями. Почувствовав боль, сразу же прекращайте растяжку.



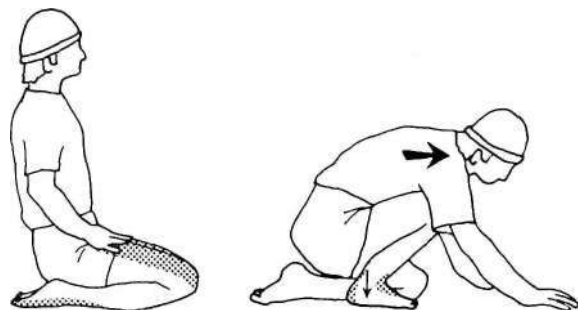
Большинство женщин в таком положении почти не ощущают растяжения. Но для людей с тугоподвижными суставами, особенно мужчин, такое положение служит индикатором жесткости голеностопа. Если, принимая такое положение, вы ощущаете сильное напряжение, обопритесь на руки, расставленные на уровне коленей, и слегка наклонитесь вперед. Найдите положение, которое можете выдержать без боли 20-30 секунд.

Если у вас тугоподвижный голеностоп, старайтесь его не перенапрягать. Регулярные растяжки принесут положительные результаты. Через несколько недель вы заметите явные сдвиги в сторону увеличения гибкости голеностопных суставов.



Вариант. Чтобы растянуть пальцы ног и фасции подошвы стопы, сядьте на пятки, направив пальцы ног под себя (см. рис. вверху). Обопритесь на выставленные вперед руки для удержания равновесия и регулирования нагрузки. Если вы желаете усилить растяжку, медленно отклоняйтесь назад, пока не будете удовлетворены результатом. Удерживайте только те положения, в которых чувствуете себя комфортно и можете контролировать напряжение. Держите легкую растяжку 5-10 секунд. Будьте осторожны. Напряжение в этой части стопы и в пальцах может оказаться слишком большим. Проявите терпение. В ходе регулярных тренировок постепенно приучайте тело к увеличению нагрузки. После этой растяжки вернитесь к положению *сидя с вытянутыми пальцами ног*.

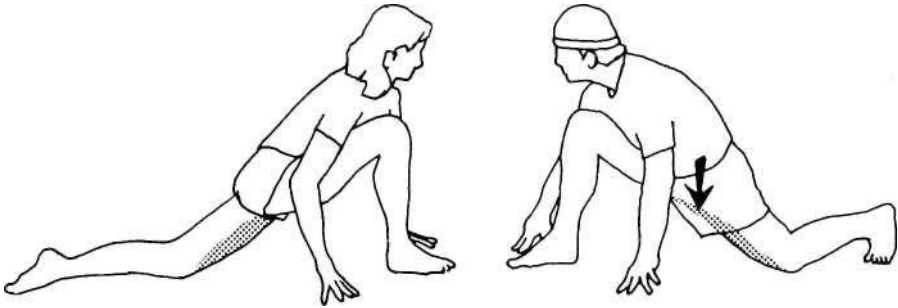
Упражнения для ахилловых сухожилий и голеностопных суставов



Поставьте одну ступню так, чтобы пальцы оказались рядом или параллельно колену ноги, на которой вы сидите. Оторвите пятку выставленной ноги на 1-2 см от пола. Затем опускайте ее к полу, налегая на бедро (чуть выше колена) грудью и плечом. Задача не в том, чтобы прижать пятку к полу, а только в том, чтобы использовать давление плеча на бедро для плавного растягивания области ахиллова сухожилия. Будьте осторожны. Ахиллово сухожилие можно растягивать только *очень легким усилием*. Держите растяжку 5-10 секунд.

По мере того как мы становимся старше или после длительного периода малоподвижности вновь приступаем к активным физическим занятиям, мышцы голени, голеностопные суставы и своды стоп испытывают сильное перенапряжение. Одним из способов уменьшения или снятия болей и воспалений, появляющихся при увеличении нагрузок, является регулярное растягивание до и после тренировок.

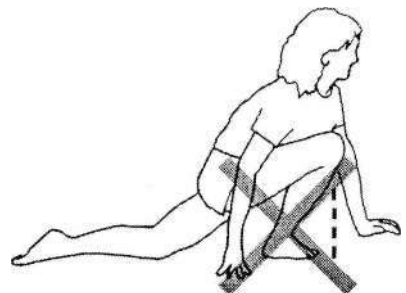
Если у вас есть или были проблемы с коленями, будьте особенно осторожны. Ни в коем случае не растягивайтесь до острой боли. Изменяя степень нагрузки, найдите оптимальное положение для растяжки.



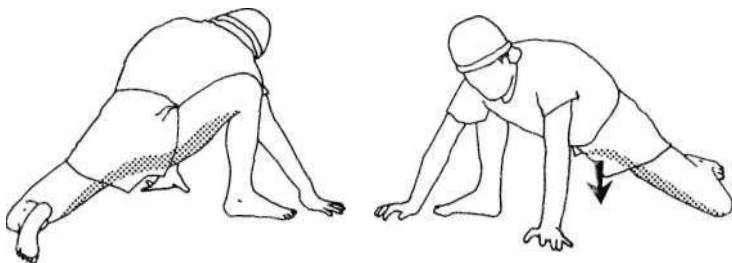
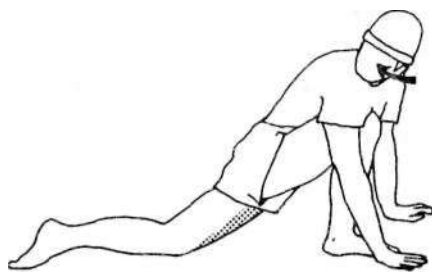
Чтобы растянуть мышцы передней части тазобедренного пояса, выдвиньте одну ногу вперед так, чтобы колено оказалось прямо над голеностопом. Колено другой ноги должно быть прижато к полу. Теперь, не меняя положения колена на полу и колена выдвинутой вперед ноги, опускайте таз вниз, чтобы создать легкое растяжение. Держите 15-20 секунд. Вы должны почувствовать растяжение в передней части тазобедренного пояса и, возможно, в задних мышцах бедра и мышцах паховой области.

10-20-минутное растягивание по вечерам — это прекрасный способ поднятия мышечного тонуса и гарантия хорошего самочувствия на следующее утро. Если вы знаете свои тугоподвижные области, растяните их перед сном (или во время просмотра телевизора), а утром оцените разницу.

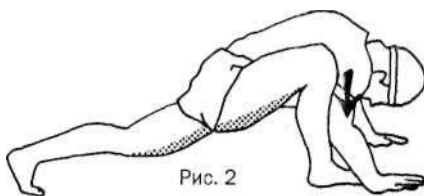
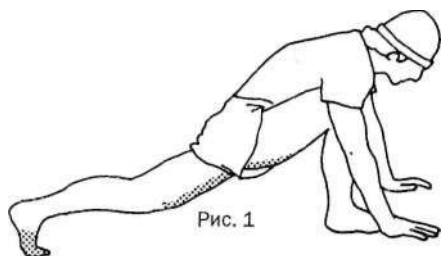
Не выставляйте колено впереди голеностопа. Такое положение затрудняет правильную растяжку ног и тазобедренного пояса. Чем больше расстояние между коленом отставленной назад ноги и пяткой ноги, выдвинутой вперед, тем легче растягивать мышцы ног и боковой поверхности таза.



Вариант. Медленно разверните левую сторону таза внутрь, чтобы изменить область растяжки. Даже малейшее изменение угла наклона таза позволит вам растягивать разные смежные области тела. Удерживайте легкую растяжку **10-20** секунд. Растяните обе ноги. Это прекрасное упражнение для тазобедренных суставов, поясницы и паховой области. Для одновременной растяжки шеи и верхней части спины вы можете смотреть через плечо или назад.



Предыдущее упражнение можно приспособить для растягивания внутренней части бедра. Согните отставленную назад ногу в колене так, чтобы привести стопу к центральной оси тела. Таким образом, нога окажется согнутой в коленном суставе под углом 90° . Теперь оторвите плечо от другого колена и переместите руки на полу ближе друг к другу. Опускайте таз вниз, чтобы растянуть мышцы внутренней части бедра (паховой области). Отставленное назад колено и выдвинутая вперед стопа должны оставаться на месте. Следите, чтобы поднятое колено располагалось точно над голеностопом. Удерживайте легкую растяжку **10-15** секунд. Повторите для другой стороны то же самое.



Прекрасное упражнение для развития гибкости тазобедренных суставов. Удерживая выдвинутое вперед колено прямо над голеностопным суставом, перенесите вес тела на основание пальцев и пальцы отставленной назад ноги (*рис. 1*). Удерживайте легкую растяжку при почти выпрямленной ноге **15-20** секунд. Для создания необходимой нагрузки попробуйте опускать таз вниз. Используйте руки для удержания равновесия. Такое упражнение растягивает область паха, задние мышцы бедра и тазобедренный сустав, а у некоторых людей также и подколенные сухожилия отставленной назад ноги. Повторите для другой ноги.

Другой вариант предполагает плавное опускание туловища к внутренней части колена выдвинутой вперед ноги (*рис. 2*). Удерживайте приятную растяжку **15-20** секунд.

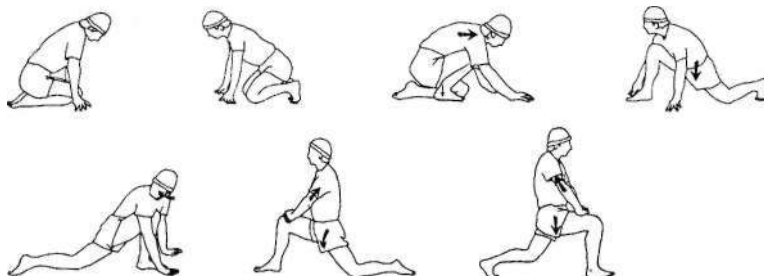
Кроме того, выпрямляя туловище, как показано на следующих двух рисунках, вы можете растягивать область таза. Начните с выставления вперед одной ноги таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом. Колено другой ноги свободно опирается на пол. Ладони рук сложите на бедре чуть выше колена. Чтобы растянуть переднюю часть таза и бедра, выпрямите руки для удержания туловища в вертикальном положении и одновременно опустите вниз таз. Это великолепная растяжка для передней части тазобедренного пояса, которая, к тому же, полезна для поясницы. Держите 10-15 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.



Используйте ту же технику, что и в предыдущем упражнении, только на этот раз оторвите от пола колено отставленной назад ноги и обопритесь на переднюю часть стопы, частично выпрямляя ногу. Такая растяжка еще больше способствует развитию гибкости тазобедренного пояса. Держите 10-15 секунд. Повторите то же самое для другой стороны. В этом положении вам придется одновременно держать растяжку и сохранять равновесие. Так же как в предыдущем упражнении, опустите таз вниз, а туловище держите вертикально.

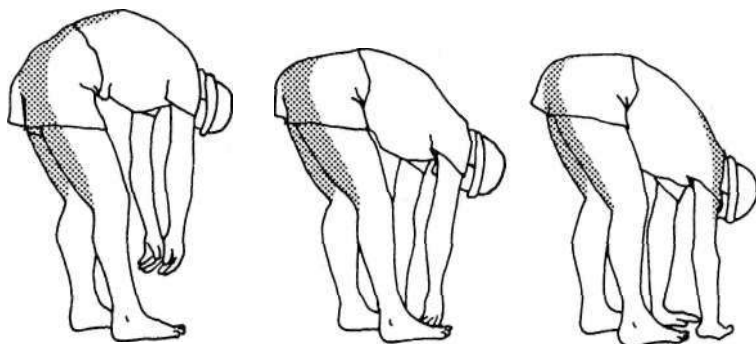


СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ НОГ



Выполняйте эти упражнения в указанном порядке, как единый комплекс.

Упражнения для поясницы, таза, паховой области и задних мышц бедра



Исходное положение *стоя*, ноги примерно на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Медленно наклоняйтесь, начиная движение от бедер. Во время наклона колени должны, быть слегка согнуты (на 2-3 см), чтобы не напрягать поясницу. Шею и руки расслабьте. Дойдите до точки, в которой почувствуете легкое растяжение в задней части бедер. Держите растяжку в этой легкой фазе 10-15 секунд, пока полностью не расслабитесь. Чтобы расслабиться физически, сконцентрируйте внимание на растягиваемой области. Не растягивайтесь с «замкнутыми» коленями и не выполняйте движение рывками. Просто держите легкую растяжку.

Регулируйте степень растяжки в соответствии со своим самочувствием, а не с глубиной наклона.

Выполняя это упражнение, вы будете чувствовать растяжение главным образом в разгибателях бедра (задней группы мышц бедер) и в задней части коленей. При этом ваша спина тоже будет растягиваться, но растяжение ощущается только в задней части ног.

Возврат в исходное положение



Обратите внимание: каждый раз, когда вы сгибаетесь в пояснице, не забывайте слегка сгибать ноги в коленях (на 2-3 см.). Так вы снимете напряжение с поясницы. Для возврата в исходное положение вместо мелких мышц поясницы используйте крупные мышцы ног. Никогда не разгибайтесь с выпрямленными ногами.

Этот принцип необходимо соблюдать при любой попытке поднять с земли тяжелый предмет (см. стр. 202-205).

Растягивание не носит соревновательного характера. Вполне возможно, что вам не удастся дотянуться до пальцев ног. Смысл упражнения прежде всего в том, чтобы развить в себе гибкость, а не стараться нагнуться ниже всех.



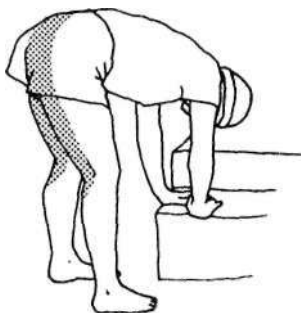
Растяжка по методу ПНС: сокращение — расслабление — растягивание. Затем примите исходное положение стоя, ноги примерно на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Держите позу 30 секунд. В таком положении вы сокращаете четырехглавые мышцы и расслабляете заднюю группу мышц бедер. Основная функция четырехглавых мышц заключается в выпрямлении ног в коленях. Мышцы задней группы, в свою очередь, сгибают ногу в колене. Раз эти мышцы обеспечивают противоположные движения ног, то сокращение четырехглавых мышц всегда сопровождается расслаблением мышц задней группы.

Удерживая положение стоя, ноги согнуты в коленях, почувствуйте разницу ощущений в передней и задней части бедер. Четырехглавые мышцы должны быть напряженными и твердыми на ощупь, в то время как мышцы задней группы — расслабленными и мягкими. Мышцы задней группы всегда легче растягивать, если их сначала расслабить.

Простояв некоторое время с согнутыми в коленях ногами, выпрямитесь, а потом снова нагнитесь, слегка согнув колени (на 2-3 см). Не сгибайтесь рывками. Возможно, что в этот раз вам удастся нагнуться немного ниже. Держите растяжку примерно 10-15 секунд.

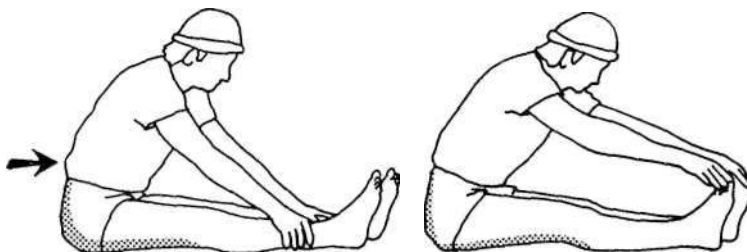
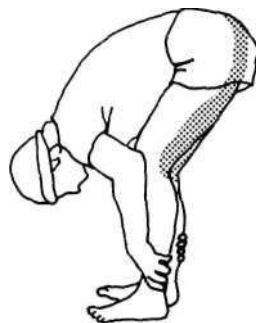
Не забывайте, выпрямляясь, каждый раз сгибать ноги в коленях. Таким образом вы уменьшите нагрузку на поясницу.

Выполняя это упражнение, вы должны ощущать себя комфортно и не терять равновесия.



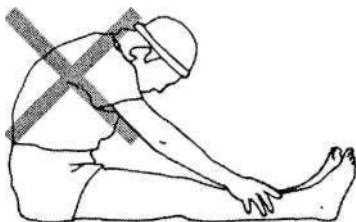
Держать такую растяжку гораздо легче, если распределить вес тела между руками и ногами. Если вы не в состоянии дотянуться до пальцев ног (или голеностопа), выполняя движение со слегка согнутыми ногами (многие этого не могут), воспользуйтесь для опоры ступенькой лестницы, бровкой тротуара или стопкой книг. Найдите положение, при котором вес распределится равномерно между руками и ногами, чтобы вам легче было расслабиться.

Вариант. Возьмитесь руками за заднюю часть голени в области икр или лодыжек. Подтягивая туловище вниз (плавно!) и фокусируя внимание на расслаблении в устойчивом положении, вы сможете увеличить растяжение в ногах и пояснице. Не перенапрягайтесь. Расслабьтесь и держите растяжку. Ноги слегка согните в коленях.



Затем примите положение *сидя*, ноги выпрямлены, ступни направлены вертикально вверх, расстояние между пятками не больше 15 см. Наклоняйтесь от бедра, пока не почувствуете легкого растяжения. Держите 10-15 секунд. Растяжение, скорее всего, будет ощущаться под коленями и в задней части бедер. Если у вас жесткая поясница, то и в этой области вы тоже почувствуете растяжку.

Упражнения для поясницы, таза, паховой области
и задних мышц бедра



Начиная движение, не наклоняйте вперед голову. Старайтесь не разворачивать бедра в стороны.



Попробуйте выполнять наклон от бедер, не сгибая спину.



Для удержания спины в прямом положении можно опереться о стену. Даже такое положение может обеспечить необходимую степень растяжки для людей с малой подвижностью спины.

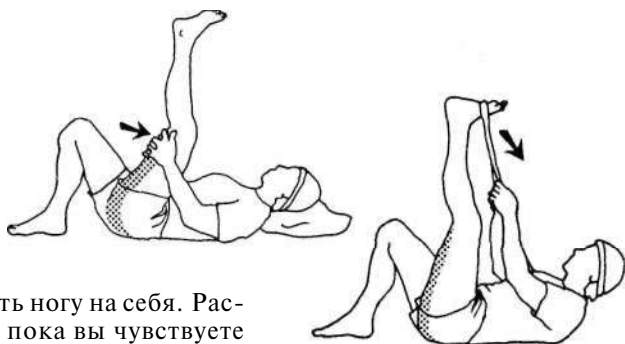
Если во время выполнения этого упражнения вы не можете расслабиться, попробуйте использовать полотенце. Подтягивайте туловище вперед (плавно!), нагибаясь от бедер, до такого положения, чтобы суметь расслабиться и одновременно растягиваться. Подтягивайте туловище руками. Пальцами перехватывайте полотенце все дальше, пока не добьетесь нужного ощущения. Будьте очень осторожны и не перенапрягайтесь.



Если вам не удастся расслабить поясницу или вы страдаете от болей в этой области, выполняйте упражнения, описанные на стр. 39 и 58. Так вы почувствуете себя более комфортно.

При выполнении растяжки в положении *сидя с вытянутыми вперед ногами* или при наклонах вперед от бедер будьте очень осторожны. В этих положениях главное — не перенапрягаться. Так как задние части ног чаще всего имеют разную подвижность, то людям с тугой поясницей не следует растягивать одновременно обе ноги. Тем, кто страдает от тугоподвижности обеих ног, трудно добиться необходимой степени растяжения в обеих ногах сразу. Поочередное растягивание ног позволяет уменьшить напряжение в спине.

Лягте на спину и поднимите одну ногу вверх, согнув ее в тазобедренном суставе на 90°. Поясницу прижмите к полу. Держите 15-20 секунд. Повторите для другой ноги. При необходимости увеличить нагрузку обхватите руками заднюю часть бедра. Можно накинуть на подошву стопы полотенце или эластичный бинт и плавно тянуть ногу на себя. Растягивайтесь только до тех пор, пока вы чувствуете себя комфортно. Для большего удобства под голову можно подложить маленькую подушечку.



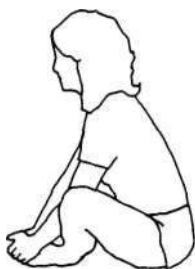
Растягивание паховой области



Соедините подошвы стоп и возьмитесь руками за пальцы ног. Плавно подтягивайте туловище вперед, наклоняясь от бедер, пока не почувствуете довольно сильного растяжения в области паха. Одновременно вы можете чувствовать напряжение в пояснице. Держите 20 секунд. Не начинайте движение от головы и верхней части туловища. Наклон производите от бедер (см. стр. 16). Попробуйте опереться локтями во внешнюю поверхность бедер. Так вам будет легче удерживать равновесие и необходимую позу. При наклоне плавно сокращайте мышцы живота; это поможет вам развить гибкость в передней части туловища.

Соедините подошвы стоп и возьмитесь руками за пальцы ног. Плавно подтягивайте туловище вперед, наклоняясь от бедер, пока не почувствуете довольно сильного растяжения в области паха. Одновременно вы можете чувствовать напряжение в пояснице. Держите 20 секунд. Не начинайте

Помните: растяжку нельзя выполнять рывками. Найдите комфортное положение, в котором вы сможете одновременно расслабиться и растянуть мышцы.



Если вам трудно наклоняться вперед, то, может быть, ваши ступни придвинуты слишком близко к туловищу.

Если это так, отодвиньте ступни ног дальше от себя. Тогда вам будет легче выполнять наклон от бедер.

Варианты для людей с малой подвижностью в области паха



Возьмитесь за ступни ног одной рукой, упирая локоть во внутреннюю поверхность бедра для облегчения наклона и стабилизации положения ноги. Затем положите кисть другой руки на внутреннюю поверхность другой ноги (*только не на колено*) и плавно толкайте ногу вниз, чтобы растянуть область паха только с этой стороны. Если вы страдаете тугоподвижностью в области паха, такое упражнение обеспечит хорошую растяжку одной стороны паха и облегчит прижимание колена к полу. Прделайте для обеих сторон. Держите 10-15 секунд.

Растяжка по методу ПНС: сокращение — расслабление — растягивание. Преодолевая легкое сопротивление рук, попытайтесь сводить колени вместе, пока не почувствуете достаточного напряжения в мышцах паха (*рис. 1*). Удерживайте статическое напряжение 4-5 секунд, затем расслабьтесь и приступайте к растягиванию паха, как было описано выше (*рис. 2*). Это поможет вам расслабить слишком тугие мышцы паховой области. Такая техника («сокращение — расслабление — растягивание» неопценима для спортсменов с проблемами в области паха.



Рис.1



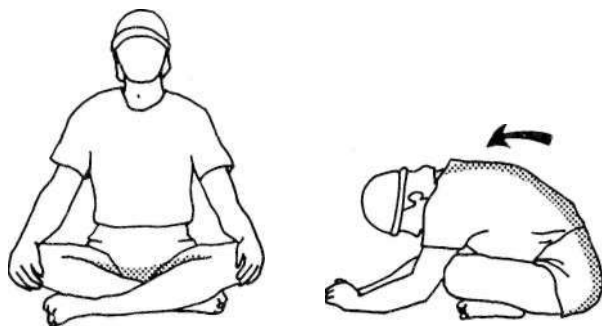
Рис.2



Другой вариант растягивания мышц паха выполняется в положении *сидя, упершись спиной в стену* или диван — какой-нибудь предмет, пригодный для упора. Выпрямив спину и сведя вместе подошвы ступней, плавно нажимайте руками на внутреннюю поверхность бедер (не на колени, а немного выше). Нажимайте, пока не почувствуете хорошей, равномерной растяжки. Расслабьтесь и держите позу 20-30 секунд.

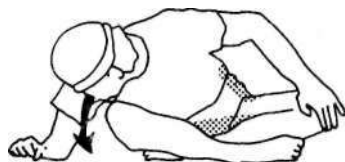
Эту же растяжку можно выполнять с партнером. Сядьте спиной к спине для обеспечения устойчивого положения.

Если вам трудно сидеть скрестив ноги, то такая растяжка паха поможет быстро и безболезненно освоить эту позу.



Для растягивания задней и внутренней части ног примите положение *сидя со скрещенными ногами* и наклоняйтесь вперед, пока не почувствуете приятной растяжки. Если получится, достаньте локтями до пола перед собой. Держите позу, пока не пройдет напряжение. Большинству людей это движение дается легко, и после него они ощущают приятную расслабленность в пояснице. Не задерживайте дыхание. Растягивайтесь 15-20 секунд.

Вариант. Наклоните туловище не вперед, а в сторону, за колено. Такое движение полезно для тазобедренных суставов. Попробуйте сгибаться от бедер.



Скручивание позвоночника

Упражнение на скручивание позвоночника полезно для верхней части спины, поясницы, бедер, таза и грудной клетки. Оно разовьет в вас способность смотреть в сторону или назад, не поворачиваясь всем телом.

Примите положение *сидя, ноги выпрямлены*. Согните левую ногу и перекиньте ступню через правое колено. Затем согните правую руку в локте и упритесь ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена. Используйте локоть для удержания ноги в стабильном положении путем регулируемого давления на бедро.



Упритесь левой ладонью в пол за собой, сделайте медленный выдох и поверните голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно поверните верхнюю часть туловища в сторону левой ладони. Поворачивая туловище, постарайтесь повернуть в ту же сторону таз (хотя правый локоть, удерживающий вашу левую ногу, не позволит нижней части тела двигаться). Таким образом вы сумеете растянуть поясницу и одну сторону тазового пояса. Держите **10-15** секунд. Повторите для другой стороны.

Дыхание:

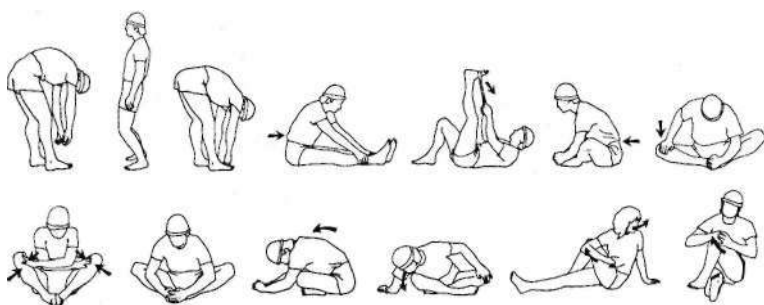
- Глубокое
- Расслабленное
- Ритмичное



Вариант. Подтягивайте согнутое колено к противоположному плечу пока не почувствуете легкого растяжения в боковой части таза и бедра. Держите 20-30 секунд. Повторите для другой стороны.

Обычно люди тратят больше времени на растягивание первой ноги, руки или области тела и начинают упражнения с более удобной или гибкой стороны. В результате «хорошая» сторона растягивается больше, а «плохая» — меньше. Чтобы добиться равномерного растягивания, начинайте упражнение с менее подвижной стороны или конечности. Так вы сумеете уравнять гибкость разных частей тела.

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ, ТАЗА, ПАХА И ЗАДНИХ МЫШЦ БЕДРА



Эти упражнения можно выполнять в указанном порядке как единый комплекс.

Пора повторить некоторые из основных принципов растягивания:

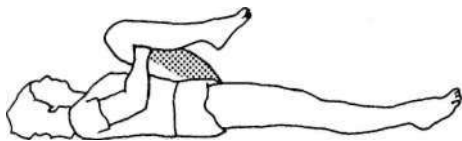
- Не растягивайтесь слишком сильно, особенно вначале. Добейтесь легкой растяжки И усиливайте ее только после того, как почувствуете расслабление.
- Держите растяжку в удобном положении; по мере удержания напряженность в мышцах должна уменьшиться. Никаких статических растяжек через силу..
- Дышите медленно, глубоко и естественно; выдох делайте при наклонах. Не растягивайтесь до такой степени, когда дыхание становится затрудненным.
- Не допускайте рывков, поскольку тогда напрягаются именно те мышцы, которые вы собираетесь расслабить.
- *Думайте о той области тела, которую растягиваете.* Прочувствуйте растяжку. Если при удерживании растяжки напряженность усиливается, значит, вы перестарались. Уменьшите нагрузку и примите более удобное положение.
- Не концентрируйте внимание на развитии гибкости. Просто научитесь растягиваться правильно, а гибкость придет со временем сама собой. (Гибкость — это всего лишь один из побочных результатов растягивания.;

На что еще обратить внимание:

- Каждый день мы чувствуем себя по-разному. Иногда тело бывает более подвижным, иногда— менее.
- Вы можете контролировать свои ощущения, изменяя нагрузку.
- Регулярность— один из наиболее важных факторов успешного растягивания. Растягивайтесь регулярно, и вам самим захочется вести более активный образ жизни и привести себя в надлежащую физическую форму.
- Не сравнивайте себя с другими. Даже если у вас слишком жесткое и малоподвижное тело, все равно занимайтесь растягиванием и развитием гибкости.
- Правильное растягивание предполагает нагрузку, соответствующую вашим способностям, а также регулярные расслабления и отказ от сравнения своих достижений с успехами других.
- Растягивание поддерживает ваше тело в постоянной готовности к движению.
- Растягивайтесь каждый раз, когда вам захочется. Это лучший способ улучшения своего самочувствия.

Упражнения для спины, таза и ног

Лучше всего выполнять эти упражнения на твердой, но не жесткой поверхности, такой как мягкий ковер или твердый гимнастический мат. Если поверхность окажется слишком жесткой, вам будет гораздо труднее расслабляться.



Лягте на спину и подтяните левую ногу к груди. Затылок лучше прижать к полу, но при этом не следует напрягаться. Если выполнить упражнение, прижимая голову к полу, у вас не получается, подложите под голову маленькую подушечку. Другую ногу держите по возможности выпрямленной,

но не «запирайте» колено. Держите 30 секунд. Повторите для другой стороны. Это поможет вам уменьшить напряжение в мышцах спины и задней части бедра.

Перекат на спине. Не выполняйте это упражнение на жесткой поверхности; воспользуйтесь матом или ковром. В положении *сидя* обхватите руками колени и притяните их к груди. Плавно перекатитесь на спину и обратно, прижимая подбородок к груди. Так вы сумеете еще больше растянуть мышцы вдоль позвоночника.



Старайтесь перекачиваться равномерно и контролируйте свои движения. Перекатитесь на спину и обратно 4-8 раз или продолжайте, пока не почувствуете, что спина становится более гибкой. Не торопитесь.

Помните: если у вас проблемы с шеей, то эти упражнения следует выполнять с большой осторожностью.



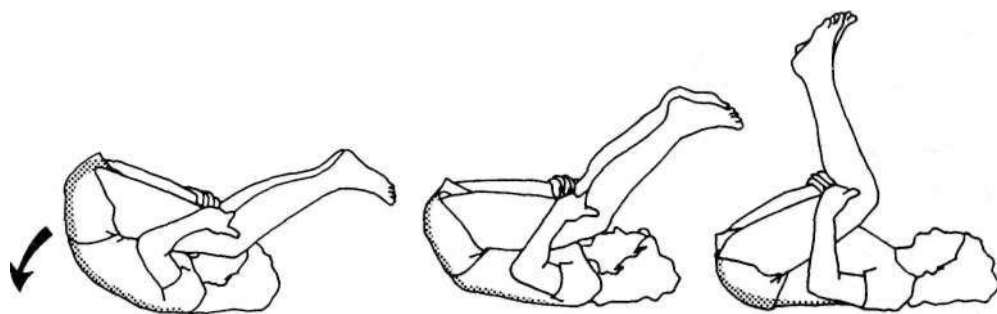
Перекаты на спине В положении скрестив НОГИ. Следующее упражнение на сгибание позвоночника выполняется со скрещенными голеними. Начинайте движение из того же положения, что и предыдущее. Перекачиваясь на спину, скрестите ноги и одновременно притяните ступни (обхватив их ладонями снаружи) к груди. Затем, отпустив ступни и поставив голени параллельно, вернитесь в исходное положение. (Всегда начинайте движение, держа ноги параллельно.)

При каждом повторе изменяйте угол скрещения ног, для того чтобы при перекате на спину обе стороны поясницы напрягались равномерно. Прделайте упражнение 6-8 раз.

Внимание: если у вас слишком жесткая спина, не растягивайте ее сразу слишком сильно. Поработайте над техникой; подтягивайте ноги к груди плавным, легким движением, стараясь сохранять равновесие. Растягивайтесь медленно, не перенапрягаясь, концентрируйте внимание на расслаблении. Проявите терпение.

Растягивание спины требует много времени. Не перескакивайте с одного упражнения на другое. Добивайтесь расслабления мышц при каждой растяжке. Регулируйте степень нагрузки в соответствии с самочувствием. Не мучайте себя.

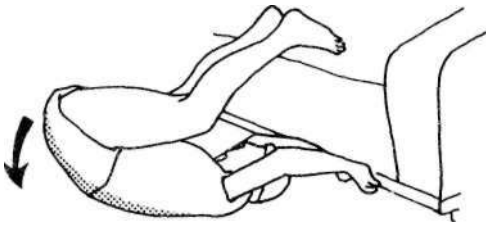
Осторожно: если у вас проблемы с шеей или поясницей, выполняйте эти упражнения или их варианты с большой осторожностью. Такие растяжки трудны для большинства людей. Если они причиняют вам боль или неприятные ощущения, лучше откажитесь от них.



Из положения лежа, ноги подтянуты по возможности ближе к голове, медленно начинайте распрямлять туловище, стараясь ощутить давление поочередно на каждый позвонок. Сначала вы, скорее всего, будете делать это быстро, но со временем привыкнете и ваш позвоночник приобретет подвижность, необходимую для медленного перехода с одного позвонка на другой.

Возьмитесь руками за ноги чуть выше коленей и, распрямляя туловище, держите колени согнутыми. Усилием рук удерживайте ноги вместе. Это поможет вам лучше контролировать скорость распрямления. Голова должна свободно лежать на полу, но по мере выполнения упражнения ее можно немного поднять вверх для удержания равновесия.

Распрямляя таким образом туловище из положения ноги над головой, вы сможете точно определить, какая часть вашей спины является наиболее жесткой. Самую жесткую часть или части спины труднее всего распрямлять медленно. Но преодолеть жесткость и малоподвижность позвоночника можно, если каждый день выделять немного времени на его растяжку.



Для более эффективного регулирования нагрузки на спину во время опускания ног вытяните руки над головой и ухватитесь за что-нибудь массивное, за какой-нибудь предмет. Затем, держа руки и ноги слегка согнутыми, *медленно* опускайте туловище, ощущая позвонок за позвонком. Используя упор для рук, вы сможете растягивать спину гораздо эффективнее. Выполняйте движение медленно и тщательно регулируйте нагрузку.

Старайтесь не перенапрягаться, а *постепенно* развивать свои физические возможности.

Выполнение упражнений в положении *лежа с подтянутыми к голове ногами* очень полезно для спины и стимулирует циркуляцию крови между нижними конечностями и туловищем.

СИДЯ на корточках. У многих из тех, кому приходится проводить долгие часы, стоя на ногах или сидя, устает поясница. Напряженность в этой части тела можно уменьшить, если сесть на корточки.

Осторожно: я уверен, что это положение — одна из наиболее естественных поз, однако людям, испытывающим определенные проблемы с коленями, сидение на корточках противопоказано. Если у вас возникают какие-то сомнения относительно способностей вашего организма, обязательно проконсультируйтесь у квалифицированного специалиста.

Из положения *стоя* присядьте на корточки, развернув ступни наружу под углом примерно в 15°. Колени должны быть разведены на 10-30 см, в зависимости от степени гибкости вашего тела, или же, по мере того как вы приобретете определенный опыт в растягивании, от того, какие части вашего тела вы собираетесь растягивать. В положении *сидя на корточках* растягиваются колени, спина, голеностоп, ахилловы сухожилия и паховая область. Старайтесь, чтобы колени располагались снаружи плеч, прямо над большими пальцами ног. Держите приятную растяжку 10-15 секунд. Кому-то из вас это будет очень легко сделать, кому-то — очень трудно.



Варианты. Поначалу некоторым из вас может быть трудно удерживать равновесие, в частности люди с особенно тугими голеностопом и ахилловыми сухожилиями могут заваливаться на спину. Если вы не можете принять положения, показанного на рисунке, попробуйте освоить его с помощью следующих упражнений.

Попробуйте присесть на корточки на пологом склоне подъездной дорожки к гаражу или на скате холма

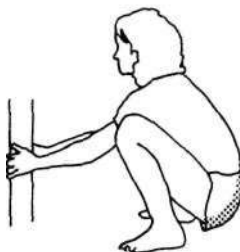


или обопритесь спиной о стену.

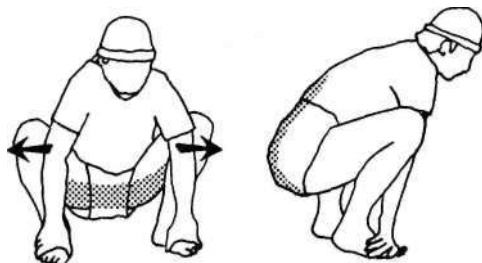
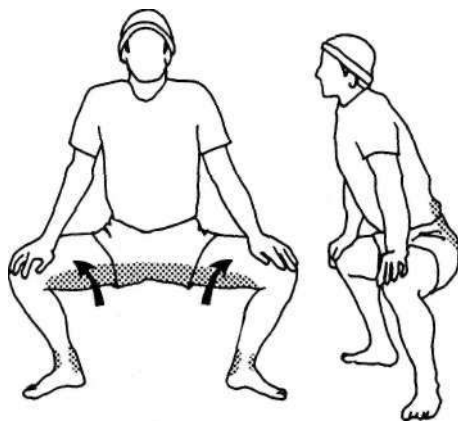


Для удержания равновесия можно использовать вертикальный столб или забор.

Получив определенный опыт, вы убедитесь, что это чрезвычайно удобное положение, которое помогает снять напряжение в пояснице. Теперь вернитесь в исходное положение *стоя*, как показано на стр. 67.

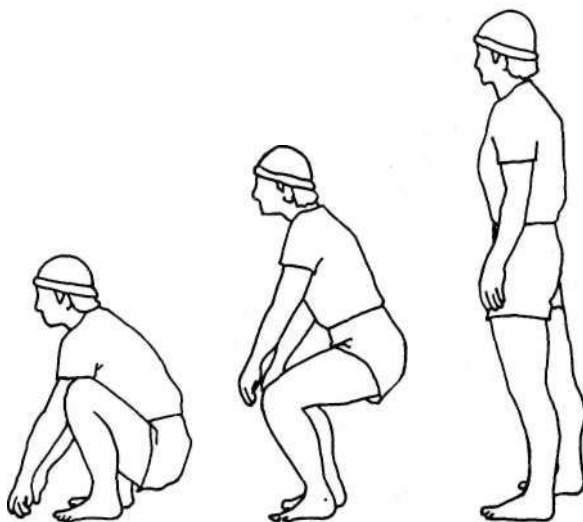


Варианты. Примите положение *стоя*, ноги на ширине плеч или шире, ладони слегка упираются во внутреннюю часть бедер чуть выше коленей. Начинайте медленно приседать, одновременно разводя бедра в стороны, пока не почувствуете легкого растяжения в области паха. Держите 10-15 секунд. Упражнение полезно также для голеностопа и ахилловых сухожилий. Не опускайте бедра ниже уровня коленей.



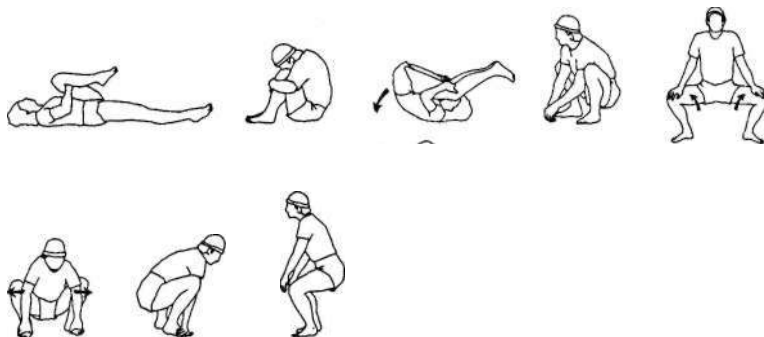
Если у вас какие-то проблемы с коленями, будьте осторожны. При появлении боли прекратите растяжку.

Чтобы увеличить степень растяжения в паховой области, примите положение *сидя на корточках*, упритесь локтями во внутреннюю поверхность бедер и плавно разводите их в стороны, одновременно наклоняясь вперед от бедер. Обхватите стопы руками так, чтобы большие пальцы оказались с внутренней стороны стоп, а остальные — с внешней. Держите 15 секунд. Не перенапрягайтесь. Если вам трудно удерживать равновесие, слегка приподнимите пятки над полом.



Чтобы подняться из положения *сидя на корточках* в положение *стоя*, слегка подтяните подбородок назад, держите спину прямо и используйте усилие одних четырехглавых мышц. Вставая, не наклоняйте голову вперед, чтобы не перенапрягать шею и поясницу.

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СПИНЫ, ТАЗА И НОГ



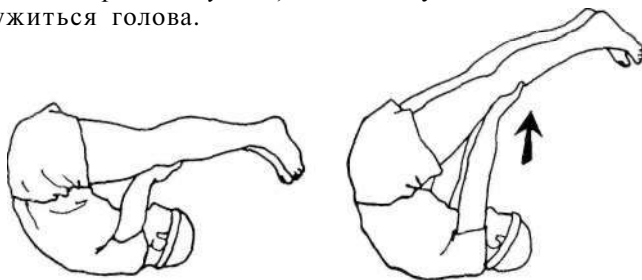
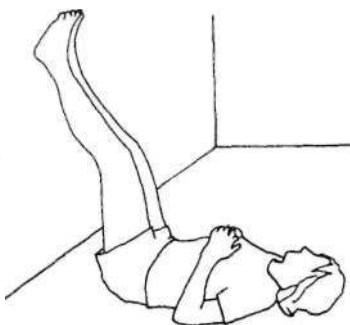
Эти упражнения можно выполнять в указанной последовательности как единый комплекс.

Удержание дозированной нагрузки в течение определенного времени; поможет вашему телу адаптироваться к новому для него положению. Со временем растягиваемая зона привыкнет к легкой нагрузке и вы сможете увеличить амплитуду движения, не испытывая первоначального напряжения.

Подъем ног выше головы

Подъем ног выше головы до и после напряженных физических занятий — прекрасный способ борьбы с усталостью нижних конечностей. В ногах и во всем теле возникает приятное ощущение легкости, вызванное приливом сил, необходимых для выполнения повседневных задач, связанных с физической нагрузкой. В таком положении можно великолепно отдохнуть и расслабиться, особенно если вам пришлось целый день простоять на ногах. Более того, это простой и эффективный способ профилактики и предотвращения обострений расширения вен. Рекомендую принимать такое положение минимум дважды в день на 2-3 минуты или больше для повышения энергетического тонуса вашего тела и расслабления.

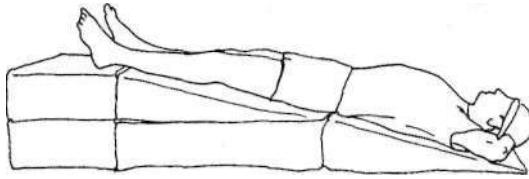
Самый простой способ удержания ног над головой — это лечь на пол и опереться ногами о стену. Постарайтесь при этом выпрямить поясницу. Расстояние от ягодиц до стены должно быть не меньше 8-10 см. Если стены поблизости нет, то можно принять положение *лежа, ноги над головой*, или просто подложить под ноги несколько подушек, чтобы они оказались выше уровня сердца. Начинайте упражнение с одной минуты и постепенно увеличивайте его длительность. Если ноги начинают сползать по стене вниз, повернитесь набок и затем сядьте. (Техника правильного перехода из этой позы в положение *сидя* описана на стр. 20.) *Быстро вставать на ноги после этого упражнения не рекомендуется*, так как у вас может закружиться голова.



Положите ладони на колени пальцами к ступням. Медленно выпрямите руки. Если вы расслабите область бедер и таза, то вес ног переместится на руки. Такая поза очень сильно расслабляет тело. В хатха-йоге она называется «позой спокойствия». Устойчивое равновесие в таком положении достигается при опоре на затылок и верхний отдел позвоночника. Точку равновесия найти не так-то просто, но и не настолько трудно, как может показаться с первого раза. Попробуйте минимум 10-12 раз. Со временем вы будете делать это автоматически.

Это упражнение требует особой осторожности от тех, у кого есть какие-то проблемы с шейей или верхней частью позвоночника.

Мы можем знать все о пользе растягивания и регулярных физических упражнений, но одного знания недостаточно. Главное — это действовать, иначе какая польза в знаниях, если мы не используем их для того, чтобы жить более полной жизнью?

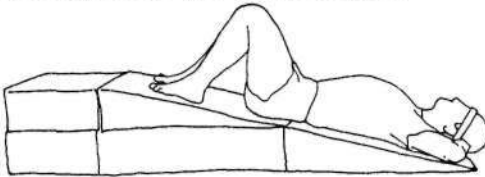


«Бодислант». Прекрасное приспособление для подъема ног — фирменный тренажер «Бодислант». Он не предназначен для выполнения каких-либо упражнений, на него нужно просто лечь и расслабиться примерно на 5 минут, постепенно увеличивая время до 15-20 минут. Расположив руки на груди или на животе, можно уменьшить изгиб туловища в области поясницы.

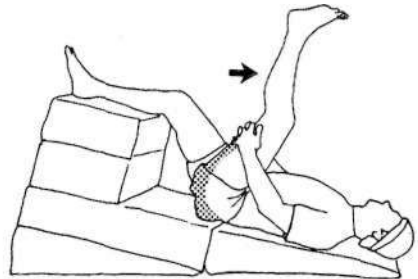
В этом положении очень удобно втянуть живот внутрь и попробовать почувствовать себя немного стройнее. Постепенно внутренние органы привыкают занимать место, которое им отведено природой. Для тех, кто стремится выглядеть и чувствовать себя стройнее, «Бодислант» — самый подходящий вариант.

Поднимаясь с «Бодисланта», посидите 2-3 минуты и только потом вставайте. Из любых положений с поднятыми вверх ногами вставать нужно медленно, чтобы не закружилась голова.

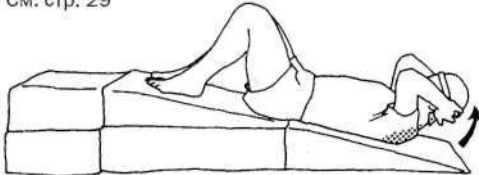
Растягивание на «Бодисланте»



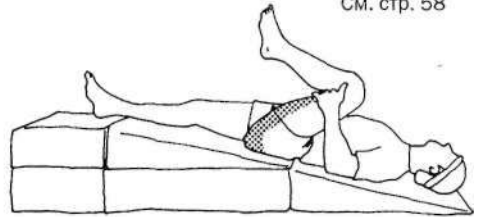
См. стр. 29



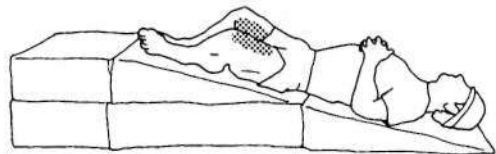
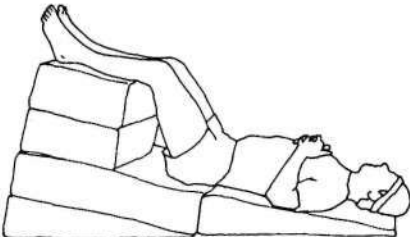
См. стр. 58



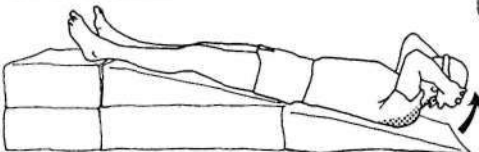
См. стр. 27



См. стр. 31

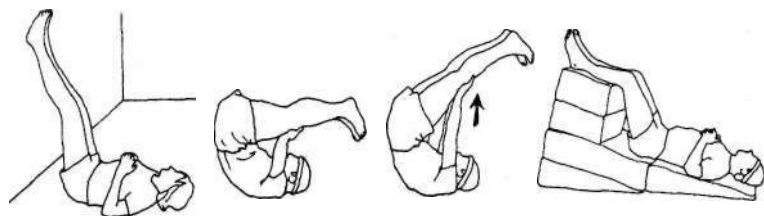


См. стр. 26



См. стр. 27

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ С ПОДЪЕМОМ НОГ ВЫШЕ ГОЛОВЫ



Упражнения для ног и таза в положении стоя



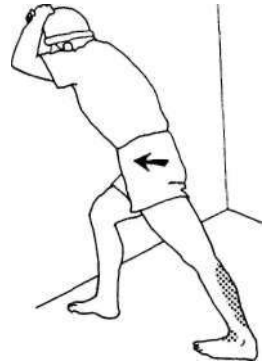
Предлагаемые упражнения полезны для занятий ходьбой и бегом. Они развивают гибкость ног и вызывают прилив свежих сил. Все эти растяжки можно выполнять стоя.

По возможности ухватитесь за что-нибудь для равновесия. Поднимите левую ступню над полом и вращайте ее в голеностопном суставе 10-12 раз по часовой стрелке, затем 10-12 раз против часовой стрелки. Повторите упражнение для другой стопы. Движение стимулирует циркуляцию крови в ногах.

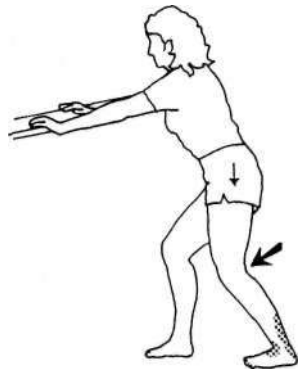
Растяжка по методу ПНС: сокращение — расслабление — растягивание. Прежде чем приступить к растягиванию икроножных мышц, их нужно напрячь, постояв 3-4 секунды на цыпочках. Затем расслабьте икры и выполните следующие упражнения. Так это будет сделать намного легче.



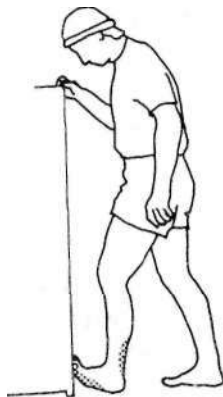
Чтобы растянуть икроножные мышцы, найдите прочную опору и, отойдя на шаг, упритесь в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согните одну ногу и поставьте ступню на землю перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямите. Медленно продвиньте таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой вперед ноги должна быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Избегайте рывков. Повторите то же самое для другой ноги. *Смотрите также стр. 15.*



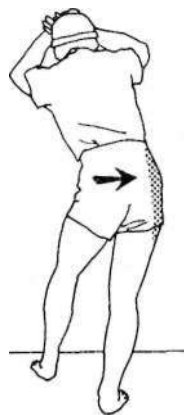
Для увеличения нагрузки на камбаловидную мышцу и ахиллово сухожилие опускайте таз вниз, одновременно слегка сгибая ногу в колене. Спину держите прямо. Во время растяжки ступня отставленной назад ноги должна быть слегка повернута внутрь или стоять прямо. Пятку не отрывайте от пола. Такое упражнение полезно для развития гибкости в голеностопном суставе. Держите 10 секунд. В области ахиллова сухожилия достаточно лишь *слабого напряжения.*



Ахилловы сухожилия и голеностопные суставы можно растягивать другим способом. Поставьте левую ступню напротив стены, согнув ногу в голеностопном суставе, и направьте пальцы вверх, как показано на рисунке. Двигайте туловище вперед, пока не ощутите умеренного растяжения в области ахиллова сухожилия. Держите 8-10 секунд. Одновременно вы растягиваете мышцы подошвы стопы и пальцев ног.



Для растягивания внешней стороны тазового пояса примите такое же положение, как при растяжке икроножных мышц. Потяните правую сторону таза и правое бедро, немного развернув их внутрь. Затем переместите таз вправо, одновременно слегка наклоняя плечи в противоположную сторону. Удерживайте равномерную растяжку 10-15 секунд. Повторите для другой стороны. Ступню оставленной назад ноги направьте прямо вперед, пятку прижмите к полу.



Здоровье на всю жизнь формируется еще в школе

В прошлом школьники старших классов проводили много времени в спортзале, занимаясь только играми и спортивными тренировками. Растягиванию их не учили вовсе или же практиковали стандартную методику рывков, основанную на принципе «без боли нет результата». В наши дни появились учителя нового поколения, которые получили возможность обучать школьников тому, как правильно растягиваться, рационально питаться и относиться к физическим упражнениям как к естественному компоненту здорового образа жизни. Было бы здорово, если бы у выпускников школ формировалось стойкое желание сохранить присущее юности здоровье на всю оставшуюся жизнь.



Примите положение *ноги шире плеч, ступни направлены, прямо вперед*. Слегка согните в колене правую ногу и переместите правую сторону таза по направлению к правому колену. Таким образом вы растягиваете внутреннюю часть левого бедра (и левую половину паха). Держите 10-15 секунд. Повторите для другого бедра.



Стоя на одной ноге, слегка согнутой в колене, положите голень другой ноги чуть выше колена. Одной рукой возьмитесь за голеностоп поднятой ноги, а другой — за бедро. Затем согните опорную ногу еще больше и одновременно наклоните туловище по направлению к согнутой ноге. Так вы заодно проверите свое чувство равновесия. Удерживайте умеренную растяжку 10 секунд. Повторите для другой стороны. Это упражнение на растягивание внешней части таза и бедра. Не задерживайте дыхание.

Обопритесь на что-нибудь и подтяните колено дальней от опоры ноги к груди. Не перегибайтесь вперед в талии или в бедрах. Таким образом вы растягиваете верхнюю часть мышц задней группы бедра, ягодиц и таза. Опорную ступню должна смотреть прямо вперед, нога слегка согнута в колене (на 2-3 см). Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Повторите то же самое для другой ноги.



Упритесь основанием пальцев одной ступни в прочную опору (стену, забор, стол). Ступня опорной ноги должна быть направлена прямо вперед. Продвиньте таз вперед, одновременно сгибая поднятую ногу. Так вы растягиваете область паха, мышцы задней и передней части бедра. Держите **10-15** секунд. Повторите для другой стороны. Если получится, то для сохранения равновесия и регулировки нагрузки используйте опору на руки. После такой растяжки колени поднимаются вверх гораздо легче.



Вариант. Разверните опорную стопу в сторону, параллельно упору, и растягивайте внутреннюю область бедер. Держите **10-15** секунд.



Отведите одну ногу назад, опираясь ступней на стол, забор или перекладину, расположенную на подходящей высоте. Попробуйте подтянуть ногу от бедра (вперед), чтобы создать напряжение в передней части таза и в четырехглавой мышце. Выполняя движение, разворачивайте мышцы ягодиц. Опорную ногу слегка согните в колене (на 2-3 см), тело держите прямо. Ступня опорной ноги должна смотреть прямо вперед. Можно изменить нагрузку, согнув опорную ногу немного больше. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Научившись расслабляться при выполнении этого упражнения, вы улучшите координацию и будете чувствовать себя достаточно комфортно. Дышите. При необходимости используйте для удержания равновесия стул или что-то в этом роде.

Упражнения для ног и таза в положении стоя



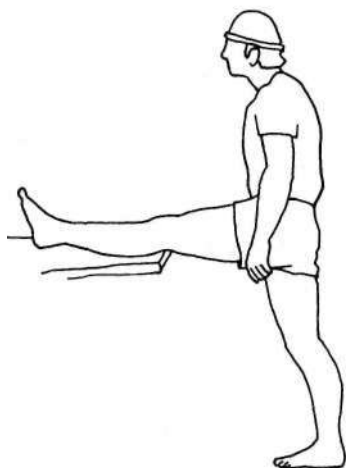
Чтобы растянуть четырехглавые мышцы и коленный сустав, возьмитесь за свод *правой* стопы левой рукой и плавно подтяните пятку к ягодицам. Когда вы удерживаете стопу противоположной рукой, колено сгибается под естественным углом. Такое упражнение хорошо разрабатывает травмированное колено и полезно при других проблемах с коленными суставами. Держите 10-20 секунд.

Вариант. Это же упражнение можно выполнять лежа на животе. Избегайте болезненных ощущений. Возьмитесь рукой за свод противоположной стопы между голеностопом и пальцами. Плавно подтяните пятку к средней части ягодиц. Держите 10-15 секунд.



Очень важно: если у вас проблемы с коленями, выполняйте эти растяжки с большой осторожностью.

При растягивании не забывайте регулировать степень растяжки. Начинайте с легких нагрузок и понемногу их увеличивайте. Быстрее всего положительный результат достигается при постепенном переходе от легкого растягивания к развивающему. Не думайте, что быстро добьетесь гибкости. Помните, что перенапряжение не даст вам полностью использовать преимущества правильного растягивания.



Положите голень одной ноги на стол или на подоконник, расположенный на удобной для вас высоте. Опорную ногу слегка согните в колене (на 2-3 см), стопа должна смотреть прямо вперед, как при правильной ходьбе или беге.

Смотрите, чтобы растяжка не оказалась слишком сильной. Чрезмерная растяжка приведет к перенапряжению подколенных сухожилий, особенно если на опоре лежит лишь часть голени.



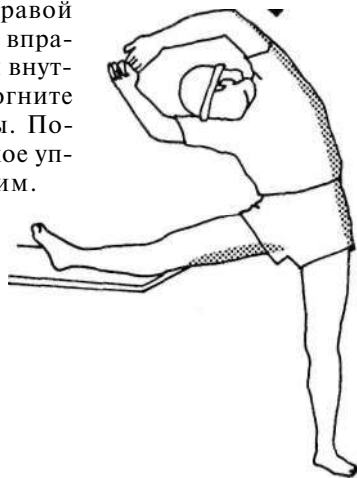
Теперь, глядя прямо вперед, медленно нагибайтесь от бедер, пока не почувствуете хорошего растяжения в задней части поднятой ноги. Держите 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Уменьшите нагрузку до легкой, расслабьтесь — и снова немного увеличьте. Упражнение очень полезно для тех, кто занимается бегом или ходьбой.

Выполняя любые растяжки с поднятой ногой, слегка сгибайте ноги в коленях.



Чтобы растянуть внутреннюю область поднятой ноги, разверните стопу опорной ноги и туловище параллельно упору. Слегка разверните правое бедро внутрь и медленно наклонитесь в сторону, опуская правое плечо к правому колену. Таким образом вы растягиваете мышцы внутренней части правого бедра. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Обязательно слегка согните в колене опорную ногу. Повторите то же самое для другой ноги.

Вариант. Видоизменить упражнение можно, если правой рукой взяться над головой за левую руку и тянуть ее вправо. Это полезно для мышц боковой части туловища и внутренней части поднятой ноги. Опорную ногу слегка согните в колене. Повторите то же самое для другой стороны. Почувствуйте разницу в нагрузке. Чтобы выполнять такое упражнение, ваше тело должно быть достаточно гибким.



Помните: к трудным упражнениям, требующим хорошей координации, силы и гибкости, нужно подходить с особой осторожностью.

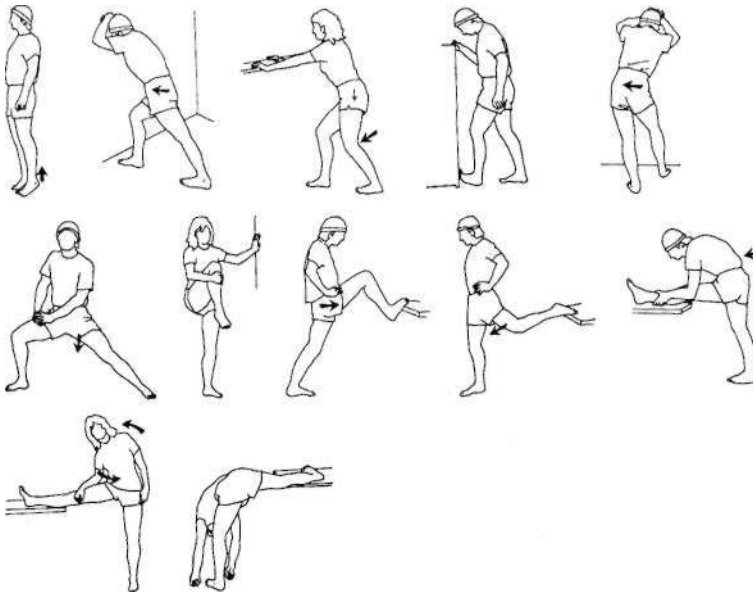


Чтобы видоизменить последнее упражнение, наклонитесь к опорной ступне. Поднятая нога должна оставаться прямой, но при наклоне она начнет разворачиваться внутрь. Упражнение растягивает задние мышцы бедра опорной ноги. При выполнении движения она должна быть слегка согнута в колене (на 2-3 см). Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Не задерживайте дыхание.



Если вы хотите растянуть паховую область поднятой ноги, согните опорную ногу в колене, а поднятую ногу выпрямите. Если получится, упритесь руками в пол для равновесия. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд.

СХЕМА УПРАЖНЕНИИ ДЛЯ НОГ И ТАЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Вы можете выполнять эти упражнения в указанном порядке, как единый комплекс для ног и таза.

Не доводите мышцы до состояния rigor mortis (трупного окоченения)!

Очень важно поддерживать гибкость тела на протяжении всей жизни, чтобы с возрастом избежать проблем, связанных с негнущимися суставами, отвердением мышц и сутулостью. Одним из главных признаков старения является резкое уменьшение подвижности, и очень может быть, что только растягивание поможет вам сохранить юношескую гибкость.

Упражнения для туловища в положении стоя

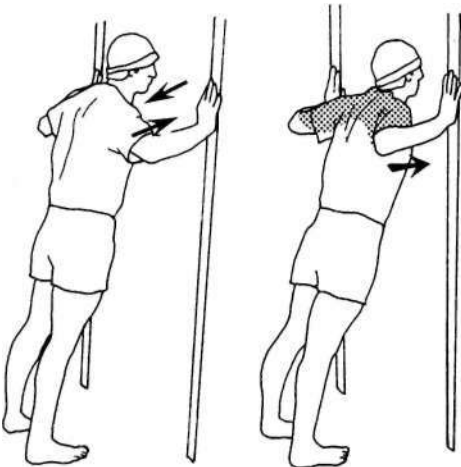
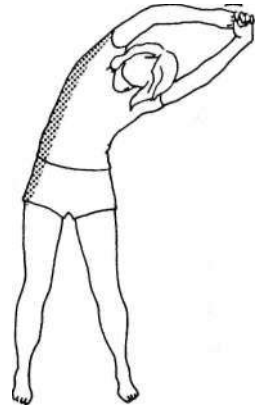
Следующие два упражнения прекрасно растягивают мышцы боковых частей туловища, от рук до бедер. Они выполняются стоя, и поэтому ими можно заниматься когда и где угодно. Не забывайте слегка согнуть ноги в коленях для лучшего равновесия и уменьшения нагрузки на поясницу.



Примите исходное положение *стоя*, ноги примерно на ширине плеч, пальцы ног направлены прямо вперед. Слегка согнув ноги в коленях (на 2-3 см), положите одну руку на талию для упора, а другую вытяните над головой. Начинайте медленный наклон от поясницы в сторону руки, расположенной на бедре. Выполняйте движение медленно, пока не почувствуете достаточного растяжения. Держите позу 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Постепенно увеличивайте время, в течение которого вы можете удерживать растяжку. Возвращайтесь в исходное положение медленно, контролируя нагрузку на мышцы. Никаких рывков или быстрых движений. Дышите и расслабляйтесь.

Вместо того чтобы упирать руку в бедро, вытяните обе руки над головой. Возьмитесь левой рукой за кисть правой и начинайте медленно наклоняться влево, подтягивая левой рукой правую через голову вниз.

Подтягивая одну руку другой, вы можете увеличить нагрузку на мышцы боковой части туловища и позвоночник. *Не перенапрягайтесь*. Удерживайте легкую растяжку 8-10 секунд.



Растяжка по методу ПНС: сокращение — расслабление — растягивание. Встаньте в проеме двери. Упершись согнутыми руками в косяки примерно на уровне плеч, оттолкнитесь от двери, выпрямляя руки, примерно так же, как при отжиманиях от земли. Повторите 3-5 раз, затем расслабьтесь и позвольте туловищу медленно приблизиться к проему двери, растягивая мышцы передней части плечевого пояса и грудной клетки. Удерживайте приятную растяжку 15-20 секунд.

Это упражнение для туловища растягивает практически все мышцы вдоль позвоночника.

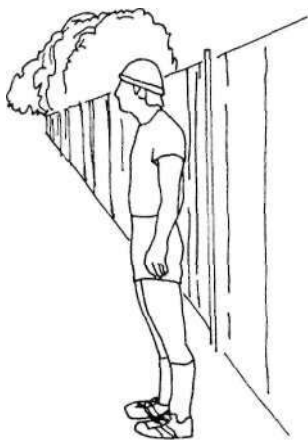


Рис. 1

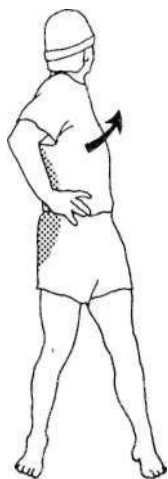


Рис. 2

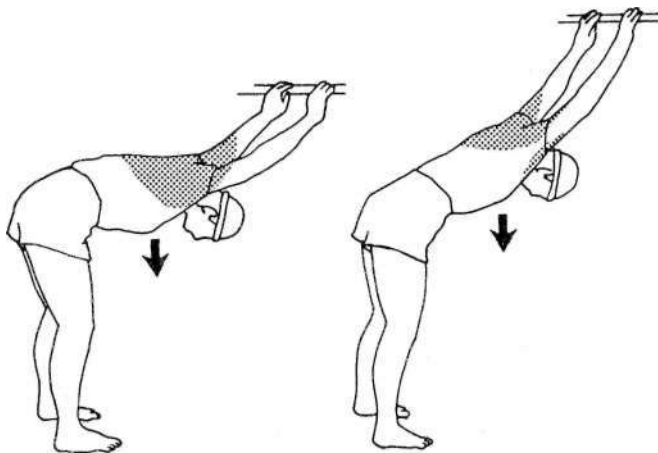
Встаньте в полуметре-метре от забора или стены спиной к ним (рис. 1). Поставьте ноги примерно на ширину плеч, носки направьте прямо вперед. Начинайте медленно разворачивать туловище, пока не сможете свободно опереться руками на забор или стену примерно на уровне плеч (рис. 2). Повернитесь в одном направлении, дотроньтесь до стены, вернитесь в исходное положение, а затем повернитесь в противоположном направлении и тоже дотроньтесь до стены. Не заставляйте себя поворачиваться сильнее, чем вам удобно. Если у вас проблемы с коленями, выполняйте упражнение очень медленно и осторожно. Держите растяжку по 10-15 секунд. Ноги слегка согните в коленях (на 2-3 см). Не задерживайте дыхание. Повторите то же самое для другой стороны.



Вариант. Чтобы видоизменить упражнение, поверните голову и посмотрите через правое плечо. Старайтесь смотреть вперед, располагаясь параллельно забору. Удерживайте легкую растяжку 10 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.

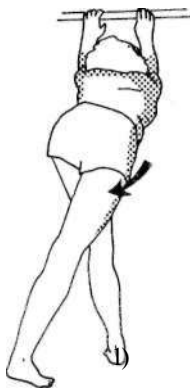


Исходное положение *руки на бедрах, ступни смотрят прямо вперед, ноги слегка согнуты в коленях*. Посмотрите через левое плечо, одновременно разворачивая бедра влево. Удерживайте легкую растяжку 10 секунд. Повторите дважды для каждой стороны. Старайтесь расслабиться и дышите ровно. Это хорошая растяжка для поясницы, тазового пояса и туловища.



Еще одно хорошее упражнение для туловища и спины выполняется в положении *согнувшись, руки на ширине плеч опираются на перекладину или на подоконник* (подойдет верхний край холодильника или полка шкафа с документами). Слегка согните ноги в коленях (на 2-3 см) и позвольте туловищу прогнуться вниз. Бедра должны располагаться прямо над ступнями, дыхание должно быть ритмичным.

Теперь согните ноги немного сильнее и почувствуйте разницу в нагрузке. Изменяйте область растяжения, располагая руки на разной высоте. После того как вы освоитесь с этим упражнением, можно будет приступать к непосредственному растягиванию позвоночника. Хорошо помогает тем, кто целый день вынужден горбиться на работе. Таким образом вы сможете вытащить из окаменевшей за день спины несколько засевших в ней камешков. Найдите положение, в котором вы можете держать растяжку не менее 20 секунд. Возвращаясь в исходное положение, не забывайте сгибать ноги в коленях.



Вариант. Для увеличения растягиваемой области другим способом во время наклона поставьте одну ногу диагонально назад (за другую ногу). Так вам удастся растянуть самые недоступные участки туловища. Держите 10 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.

Лично мне нравится выполнять упражнения на растяжку рук и плечевого пояса до и после занятий бегом. Они помогают расслабить туловище и делают взмах руки более свободным. Их можно применять на тренировках тяжелоатлетов или для разогрева мышц перед занятиями видами спорта, связанными с активными движениями верхней части туловища, такими как теннис, баскетбол, гандбол и т. п.

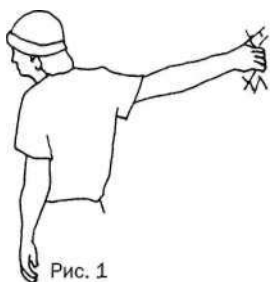


Рис. 1

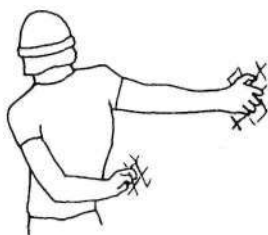


Рис. 2

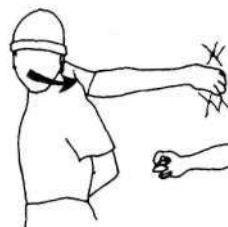
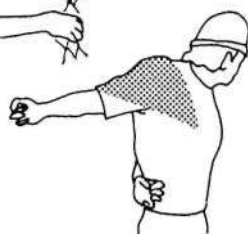


Рис. 3

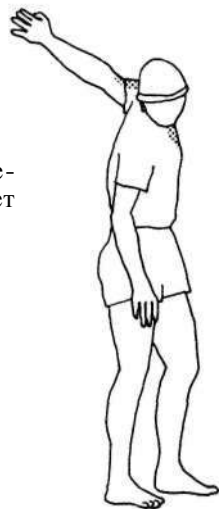


Вид с другой стороны забора

Это упражнение для передней части плечевого пояса и рук. Для него необходим забор из сетки, дверной проем или стена. Встаньте лицом к забору или упритесь в него правой рукой на уровне плеча (рис. 1). Затем заведите другую руку за спину и ухватитесь за стену (или предмет, который вы используете), как показано нарис. 2. Теперь посмотрите через левое плечо в направлении вашей правой руки. Голову поворачивайте медленно и старайтесь держать плечо как можно ближе к стене (рис. 3). Пытаясь увидеть расположенную за спиной правую руку, вы растягиваете мышцы передней части плечевого пояса.

Повторите то же самое для другой стороны. Выполняйте движение медленно, контролируя нагрузку на мышцы. Главное — *не растянуться как можно сильнее*, а только хорошо почувствовать растяжку.

Вариант. В отличие от предыдущей позы, растяните руку и плечо под разными углами. При каждом изменении угла рука будет растягиваться по-разному. Держите 10 секунд.



Вот еще одно упражнение, при котором в качестве опоры вам потребуется забор из сетки или стена.

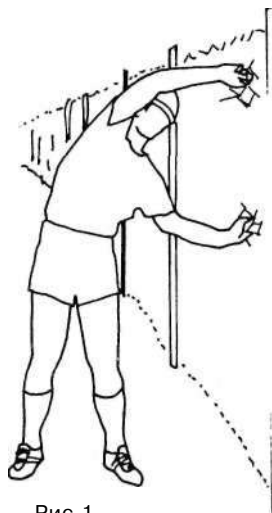


Рис.1

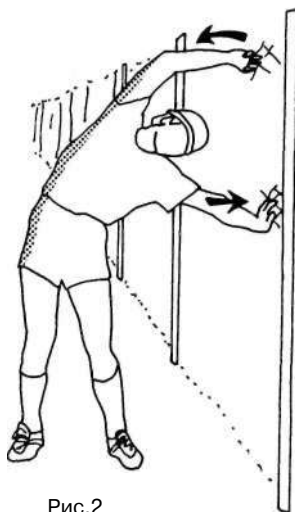
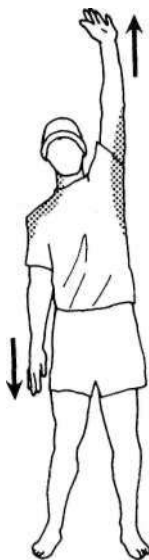


Рис.2

Возьмитесь за сетку левой рукой примерно на уровне пояса. Затем пронесите правую руку над головой и тоже ухватитесь за сетку. Ваша левая рука будет слегка согнута, а правая вытянута (рис. 1). Ноги слегка согните в коленях (на 2-3 см).

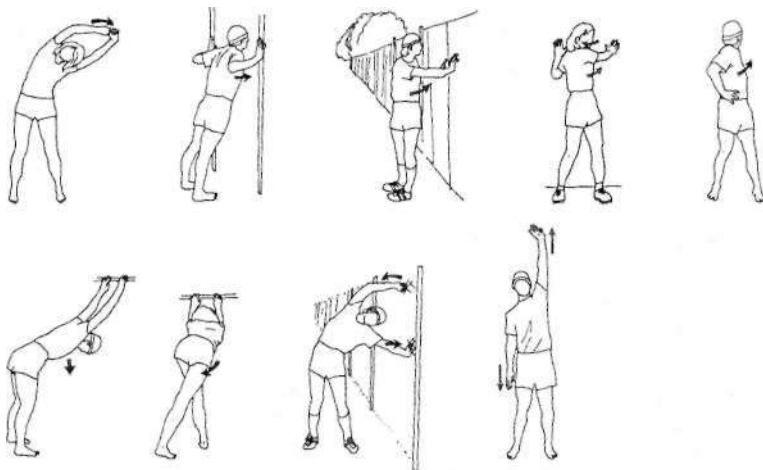
Чтобы растянуть мышцы боковой части туловища и поясницы, выпрямите левую руку, а правой (верхней) потяните сетку на себя (рис. 2). Держите 10 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.



Выполняйте каждое движение медленно и так же медленно возвращайтесь в исходное положение. Никаких толчков, рывков и резких наклонов. Растяжка должна быть плавной и осознанной.

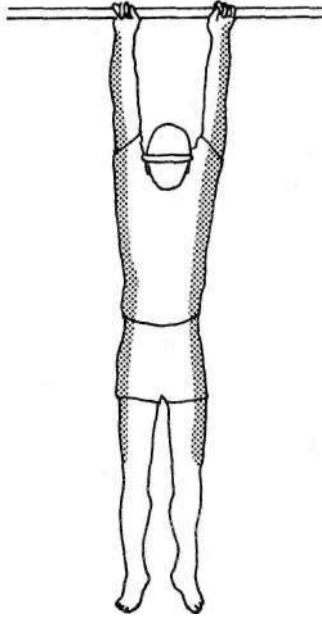
В положении *стоя* вытяните руки в противоположных направлениях. Держите 10 секунд. Нижнюю челюсть расслабьте и дышите ритмично. Это прекрасное упражнение для снятия напряженности в верхней части туловища. Прекрасная растяжка для мышц боковых частей туловища, плечевого пояса и рук.

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТУЛОВИЩА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



*Вы можете выполнять эти упражнения в указанном порядке,
как единый комплекс.*

Упражнения на перекладине



Примечание. Тем, у кого травмировано (или было травмировано) плечо, следует быть чрезвычайно осторожными.

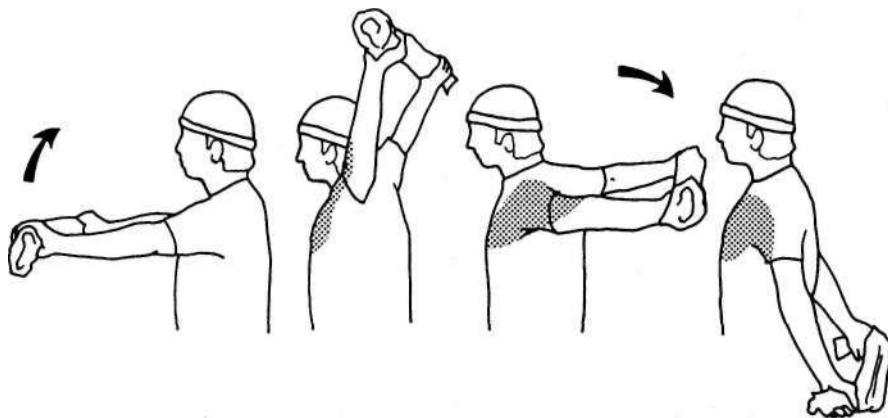
Ухватитесь за перекладину обеими руками и повисните на ней, оторвав ноги от земли. Подбородок выдвиньте вперед. Превосходная растяжка для туловища. Начинайте вис с 5 секунд, постепенно увеличивая время, по меньшей мере, до 30 секунд. Крепкий хват облегчит вам выполнение упражнения.

Растягивайтесь так, чтобы почувствовать от этого удовольствие. Если вы будете мучить себя непосильными нагрузками, стараясь добиться максимальной гибкости, то никогда не сумеете полностью воспользоваться возможностями этого вида физических упражнений. При правильном выполнении движений вы почувствуете на себе, что чем больше вы растягиваетесь, тем легче вам это дается, а чем легче вам растягиваться, тем большее удовольствие, вы получите от процесса.

Упражнения для верхней части туловища с использованием полотенца

Большинству из нас приходится держать в руках полотенце, по крайней мере, один раз в день. Полотенце или эластичный бинт — хорошие инструменты для растяжки мышц рук, плечевого пояса и груди.

Возьмите полотенце за два конца таким образом, чтобы на вытянутых руках его свободно можно было переносить за спину через голову. Не напрягайтесь и не выворачивайте себе руки. Они должны располагаться достаточно далеко друг от друга, чтобы вы могли относительно свободно поднимать их вверх над головой и переводить за спину. Дышите медленно. Не задерживайте дыхание.

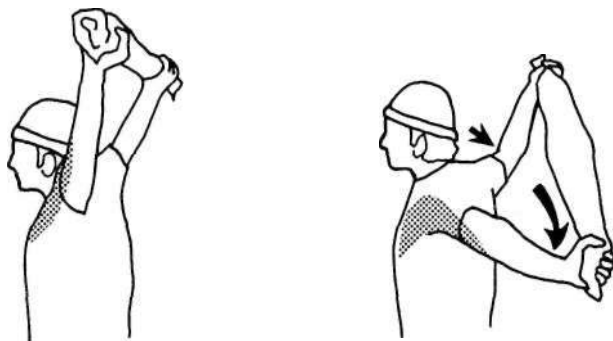


Чтобы увеличить нагрузку, уменьшите расстояние между руками и повторите движение, не сгибая руки в локтях. Не перенапрягайтесь. Если у вас не получится выполнить упражнение на прямых руках, значит, они расположены слишком близко. Возьмитесь за полотенце ближе к концам.

Держать растяжку можно в любой фазе движения. Таким образом вы сумеете растягивать мышцы данной области тела в различных сочетаниях. Например, если вы ощущаете повышенную жесткость и болезненность в мышцах груди, то можете акцентировать нагрузку именно на них, если приостановите движение в положении *руки за спиной на уровне плеч*, как показано на рисунке сверху. Держите 10-15 секунд.

Растягивание мышц — это не соревнование. Вам не нужно сравнивать свои результаты с успехами других людей, потому что мы все отличаемся друг от друга. Более того, даже мы сами чувствуем себя в разные дни по-разному: в иные дни наше тело демонстрирует гораздо большую степень подвижности, чем в остальные. Растягивайтесь в свое удовольствие, не стараясь прыгнуть выше головы, и вы убедитесь на себе, что правильное растягивание обеспечивает громадный приток физической энергии.

Вот еще одно упражнение с использованием полотенца.



Поднимите полотенце над головой, не сгибая руки в локтях.

Отведите левую руку назад и вниз на уровень плеча и одновременно согните правую руку в локте под углом примерно в 90°.



Теперь выпрямите правую руку и опустите на один уровень с левой, после чего одновременно опустите обе руки вниз.

Это упражнение можно выполнять медленно, как одно движение, или же остановиться в любой фазе, чтобы акцентировать нагрузку на какой-то отдельной области. Повторите движение в другую сторону, опуская сначала правую руку.

По мере повышения эластичности мышц и гибкости суставов вы сможете уменьшить расстояние между руками. Главное — не перенапрягаться.

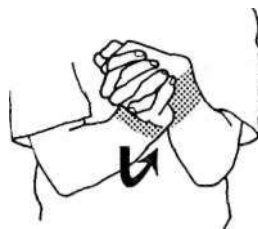
По моему мнению, хорошая подвижность в руках и плечевом поясе реально способствует успехам в таких видах спорта, как теннис, бег, ходьба и, конечно, плавание (не говоря уже о многих других, где также требуется гибкость). Растяжка мышц в области груди уменьшает их напряженность, повышает эластичность, усиливает кровообращение и облегчает дыхание. Растянуть верхнюю часть тела и поддерживать ее гибкость очень легко, если заниматься этим *регулярно*.

Примечание. Если у вас травмировано (или было травмировано) плечо; будьте очень осторожны. Выполняйте движения медленно и при появлении болезненных ощущений немедленно прекращайте растяжку.

Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий (в положении сидя и стоя)



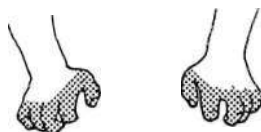
Сначала сцепите пальцы в замок перед собой и выполните 10 вращений в запястьях по часовой стрелке.



Повторите 10 раз против часовой стрелки. Так вы увеличите гибкость кистей и запястий и одновременно разогреете мышцы.



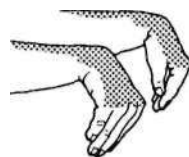
Затем выпрямляйте пальцы и разводите их в стороны, пока не почувствуете напряжения. Подержите 10 секунд и расслабьтесь.



Затем согните пальцы в суставах и держите 10 секунд. Расслабьтесь.



Теперь, вытянув руки перед собой, выгибайте кисти рук пальцами вверх. Так вы растянете мышцы передней поверхности предплечий. Держите 10-12 секунд. Повторите два раза.



Затем согните кисти пальцами вниз, чтобы растянуть мышцы тыльной поверхности предплечий. Держите 10-12 секунд. Повторите дважды.

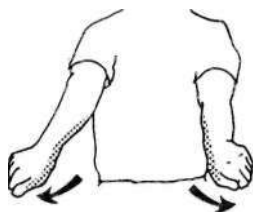
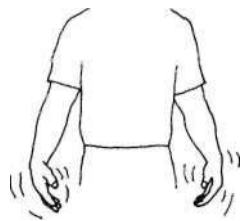


Указательным и большим пальцами одной руки возьмитесь за один из пальцев другой руки. Вращайте каждый палец поочередно по 5 раз по часовой и против часовой стрелки.



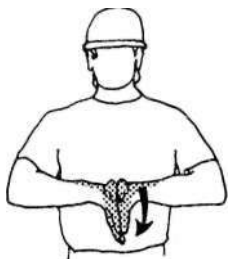
Затем плавно потяните каждый палец по очереди и держите растяжку по 2-3 секунды.

Теперь опустите руки вдоль тела и потрясите ими 10-12 секунд. Когда вы стряхиваете с себя напряжение, нижняя челюсть должна быть расслаблена, а плечи опущены вниз.



Вытяните руки перед собой. Затем медленно отводите кисти рук в стороны (не сгибая рук), пока не почувствуете растяжения мышц внутренней части предплечий и запястий. Держите 5-10 секунд.

Сложите ладони перед собой. Затем опускайте кисти рук вниз, ладонями вместе, пока не почувствуете умеренного растяжения. Локти рук расположите параллельно, слегка выдвинув их вперед. Держите 5-8 секунд.



Из такого же положения, как в предыдущем упражнении, поворачивайте кисти рук от себя, пока пальцы не будут смотреть. Продолжайте, пока не почувствуете умеренного напряжения. Держите 5-8 секунд.

Сложите ладони перед собой. Толкайте одной ладонью другую, пока не почувствуете умеренного напряжения. Локти рук расположите параллельно, слегка выдвинув их вперед. Держите 5-8 секунд.

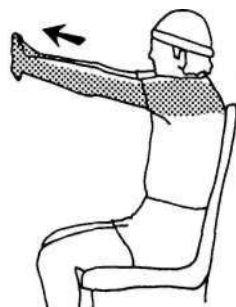
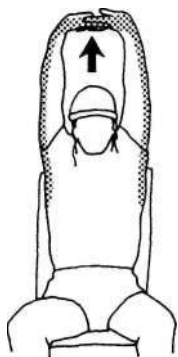


Используйте некоторые или все предложенные упражнения для борьбы с последствиями однообразных, повторяющихся движений, как при работе на компьютере. Выполняйте их ежедневно, особенно на работе.

Упражнения в положении сидя

Комплекс упражнений, которые можно выполнять в положении *сидя* особенно полезен для тех, кто работает в офисе. С помощью этих упражнений вы можете снимать напряжение и активизировать те части тела, которые устают от долгого сидения.

Упражнения для верхней части туловища в положении *СИДЯ*. Сцепите пальцы рук в замок, затем выпрямите руки прямо перед собой ладонями наружу. Почувствуйте растяжение в мышцах рук и верхней части спины (в области лопаток). Удерживайте позу 20 секунд. Повторите, по меньшей мере, дважды.



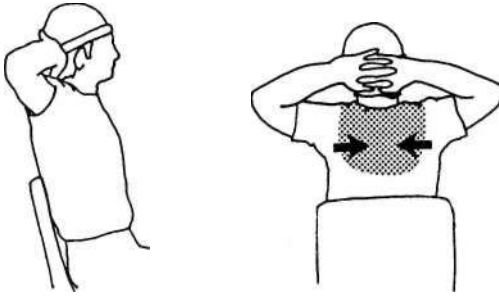
Сцепите пальцы в замок, затем выпрямите руки над головой, ладонями внутрь. Старайтесь вытягивать руки как можно выше, пока не почувствуете растяжения в мышцах рук и верхней части грудной клетки. Нагрузка должна быть умеренной и доставлять удовольствие. Повторите три раза. Держите по 10 секунд.



Вытянув руки над головой, обхватите правой ладонью тыльную поверхность левой кисти и потяните левую руку в сторону. Руки выпрямите настолько, чтобы было удобно. Растягивайте левую руку, внешнюю сторону туловища и плечо. Держите 10 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.

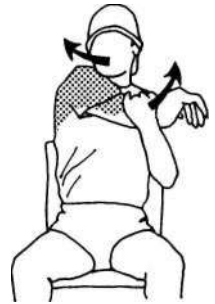
Растяжка по методу ПНС: сокращение — расслабление — растягивание. Возьмитесь левой рукой за локоть правой. В течение 3-4 секунд толкайте правый локоть вниз, преодолевая сопротивление левой руки (статическое сокращение).

Расслабьтесь, а затем плавно подтягивайте локоть за голову, пока не почувствуете умеренного растяжения в мышцах задней части плеча. Держите 10-15 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.



Сцепив пальцы в замок на затылке, разведите локти в стороны, чтобы они оказались на одной линии с туловищем. Теперь попробуйте свести лопатки вместе и ощутить напряжение в верхней части спины. Держите позу 4-5 секунд, ощущая, как спадает напряжение, затем расслабьтесь. Повторите несколько раз. Упражнение очень полезно для снятия напряжения в мышцах плечевого пояса и верхней части туловища. Его можно выполнять стоя.

Возьмитесь левой рукой за правую чуть выше локтя. Посмотрите через правое плечо и одновременно подтягивайте захваченный локоть к левому плечу. Удерживайте растяжку 10 секунд. Повторите упражнение для другой стороны.



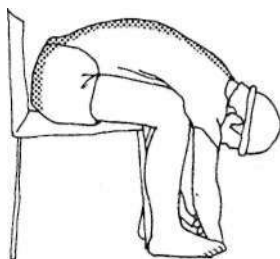
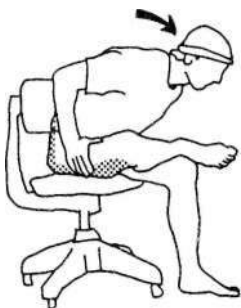
Упражнение для предплечий. Прижмите ладонь одной руки к сиденью так, чтобы большие пальцы смотрели наружу, а остальные — назад. Медленно отклоняйтесь назад, чтобы растянуть мышцы предплечья. Ладонь должна лежать плоско. Держите 10 секунд. Повторите то же самое для другой стороны. При желании можно растягивать оба предплечья одновременно.



Упражнения для голеностопа, наружной части бедра и поясницы

Не вставая со стула, вращайте голеностоп по часовой стрелке, а затем — в обратном направлении. Выполните по 20-30 оборотов для каждой ноги поочередно.

Возьмитесь руками за голень левой ноги чуть ниже колена. Плавно подтяните ее к груди. Чтобы акцентировать растяжение на внешней стороне бедра, левой рукой подтягивайте согнутую ногу к противоположному плечу. Удерживайте легкую растягивающую нагрузку 15 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.

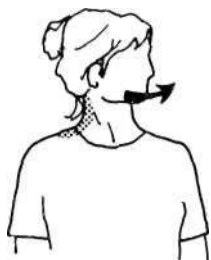
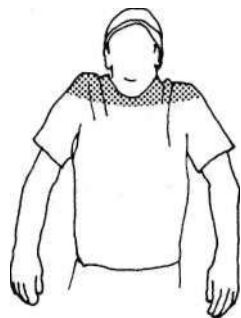


Положите правую ногу на левую так, чтобы правая голень и стопа разместились немного выше колена левой ноги. Чтобы растянуть боковую часть правого бедра (область грушевидной мышцы), медленно наклоняйте туловище от бедра вперед, пока не почувствуете умеренного растяжения. Держите 10-15 секунд. Тело должно быть расслабленным, дыхание ритмичным. Повторите, положив левую ногу на правую.

Чтобы растянуть мышцы и снять напряженность в пояснице, наклонитесь вперед. Даже если вы не почувствуете растяжения, упражнение полезно для стимуляции кровообращения. Держите позу 15-20 секунд. Для возврата в исходное положение упритесь руками в бедра.

Упражнения для лица и шеи

Поднимайте плечи вверх к ушам, пока не почувствуете легкого напряжения в области шеи и плеч. Держите 5 секунд, затем расслабьте плечи и опустите вниз, в нормальное положение. Выполняйте движение несколько раз при первых признаках усталости и напряженности в плечевом поясе. Эффект поразительный!



Поверните подбородок к левому плечу, чтобы создать напряжение в правой стороне шеи. Удерживайте разумную растягивающую нагрузку 5-10 секунд. Повторите по два раза в каждую сторону. Плечи должны быть расслаблены и опущены. Не задерживайте дыхание.

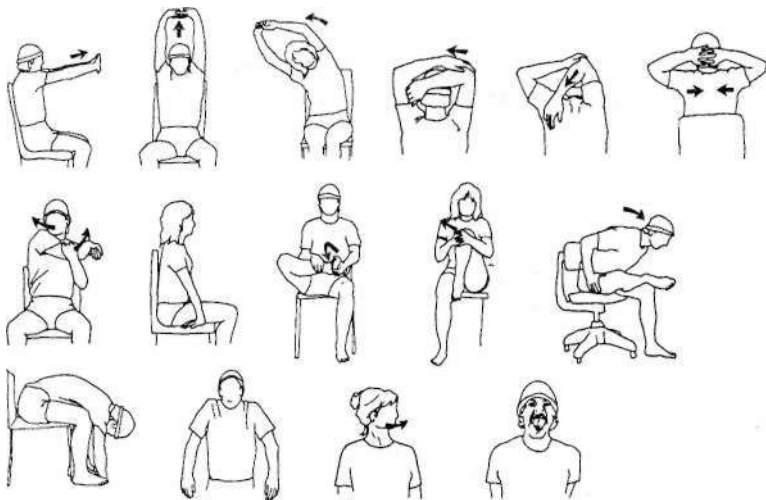
Увидев, как вы выполняете это упражнение, люди могут подумать, что вы немного не в себе. Но что делать, если мышцы лица слишком устают от постоянного сдвигания бровей и прищуривания, вызванных чрезмерным напряжением глаз.



Поднимите вверх брови и откройте глаза как можно шире. Одновременно откройте рот, растягивая мышцы вокруг носа и подбородка, и высуньте язык. Удерживайте такую растяжку 5-10 секунд. Сняв напряжение с мышц лица, вам станет легче улыбаться. Повторите несколько раз.

Осторожно: если вы, открывая рот, слышите щелчки или хруст, нанесите визит дантисту.

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

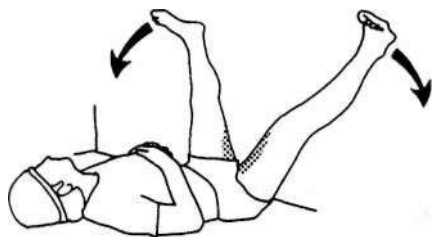
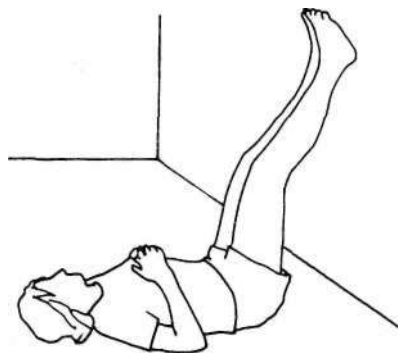


Выполняйте эти упражнения в указанном порядке, как единый комплекс.

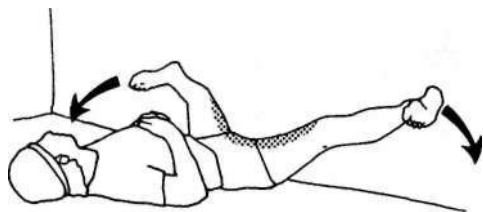
Упражнения повышенной трудности на растяжку ног и паха в положении лежа

Если вы желаете растягивать мышцы ног и при этом расслабленно лежать на спине, поищите место у стены или у дверного проема. Выполняя предложенные упражнения, начинайте с небольших нагрузок и постепенно переходите к развивающим растяжкам.

Исходное положение лежа с поднятыми вверх сведенными вместе ногами. Расстояние от ягодиц до стены примерно 8-15 см, поясница выпрямлена и прижата к полу.

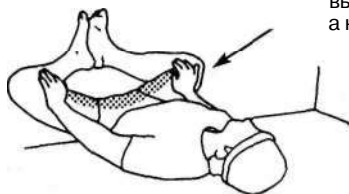


Для растягивания мышц паховой области медленно разводите ноги в стороны, не отрывая пяток от стены, пока не почувствуете легкого напряжения. Держите 30 секунд и расслабляйтесь. Дышите ритмично.



Когда со временем выполнять это упражнение станет легче, вы можете постепенно увеличивать амплитуду разведения ног в стороны. На рисунке показана растяжка достаточно подготовленного человека. Не пытайтесь копировать это положение и растягивайтесь в меру своих возможностей. Не перенапрягайтесь. Стена поможет вам дольше удерживать разумную нагрузку в расслабленном, устойчивом положении.

Не забывайте, что расстояние от ягодиц до стены должно составлять 8-15 см. Расположившись слишком близко к стене, вы увеличите нагрузку на поясницу.



Нажимайте на бедро выше колена, а не на колено

Вариант. Соедините вместе подошвы стоп, свободно опираясь ими на стену. Расслабьтесь.

Чтобы увеличить нагрузку, плавно давите руками на внутреннюю часть бедер, пока не почувствуете приятного, легкого растяжения. Удерживайте растяжку 10-15 секунд, постепенно расслабляясь.



Для акцентирования нагрузки на каждую сторону паховой области в отдельности выпрямите одну ногу. Удерживайте растяжку каждой ноги по 10-15 секунд.



Чтобы в этом положении растянуть заодно и мышцы шеи, сцепите пальцы в замок на затылке (на уровне ушей) и плавно подтягивайте голову вперед, пока не почувствуете легкого растяжения. Держите 5 секунд. Повторите 2-3 раза. (Специальные упражнения для шеи описаны на стр. 27.)

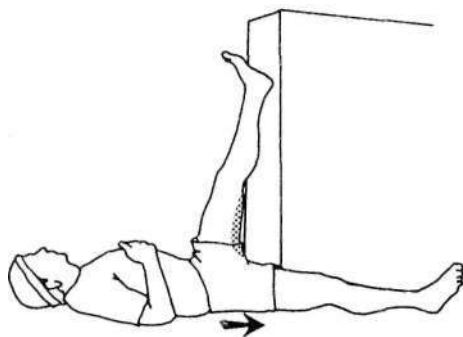


Рис. 1

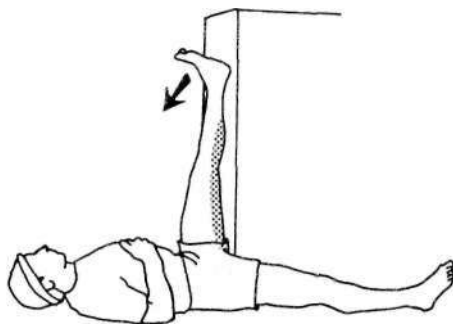
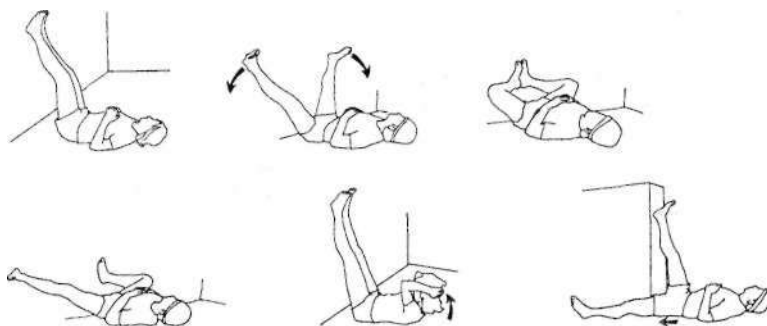


Рис. 2

Еще один превосходный способ растягивания мышц задней части бедра. Исходное положение — лежа на спине, одна нога поднята вверх и опирается на дверной косяк, другая — на полу, вытянута в проеме двери. Чтобы растянуть мышцы поднятой вверх ноги, двигайте туловище вперед в направлении дверного проема, пока не почувствуете умеренного напряжения (рис. 1). Держите 10-15 секунд. Для того, чтобы в этом полон-сепии растянуть одновременно мышцы бедра и икроножную мышцу, подтягивайте пальцы ноги к голени, пока не ощутите растяжения в области икры (рис. 2). Держите 10-15 секунд. Дышите легко и свободно.

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ ПОВЫШЕННОЙ ТРУДНОСТИ НА РАСТЯЖКУ НОГ И ПАХА

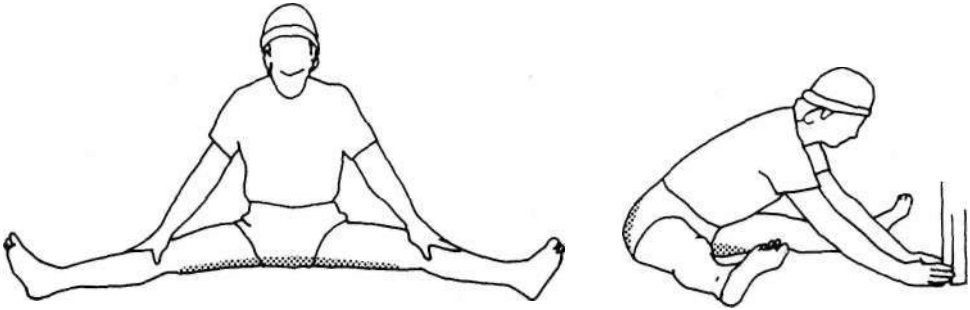


Вы можете выполнять эти упражнения в указанном порядке, как единый комплекс.

Если вы не можете устроить себе достаточный по времени перерыв, растягивайтесь по укороченной программе 1-3 минуты через каждые 3-4 часа. Таким образом вы обеспечите себе хорошее самочувствие в течение всего дня.

Растяжка паха и таза в положении сидя, ноги врозь

Следующие упражнения облегчают движения конечностей в поперечной плоскости, помогают развитию и поддержанию гибкости тела и уменьшают возможность травм. Предлагаю постепенно освоить эти виды растяжек, предназначенные преимущественно для центральной части тела.

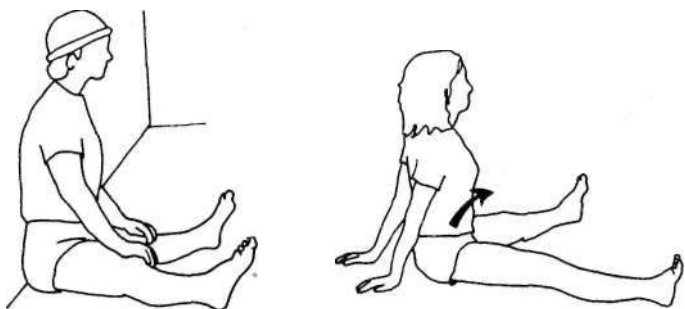


Сядьте, раздвинув ноги на удобное для вас расстояние. Чтобы растянуть внутреннюю часть бедер и тазового пояса, медленно наклоняйтесь вперед от бедер. Следите за тем, чтобы четырехглавые мышцы были расслаблены, а ступни направлены вверх. Держите 10-20 секунд. Для поддержания равновесия и устойчивости вытяните руки перед собой или ухватитесь за какую-нибудь опору. Дышите глубоко.



Наклоняясь вперед, не сгибайте верхнюю часть туловища и шею, чтобы не округлять спину и не напрягать поясницу. Если при наклоне вы сгибаете поясницу (что приводит к разворачиванию бедер в стороны), значит, у вас слишком закрепощены область таза, поясница и мышцы задней группы бедер. Чтобы правильно выполнить наклон от бедер, вы должны держать поясницу прямо, начинать движение от бедер (или тазобедренных суставов) и не округлять спину.

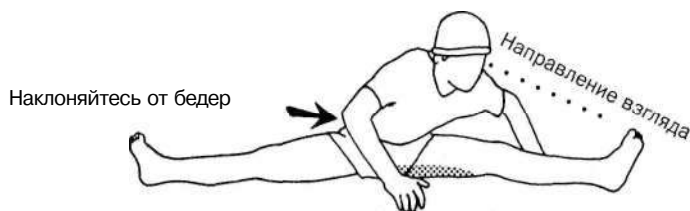
Не растягивайтесь ради развития гибкости. Растягивайтесь, чтобы получить удовольствие.



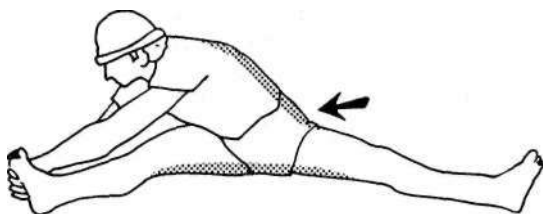
Для постепенного приучения бедер и поясницы к правильному, прямому положению, полезно посидеть на полу, прижимая поясницу к стене. Удерживайте легкую растяжку 30 секунд.

Этой же цели можно достичь, приняв положение *сидя, опершись руками в пол сзади себя*. Используя руки для опоры и сосредоточившись на медленном продвижении бедер вперед и вверх, вам будет легче растянуть позвоночник. Держите растяжку 20 секунд.

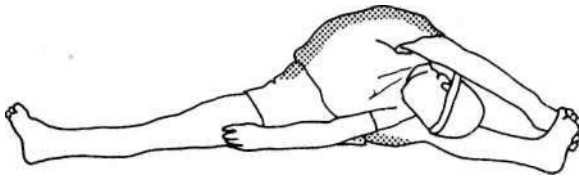
Не наклоняйтесь вперед, пока не начнете чувствовать себя удобно в описанных выше положениях. Приучите ваше тело к этим позам, и только потом приступайте к дальнейшему растягиванию.



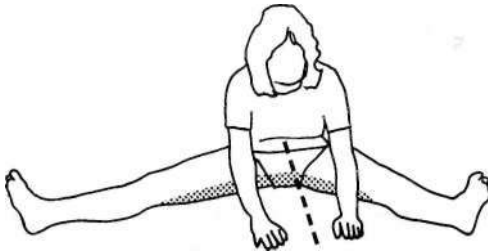
Вариант. Чтобы растянуть мышцы задней части левого бедра и правую сторону спины, медленно наклоняйтесь от бедер по направлению к ступне левой ноги. Держите подбородок и спину прямо. Удерживайте хорошую растяжку по меньшей мере 15-20 секунд. При необходимости используйте полотенце. Не смотрите вниз. Взгляд должен быть направлен на пальцы ноги. Постепенно расслабляйтесь и дышите легко.



Разнообразить это же упражнение можно, если дотянуться левой рукой до правой стопы, отводя правую руку в сторону для равновесия. Таким образом вы усилите растяжку в области задних мышц бедра и спины, от лопаток до тазобедренных суставов. Выполните эту поперечную растяжку в обоих направлениях. Упражнение требует хорошей гибкости всего тела. Держите 10-15 секунд.



Упражнение повышенной ТРУДНОСТИ. Протяните руку над головой и ухватитесь за противоположную ступню. Другую руку свободно вытяните вдоль туловища перед собой. Это хорошая поперечная растяжка для спины и ног. Держите 15-20 секунд. Повторите то же для другой стороны. Не задерживайте дыхание.



Научитесь держать растяжку под различными углами. Растягивайтесь вперед, влево и вправо, затем переходите к растяжкам под разными углами в левую и правую сторону от центральной линии тела. Используйте те же приемы совмещения линии туловища и ноги, что были описаны выше. Держите растяжки по 10-15 секунд. Тщательно дозируйте нагрузку.

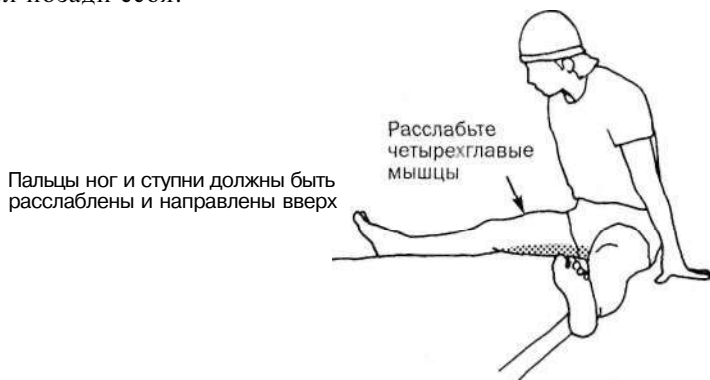
Если вам кажется, что у вас недостаточно гибкости для выполнения этих упражнений, не расстраивайтесь. Растягивайтесь, не задумываясь о гибкости. Тогда путем постепенного увеличения комфортных нагрузок вы приучите ваше тело к этим новым углам.



Упражнение на растяжку паха следующей степени трудности. Соединив вместе подошвы ступней, наклонитесь вперед и ухватитесь за какую-нибудь опору перед собой немного выше уровня пола (это может быть край гимнастического мата или ножка массивного предмета мебели). Используйте этот предмет для удобства в удержании позы и для подтягивания туловища вперед при необходимости увеличить нагрузку. Не перенапрягайтесь. Держите растяжку 10-20 секунд, постепенно расслабляясь. Не забудьте во время наклона сократить мышцы живота.

Использование опоры позволит вам стабилизировать положение ног и облегчит удержание позы в положении *сидя, ноги врозь*.

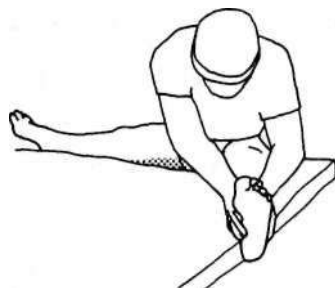
Сядьте на угол гимнастического мата и вытяните ноги вдоль его краев. Найдите положение, в котором легко можно расслабиться и в то же время ощутить легкую растяжку. Держите 15-20 секунд. Для равновесия и устойчивости упритесь руками в пол позади себя.



Для увеличения нагрузки продвиньте таз вперед, разводя ноги еще шире в стороны. Пальцы ног и ступни должны смотреть прямо вверх. Не позволяйте бедрам разворачиваться внутрь или наружу. Прекрасная растяжка для паха и тазового пояса.



Чтобы растянуть каждую сторону по очереди, сядьте на угол мата и разведите ноги под удобным углом. Повернитесь лицом к одной ступне и выполните наклон от бедер в этом направлении. Продвигайте руки вдоль ноги, пока не почувствуете легкого растяжения. Направляя взгляд над пальцами ноги, попробуйте достать подбородком колено (если не дотянетесь, ничего страшного). Расслабьтесь. Вернитесь в исходное положение и таким же образом растяните другую ногу. Удерживайте легкую растяжку 10-20 секунд. Никаких рывков. Хорошее упражнение для мышц задней группы бедер, поясницы и тазобедренных суставов. Не забывайте дышать и расслабляться.

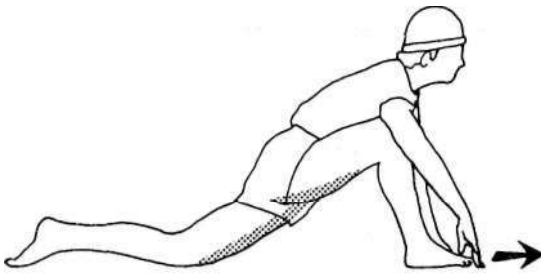


Учитесь делать шпагат

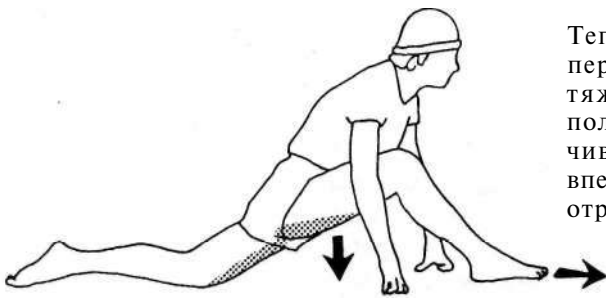
Этот раздел предназначен для ограниченного круга людей. Если только вы не занимаетесь гимнастикой, спортивными танцами или нуждаетесь в исключительной гибкости (необходимой хоккейным вратарям, артистам балета или фигуристам), то вам будет вполне достаточно растяжек, предложенных в остальных разделах этой книги. Не хочу вас расстраивать, но для повседневной жизни умение делать шпагат вряд ли можно считать насущной необходимостью!

Примечание. Прежде чем приступать к этим упражнениям, обязательно разогрейте мышцы. Выполните несколько более легких растяжек и 5-6 минут позанимайтесь аэробикой.

Поперечный шпагат



Из положения, описанного на стр. 51 медленно выдвигайте ногу еще дальше вперед, пока не почувствуете умеренной растяжки в задней части ноги и в области паха. Попробуйте опустить таз вниз. Держите 10-20 секунд.



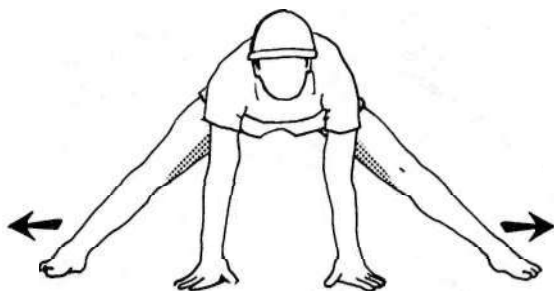
Теперь выдвиньте ногу еще дальше, переходя к фазе развивающей растяжки. Держите 10-15 секунд. Используйте руки для опоры и устойчивости. Чем дальше вы выдвигаете вперед стопу, тем больше ее подошва отрывается от пола.

Перед тем как приступить к исполнению шпагата, полезно выполнить упражнения, описанные на стр. 94-100.

По мере развития гибкости продолжайте выдвигать ногу все дальше вперед и одновременно опускать таз все больше вниз. Удерживайте плечи точно над тазовым поясом и не сгибайте спину. Держите 10-20 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.



Обучение выполнению шпагата требует долгих и регулярных занятий. Ни в коем случае не перенапрягайтесь. Позвольте вашему телу постепенно адаптироваться к переменам, необходимым для исполнения шпагата без насилия над организмом. Не торопитесь и, что главное, не нанесите себе травму.



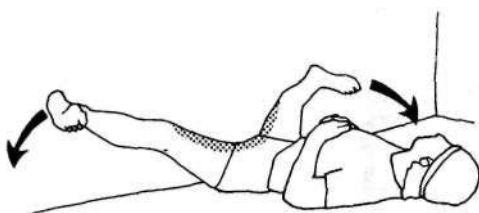
Продольный шпагат

Из положения *стоя*, *ступни ног параллельны*, постепенно разводите ноги в стороны, пока не почувствуете растяжения в мышцах внутренней стороны бедер. Попробуйте понемногу опускать таз вниз. Для удержания равновесия используйте руки. Удерживайте легкое растяжение по меньшей мере 15 секунд.



По мере того как будет увеличиваться ваша подвижность, разводите ноги все шире, пока не достигнете желаемой степени растяжки. Опуская таз, следите, чтобы ступни ног были направлены вверх, а пятки прижаты к полу: это поможет направлять всю нагрузку на внутреннюю часть бедер и не допускать чрезмерного перенапряжения связок колена. (Выполнение упражнения с прижатыми к полу ступнями чревато травмами связок с внутренней стороны коленей.) Держите растяжку 10-20 секунд. Когда тело адаптируется к новому положению, понемногу увеличивайте нагрузку, опуская таз чуть-чуть ниже. *Главное — не перерастянуться.*

Выполнение упражнений, показанных ниже, поможет вам в разучивании продольного шпагата.



Стр. 94



Стр. 100



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИИ

Повседневные занятия

Предлагаемые комплексы упражнений могут помочь вам в борьбе с усталостью и напряженностью мышц, проявляющейся в ходе обычных повседневных занятий. Мы постарались разработать специальные комплексы для разных возрастных групп, разных частей тела, различных видов деятельности, а также комплексы, которые можно выполнять произвольно, если в течение дня у вас выдалась пара свободных минут. Теперь, когда вы научились правильно растягиваться, можете разрабатывать собственные комплексы упражнений, соответствующие вашим индивидуальным особенностям.

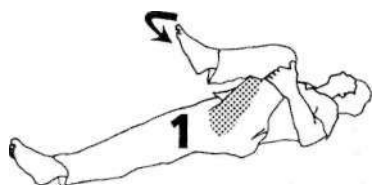
Приступая к новому комплексу, не поленитесь заглянуть на специально указанные страницы, где даются подробные инструкции к каждому упражнению. Так вы сумеете гораздо быстрее освоить необходимый комплекс и в дальнейшем выполнять его, не заглядывая каждый раз в инструкции.

По утрам.....	106	Произвольные растяжки.....	115
Перед сном.....	107	Растяжки для «синих	
В течение дня.....	108	воротничков».....	116
Растягивание кистей, рук		После длительного сидения.....	118
и плеч.....	110	В огороде.....	119
Растягивание шеи, плеч и рук.....	111	Для тех, кому за 60.....	120
Растягивание ног, паха и бедер...	112	Растягивание для детей.....	122
Снятие напряженности		Перед телевизором.....	124
в пояснице.....	113	До и после прогулки.....	125
Перед компьютером		Для тех, кто в пути.....	126
и за столом.....	114	Для авиапассажиров.....	127

Утренняя растяжка

Примерно 4 минуты

Начните день с нескольких расслабляющих растяжек, которые помогут вашему телу функционировать более естественным образом. Благодаря приятному растягиванию напряженных и жестких мышц, вы почувствуете себя комфортно и подготовитесь к предстоящему дню. Первые четыре упражнения можно выполнять, не вставая с кровати. Затем поднимитесь на ноги, немного подвигайтесь по дому и выполните остальные четыре упражнения.



1
15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 63)



2
3-5 секунд
по 3 раза
(стр. 29)



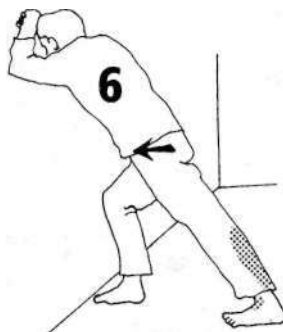
3
5 секунд
2 раза
(стр. 30)



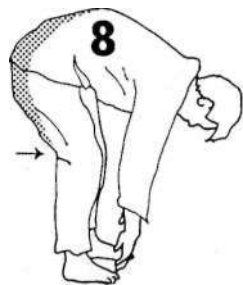
4
10-15 секунд
(стр. 20)



5
10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



6
20 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



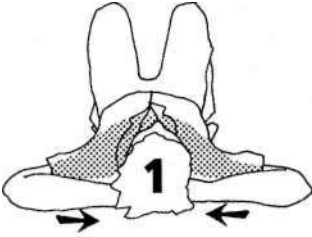
7
15-30 секунд
(стр. 55)

8
10 секунд
(стр. 54)

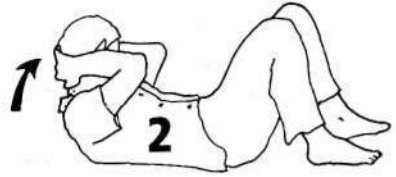
Перед сном

Примерно 3 минуты

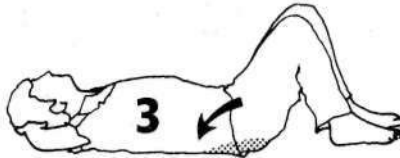
Превосходное время для растягивания. Эти упражнения расслабят ваше тело и помогут заснуть крепким сном. Доставьте себе удовольствие и почувствуйте те части тела, которые растягиваете. Растягивайтесь легко, дышите глубоко и расслабляйтесь.



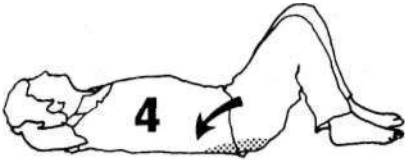
3–5 секунд
3 раза
(стр. 28)



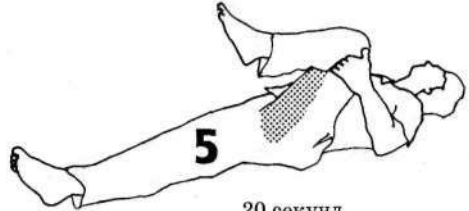
3–5 секунд
3 раза
(стр. 27)



10 секунд
(стр. 29)



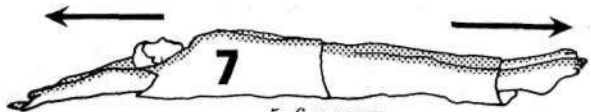
Повторите одновременно №1 и №3
10 секунд
(стр. 29)



20 секунд
для каждой ноги
(стр. 63)



30 секунд
(стр. 26)



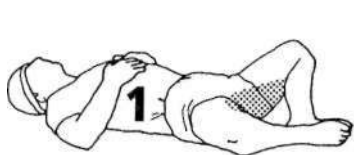
5–6 секунд
3 раза
(стр. 30)

Растягивание в течение дня

Примерно 8 минут

Начните с нескольких минут ходьбы (можно на месте). Затем используйте предлагаемые упражнения для настройки мышечного тонуса. В этот комплекс включены упражнения на растяжку и расслабление мышц, которые чаще всего используются в привычных повседневных делах.

Решая элементарные ежедневные задания, которые ставит перед нами жизнь, мы часто используем свое тело нерациональным и просто нелепым образом, что приводит к стрессам и перенапряжению. Наши мышцы постепенно приходят в состояние *rigor mortis* (трупного окоченения). Если вы ежедневно будете выделять 10 минут на растяжку, то сумеете сбросить накопившееся напряжение и использовать свое тело с большей эффективностью.



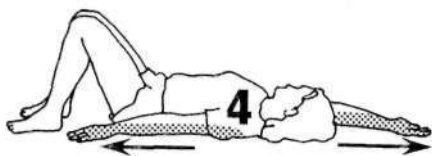
1
20 секунд
(стр. 26)



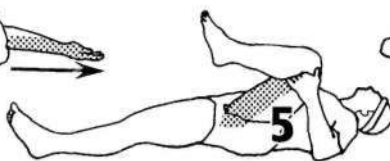
2
3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



3
3-5 секунд
2 раза
(стр. 28)



4
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 29)



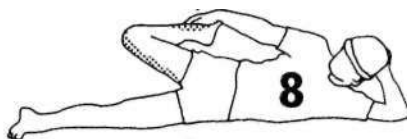
5
10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 63)



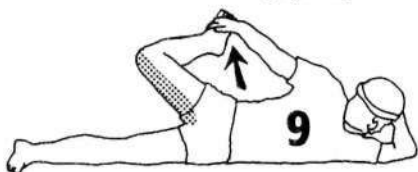
6
15 секунд
для каждой стороны
(стр. 26)



7
5-10 секунд
2 раза
(стр. 30)



8
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)



9
5-10 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)



10
10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



20-30 секунд
(стр. 58)



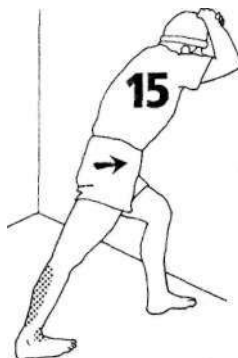
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



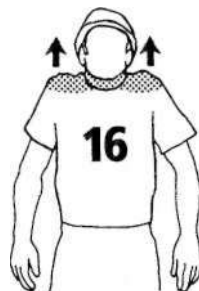
Повторите упражнение №11
10 секунд
(стр. 58)



15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)



20 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



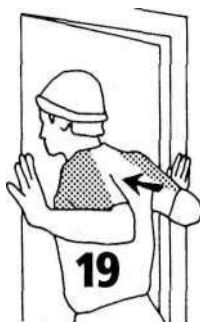
4-5 секунд
2 раза
(стр. 46)



10-12 секунд
2 раза
(стр. 90)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



20-30 секунд
(стр. 47)

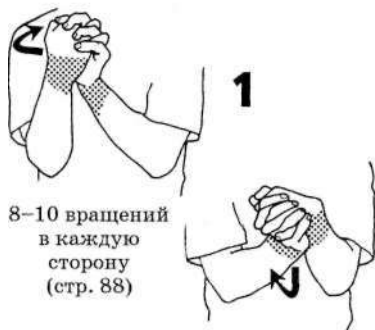


10 секунд
2 раза
(стр. 46)

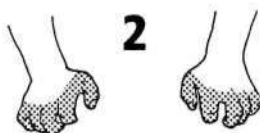
Растягивание кистей, рук и плеч

Примерно 4 минуты

Этот комплекс упражнений поможет справиться с накоплением мышечной напряженности в руках. Растягиваясь, дышите естественно, расслабляйтесь.



1
8-10 вращений
в каждую
сторону
(стр. 88)



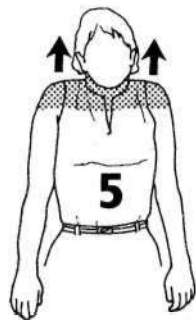
2
5-6 секунд
2 раза
(стр. 88)



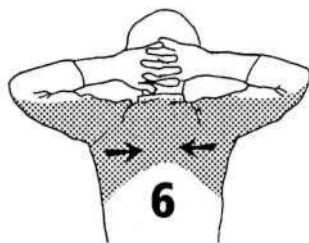
3
10 секунд
2 раза
(стр. 88)



4
10 секунд
в каждом положении
(стр. 88)



5
3-5 секунд
3 раза
(стр. 46)



6
5-6 секунд
2 раза
(стр. 28)



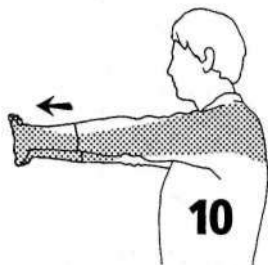
7
5-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 92)



8
15 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



9
15 секунд
для каждой руки
(стр. 47)



10
20 секунд
(стр. 45)



11
10-15 секунд
(стр. 47)

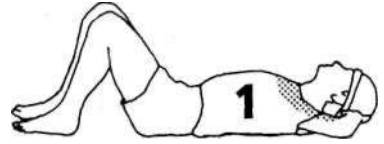


12
15 секунд
(стр. 46)

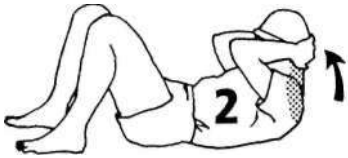
Растягивание шеи, плеч и рук

Примерно 5 минут

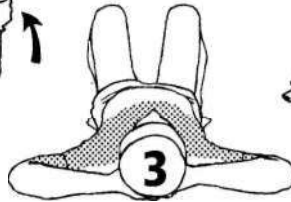
У многих людей мышечная напряженность накапливается в области шеи и плечевого пояса. Этот комплекс поможет от нее избавиться. Выполняйте упражнения в течение дня. Дышите глубоко и расслабляйтесь.



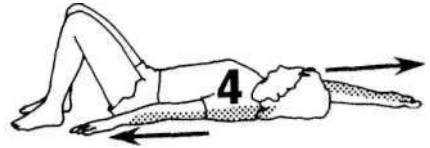
5-6 секунд
2 раза
(стр. 29)



3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



5-6 секунд
2 раза
(стр. 28)



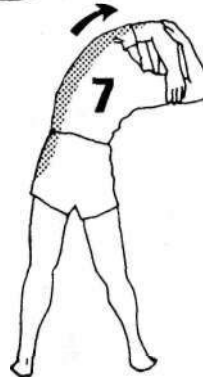
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 29)



10 секунд
2 раза
(стр. 46)



5 секунд
2 раза
(стр. 46)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



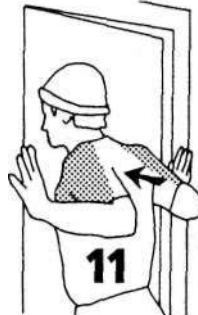
8-10 секунд
для каждой стороны
2 раза
(стр. 47)



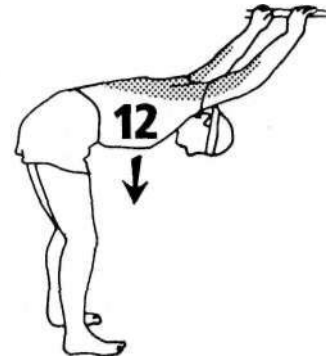
15 секунд
для каждой руки
2 раза
(стр. 44)



15-20 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



15-20 секунд
(стр. 47)

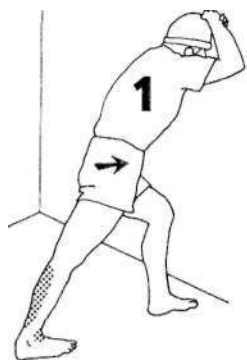


15-20 секунд
(стр. 81)

Растягивание ног, паха и бедер

Примерно 7 минут

После легкого разогрева мышц ходьбой на месте или на велотренажере в течение 2-3 минут растянитесь в свое удовольствие. Не забывайте дозировать нагрузку по мере того, как ваше тело будет становиться более подвижным. Расслабляйтесь и дышите ритмично.



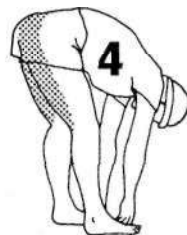
10–15 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



15–20 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



Держите
20–30 секунд
(стр. 55)



10–15 секунд
(стр. 54)



10–15 секунд
для каждой ноги
(стр. 53)



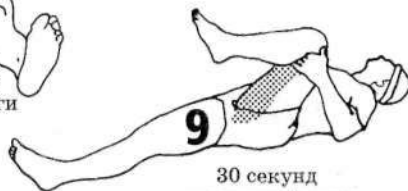
20–30 секунд
(стр. 58)



15–30 секунд
для каждой ноги
(стр. 61)



10–15 секунд
для каждой ноги
(стр. 35)



30 секунд
для каждой ноги
(стр. 63)



10–20 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



30 секунд
(стр. 26)



15–20 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)

Снятие напряженности в пояснице

Примерно 6 минут

Эти упражнения предназначены для снятия мышечных болей в пояснице и уменьшения напряженности в верхней части спины, плечах и шее. Наилучшие результаты можно получить, если выполнять комплекс каждый вечер перед отходом ко сну. Удерживайте только те позы, которые доставляют вам удовольствие.

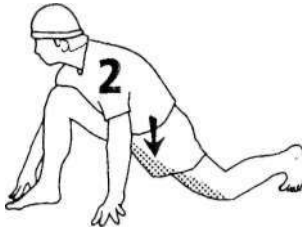
Не перенапрягайтесь.



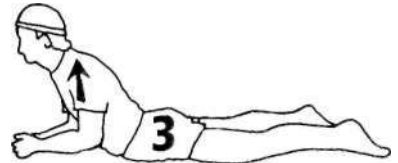
30 секунд
(стр. 26)



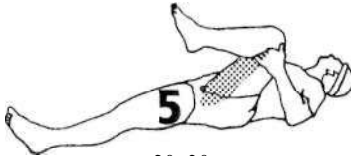
10-12 секунд
(стр. 46)



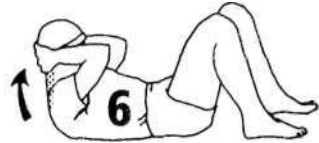
15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)



5-15 секунд
2 раза
(стр. 33)



20-30 секунд
для каждой ноги
(стр. 63)



Сокращение мышц на 3-5 секунд,
затем расслабление
2 раза
(стр. 27)



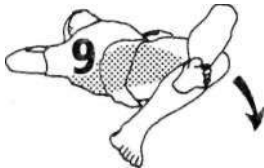
Сокращение мышц на 5-8 секунд,
затем расслабление
2 раза
(стр. 29)



Плавно покачайте
в обе стороны
15-20 раз
(стр. 26)



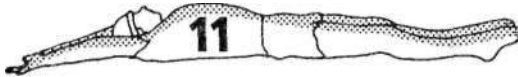
10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 32)



15-30 секунд
для каждой ноги
(стр. 27)



10-15 секунд
2 раза
(стр. 63)

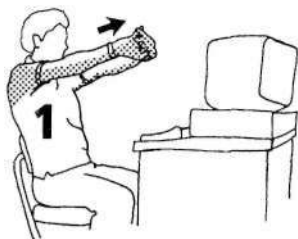


5 секунд
2 раза
(стр. 30)

Перед компьютером и за столом

Примерно 4 минуты

Долгое сидение за компьютером часто приводит к застыванию мышц шеи и плечевого пояса, а иногда — и к болям в пояснице. Прodelывайте эти упражнения каждый час в течение дня или каждый раз, когда почувствуете онемение в мышцах. Отснимите эту страницу на ксероксе и держите копию в ящике стола. Кстати, не стесняйтесь выйти из-за стола и пройтись по кабинету каждый раз, когда вам этого захочется. Вам непременно станет лучше!



10–20 секунд
2 раза
(стр. 90)



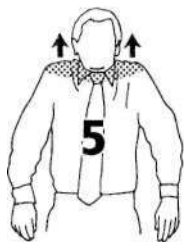
10–15 секунд
(стр. 46)



8–10 секунд
для каждой
стороны
(стр. 44)



15–20 секунд
(стр. 46)



3–5 секунд
3 раза
(стр. 46)



10–12 секунд
для каждой руки
(стр. 47)



10 секунд
(стр. 89)



10 секунд
(стр. 89)



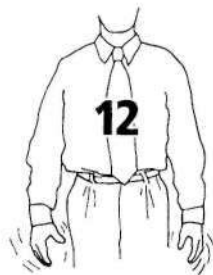
8–10 секунд
для каждой стороны
(стр. 83)



8–10 секунд
для каждой стороны
(стр. 80)



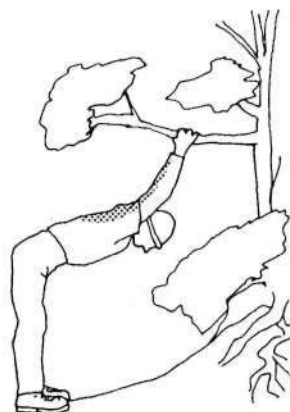
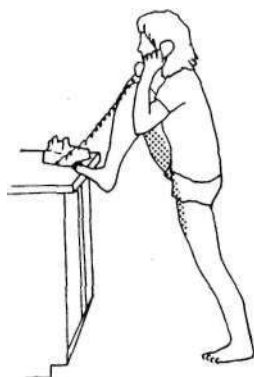
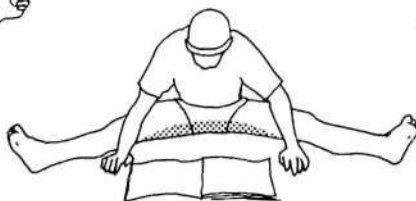
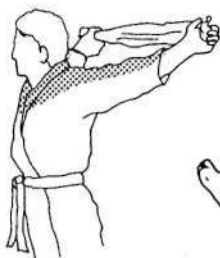
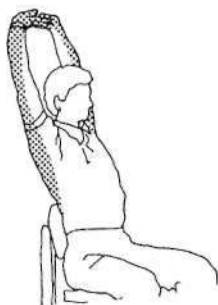
10–15 секунд
2 раза
(стр. 46)



Потрясите руками
8–10 секунд
(стр. 89)

Произвольные растяжки

Вы можете растягиваться в любую свободную минуту: читая газету, разговаривая по телефону, ожидая автобуса, вы можете выполнять расслабляющее растягивание. Проявите выдумку; попробуйте с пользой употребить время, которое обычно теряется понапрасну.



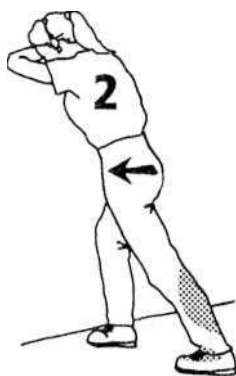
Растяжки для «синих воротничков»

Примерно 6 минут

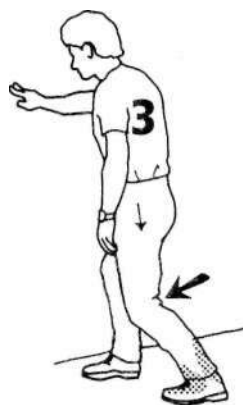
Перед началом любой физической работы — особенно перед поднятием тяжестей — выполните несколько растяжек. Растягивая мышцы, вы уведомляете их о предстоящем использовании, и несколько минут разминки перед работой улучшат ваше самочувствие и позволят избежать травм.



10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



5-10 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



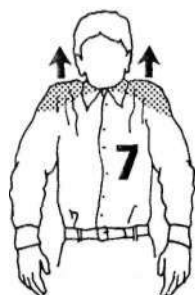
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 73)



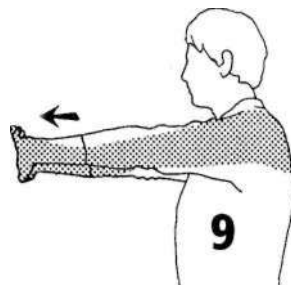
10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 74)



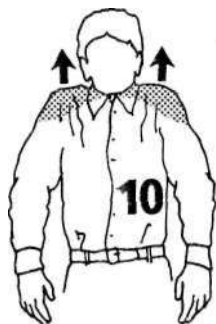
3-5 секунд
2 раза
(стр. 46)



3-5 секунд
для каждой стороны
(стр. 46)



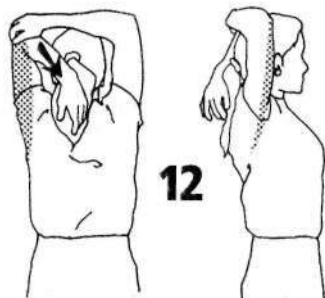
20 секунд
(стр. 45)



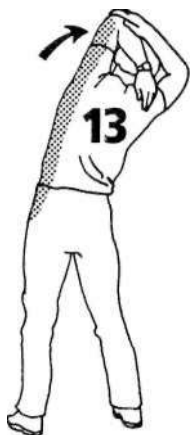
3-5 секунд
(стр. 46)



10 секунд
(стр. 46)



10 секунд
для каждой руки
(стр. 44)



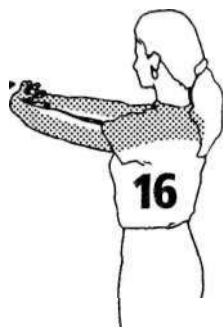
8-10 секунд
для каждой
стороны
(стр. 44)



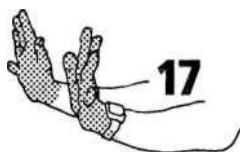
8-10 секунд
для каждой
стороны
(стр. 81)



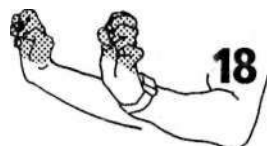
3-10 секунд
2 раза
(стр. 46)



20 секунд
(стр. 45)



-10 секунд
2 раза
(стр. 88)

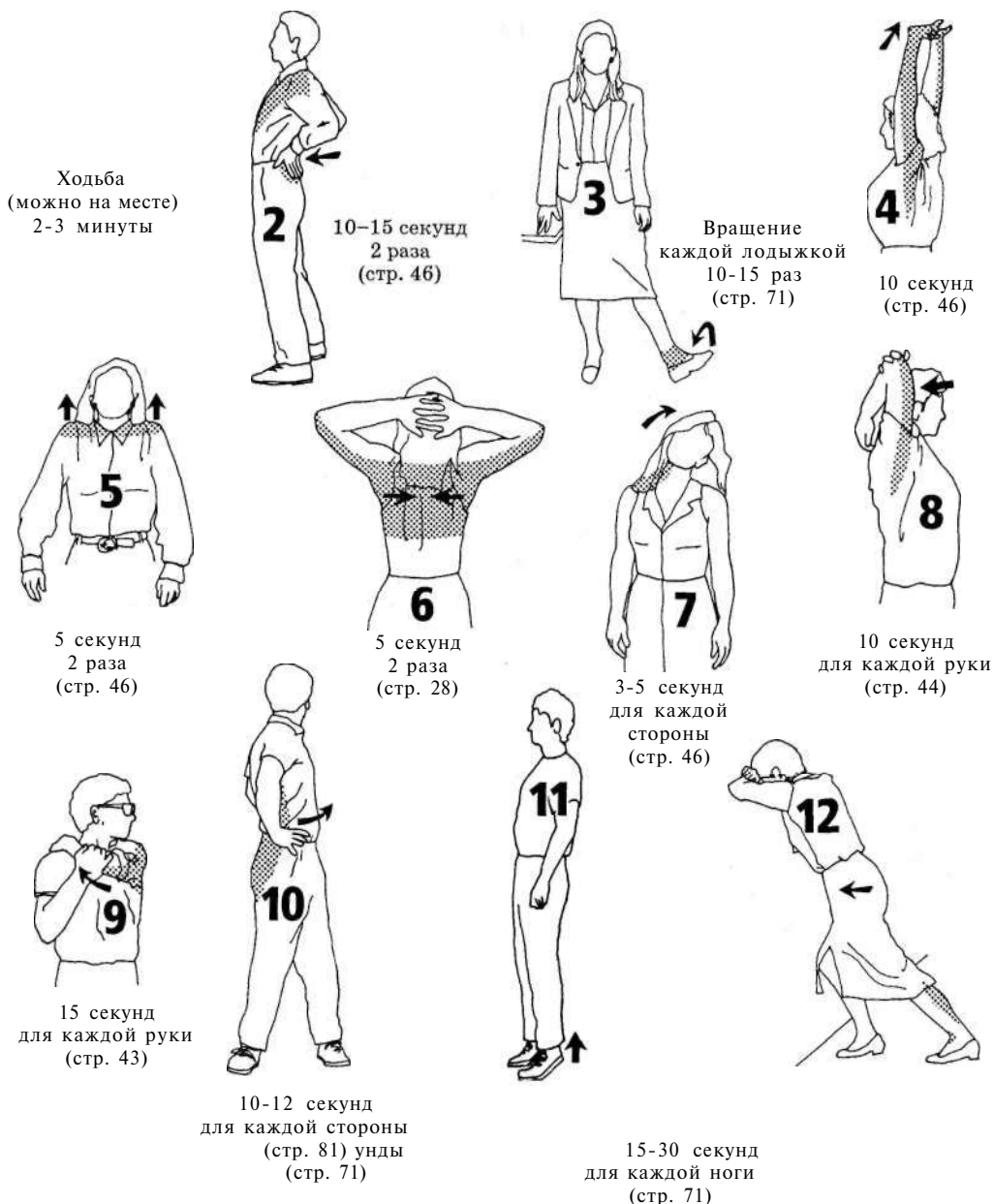


5-8 секунд
2 раза
(стр. 88)

После длительного сидения

Примерно 4 минуты

Этот комплекс предназначен для тех, кому приходится длительное время проводить сидя. Сидячее положение вызывает приток крови к голеням и ступням, вызывает напряженность задних мышц бедра, затекание и онемение мышц спины и шеи. Растяжки улучшат циркуляцию крови и помогут расслабить области тела, в которых накопилось напряжение от продолжительного сидения.



В огороде (до и после)

Примерно 4 минуты

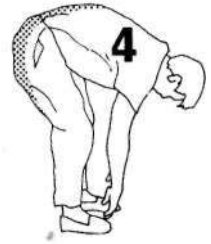
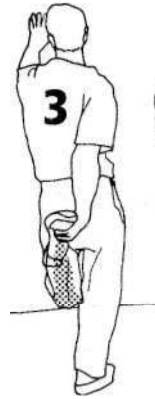
Прежде чем заняться любой работой в саду, потратьте несколько минут на легкую растяжку. Этот комплекс поможет вам эффективнее использовать ваше тело и убережет от затекания мышц и болей в спине, обычных при таком роде занятий. Растянитесь, чтобы уменьшить мышечную напряженность и облегчить себе работу.



10-15 секунд
(стр. 55)



10-15 секунд
для каждой стороны
(стр. 71)



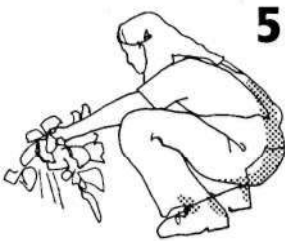
10-15 секунд
(стр. 54)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



10-15 секунд
(стр. 46)



10 секунд
(стр. 66)

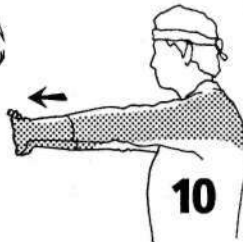
3-5 секунд
2 раза
(стр. 46)



10 секунд
для каждой руки
(стр. 44)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



15-20 секунд
(стр. 45)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 81)



8-10 секунд
2 раза
(стр. 46)

Для тех, кому за 60

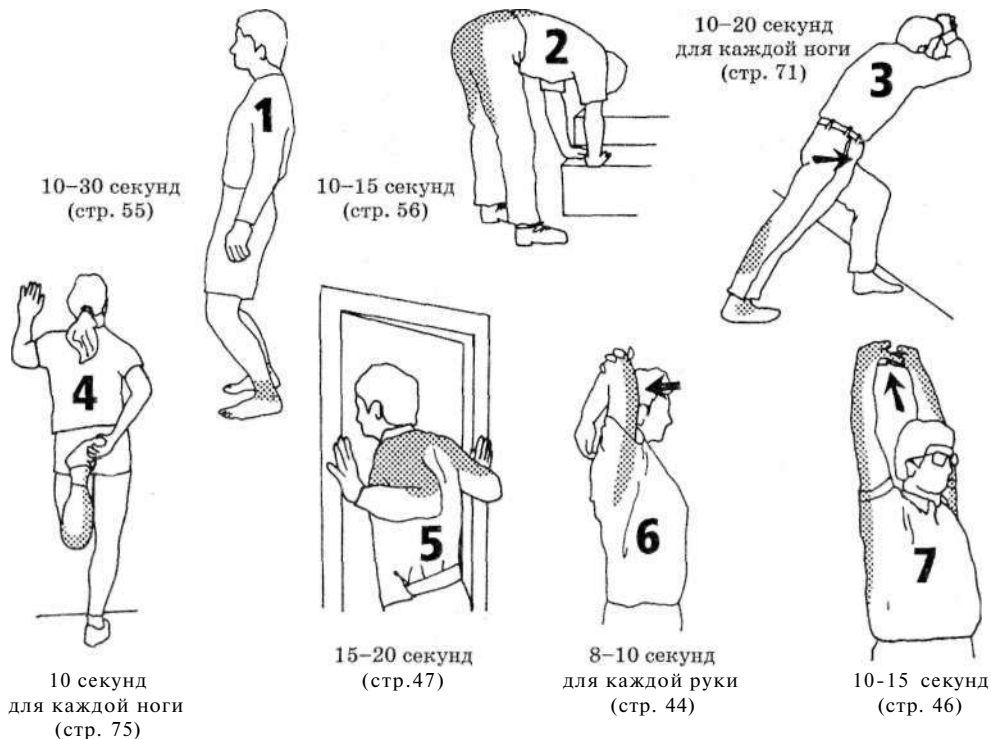
Примерно 7 минут

Начинать растягиваться никогда не поздно. Собственно говоря, чем старше мы становимся, тем большую пользу может принести регулярная растяжка.

Возраст и малоподвижный образ жизни приводят к постепенному уменьшению диапазона свободных движений, мышцы теряют эластичность и становятся слабыми и скованными. Но если регулярно проводить занятия по программе физического оздоровления, то ваше тело проявит удивительную способность к восстановлению утерянной подвижности и силы.

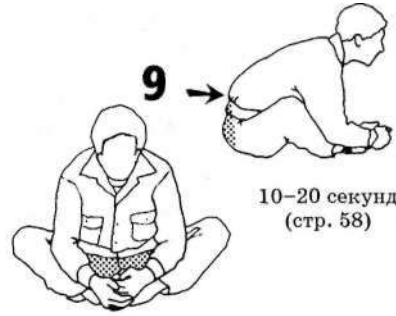
Базовая методика растягивания остается все той же, независимо от возраста и степени гибкости конкретного человека. *Правильно растягиваться — значит не выходить за пределы собственных индивидуальных возможностей.* Не пытайтесь подражать рисункам в этой книге. Научитесь растягивать свое тело, не перенапрягаясь; руководствуйтесь своими ощущениями. Чтобы расслабить группы мышц, годами находившиеся в закрепленном состоянии, требуется немало времени, но терпение и регулярные занятия позволят преодолеть любые трудности. Если вы точно не уверены в том, на что именно следует обратить особое внимание, проконсультируйтесь у вашего лечащего врача, *прежде чем приступите к растягиванию.*

Предлагаем комплекс упражнений, которые помогут вам восстановить гибкость и больше ее не терять.





10-15 секунд
(стр. 59)



10-20 секунд
(стр. 58)



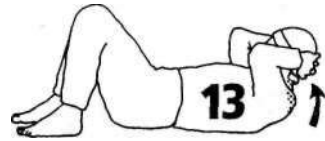
10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 61)



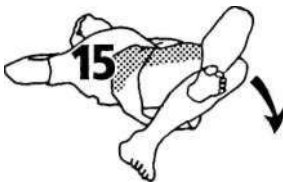
10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 40)



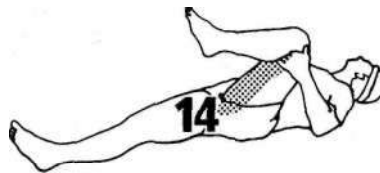
3-5 секунд
3 раза
(стр. 26)



20-30 секунд
для каждой ноги
(стр. 27)



10-15 секунд
для каждой стороны
(стр. 27)



10-30 секунд
(стр. 63)



5 секунд
2 раза
(стр. 30)

Растягивание для детей

Примерно 5 минут

Начинать растягиваться никогда не рано! Покажите вашим детям, как нужно выполнять эти упражнения (или научите этому учителей, чтобы они могли проводить занятия со всем классом). Объясните им, что растягивание — это не соревнование и что растягиваться нужно медленно, концентрируя внимание на тех областях тела, которые подвергаются растяжке.



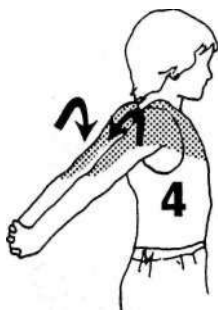
5-10 секунд
(стр. 46)



3-5 секунд
2 раза
(стр. 46)



5-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



10 секунд
2 раза
(стр. 47)



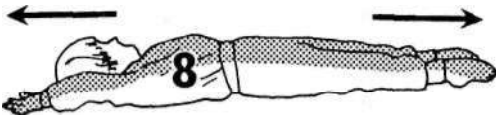
10 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



3 секунды
2 раза
(стр. 27)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 63)



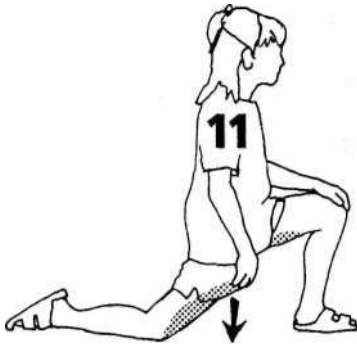
3-5 секунд
(стр. 30)



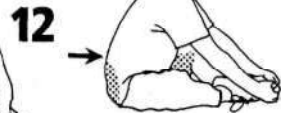
10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)



10-20 секунд
(стр. 58)



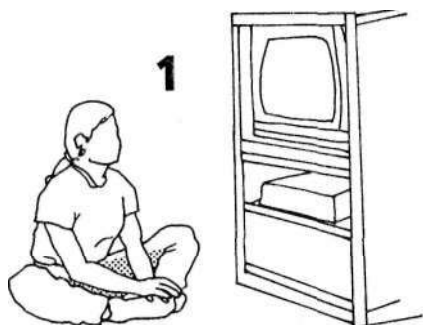
8-10 секунд
для каждой ноги
(стр. 61)



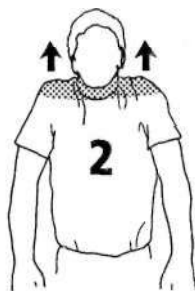
10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)

Перед телевизором

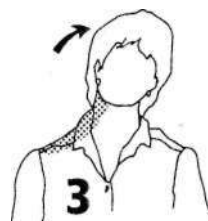
Многим людям кажется, что у них просто нет времени на какие-то там растяжки, а сами, между прочим, каждый вечер просиживают несколько часов у телевизора. Так почему бы не совместить приятное с полезным? Выполнение упражнений не мешает просмотру, тем более что существуют рекламные паузы.



20-30 секунд
(стр. 58)



3-5 секунд
3 раза
(стр. 46)



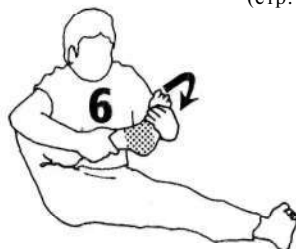
3-5 секунд
для каждой стороны
(стр. 46)



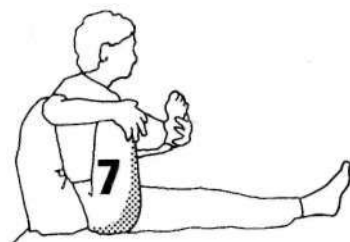
15 секунд
(стр. 45)



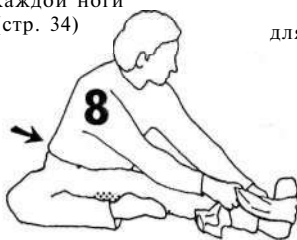
30-60 секунд
для каждой руки
(стр. 34)



10-20 раз
для каждой ноги
(стр. 34)



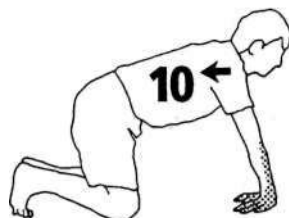
10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 35)



10-25 секунд
для каждой ноги
(стр. 40)



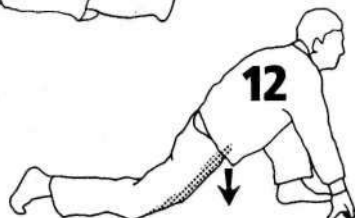
10-30 секунд
(стр. 98)



10-20 секунд
(стр. 42)



5-10 секунд
для каждой ноги
(стр. 50)

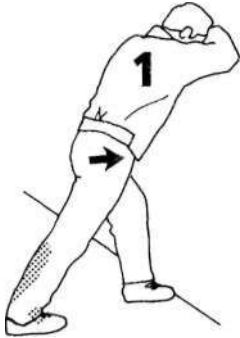


10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)

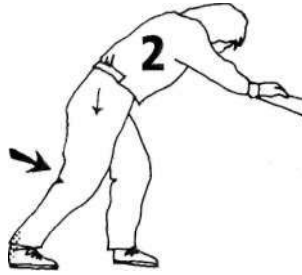
До и после прогулки

Примерно 5 минут

Эти упражнения сделают вашу походку легкой и свободной. Перед растягиванием разогрейте мышцы ходьбой (можно на месте) в течение нескольких минут.



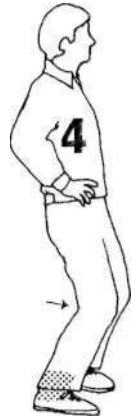
20-30 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



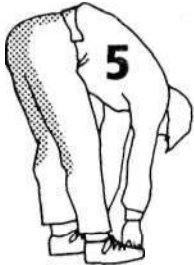
5-10 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



20-30 секунд
(стр. 55)



10-15 секунд
(стр. 54)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 53)



10-15 секунд
(стр. 58)



15-20 секунд
для каждой стороны
(стр. 61)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 39)



10-20 секунд
(стр. 47)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)

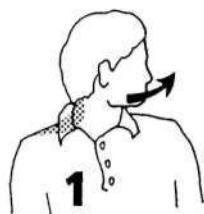


5 секунд
2 раза
(стр. 46)

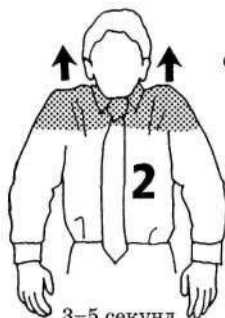
Для тех, кто в пути

Примерно 2 минуты

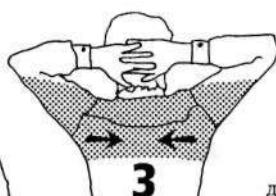
Периодическое растягивание во время длительного путешествия поможет снять накопившуюся усталость и размять затекшие мышцы.



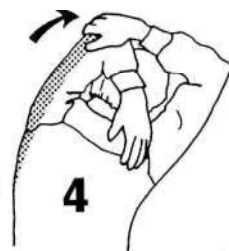
1
3–5 секунд
для каждой стороны
(стр. 92)



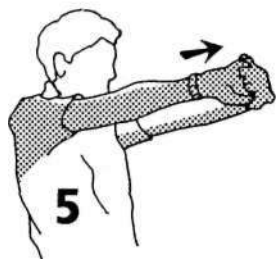
2
3–5 секунд
3 раза
(стр. 46)



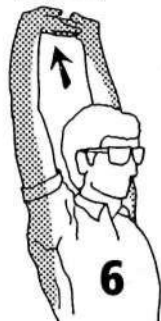
3
3–5 секунд
(стр. 91)



4
5 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



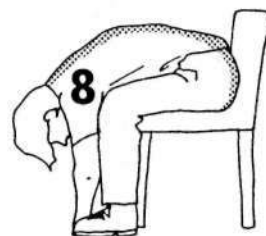
5
15 секунд
(стр. 90)



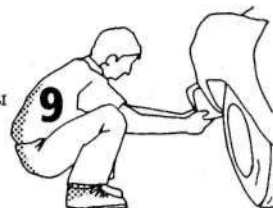
6
8–10 секунд
(стр. 90)



7
8–10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



8
5 секунд
(стр. 92)



9
10 секунд
(стр. 66)



10
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



11
8 секунд
для каждой ноги
(стр. 74)



12
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 73)

Для авиапассажиров

Отснимите эту страницу на ксероксе и возьмите копию с собой в следующий полет. Растягивание в самолете освободит вас от мышечного напряжения и поможет прибыть к месту назначения в приятном расслабленном состоянии. Не удивляйтесь, если соседи последуют вашему примеру и тоже начнут потягиваться. Особенно полезно перед приземлением.



1
10 секунд
2 раза
(стр. 88)



2
5 секунд
2 раза
(стр. 46)



3
3-5 секунд
для каждой стороны
(стр. 46)



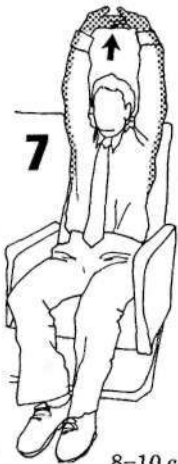
4
3-5 секунд
(стр. 91)



5
5 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



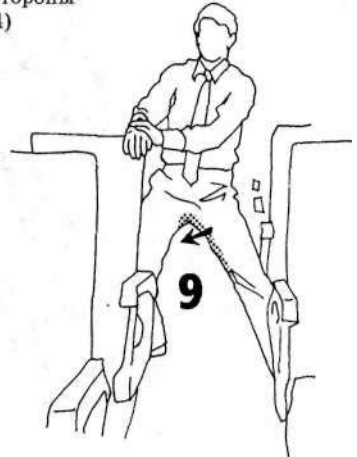
6
10 секунд
(стр. 90)



7
8-10 секунд
(стр. 90)



8
10-12 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



9
8-10 секунд
для каждой ноги
(стр. 73)



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИИ

Физкультура и спорт

В этой главе подобраны комплексы упражнений, рекомендуемые на занятиях различными видами физкультуры и спорта.

Каждый раз, когда вы впервые сталкиваетесь с новым для вас упражнением, прочитайте сначала *конкретную* инструкцию по его выполнению. (Ссылки на страницу с описанием упражнения находятся под каждым рисунком.) После нескольких тренировок вы усвоите, как правильно выполнять предложенные растяжки и вам будет достаточно всего лишь взглянуть на рисунки.

Разогрев мышц. Занимающимся активными видами спорта (бег, футбол и т. д.) я рекомендую перед растягиванием немного разогреться (вполне подойдет 3-5-минутная пробежка с одновременным размахиванием руками). Подробные сведения вы найдете на стр. 14 «Разогрев и охлаждение мышц».

Внимание учителей и тренеров! Предлагаемые комплексы не догма, а руководство к действию. Вы можете включать или исключать отдельные упражнения в зависимости от конкретных нужд и лимита времени.

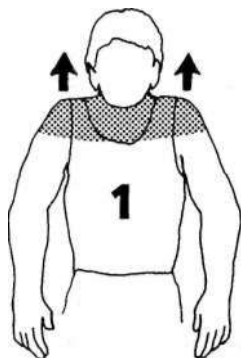
Примечание. Прежде чем приступать к выполнению комплексов, обязательно прочитайте раздел «Как правильно растягиваться?» на стр. 12-13.

Аэробика	130	Гандбол и сквош	166
Бадминтон	132	Скалолазание	168
Бейсбол/софтбол	134	Родео	170
Баскетбол	136	Бег	172
Боулинг	138	Лыжи равнинные	174
Велосипед	140	Лыжи горные	176
Конный спорт	142	Сноубординг	178
Фигурное катание	144	Футбол европейский	180
Футбол американский	146	Серфинг	182
Гольф	148	Плавание	184
Гимнастика	150	Теннис настольный	186
Пеший туризм	152	Теннис большой	188
Хоккей с шайбой	154	Триатлон	190
Коньки беговые	156	Волейбол	192
Сплав на байдарке	158	Атлетизм	194
Боевые искусства	160	Виндсерфинг	196
Мотокросс	162	Борьба	198
Горный велосипед	164		

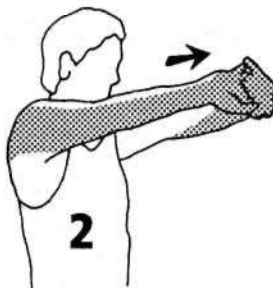
Аэробика (до и после)

Примерно 6 минут

Перед растягиванием потратьте 2-3 минуты на легкую разминку.



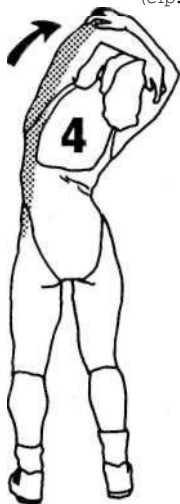
3-5 секунд
2 раза
(стр. 46)



15 секунд
(стр. 45)



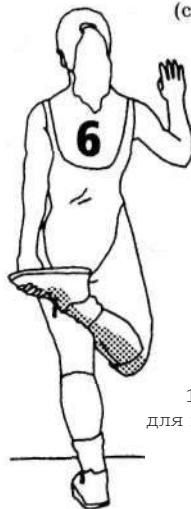
10 секунд
(стр. 46)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



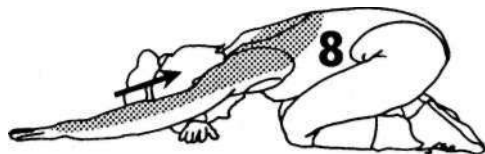
30 секунд
(стр. 55)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 53)



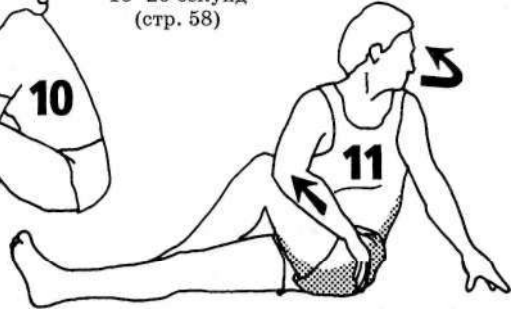
15 секунд
для каждой руки
(стр. 42)



5-6 секунд
(стр. 59)



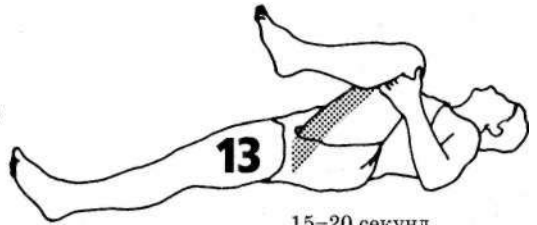
15-20 секунд
(стр. 58)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



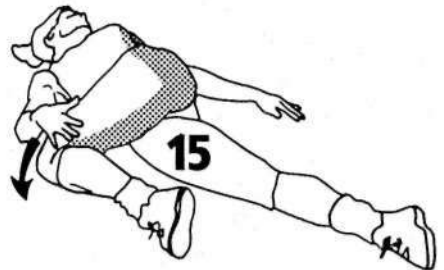
5 секунд
2 раза
(стр. 27)



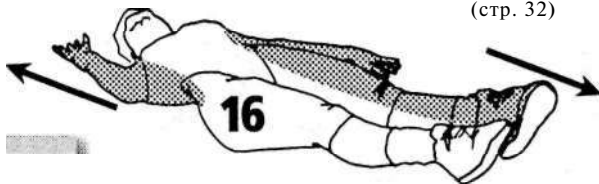
15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 31)



10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 32)



5 секунд
2 раза для каждой
стороны
(стр. 30)

Мало времени?

Выполните мини-комплекс:

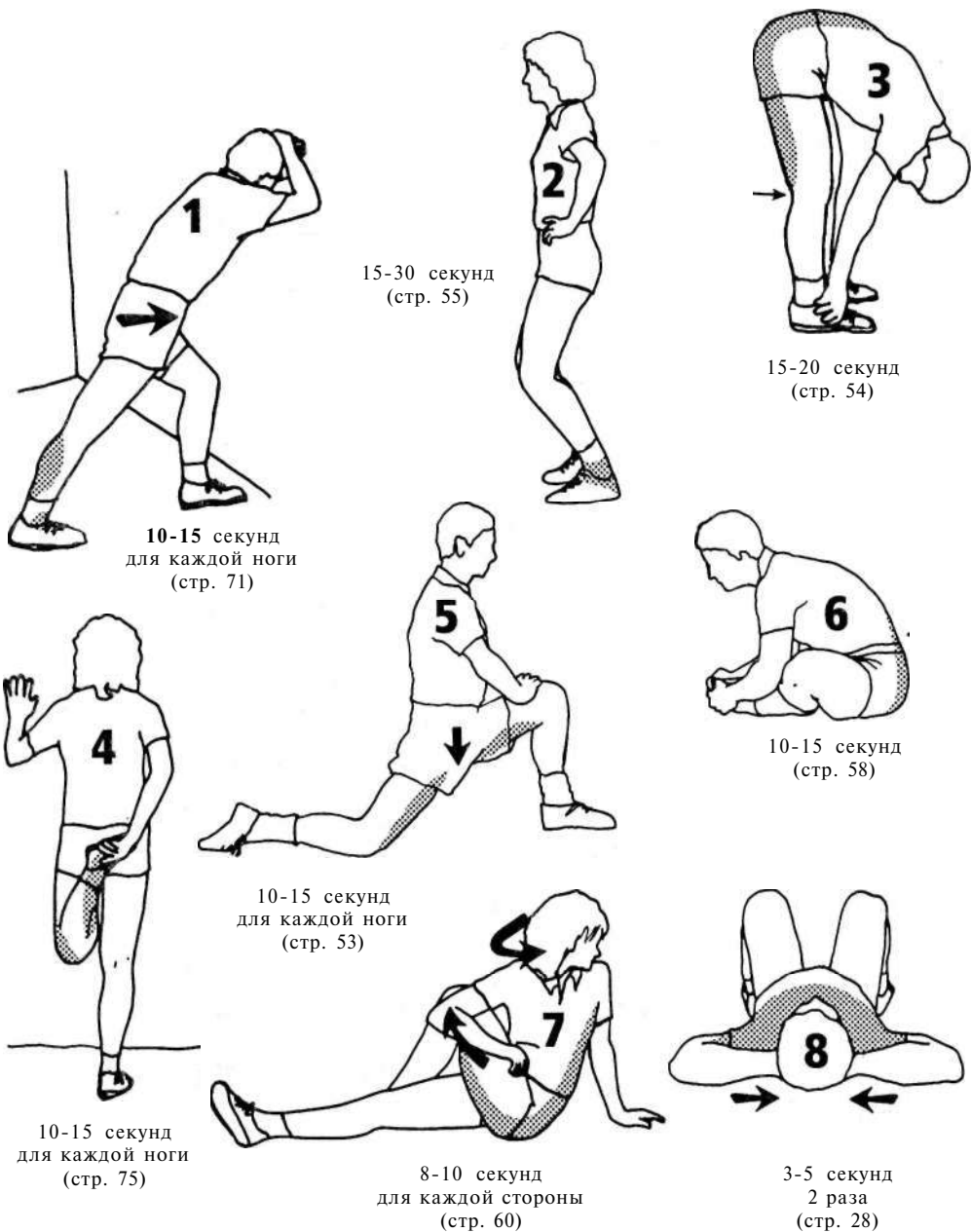
3, 4, 5, 7, 9, 13, 16.

Примерно 3 минуты.

Бадминтон (до и после)

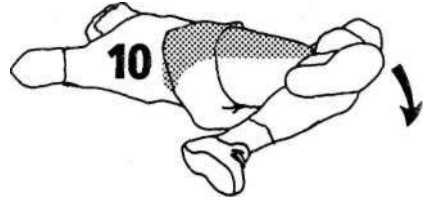
Примерно 6 минут

Перед растягиванием — 2-3 минуты ходьбы для разогрева мышц.





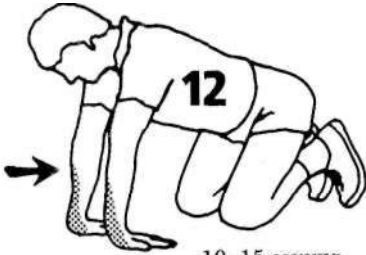
3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



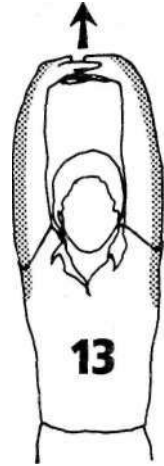
10-15 секунд
для каждой стороны
(стр. 27)



5 секунд
2 раза
(стр. 30)



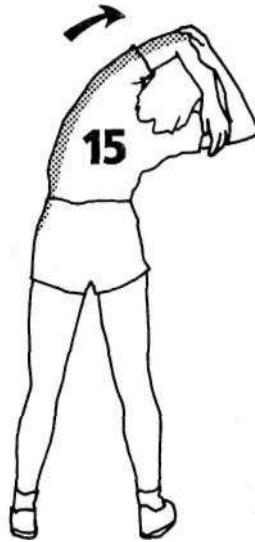
10-15 секунд
(стр. 42)



10-15 секунд
(стр. 46)



10 секунд
для каждой руки
(стр. 44)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



10-15 секунд
2 раза
(стр. 44)

**Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
1, 2, 5, 13, 14, 15, 16.
Примерно 3 минуты.**

Бейсбол/софтбол (до и после)

Примерно 8 минут

Перед растягиванием сделайте легкую пробежку по полю.



5 секунд
2-3 раза
(стр. 46)



8-10 секунд
для каждой руки
(стр. 47)

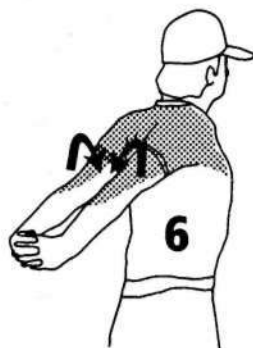


8-10 секунд
для каждой руки
(стр. 44)

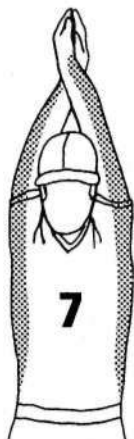


10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)

15 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



10-15 секунд
для каждой руки
2 раза
(стр. 47)



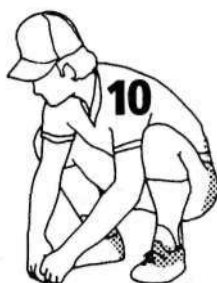
10-20 секунд
(стр. 43)



15-30 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 53)



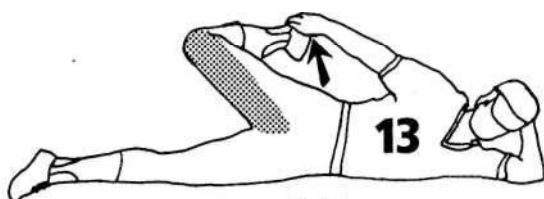
10-20 секунд
(стр. 65)



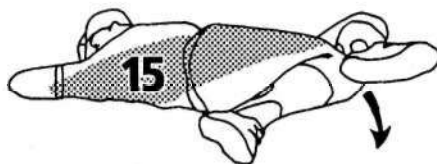
15-30 секунд
(стр. 58)



-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 36)



10-15 секунд
для каждой стороны
(стр. 27)



10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



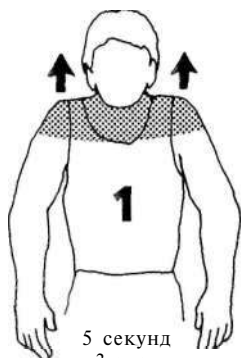
10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 31)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
1, 3, 5, 9, 11, 12, 14, 16.
Примерно 4 минуты.

Баскетбол (до и после)

Примерно 7 минут

Перед растягиванием разогрейтесь легкой пробежкой в течение 3-5 минут.



1
5 секунд
3 раза
(стр. 46)



2
5 секунд
2 раза
(стр. 28)



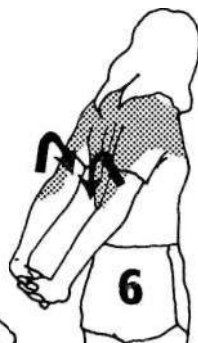
3
15 секунд
(стр. 46)



4
15 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



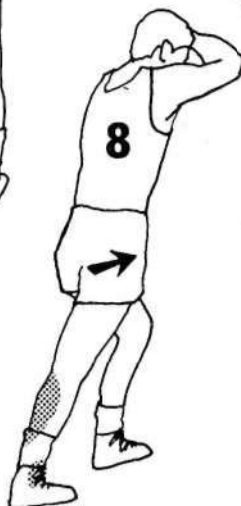
5
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



6
10 секунд
2 раза
(стр. 47)



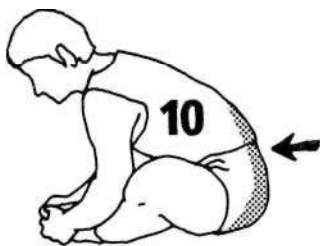
7
30 секунд
(стр. 55)



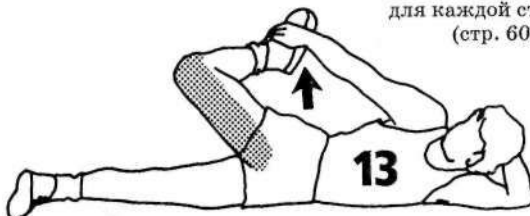
8
15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



5–8 секунд
(стр. 59)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



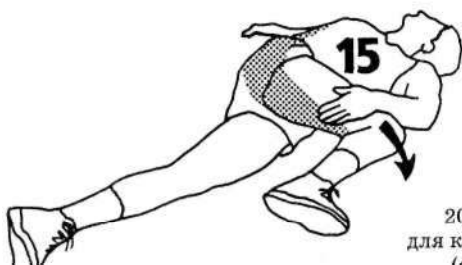
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)



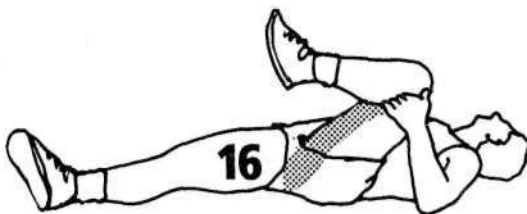
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 39)



10–15 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



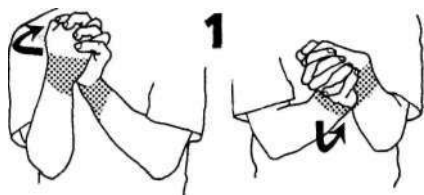
20 секунд
для каждой ноги
(стр. 63)



Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10.
Примерно 3 минуты.

Боулинг (до и после)

Примерно 6 минут



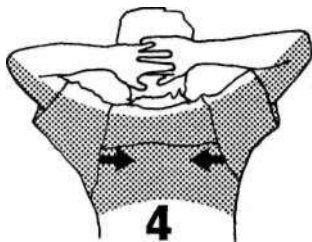
10 вращений
в каждую сторону
(стр. 88)



15 секунд
(стр. 46)



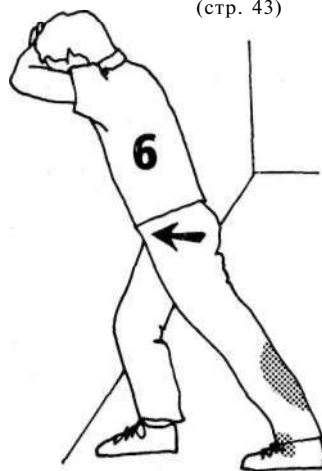
15 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



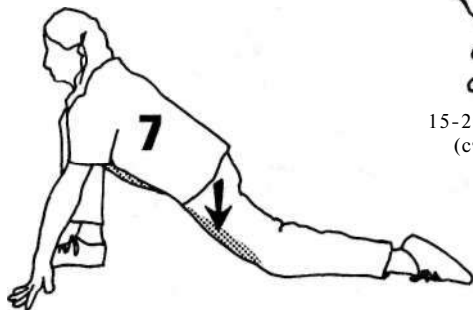
5 секунд
2 раза
(стр. 91)



15-20 секунд
(стр. 55)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



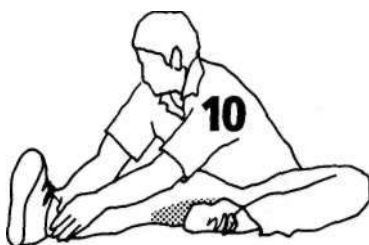
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)



10 секунд
(стр. 58)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 39)



3 секунды
2 раза
(стр. 27)



15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 31)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 32)



5 секунд
3 раза
(стр. 46)



10 секунд
(стр. 58)



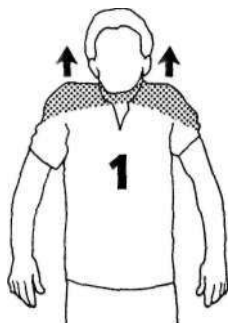
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
1, 2, 4, 5, 6, 7, 15.
Примерно 2 1/2 минуты.

Велосипед (до и после)

Примерно 8 минут

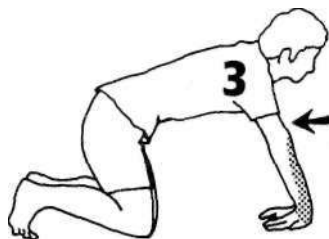
Перед растяжкой — несколько минут ходьбы.



5 секунд
3 раза
(стр. 46)



10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 53)



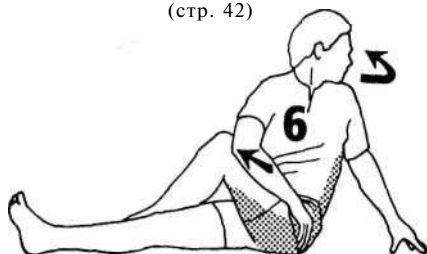
10-20 секунд
2 раза
(стр. 42)



15 секунд
для каждой руки
(стр. 42)



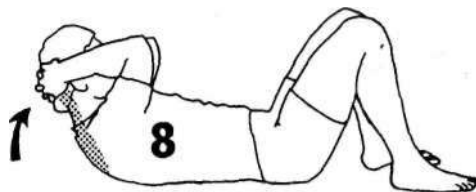
20-30 секунд
(стр. 58)



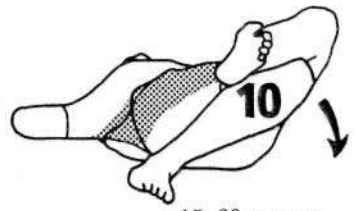
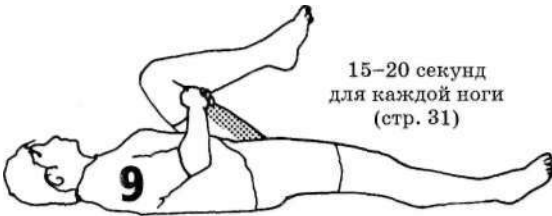
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



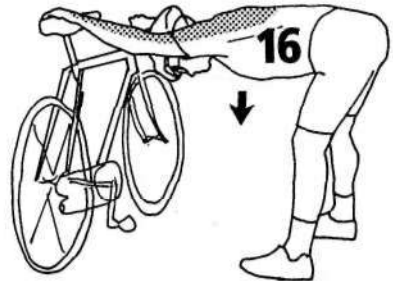
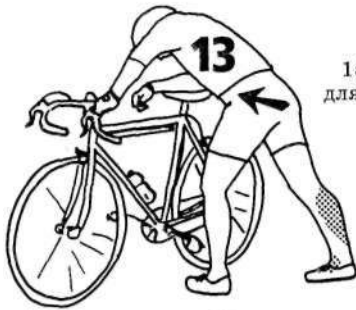
5-6 секунд
для каждой стороны
2 раза
(стр. 30)



5-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



10-15 секунд
для каждой стороны
(стр. 37)



Мало времени?

Выполните мини-комплекс, используя свой велосипед:

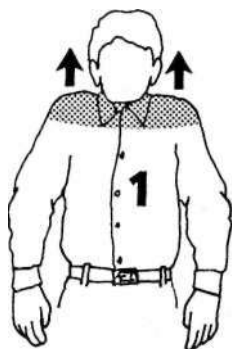
2, 13, 14, 15, 16.

Примерно 3 минуты.

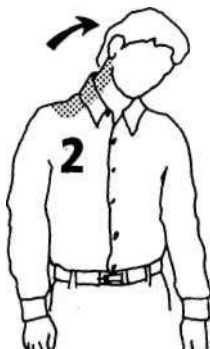
КОННЫЙ СПОРТ (до и после)

Примерно 5 минут

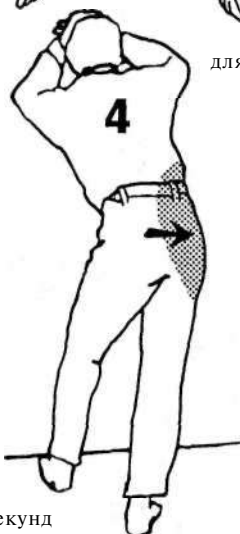
2-3 минуты ходьбы перед растяжкой.



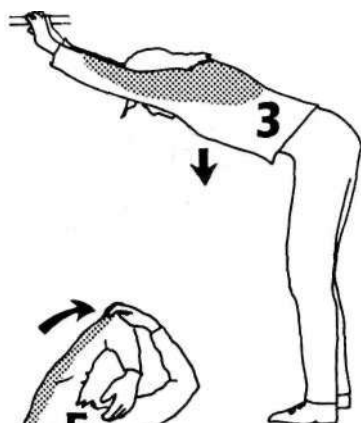
3-5 секунд
2 раза
(стр. 46)



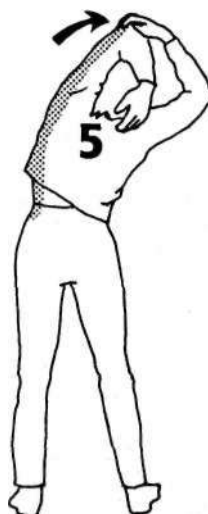
3-5 секунд
для каждой стороны
(стр. 46)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 72)



10-20 секунд
(стр. 81)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



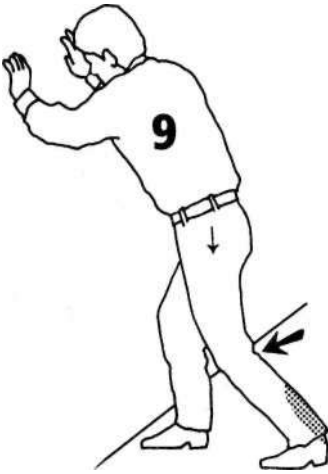
3-5 секунд
2 раза
(стр. 28)



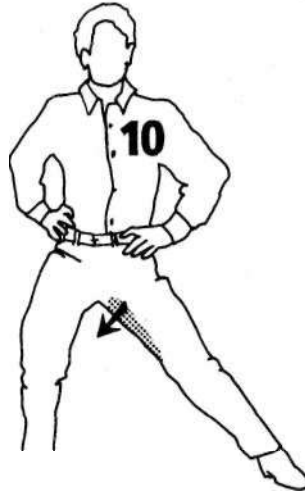
20 секунд
(стр. 65)



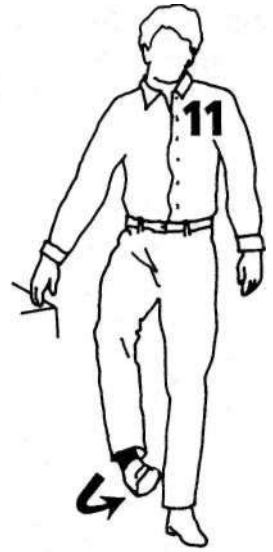
10-30 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



5-8 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 73)



10-15 вращений
каждой стопой
(стр. 71)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 73)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 74)

Мало времени?

Выполните мини-комплекс:

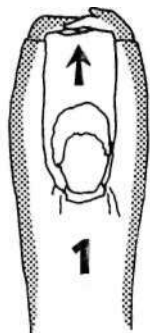
1, 3, 7, 9, 12.

Примерно 1,5 минуты.

Фигурное катание (до и после)

Примерно 8 минут

Перед растягиванием потратьте 4-5 минут на разогрев мышц.



15-20 секунд
(стр. 90)



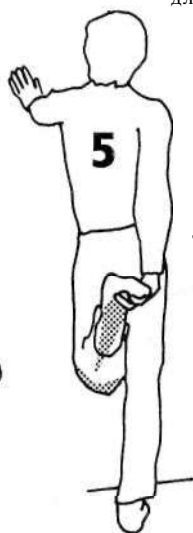
10-12 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



10-15 секунд
2 раза
(стр. 47)



15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



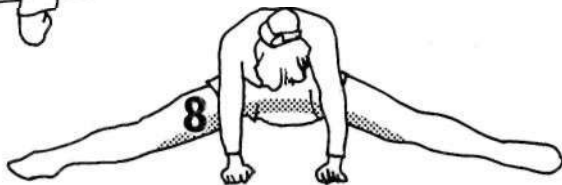
10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



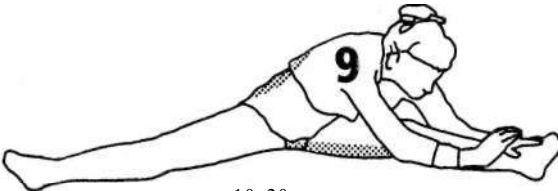
15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 53)



10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 102)



10-30 секунд
(стр. 102)



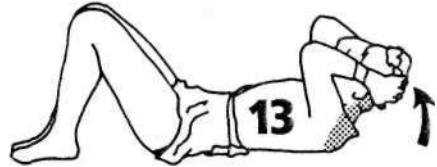
10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 98)



10-30 секунд
(стр. 99)



20-30 секунд
(стр. 58)



3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



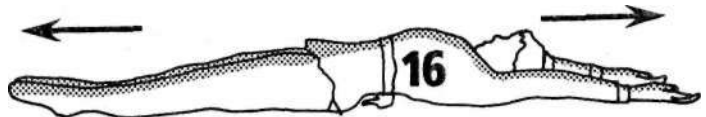
10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 31)



10-15 секунд
для каждой стороны
(стр. 32)



5 секунд
2 раза
(стр. 30)

Мини-комплекс:

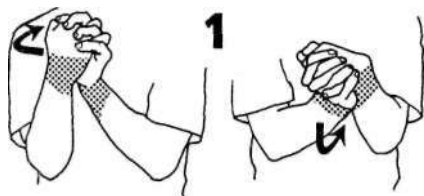
1, 2, 4, 6, 10, 12, 16.

Примерно 3 У₂ минуты.

Футбол американский (до и после)

Примерно 6 минут

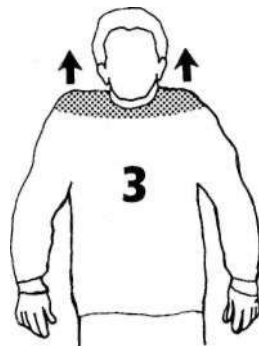
Перед растяжкой пробегите трусцой вокруг поля.



По 10-15 вращений
в каждую сторону
(стр. 88)



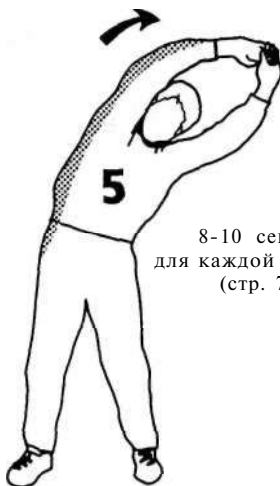
10 секунд
2 раза
(стр. 46)



5 секунд
2 раза
(стр. 46)



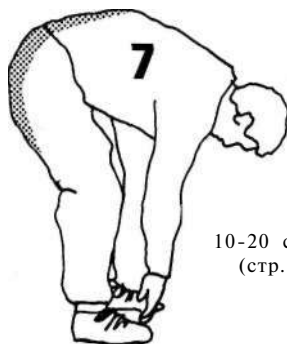
10-15 секунд
для каждой руки
(стр. 44)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 79)



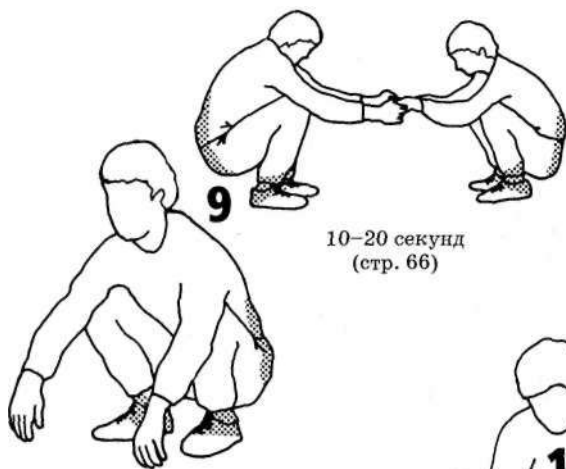
30 секунд
(стр. 59)



10-20 секунд
(стр. 54)



10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)



9
10–20 секунд
(стр. 66)



10
5–8 секунд
(стр. 59)



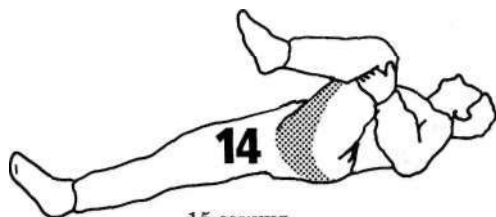
11
20 секунд
(стр. 58)



12
8–10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



13
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)



14
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 31)



15
10–15 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



16
10–15 вращений
каждой стопы
(стр. 34)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 14, 15.
Примерно 3,5 минуты.

Гольф (до и после)

Примерно 6 минут

Несколько минут ходьбы перед растягиванием



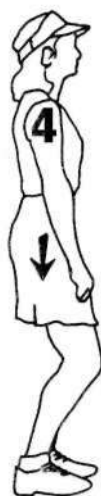
20 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



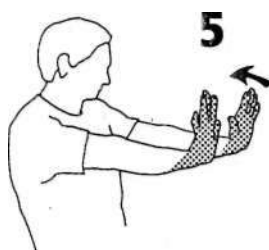
10-15 секунд
(стр. 46)



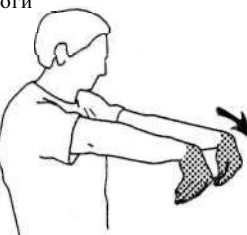
10 секунд
для каждой руки
2 раза
(стр. 44)



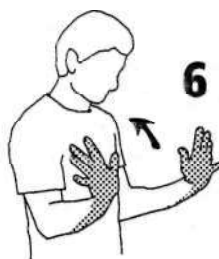
15-20 секунд
(стр. 55)



10 секунд
(стр. 88)



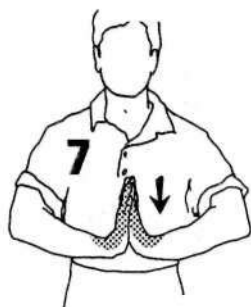
10 секунд
(стр. 88)



10 секунд
(стр. 88)



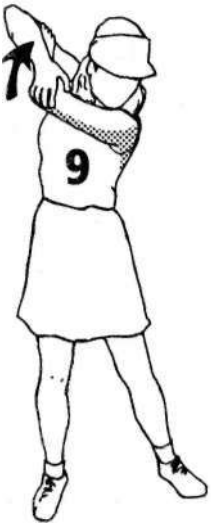
10 секунд
(стр. 88)



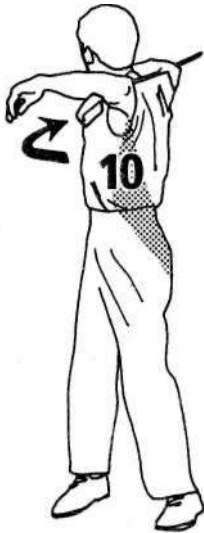
10 секунд
(стр. 89)



10-15 вращений
в каждую сторону
(стр. 89)



10 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



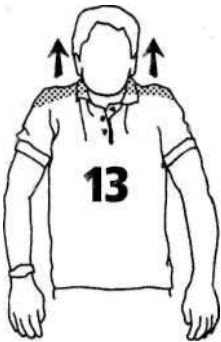
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 81)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 79)



10-15 вращений
каждой стопой
(стр. 71)



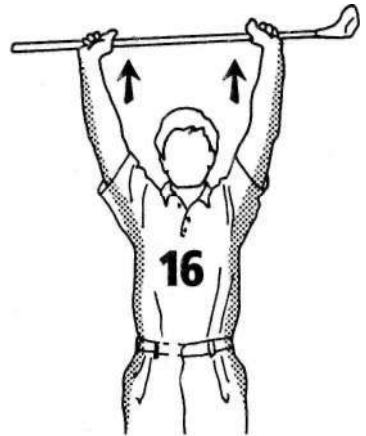
5 секунд
3 раза
(стр. 46)



3-5 секунд
2 раза
(стр. 92)



5 секунд
3 раза
(стр. 91)



10-15 секунд
(стр. 46)

Мало времени?

Выполните мини-комплекс:

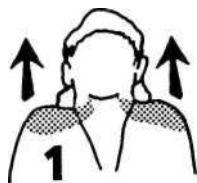
1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 16.

Примерно 3 минуты.

Гимнастика (до и после)

Примерно 8 минут

Для разогрева мышц перед растягиванием — 4-5 минут ходьбы или бега трусцой



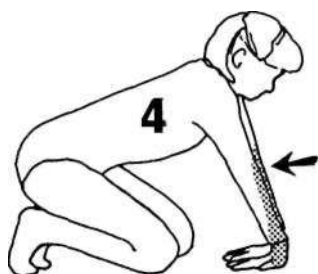
1
5 секунд
3 раза
(стр. 46)



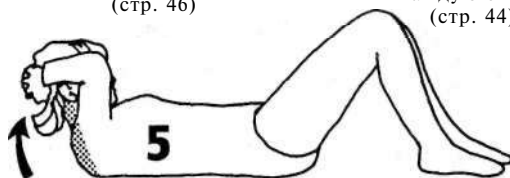
2
15 секунд
(стр. 46)



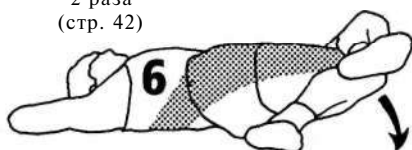
3
10-12 секунд
в каждую сторону
(стр. 44)



4
10-15 секунд
2 раза
(стр. 42)



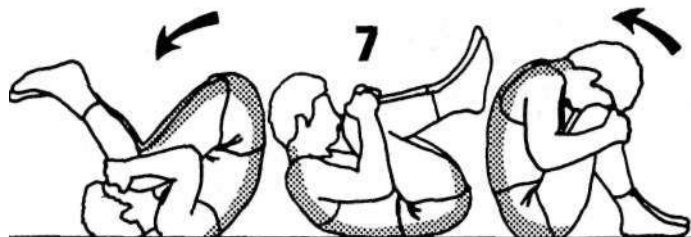
5
3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



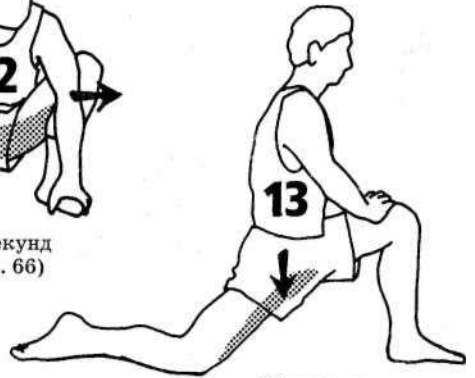
6
10-20 секунд
в каждую сторону
(стр. 27)



8
30 секунд
(стр. 65)



7
Плавный перека
т
6-12 раз
(стр. 63)



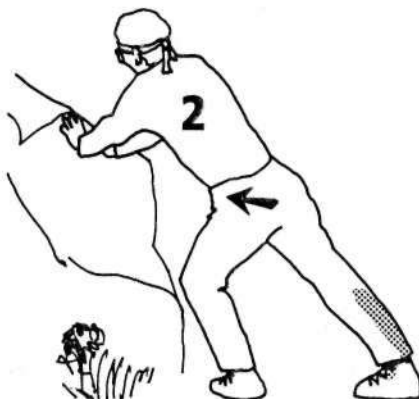
Мини-комплекс:
2,4, 7,8,9,11,13,16.
Примерно 4 минуты.

Пеший туризм (до, на привалах и после)

Примерно 7 минут



10–15 вращений
каждой ступой
(стр. 71)



15–30 секунд
(стр. 71)



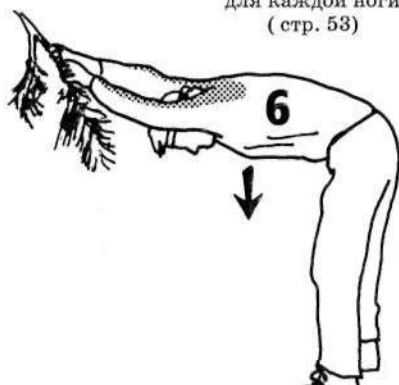
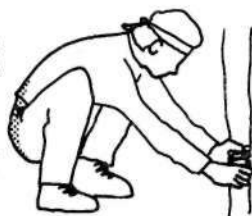
10–15 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 53)



15–30 секунд
(стр. 66)



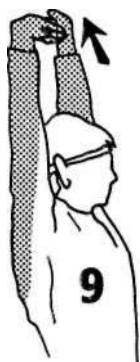
10–20 секунд
(стр. 81)



8–10 секунд
для каждой руки
(стр. 44)



3–5 секунд
несколько раз
(стр. 46)



15 секунд
(стр. 46)



10-15 секунд
(стр. 47)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 47)



10 секунд
2 раза
(стр. 46)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 81)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 73)



15-30 секунд
(стр. 55)



10-15 секунд
(стр. 54)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
2, 4, 6, 8, 12, 13, 15.
Примерно 3 минуты.

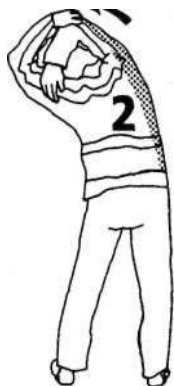
Хоккей с шайбой (до и после)

Примерно 8 минут

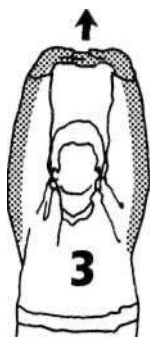
Для разогрева мышц перед растягиванием — 2-4 минуты ходьбы или езды на велотренажере.



5 секунд
3 раза
(стр. 46)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



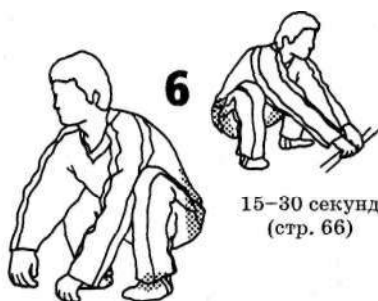
15-20 секунд
(стр. 46)



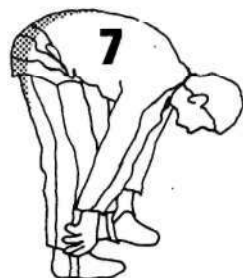
10-15 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



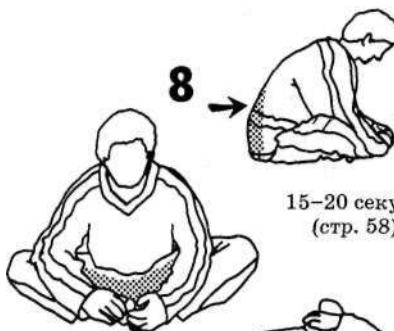
10-15 секунд
(стр. 87)



15-30 секунд
(стр. 66)



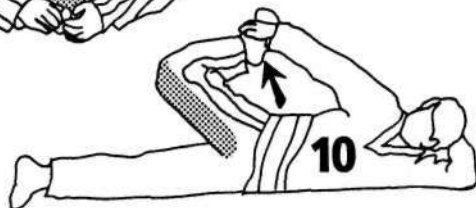
10 секунд
(стр. 54)



15-20 секунд
(стр. 58)



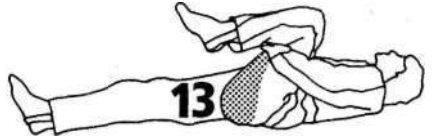
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



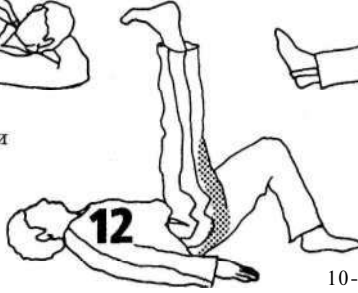
5-8 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)



10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)



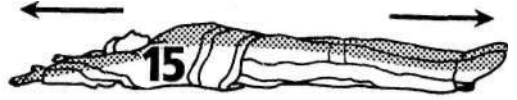
15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 31)



10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



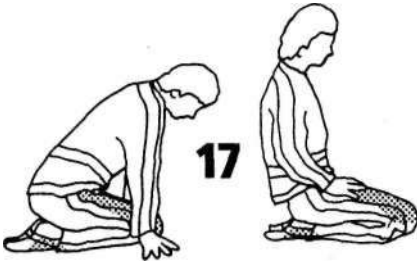
10-15 секунд
для каждой стороны
(стр. 32)



5 секунд
2 раза
(стр. 30)



3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



10-20 секунд
(стр. 49)



15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 53)



10 секунд
(стр. 66)



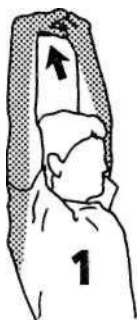
10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
1, 3, 4, 5, 6, 7, 18, 19, 20.
Примерно 4 минуты.

Коньки беговые (до и после)

Примерно 6 минут

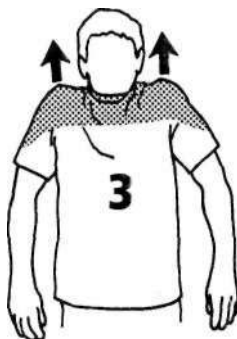
Перед растягиванием — несколько минут ходьбы.



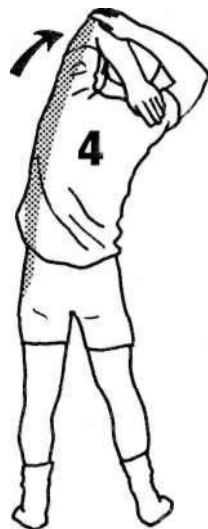
1
10 секунд
(стр. 46)



2
15 секунд
(стр. 47)



3
5 секунд
(стр. 46)



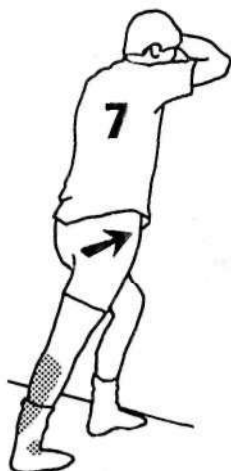
4
10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



5
30 секунд
(стр. 55)



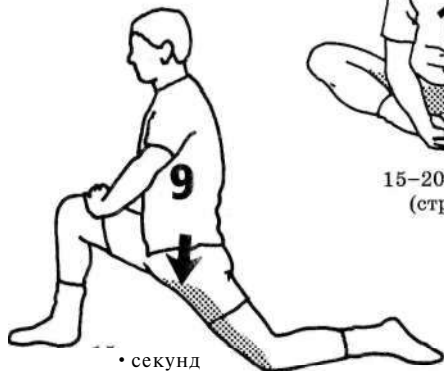
6
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



7
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



8
10-20 секунд
(стр. 65)



• секунд
для каждой ноги
(стр. 53)



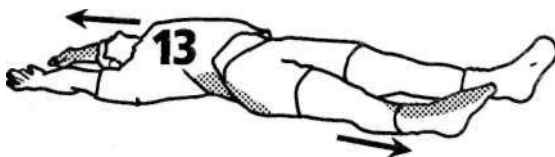
15-20 секунд
(стр. 58)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



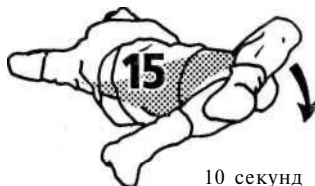
15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 39)



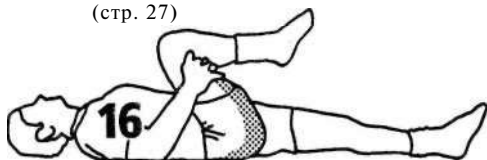
5 секунд
для каждой стороны
(стр. 30)



3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 27)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 63)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
2, 4, 5, 7, 9, 10, 12.
Примерно 3 минуты.

Сплав на байдарке (до и после)

Примерно 7 минут

Перед растягиванием несколько минут ходьбы.



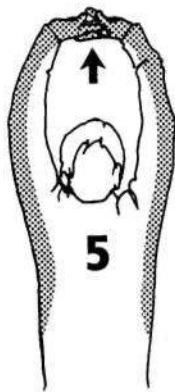
5 секунд
3 раза
(стр. 46)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 81)



10 секунд
(стр. 46)



15 секунд
(стр. 46)



30 секунд
(стр. 55)



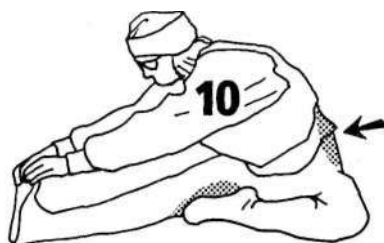
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 53)



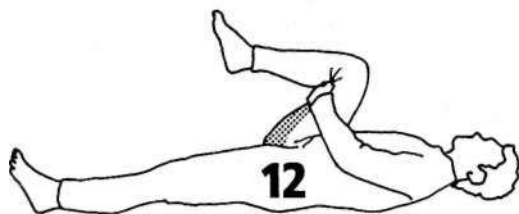
15-20 секунд
(стр. 58)



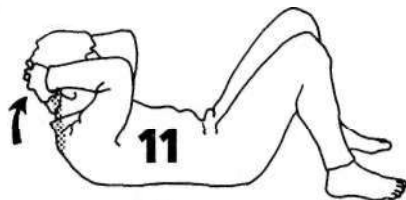
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



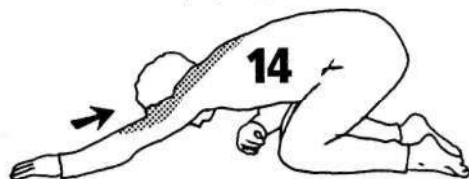
10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 40)



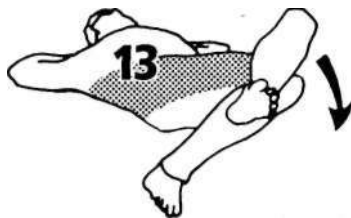
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 31)



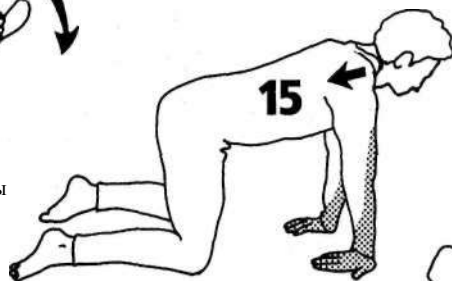
3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



20 секунд
для каждой руки
(стр. 42)



15-20 секунд
для каждой стороны
(стр. 27)



10-20 секунд
(стр. 42)



15 секунд
(стр. 58)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс
1,3,4,5,6,7,8,9,15,16.
Примерно 4 минуты.

Боевые искусства (до и после)

Примерно 7 минут

Примечание. Эти упражнения ни в коей мере не заменяют ваш обычный комплекс тренировочных растяжек, но могут быть использованы для улучшения общей гибкости тела. Приступать к ним можно только после хорошего разогрева мышц.



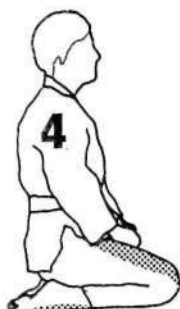
8–10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 80)



15–20 секунд
(стр. 46)



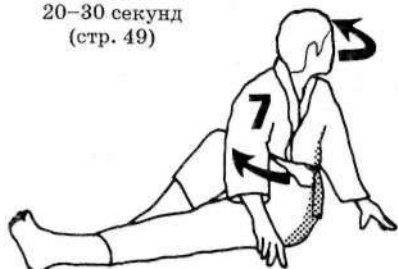
20–30 секунд
(стр. 49)



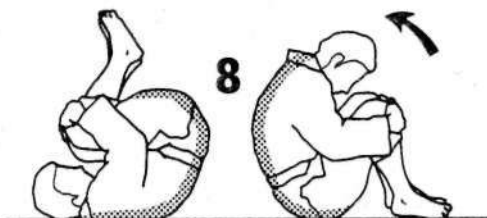
3–5 секунд
для каждой стороны
(стр. 46)



30 секунд
(стр. 58)



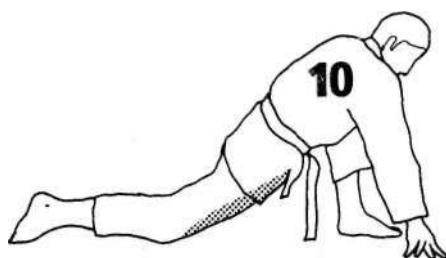
10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



10–12 перекатов
назад и вперед
(стр. 63)



30 секунд
(стр. 65)



15-20 секунд
для каждой стороны
(стр. 51)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 102)



10-15 секунд
(стр. 103)



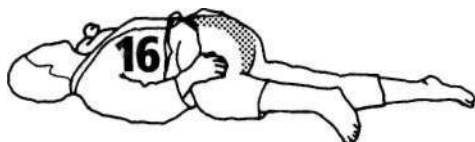
20-30 секунд
(стр. 102)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 98)



3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



10-15 секунд
для каждой стороны
(стр. 32)

Мини-комплекс:
1, 2, 4, 8, 9, 10, 13, 16.
Примерно 4 минуты.

МОТОКРОСС (до и после)

Примерно 6 минут

Перед растягиванием — несколько минут разогревающей ходьбы.



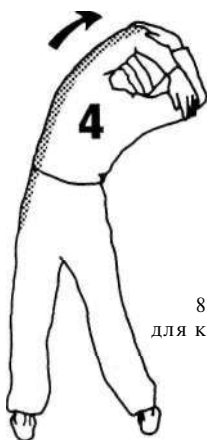
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



15 секунд
(стр. 46)



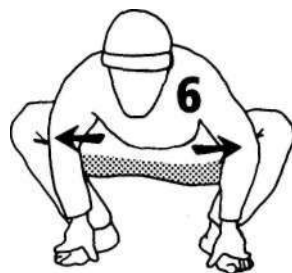
10 секунд
(стр. 47)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



10 секунд
(стр. 49)



10 секунд
(стр. 66)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 52)



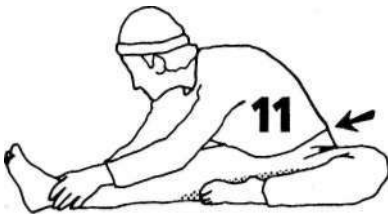
5-6 секунд
(стр. 59)



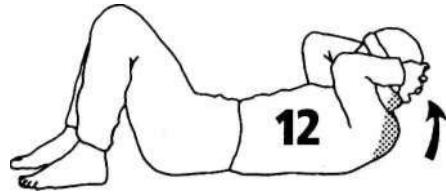
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



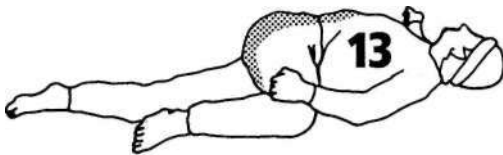
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 35)



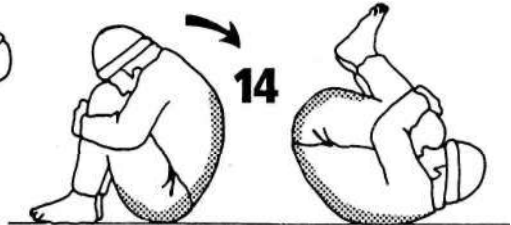
10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 39)



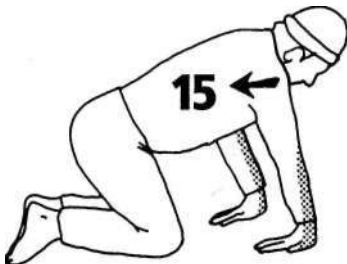
3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



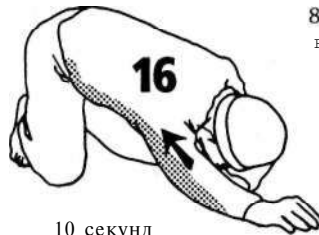
10-15 секунд
для каждой стороны
(стр. 32)



8 10 перекатов
вперед и назад
(стр. 63)



10-15 секунд
(стр. 42)



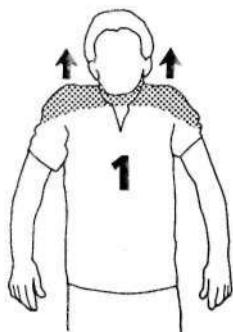
10 секунд
для каждой руки
(стр. 42)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
1, 2, 3, 6, 7, 11, 15, 16.
Примерно 3 минуты.

Горный велосипед (до и после)

Примерно 6 минут

Перед растягиванием покатайтесь или походите несколько минут для разогрева мышц.



5 секунд
2 раза
(стр. 46)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



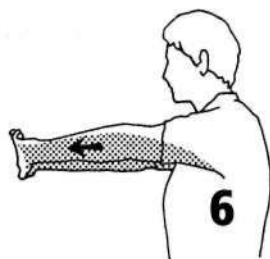
15 секунд
(стр. 46)



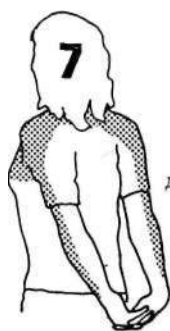
10 секунд
для каждой стороны
(стр. 81)



10-15 секунд
(стр. 46)



15-20 секунд
(стр. 45)



10-15 секунд
(стр. 47)



10 секунд
для каждой руки
(стр. 47)



5 секунд
2 раза
(стр. 91)



15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



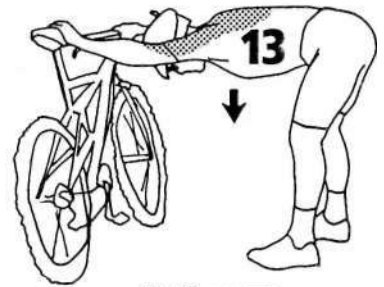
20-30 секунд
(стр. 66)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 73)



15-20 секунд
(стр. 81)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс,
используя велосипед:
10, 11, 12, 13, 14, 15, 16.
Примерно 3 минуты.



10-15 секунд
(стр. 75)

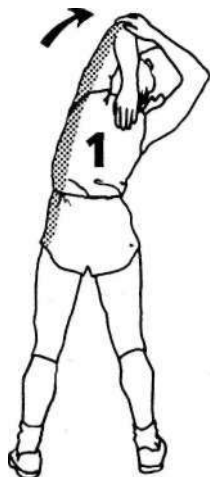


10-15 секунд
(стр. 53)

Гандбол и сквош (до и после)

Примерно 7 минут

2-3 минуты — на разогрев мышц перед растягиванием.



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



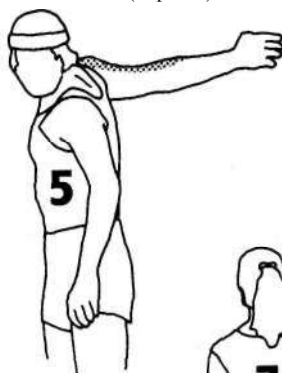
10 секунд
для каждой руки
(стр. 47)



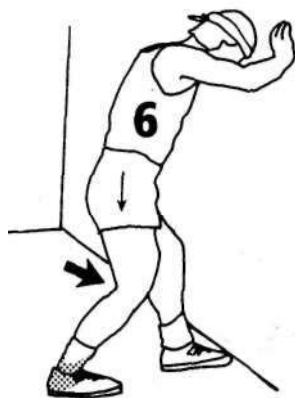
5 секунд
2 раза
(стр. 46)



15 секунд
(стр. 46)



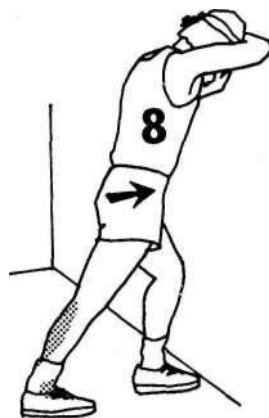
10 секунд
для каждой руки
(стр. 82)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



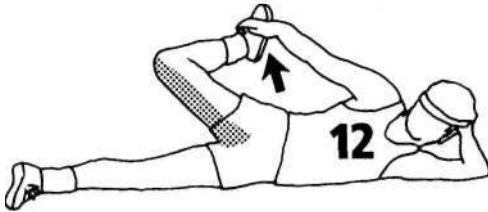
10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)



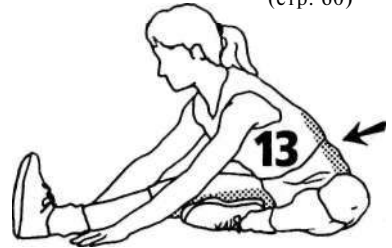
15-20 секунд
(стр. 58)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)



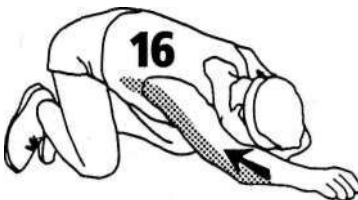
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 39)



10-20 секунд
(стр. 65)



10-15 секунд
(стр. 42)



15 секунд
для каждой руки
(стр. 42)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11.
Примерно 4 минуты.

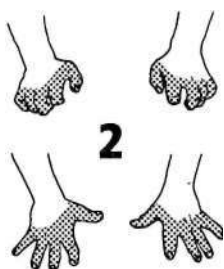
Скалолазание (до и после)

Примерно 6 минут

Несколько минут ходьбы перед растягиванием.



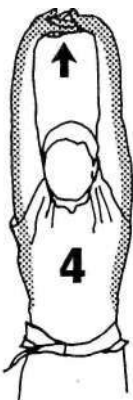
По 10 круговых вращений
кистями
в обоих направлениях
(стр. 88)



10 секунд в каждом положении
2 раза
(стр. 88)



5 секунд
3 раза
(стр. 46)



15 секунд
(стр. 46)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



15-30 секунд
(стр. 65)



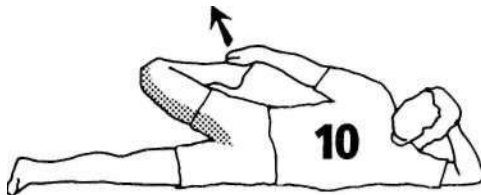
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 53)



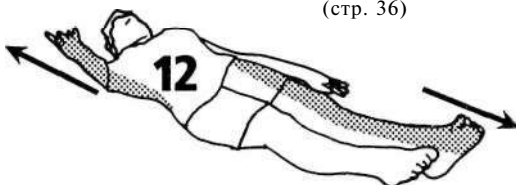
15-30 секунд
(стр. 58)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



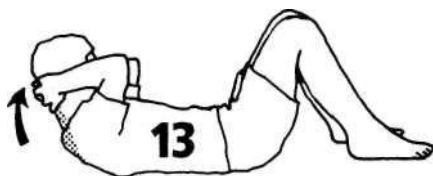
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 36)



5 секунд
2 раза для каждой стороны
(стр. 30)



10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



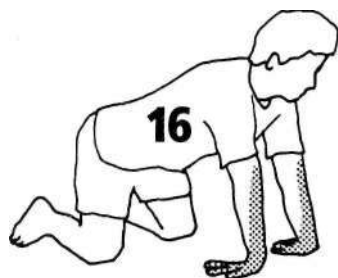
3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 32)



15-20 секунд
(стр. 42)



15-20 секунд
(стр. 42)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
1,4,5,6,7,15,16.
Примерно 3 минуты.

Родео (до и после)

Примерно 6 минут

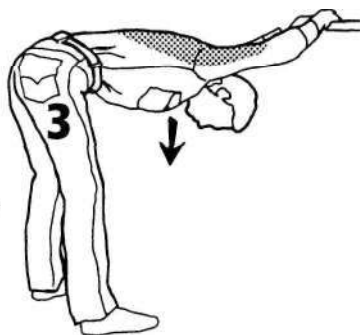
Несколько минут ходьбы перед растягиванием.



5 секунд
2 раза
(стр. 28)



15 секунд
(стр. 87)



15-20 секунд
(стр. 81)



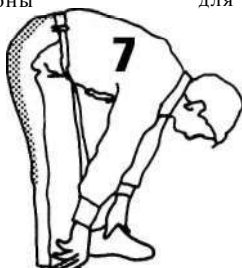
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



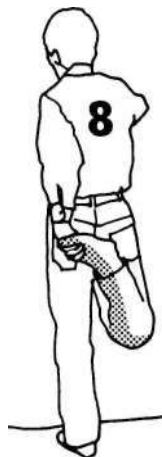
10 секунд
для каждой стороны
(стр. 81)



20 секунд
(стр. 55)



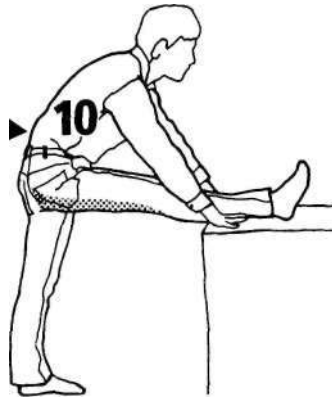
15 секунд
(стр. 54)



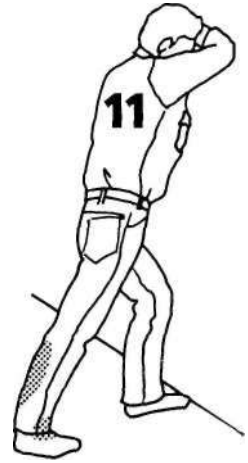
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 73)



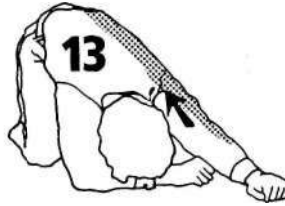
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



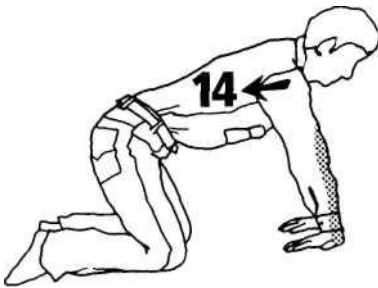
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 52)



10 секунд
для каждой руки
(стр. 42)



10 секунд
(стр. 46)



15 секунд
(стр. 42)



20 секунд
(стр. 65)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
3, 4, 8, 11, 12, 16.
Примерно 3 минуты.

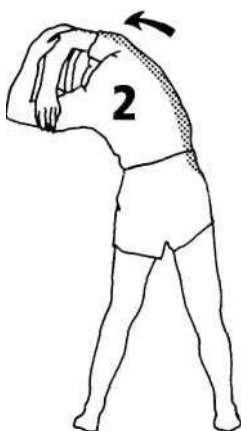
Бег (до)

Примерно 4 минуты

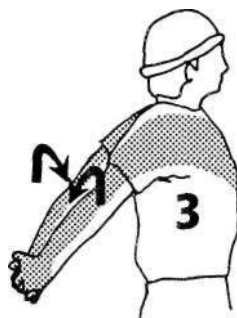
Перед растягиванием — легкая пробежка в течение 3—5 минут для разогрева мышц.



3-5 секунд
2 раза
(стр. 46)



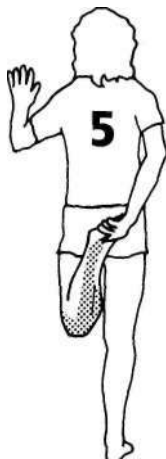
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



10-15 секунд
(стр. 47)



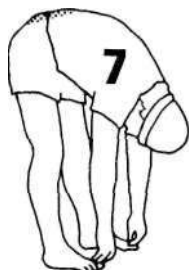
15-30 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



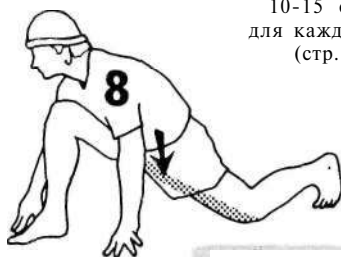
10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



15-30 секунд
(стр. 55)



10-15 секунд
(стр. 54)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)

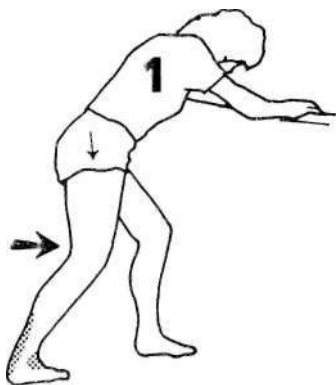
**Мало времени?
После легкой, 2-3-минутной разминки
выполните мини-комплекс:**

3,4,5,8.

Примерно 1,5 минуты.

Бег (после)

Примерно 3 минуты



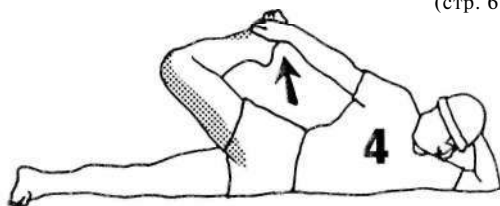
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



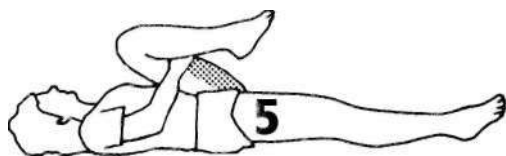
10-15 секунд
(стр. 58)



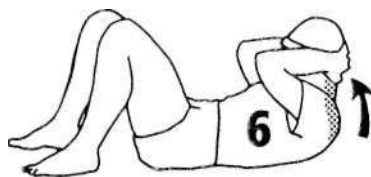
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 61)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)



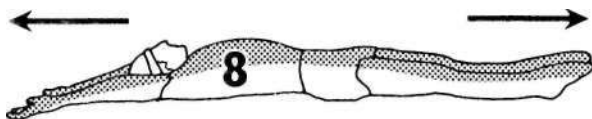
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 31)



3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



5 секунд
2 раза
(стр. 30)

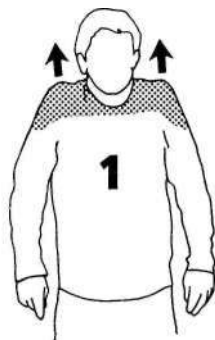
Мало времени?

Выполните мини-комплекс:
1,5,6,8,
Примерно 1,5 минуты.

Лыжи равнинные (до)

Примерно 3 минуты

Для разогрева мышц перед растягиванием — несколько минут ходьбы с размахиванием руками.



5 секунд
3 раза
(стр. 46)



10 секунд
(стр. 46)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



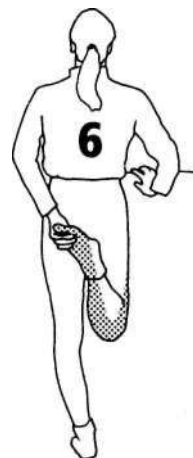
10 секунд
для каждой стороны
(стр. 81)



20-30 секунд
(стр. 55)



15-20 секунд
(стр. 65)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)

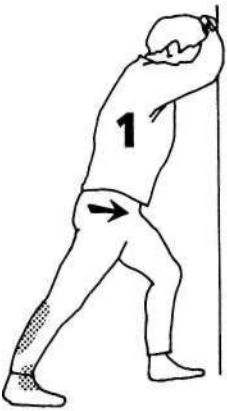


10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)

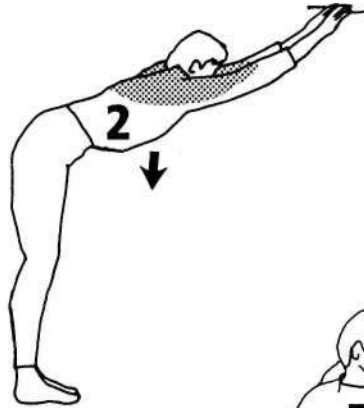
Мало времени?
Выполните мини-комплекс
3,4,7,8.
Примерно 1,5 минуты.

Лыжи равнинные (после)

Примерно 4 минуты



15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



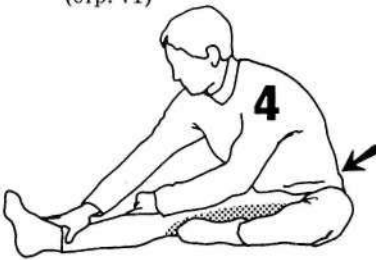
10-15 секунд
(стр. 81)



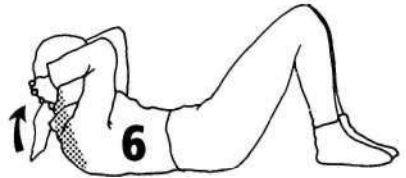
10-15 секунд
(стр. 58)



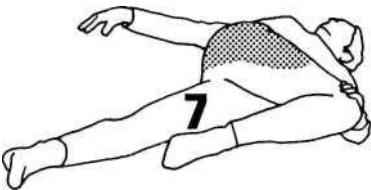
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 39)



5-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



10-15 секунд
для каждой стороны
(стр. 32)



20-30 секунд
(стр. 26)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
1,3,4,5.
Примерно 2 минуты.

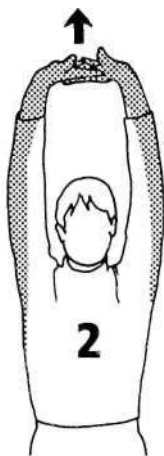
Лыжи горные (до)

Примерно 3 минуты

Перед растягиванием — 2-3 минуты ходьбы.



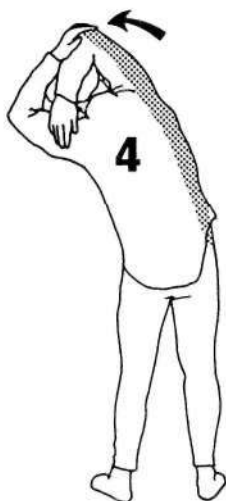
1
5 секунд
2 раза
(стр. 46)



2
10 секунд
(стр. 46)



3
10 секунд
для каждой стороны
(стр. 81)



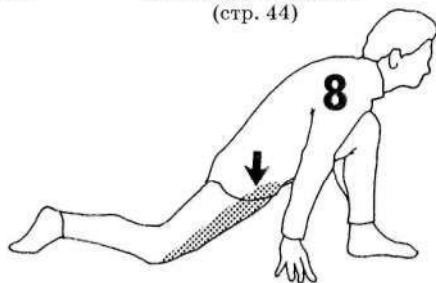
4
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



5
10 секунд
(стр. 47)



7
10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



8
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)

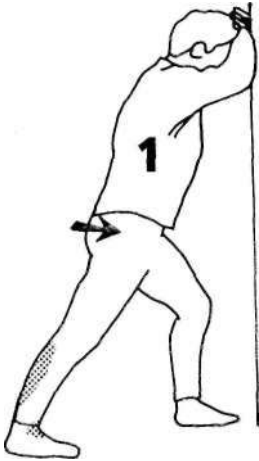


6
30 секунд
(стр. 55)

**Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
2,3,6,8.
Примерно 1,5 минуты.**

Лыжи горные (после)

Примерно 3 минуты



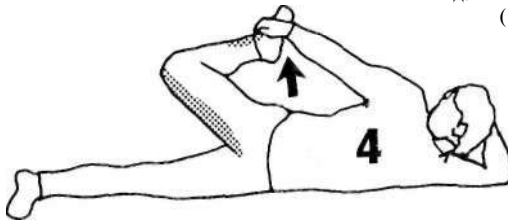
15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



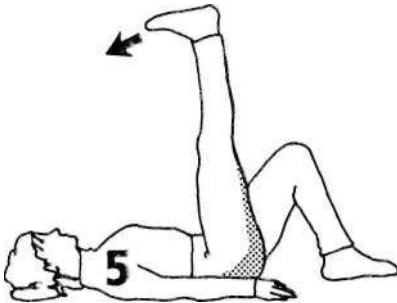
15-20 секунд
(стр. 58)



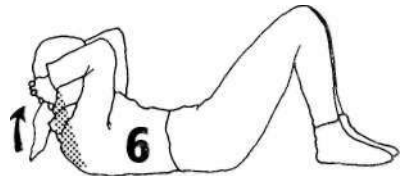
15 секунд
для калсдой ноги
(стр. 61)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)



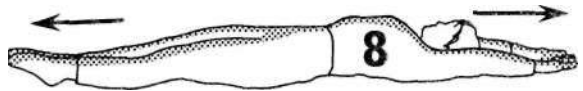
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



15-20 секунд
(стр. 26)



5 секунд
2 раза
(стр. 30)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
1,5,6,8.
Примерно 1,5 минуты.

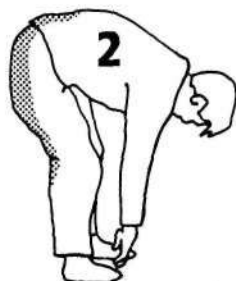
Сноубординг (до и после)

Примерно 5 минут

Несколько минут ходьбы перед растягиванием.



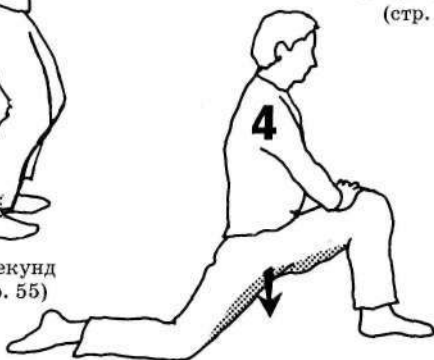
30 секунд
(стр. 55)



10-15 секунд
(стр. 54)



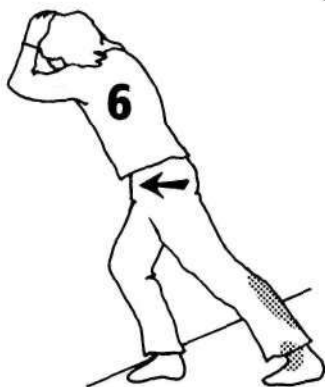
10-15 секунд
(стр. 65)



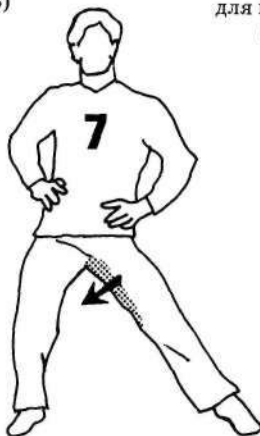
10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 53)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



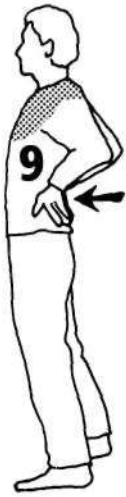
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



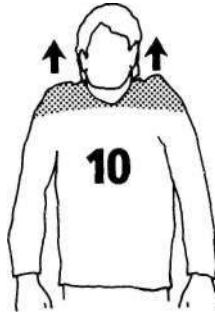
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 73)



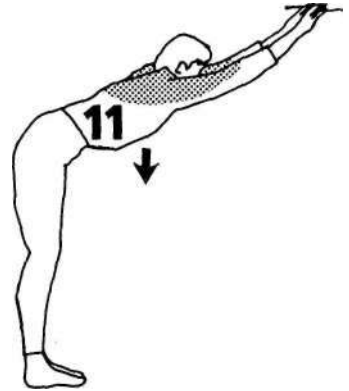
10 секунд
для каждой стороны
(стр. 81)



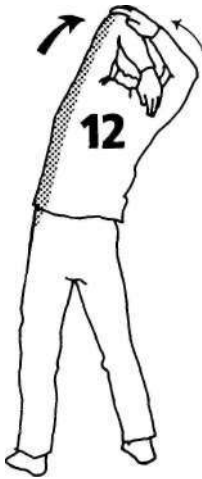
10-15 секунд
(стр. 46)



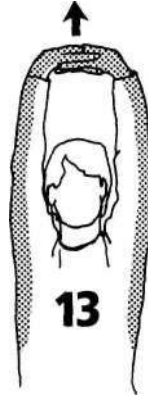
3-5 секунд
2 раза
(стр. 46)



10-15 секунд
(стр. 81)



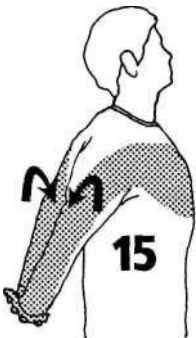
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



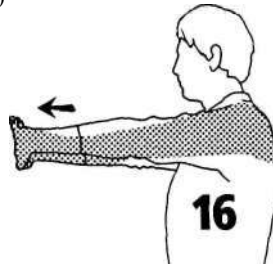
10 секунд
(стр. 46)



15 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



10 секунд
(стр. 47)



15 секунд
(стр. 45)

Мало времени?

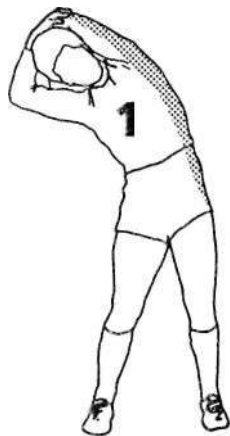
Выполните мини-комплекс:
3, 4, 8, 10, 12, 13.

Примерно 2 минуты.

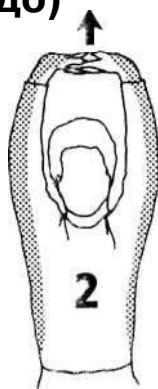
Футбол европейский (до)

Примерно 3 минуты

Перед растяжкой — один круг трус-
цой вокруг поля.



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



10-15 секунд
(стр. 46)



20-30 секунд
(стр. 55)



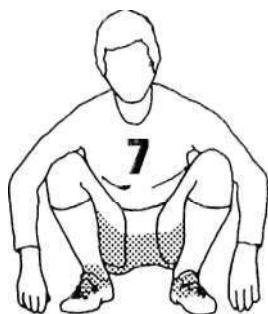
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



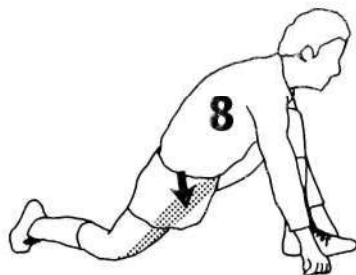
10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 39)



5-8 секунд
(стр. 59)



10-15 секунд
(стр. 65)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 52)

Мало времени?

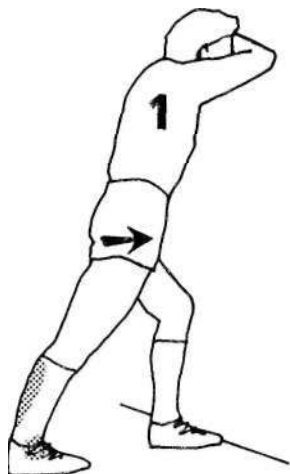
После легкой, 2-3-минутной разминки
выполните мини-комплекс:

1, 2, 3, 4, 8.

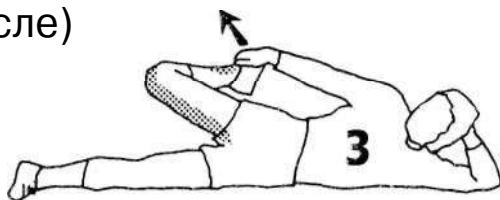
Примерно 2 минуты.

Футбол европейский (после)

Примерно 3 минуты



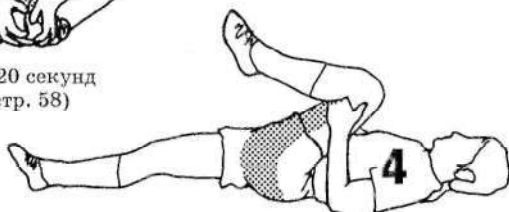
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)



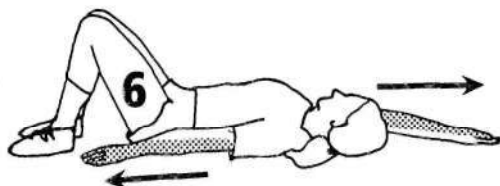
15-20 секунд
(стр. 58)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 31)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



3-5 секунд
2 раза для каждой стороны
(стр. 29)



5 секунд
2 раза
(стр. 28)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 27)

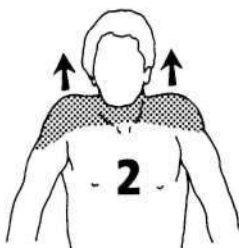
**Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
1,3,4,5,6.
Примерно 2 минуты.**

Серфинг (до и после)

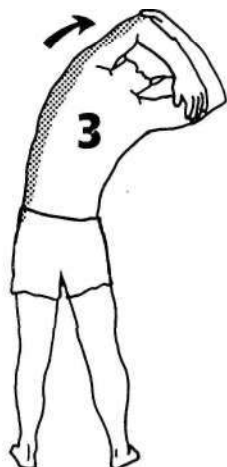
Примерно 6 минут



1
10 секунд
(стр. 90)



2
5 секунд
3 раза
(стр. 46)



3
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



4
10 секунд
(стр. 47)



5
10-15 секунд
(стр. 49)



6
15 секунд
(стр. 42)



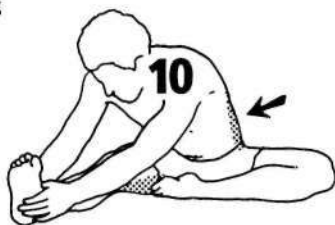
7
10 секунд
для каждой руки
(стр. 42)



8
15 секунд
(стр. 58)



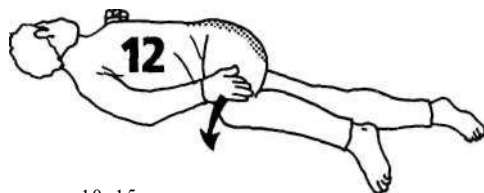
9
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



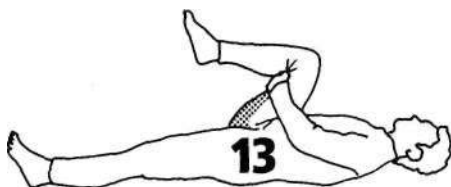
10
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 39)



3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



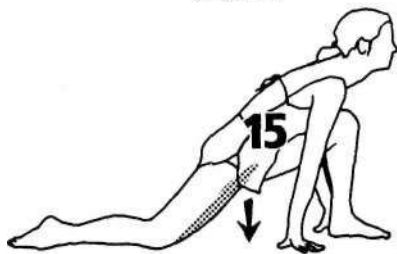
10-15 секунд
для каждой стороны
(стр. 32)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 31)



20-30 секунд
(стр. 65)



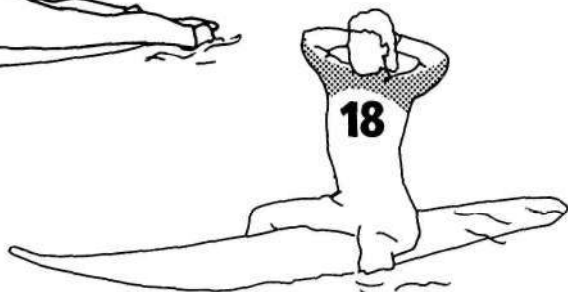
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)



10 секунд
(стр. 90)



10 секунд
(стр. 30)



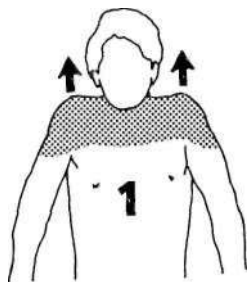
5 секунд
2 раза
(стр. 28)

**Эти упражнения можно
выполнять в воде,
ожидая своей очереди:
1,2,5,6,16,17,18.**

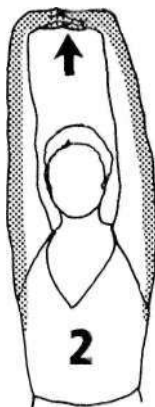
Плавание (до и после)

Примерно 5 минут

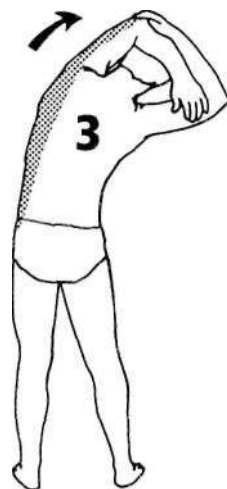
Перед растягиванием — 2-3 минуты ходьбы, размахивая руками.



5 секунд
3 раза
(стр. 46)



10-15 секунд
(стр. 46)



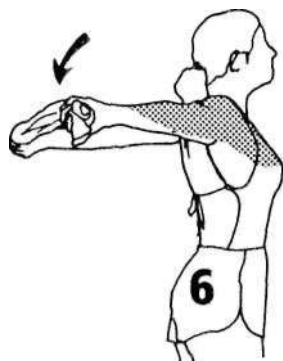
10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



15 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



15 секунд
(стр. 47)



10 секунд
(стр. 87)



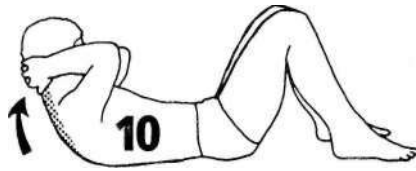
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 35)



15 секунд
(стр. 58)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



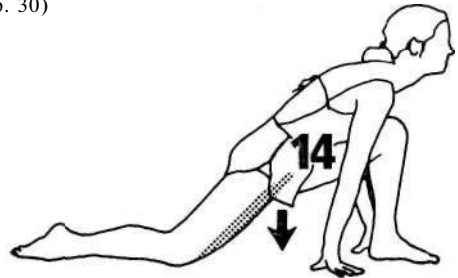
10 секунд
для каждой стороны
(стр. 32)



15 секунд
(стр. 49)



5 секунд
2 раза
(стр. 30)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



15 секунд
(стр. 65)

2,4,5,13,14,15.
Примерно 2 минуты.

Теннис настольный (до и после)

Примерно 5 минут

Несколько минут ходьбы перед растягиванием.



10 вращений
каждой стопой
в обоих направлениях
(стр. 71)



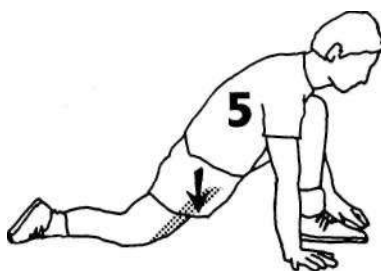
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 73)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)



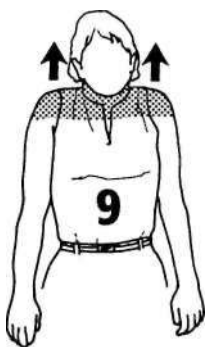
15 секунд
(стр. 66)



10 секунд
(стр. 46)



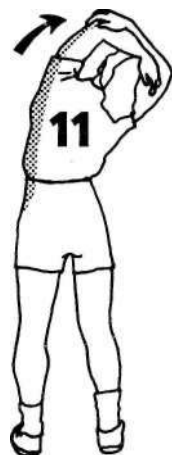
10 секунд
для каждой стороны
(стр. 80)



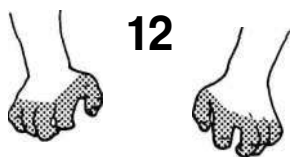
5 секунд
2 раза
(стр. 46)



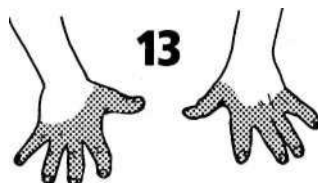
3-5 секунд
2 раза
(стр. 91)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



10 секунд
(стр. 88)



10 секунд
(стр. 88)



15 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



10 секунд
для каждой руки
(стр. 47)



15 секунд
(стр. 46)

Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
2, 3, 5, 8, 10, 11, 15.
Примерно 1,5 минуты.

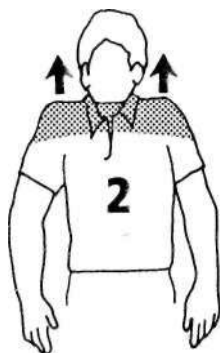
Теннис большой (до и после)

Примерно 5 минут

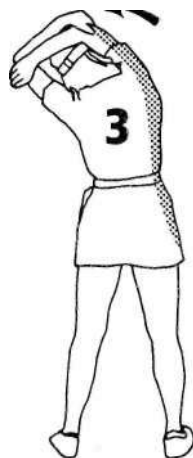
Несколько минут ходьбы или легкая пробежка перед растягиванием.



10 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



5 секунд
2 раза
(стр. 46)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



15 секунд
(стр. 46)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 80)



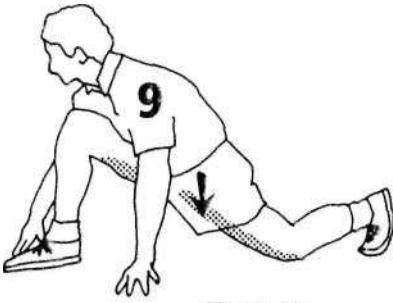
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



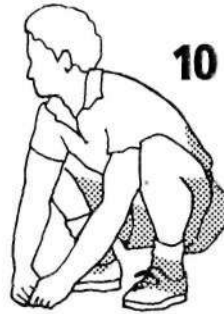
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



15-20 секунд
(стр. 55)



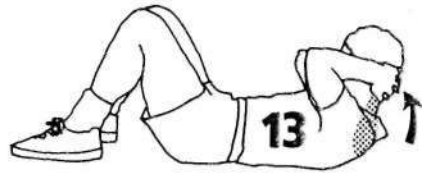
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)



10–15 секунд
(стр. 66)



10 секунд
(стр. 42)



3–5 секунд
2 раза
(стр. 27)



15 секунд
(стр. 58)



10–15 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 31)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 32)

Мало времени?

Выполните мини-комплекс:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.

Примерно 3 минуты.

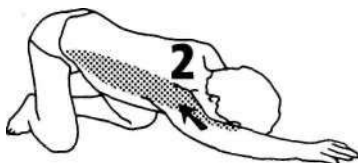
Триатлон (плавание) (до и после)

Примерно 2,5 минуты

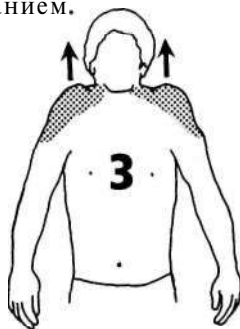
Несколько минут разогревающей ходьбы перед растягиванием.



10-20 секунд
(стр. 49)



10-15 секунд
для каждой руки
(стр. 42)



5 секунд
3 раза
(стр. 46)

Триатлон (велосипед) (до и после)

Примерно 2 минуты



3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



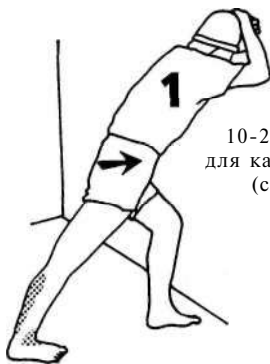
3-5 секунд
2 раза
(стр. 28)



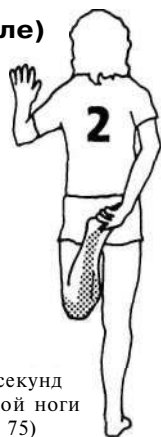
20-30 секунд
(стр. 26)

Триатлон (КРОСС) (до и после)

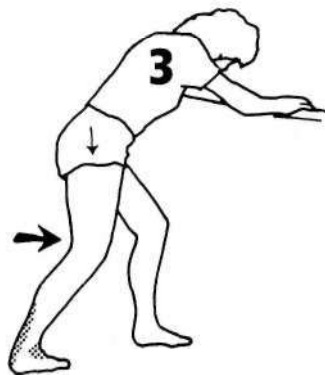
Примерно 2 минуты



10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



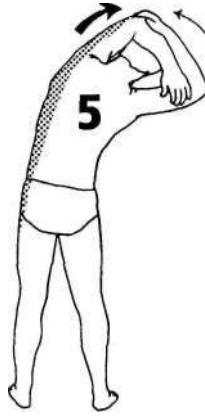
10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



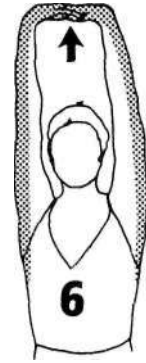
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



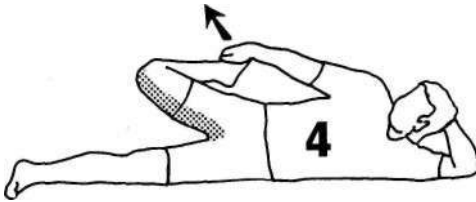
15-20 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



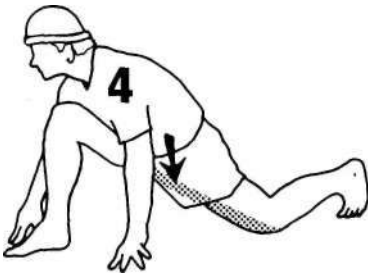
15-20 секунд
(стр. 46)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)

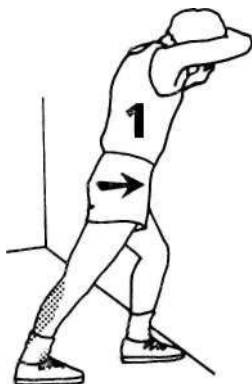


10 секунд
(стр. 46)

Волейбол (до и после)

Примерно 6 минут

2-3 минуты ходьбы или пробежка перед растягиванием.



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



10 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



30 секунд
(стр. 55)



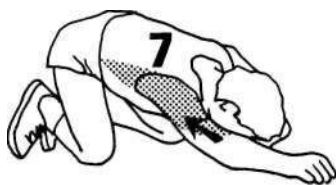
10-15 секунд
(стр. 54)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 53)



10-15 секунд
(стр. 42)



10 секунд
для каждой руки
(стр. 42)



10 секунд
для каждой руки
(стр. 59)



10-15 секунд
(стр. 58)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



20 секунд
(стр. 66)



5 секунд
2 раза
(стр. 91)



15 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



15 секунд
(стр. 46)



15 секунд
(стр. 47)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)

Мало времени?

Выполните мини-комплекс:

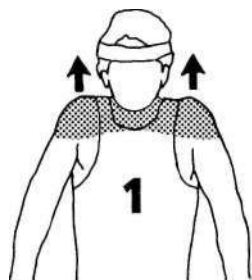
1, 2, 3, 5, 13, 14, 15, 16.

Примерно 3 минуты.

Атлетизм (до и после)

Примерно 7 минут

Перед растягиванием разогрейте мышцы в течение 3-5 минут на велотренажере или на «бегущей дорожке».



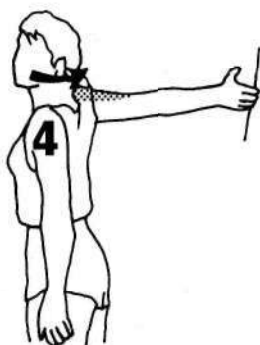
5 секунд
2 раза
(стр. 46)



10 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



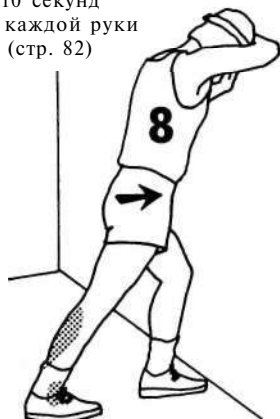
10 секунд
для каждой руки
(стр. 82)



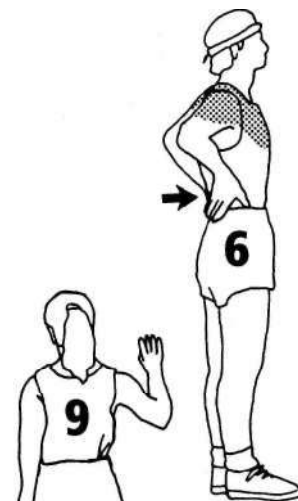
15 секунд
(стр. 46)



10 секунд
для каждой стороны
(стр. 81)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 71)



10 секунд
(стр. 46)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 75)



10



30 секунд
(стр. 66)

Растягивайтесь между упражнениями для активного отдыха и упражнениями для улучшения циркуляции крови.



12

10-15 секунд
(стр. 58)



11

15-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)



13

3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



14

10 секунд
для каждой стороны
(стр. 32)



15

15 секунд
для каждой ноги
(стр. 31)



16

10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



17

10 секунд
для каждой руки
(стр. 42)



18

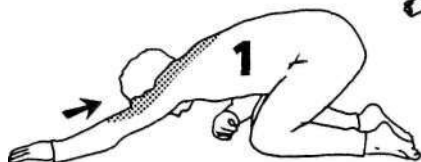
15 секунд
(стр. 42)

**Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11.
Примерно 3 минуты.**

Виндсерфинг (до и после)

Примерно 6 минут

Несколько минут ходьбы перед растягиванием.



10 секунд
для каждой руки
(стр. 42)



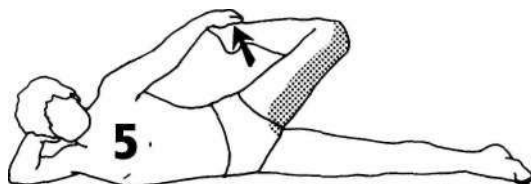
15-20 секунд
(стр. 42)



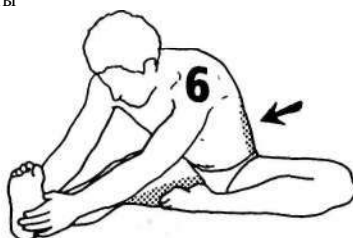
20-30 секунд
(стр. 58)



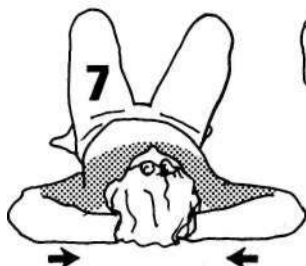
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



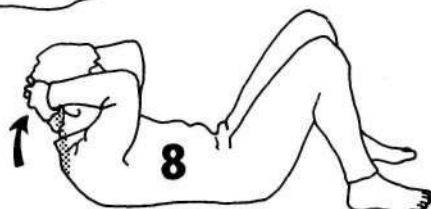
10 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)



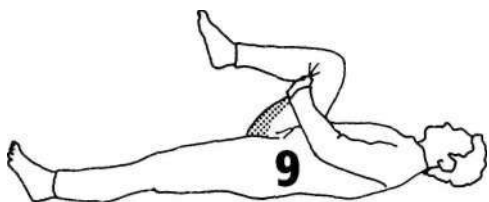
10-20 секунд
для каждой ноги
(стр. 39)



3-5 секунд
2 раза
(стр. 28)



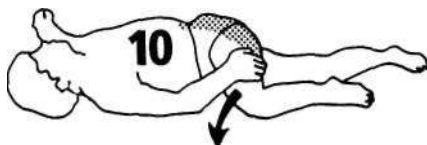
3-5 секунд
2 раза
(стр. 27)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 31)



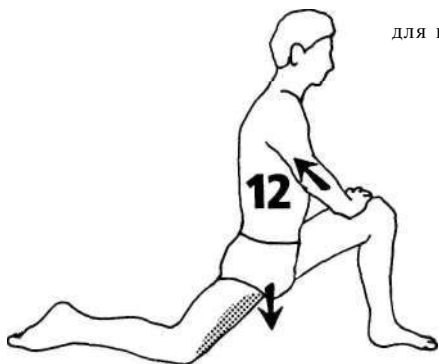
15 секунд
(стр. 65)



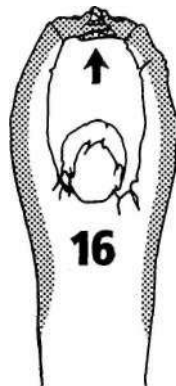
10 секунд
для каждой стороны
(стр. 32)



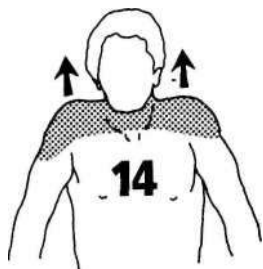
10-15 вращений
в каждую сторону
(стр. 88)



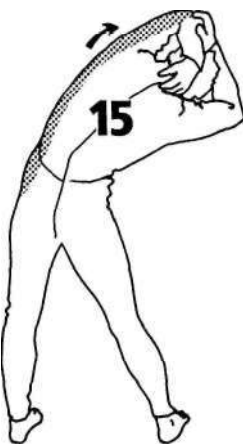
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 53)



20 секунд
(стр. 46)



5 секунд
2 раза
(стр. 46)



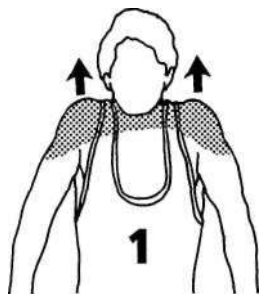
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)

**Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
1, 3, 4, 6, 11, 12, 14, 15.
Примерно 3 минуты.**

Борьба (до и после)

Примерно 6 минут

2-3 минуты бега трусцой перед растягиванием.



5 секунд
3 раза
(стр. 46)



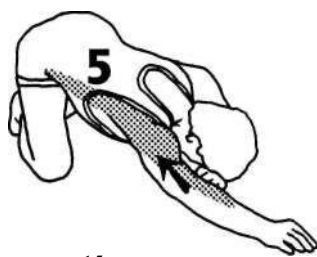
10 секунд
для каждой руки
(стр. 47)



8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



15 секунд
(стр. 46)



15 секунд
для каждой руки
(стр. 42)



20 секунд
(стр. 42)



15-20 секунд
(стр. 49)



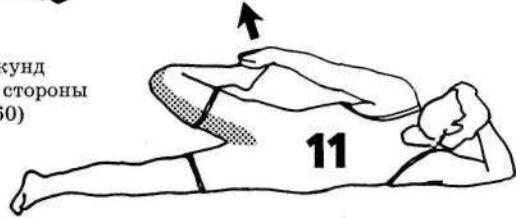
15 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)



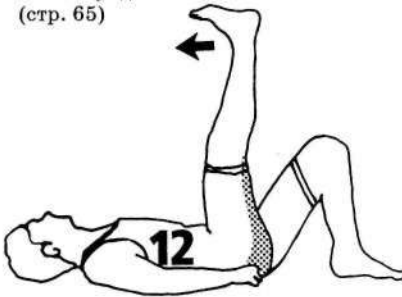
20–30 секунд
(стр. 65)



8–10 секунд
для каждой стороны
(стр. 60)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



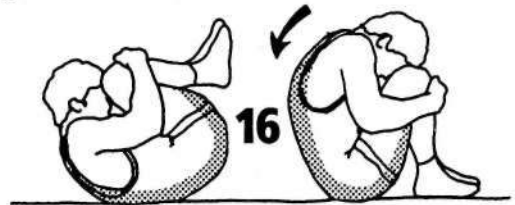
5–8 секунд
(стр. 59)



15–20 секунд
(стр. 99)



15 секунд
для каждой стороны
(стр. 32)



8–12 перекатов
вперед и назад
(стр. 63)

Мини-комплекс:
1,2,4,7,8,9,11,12,16.
Примерно 3 минуты.

Учителям и тренерам

Основополагающими принципами тренировочного процесса начинающих спортсменов всегда являлись дисциплина, постоянное повышение нагрузок, максимальное наращивание физической силы и расширение возможностей двигательного аппарата. Все вы, как учителя физкультуры, так и тренеры, естественно, заинтересованы в групповых методах работы. Но при всем том главной вашей целью остается обучение каждого из ваших подопечных в отдельности.

Лучше всего проводить обучение растягиванию на собственном примере. Когда вы сами выполняете упражнения на растяжку и получаете от этого удовольствие, ваш энтузиазм легко передается учащимся и они быстро начинают перенимать такое же отношение к данной области физического развития.

С недавних пор растягивание получило широкое распространение в качестве профилактического средства борьбы с травматизмом, но даже здесь возобладал максималистский подход к развитию гибкости. Ошибка сторонников такого подхода в том, что растягивание — процесс сугубо индивидуальный. Объясните своим ученикам, что в нем нет места соревнованию. Учащимся не следует сравнивать свои достижения с достижениями остальных членов группы, потому что каждый человек по-своему уникален. Основное внимание нужно уделять тому, чтобы человек чувствовал растягивающее напряжение, а не пытался через силу добиться максимальной амплитуды движений. Чрезмерные нагрузки в начальной стадии процесса развития гибкости ведут только к перенапряжению, отрицательному отношению к упражнениям и, как следствие, к возможным травмам. Если вы заметили у кого-то из членов группы особую жесткость мышц или тугоподвижность в суставах, предложите ему индивидуальный комплекс упражнений, которым он мог бы позаниматься на досуге, отдельно от группы.

Учителя физкультуры и тренеры должны довести до каждого из подопечных важность разумного и осторожного подхода к растягиванию. Вам не следует устанавливать для них какие-то нормы или лимиты нагрузок. Не заставляйте их перенапрягаться. Вскоре они сами научатся дозировать нагрузки в соответствии с индивидуальными возможностями. Наилучшие успехи достигаются наиболее естественным образом — и доставляют наибольшее удовольствие.

Главное — чтобы учащиеся осознали, что каждый из них по-своему уникальное существо, со строго индивидуальным потенциалом физических возможностей. Все, что они могут сделать, — это показать, на что они способны, и ничего более.

Самое ценное, что вы можете преподать своим ученикам, — это урок подготовки к будущей жизни. Научите их ценить регулярность физических занятий, ежедневных растягиваний и рациональность питания. Внушите им, что достичь хорошей физической формы может каждый человек, независимо от своего телосложения и физической силы. Прививайте вашим подопечным стремление к активности и здоровому образу жизни, которое они могли бы пронести через всю жизнь.

ПРИЛОЖЕНИЕ



Забота о спине.....	202
Растягивание по методу ПНС.....	205
Приспособления.....	211
Оздоровительные упражнения.....	215

Забота о спине

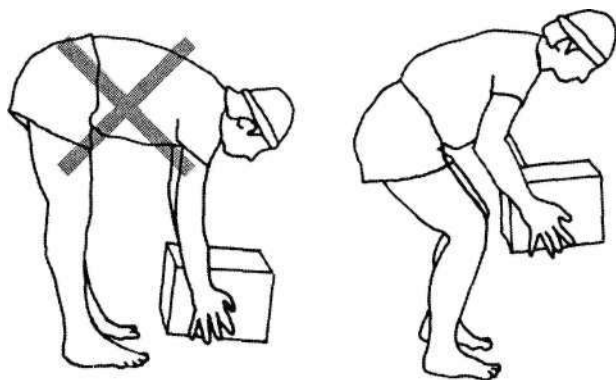
Более чем 50 процентам американцев приходится в течение жизни испытывать болевые или иные проблемы со спиной. Некоторые из них являются врожденными, например «круглая спина» или *сколиоз* (боковое искривление позвоночника). Другие могут быть результатами автомобильных аварий, бытовых или спортивных травм (в этих случаях болезненные последствия могут начать сказываться лишь много лет спустя). Однако причинами большинства проблем со спиной являются жесткость и напряженность мышц, вызванные неправильной осанкой, лишним весом, сидячим образом жизни и недостаточным развитием брюшного пресса.

Правильное выполнение упражнений и разумное дозирование нагрузки при растягивании мышц спины и укреплении брюшного пресса помогут вам почувствовать себя лучше. Если вы намерены избавиться от болей в спине, проконсультируйтесь у знающего врача, который обследует вас и выяснит, в чем точно заключается ваша проблема. Или спросите у лечащего врача, какие из предлагаемых в этой книге растяжек и упражнений могут пойти вам на пользу.

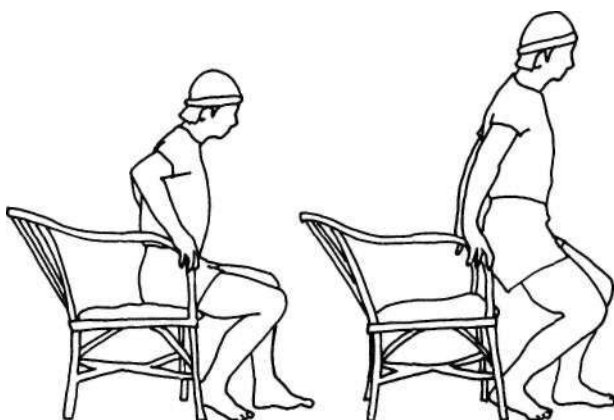
Каждый, кому приходилось или приходится страдать от болей в пояснице, должен избегать так называемых гиперэкстензий, или перерастяжений, возникающих при чрезмерном сгибании спины. Такие движения создают слишком сильную нагрузку на поясницу, и поэтому я не включал их в данную книгу.

Лучшим способом заботы о состоянии вашей спины является правильное растягивание и укрепление мышц, а также постоянное внимание к вашей осанке в положении *стоя, сидя и лежа*. Именно эти действия, ежедневные и ежечасные, определяют общий уровень вашего здоровья. На следующих страницах вы найдете несколько рекомендаций относительно заботы о состоянии вашей спины. (Кроме того, см. стр. 26-33).

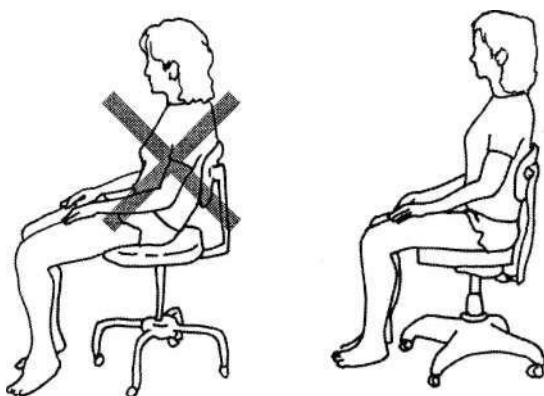
Несколько советов на тему заботы о спине и об осанке



Никогда не поднимайте ничего (ни тяжелого, ни легкого) с выпрямленными ногами. Поднимая что-нибудь, всегда сгибайте ноги в коленях, чтобы основную часть работы выполняли крупные мышцы ног, а не мелкие и относительно слабые мышцы поясницы. Держите поднимаемый предмет как можно ближе к себе и не сгибайте спину.



Многие люди испытывают трудности, когда им нужно встать со стула или сесть на него. Вставая со стула, всегда ставьте одну впереди другой. Подвиньте ягодицы к краю стула, а затем, выпрямив спину и выдвинув вперед подбородок, используйте мышцы бедер и рук, чтобы подняться.



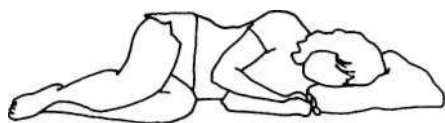
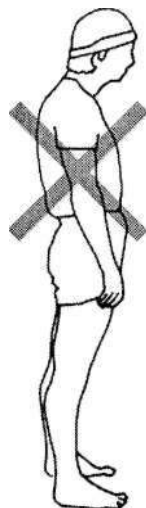
Если вы привыкли округлять плечи и низко опускать подбородок, начните выработать правильную осанку. Регулярные упражнения на удержание предлагаемой позы помогут ослабить напряженность в спине и обеспечат прилив свежих сил и энергии. Слегка уберите назад подбородок (не опуская и не поднимая), а затылок подтяните прямо вверх. Попробуйте опустить плечи. При вдохе старайтесь максимально расширять грудную клетку. Втяните мышцы живота и одновременно прижмите поясницу к спинке сиденья. Принимайте эту позу, когда находитесь за рулем или сидите, чтобы снять напряжение с поясницы. Выполняйте упражнение как можно чаще — и вы постепенно приучите ваши мышцы автоматически удерживать тело в таком, гораздо более здоровом, положении.

Если вам приходится долго стоять на одном месте, как это происходит во время мытья посуды, поставьте одну ногу на коробку или на невысокую подставку. Так вы частично снимете напряжение в спине, возникающее в результате продолжительного стояния.



Когда вы стоите, всегда слегка сгибайте ноги в коленях (на 1-2 см), а ступни располагайте параллельно. Сгибая колени, вы не даете тазобедренным суставам разворачиваться наружу. Для контроля над осанкой в положении *стоя* используйте крупные мышцы передней части бедер (*четырёхглавые*).

Не «запирайте» колени, когда стоите. Такое положение коленей способствует разворачиванию тазобедренных суставов наружу и переносу веса тела на поясницу: вы принимаете «положение слабости». Чтобы перевести тело в «положение силы», удерживайте его вес с помощью четырёхглавых мышц бедер. Слегка согнутые колени удерживают бедра, тазовый пояс и поясницу на одной линии.



Удобная, твердая постель играет важнейшую роль в процессе заботы о спине. Если можете, спите на одном или на другом боку. Сон на животе сильно напрягает поясницу. Если вы спите на спине, то подложенная под колени подушечка поможет вам держать поясницу выпрямленной и уменьшить нагрузку на спину.

Как только вы замечаете за собой нарушение осанки, немедленно примите более прямую и энергичную позу. Правильная осанка вырабатывается путем постоянного контроля над тем, как вы сидите, стоите, ходите или лежите.



Очень часто жесткая, или так называемая «плохая», спина является результатом накопления лишнего веса в области поясницы. Без поддержки сильного брюшного пресса этот избыточный вес постепенно заставляет тазовый пояс разворачиваться вперед, что, в свою очередь, приводит к появлению болей и напряженности в пояснице.

1. Укрепляйте мышцы живота регулярными упражнениями на развитие брюшного пресса. Дозируйте нагрузку в соответствии с вашими возможностями. Это потребует от вас времени и регулярности. Но без регулярных тренировок положение только ухудшится.
2. Укрепляйте мышцы груди и рук, выполняя отжимание в упоре на коленях. Такие упражнения акцентируют нагрузку на мышцах туловища, не перенапрягая поясницу. Начните с простейшего тройного подхода по 10-8-6 отжиманий или с чего угодно — только начните!
3. Растягивайте мышцы передней части бедра, как показано на стр. 51, и мышцы поясницы (стр. 26-33 и 63-67). Укрепляя мышцы живота и растягивая мышцы поясницы и тазобедренного пояса, вы сможете постепенно преодолеть привычку к разворачиванию таза вперед, которая слишком часто является главной причиной проблем со спиной.
4. Медленно, но неуклонно уменьшайте объем вашей талии, воздерживаясь от переедания.
5. Дополните утреннюю зарядку пешими прогулками, затем перейдите на бег трусцой и наконец к полноценному бегу. Если вы будете каждый день проходить (за один раз) полтора километра и не станете увеличивать калорийность ежедневного рациона, то всего за год сможете избавиться от пятисот граммов лишнего жира.

Растягивание по методу ПНС

ПНС, или «проприоцептивная нервно-мышечная стимуляция», — это метод оздоровительной терапии, разработанный после второй мировой войны в целях реабилитации военнослужащих, страдавших от неврологических расстройств. В 60-е и 70-е годы физиотерапевты и спортивные тренеры начали использовать эту методику для развития подвижности и гибкости у здоровых людей, включая спортсменов. Понемногу методика ПНС приобрела популярность у тренеров и спортсменов как средство оптимизации движений при занятиях самыми разными видами спорта.

Несмотря на то что данная книга посвящена главным образом статическим способам растягивания, я включил в нее несколько базовых упражнений по методике ПНС. Чаще всего эта методика применяется профессионалами и любителями, чей уровень подвижности не дотягивает до общепринятых стандартов, или теми, кто желает восстановить физическую форму после каких-либо травм. Техника упражнений, предлагаемых ПНС, позволяет обходиться без партнера или специального оборудования. Основной методике стали два способа воздействия на мышцы: *сокращение — расслабление — растягивание* и *сокращение — расслабление мышц-антагонистов*. Ниже приводятся описания и примеры этих двух типов растяжек по методу ПНС.

Техника «сокращение—расслабление—растягивание»

При данном способе мышца пассивно включается в процесс движения, возбуждающий в ней умеренное (безболезненное) растягивающее напряжение, после чего следует ее 4-5-секундное сокращение (по силе равное силе сжатия кулака), затем — моментальное расслабление и снова умеренное статическое растягивание на 5-15 секунд. Этот процесс можно повторить несколько раз. При каждом повторении цикла фаза растяжения, на которой мышца начинает напрягаться, наступает немного позже.



Рис. 1

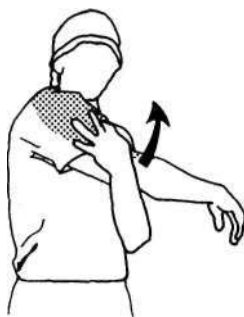


Рис. 2

Статическое сокращение — это мышечное сокращение, при котором увеличение нагрузки на мышцы не сопровождается удлинением самих мышц и движениями в суставах.

Внимание: так как в упражнениях по методу ПНС используется умеренное статическое сокращение, то людям с заболеваниями сердца и высоким кровяным давлением следует подходить к ним с большой осторожностью. (Лично я в таких случаях рекомендую выполнять их вполсилы.)

Подтягивайте локоть одной руки к противоположному плечу, пока не почувствуете умеренного (безболезненного) растяжения, затем попытайтесь отвести локоть от туловища, преодолевая сопротивление другой руки. Удерживайте непрерывное статическое сокращение (50-60 % от максимального) на протяжении 4-5 секунд (рис.1). (Не задерживайте дыхание; дышите во время сокращения мышц,

которые предстоит растянуть.) Расслабьтесь на мгновение, а затем усилием удерживающей руки притягивайте локоть еще дальше к противоположному плечу, пока снова не почувствуете умеренного напряжения в мышцах, которые только что сокращали (рис. 2). Удерживайте умеренное (легкое) растяжение 5-15 секунд. Повторите несколько раз.

Техника «сокращение — расслабление мышц-антагонистов»

Другой способ ПНС основан на принципе сокращения и расслабления противоположно направленных мышц, например сгибателей (передняя часть бедра) и разгибателей (задняя часть бедра). При таком способе ПНС вы сокращаете четырехглавые мышцы, чтобы расслабить разгибатели бедра, а затем растягиваете разгибатели, как на рис. 1 или 4. Такое действие способствует расслаблению разгибателей, благодаря рефлексу взаимного торможения. (Звучит сложно, но выполняется легко.) При сокращении четырехглавых мышц, как на рис. 3, разгибатели бедра расслабляются.

Попробуйте сами. Из исходного положения *стоя* медленно нагибайтесь вперед от бедер (ноги слегка согнуты в коленях), пока не почувствуете комфортного растяжения (рис. 1). Отметьте, как низко вам удалось наклониться. Вернитесь в исходное положение, не разгибая ног (рис. 2).

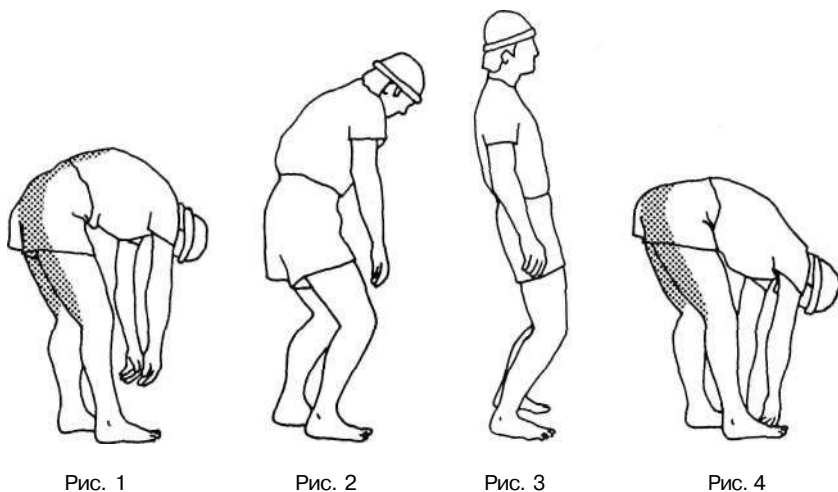


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Теперь примите положение *стоя*, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу и направлены, прямо вперед (рис. 3). Удерживайте позу 15-20 секунд. В таком положении вы сокращаете четырехглавые мышцы и расслабляете разгибатели бедер, что должно облегчить растягивание разгибателей на следующем этапе цикла. Выпрямитесь и одним плавным движением без рывков повторите первую растяжку (рис. 1). Держите примерно 5-15 секунд. Возможно, сейчас вы сможете, приложив такое же усилие, как в первый раз, наклониться немного ниже. Повторив упражнение несколько раз, вы обязательно заметите легкое, или даже умеренное увеличение амплитуды наклона (рис. 4).

Эти два примера должны помочь вам понять сам принцип выполнения некоторых базовых упражнений по методике ПНС. Такие упражнения рассеяны по всей книге, перемежаясь с обычными статическими растяжками. Мой опыт показывает, что сочетание обычного (статического) способа и техники ПНС дает довольно хорошие результаты.

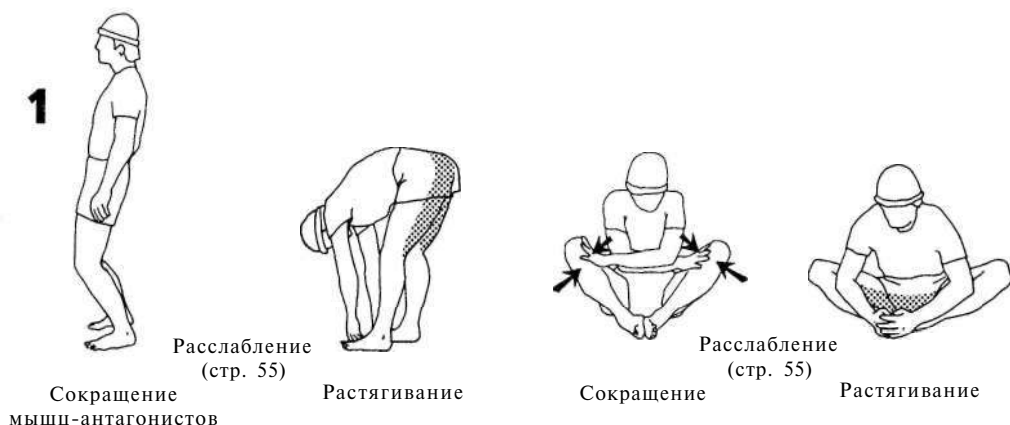
Будьте осторожны: опасайтесь чрезмерного увлечения техникой ПНС. Во время умеренных растяжек расслабляйтесь и не допускайте перенапряжения. Не задерживайте дыхание! Растягивайтесь в свое удовольствие. Перенапряжение и переутомление до добра не доведут!

Далее приводится схема упражнений по методу ПНС, включенных в эту книгу.

Растягивание по методу ПНС

Предлагаем несколько упражнений по методу ПНС в том виде, в каком они описаны на предыдущих двух страницах. Испробуйте на себе их эффективность (в плане увеличения амплитуды движений). После того как вы усвоите суть методики, вам не составит труда применить такую технику к любому упражнению. Сокращение — расслабление — растягивание, сокращение — расслабление — растягивание и т. д.

Повторяйте каждый цикл по несколько раз. Удерживайте сокращение мышц 4-5 секунд, а растяжение — 5-15 секунд.



3



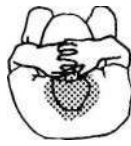
Сокращение
мышц-антагонистов

Расслабление
(стр. 36)

Растягивание



Сокращение



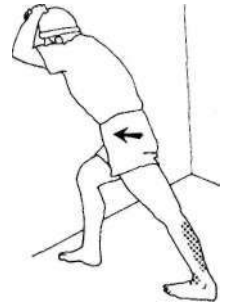
Расслабление
(стр. 27)

Растягивание

6



Сокращение



Расслабление

Растягивание

5



Сокращение



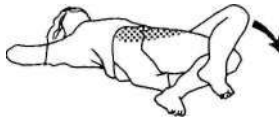
Расслабление
(стр. 36)

Растягивание

7



Сокращение

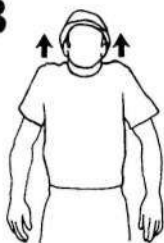


Расслабление
(стр. 27)

Растягивание

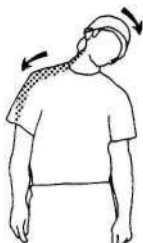
Не заходите слишком далеко!
Никакой боли!

8



Сокращение

Расслабление
(стр. 46)



Растягивание

9



Сокращение

Расслабление
(стр. 43)



Растягивание

10



Сокращение

Расслабление
(стр. 44)



Растягивание

11



Сокращение

Расслабление
(стр. 44)



Растягивание

Приспособления

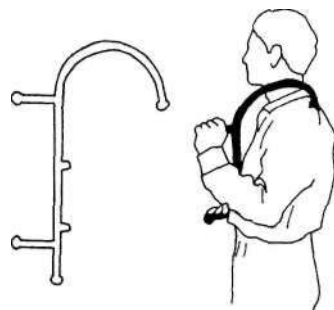
Предлагаемые приспособления и тренажеры помогут вам без посторонней помощи проводить различные процедуры (массаж, акупрессура и т. д.), требующие большой точности воздействия. Лично я начал пользоваться различными приспособлениями в начале 90-х годов и сразу оценил их пользу. Кроме того, оказалось, что эффективность приспособлений многократно возрастает, если применять их в сочетании с обычными регулярными растяжками. Поэтому я взял за правило знакомить с ними участников оздоровительных групп и курсов усовершенствования специалистов, которые я вел. Реакция оказалась однозначно положительной.

Людам нравится то, что эти приспособления очень удобны в применении и эффективны при воздействии на курковые, или «триггерные», зоны (затвердения в мышечных тканях) и способствуют снятию напряженности в мышцах. Они значительно расширяют возможности воздействия на тело. Вы можете легко достать любую курковую зону или болезненное место. Большинство из них помогают расслабить любую жесткую мышцу всего за несколько минут. Они облегчают работу с вашим телом и реально помогают избавляться от болей.

Вот лишь некоторые из приспособлений, которые я рекомендую к регулярному применению.

Лечебная трость «Теракэйн»

Приспособление для акупрессуры, позволяющее ослабить напряженные, болезненные зоны в мышцах. С помощью изогнутого рычага вы можете создать желаемое давление в любом месте тела (лучше всего, чтобы сила давления была умеренной). Специально созданное для работы с задней частью шеи приспособление прекрасно подходит для точечного массажа середины спины (межлопаточной зоны), верхней части спины, боковых поверхностей шеи и плечевого пояса. Собственно говоря, «Теракэйн» можно использовать для работы с любой частью тела и даже для растягивания. Приспособление получило огромную популярность в клиниках Соединенных Штатов. Великолепный инструмент для борьбы с болью.

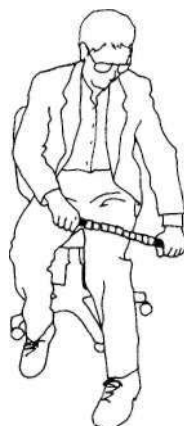


Массажный стек



Ручное массажное приспособление, используемое многими спортсменами для расслабления «барьерных курковых зон» (узелков мышечной ткани). Гибкий стержень с вращающимися кольцами с легкостью повторяет любые контуры тела. Приспособление превосходно зарекомендовало себя при работе с мышцами ног, особенно с икроножными мышцами, и может использоваться на любых основных группах мышц. Его можно применять, не снимая одежды или непосредствен-

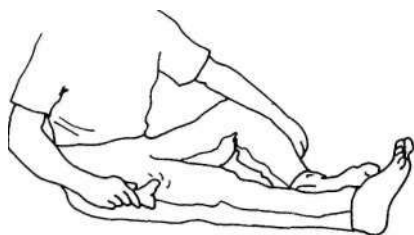
но на коже. Массажер фирмы «Интраселл» обеспечивает быстрое избавление от миофасциальных болей путем расслабления здоровых мышечных волокон и улучшения циркуляции крови. Достаточное кровоснабжение улучшает состояние мышц, повышает их работоспособность, выносливость и восстанавливаемость. Это приспособление поможет подготовить мышцы к работе, разогнать молочную кислоту, накопившуюся в тканях за долгий рабочий день, предотвратить травмы и ускорить период послетравматической реабилитации. Я всегда вожу его с собой в рюкзаке во время многодневных путешествий на горном велосипеде и использую наряду с обычным растягиванием во время привалов. Легко, удобно и эффективно.



Массажный камень



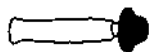
При разработке этого приспособления явно были учтены пожелания профессиональных физиотерапевтов. Оно было создано, чтобы помочь исцеляющим рукам, а не заменить их. Исключительно простое в применении приспособление незаменимо для самомассажа. Так как камень легко скользит по одежде, его можно использовать очень часто — ведь для этого не нужно раздеваться. При работе на голой коже рекомендуется применять различные масла, лосьоны и пудры для обеспечения гладкого скольжения камня и получения естественного успокоительного эффекта. Великолепное средство для парного массажа. Используя его, вы избавите пальцы и запястья от чрезмерных нагрузок при массаже партнера.



В нагретом состоянии массажный камень доставляет тепло глубоко расположенным мышечным тканям, расслабляя их для глубокого массажа. Охлажденный камень помогает снять воспаление при спортивных травмах. Всего 30 секунд в холодной воде охладят его быстро и равномерно. Эффект просто поразительный.

Уникальный дизайн позволяет использовать камень для легкого, расслабляющего или глубокого массажа любой зоны, от головы до пяток. Изготавливается вручную из нефрита, известкового туфа (травертина), черного и белого мрамора, а также других видов камня.

Триггерное колесико



5-сантиметровое колесико на 10-сантиметровой ручке для глубокого массажа. Триггерное колесико предназначено для воздействия на триггерные зоны (затвердения в мышечных тканях) и может использоваться непосредственно на коже или через легкую одежду. По принципу действия напоминает каток, разглаживающий взд и вперед свежий асфальт. Очень эффективно при воздей-



ствии на небольшие болезненные зоны на шее, кистях рук, запястьях, руках, ногах и ступнях. Вы можете носить его с собой и применять произвольно в течение дня, чтобы свести к минимуму болезненные ощущения.

Шишечка



Маленькое и легкое ручное приспособление для глубокого массажа или расслабления напряженных точечных зон. Избавляет пальцы рук от утомительной работы. Изготавливается из натурального клена и легко помещается в кармане или сумочке.



Массажер ступней

Вращающийся цилиндр размером 5 x 22 см с бугорками для массажа ступней и резиновыми колесиками для предохранения пола. Превосходное средство для снятия усталости в ступнях. Рассыпанные по поверхности цилиндра бугорки обеспечивают точечный массаж подошвы стопы. Применяется для стимуляции нервных окончаний, уменьшения болезненных ощущений и улучшения кровоснабжения тканей. Используйте его прямо на рабочем месте, если вам приходится много сидеть.



Китайские шарики



Тренируйте пальцы рук, перекатывая шарики в одном, а потом в другом направлении. Это развивает мелкие мышцы кистей рук, улучшает кровоснабжение рук и координацию пальцев. Кроме того, шарики активизируют акупрессурные точки на ладонях. Научитесь вращать шарики так, чтобы они не задевали друг друга. Это требует терпения, но результат того стоит.



Стимулятор дыхания

Это приспособление первоначально предназначалось для постановки дыхания у музыкантов; однако оно прекрасно подойдет любому, кто желает научиться глубокому, укрепляющему дыханию. Вы дуете в трубку и создаете в цилиндре давление, которое заставляет помещенный в него теннисный шарик зависать в воздухе. С его помощью вы учитесь правильно дышать, используя мышцы диафрагмы, и в конечном итоге увеличиваете объем легких. Набирая в легкие большее количество воздуха, вы улучшаете снабжение организма кислородом, который разносится кровью и возрождает к жизни каждую кле-



точку вашего тела (подумайте об этом!). Высота шарика в цилиндре помогает вам визуально контролировать нагрузку на диафрагму. Подробная инструкция прилагается.

Тренажер для спины

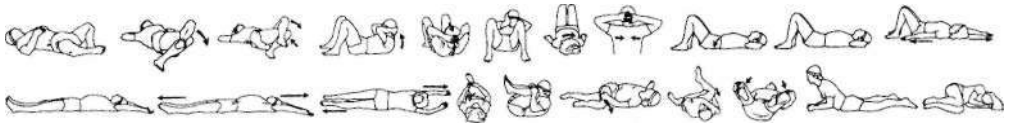
Проводить тренировки в перевернутом положении на этом тренажере намного удобнее, чем висеть на перекладине, зацепившись за нее коленями. Упражнения на тренажере (обеспечивающем стабильное положение таза) уменьшают давление на межпозвоночные диски и творят чудеса с болезненными и жесткими мышцами шеи. Профессиональные специалисты в области оздоровления рекомендуют работать на нем в течение 1-3 минут, 2-3 раза в день. Прекрасное средство для укрепления мышц спины методом растягивания. Лучшее в мире приспособление для тренировок в перевернутом положении, оно помогло многим людям избавиться от постоянных болей в спине и шее, часто встречающихся у представителей различных профессий и спортсменов-профессионалов. Находясь дома, я использую его каждый день.



Оздоровительные упражнения

Предлагаемые перечни упражнений могут использоваться профессиональными специалистами в области оздоровления при разработке индивидуальных программ реабилитации и оздоровления. Обведите кружками упражнения, лучше всего подходящие для конкретного человека.

Расслабляющие упражнения для спины • 26-33



Упражнения для ног, ступней и голеностопных суставов • 34-41



Упражнения для спины, плеч и рук • 42-48



Комплекс упражнений для ног • 49-53



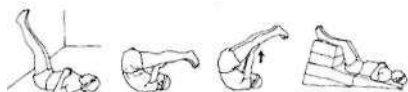
Упражнения для поясницы, таза, паха и разгибателей бедра • 54-61



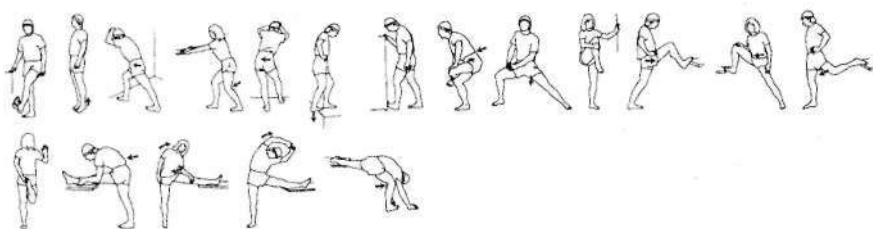
Упражнения для спины, таза и ног • 63-67



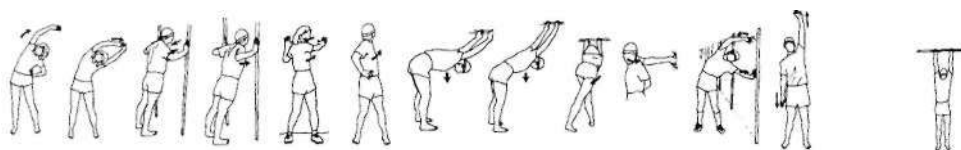
Подъем ног выше головы • 68-70



Упражнения для ног и таза в положении стоя • 71-77



Упражнения для туловища в положении стоя • 79-84

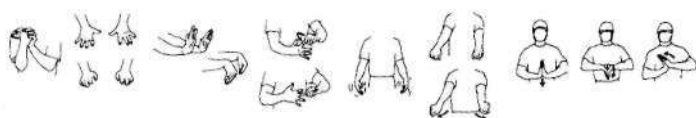


**Упражнения
на перекла-
дине**

**Упражнения
для туловища
с полотенцем
86-87**



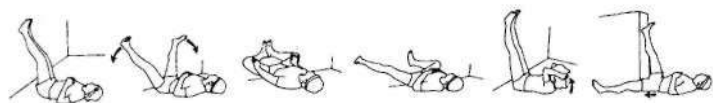
Упражнения для кистей, запястий и предплечий • 88-89



Упражнения в положении сидя • 90-93



Упражнения на растяжку ног и паха в положении лёта • 94-96



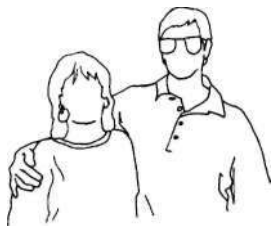
Растяжка паха и таза в положении сидя, ноги врозь • 97-100



Учитесь делать шпагат • 101-103



Об авторах



Боб Андерсон — всемирно известный специалист в области растягивания. За 25 лет работы он обучил миллионы людей своим простым и доступным методам растягивания.

Боб и его жена Джин изготовили свою первую книгу о растягивании кустарным способом в гараже дома в Южной Калифорнии в 1975 году. Роль художника взяла на себя Джин, создав серию рисунков на основании фотографий Боба, выполнявшего упражнения. В 1980 книга была переработана для распространения в книготорговой сети и отпечатана в издательстве «Shelter Publications». Книга получила широкое признание широкого круга читателей и профессиональных физиотерапевтов как чрезвычайно доходчивое и практичное пособие на эту тему. К настоящему времени разошлось более 3 миллионов экземпляров на 19 языках.

Сегодня Боб бодр и здоров, но так было далеко не всегда. В 1968 году у него были проблемы с лишним весом (86 кг при росте 1м 75 см) и его форма оставляла желать лучшего. Он начал заниматься по самостоятельно разработанной программе и вскоре довел свой вес до 61 кг. И все же однажды во время практических занятий по общефизическому развитию он обнаружил, что в положении *сидя с выпрямленными ногами* дотягивается лишь до коленей. Вот тогда Боб всерьез занялся растяги-

ванием. Довольно быстро он стал чувствовать себя лучше, что не замедлило сказаться на его результатах в беге и велоспорте.

В Америке только начинался оздоровительный бум и миллионы людей, занявшихся бегом и аэробикой, осознали значение гибкости в здоровом образе жизни. После нескольких лет занятий растягиванием в компании с Джин и несколькими близкими друзьями Боб разработал методику, которой можно было обучить любого человека. Вскоре он начал передавать свои знания всем желающим.

Он работал с профессиональными спортивными командами «Денвер Бронкос», «Калифорния (теперь Аннахайм) Эйнджелз», «Лос-Анджелес Доджерс», «Лос-Анджелес Лейкерз» и «Нью-Йорк Джетс». Кроме того, он работал с университетскими командами в Небраске, Беркли и Вашингтоне, а также со спортсменами-любителями и олимпийцами. За эти годы он объездил всю страну, преподавая растягивание в клиниках спортивной медицины, спортивных клубах и оздоровительных лагерях.

Боб до сих пор ведет занятия в спортивных и оздоровительных лагерях, на семинарах по спортивной медицине и в клиниках фонда Джимми Хойга для больных рассеянным склерозом.

В 80-е годы Боб серьезно увлекался кроссом и шоссейным велосипедом. В течение десяти лет подряд он принимал участие в велосипедном марафоне на острове Каталина, в восемнадцатимильном горном пробеге в Теллуриде, штат Колорадо (наивысшая точка трассы — 3900 м над уровнем моря), и марафоне в Пайк-Пик. В последнее время Боб сбрасывает вес главным образом на горном велосипеде и часто уезжает на 3-5-часовые маршруты. Он исколесил все окрестные горы в Колорадо, иногда добираясь до соседнего штата Юта. Хотя

сам Боб тренируется много и упорно, он понимает, что обычному человеку, желающему просто поддержать приличную форму, такие тренировки не нужны. Во время бесчисленных поездок, лекций и семинаров он постоянно поддерживает интерактивную связь с людьми на совершенно различных уровнях физического развития.

Джин Андерсон получила диплом бакалавра искусств Калифорнийского государственного университета в Лонг-Бич. К бегу и велосипеду (и к растягиванию

тоже) ее приучил Боб в 1970 году. Ей первой пришло в голову фотографировать Боба во время выполнения упражнений, а затем обводить через кальку контуры фигуры тушью, чтобы получить четкие силуэтные рисунки каждой позы. Джин была фотографом, иллюстратором, наборщиком и редактором первого издания этой книги. В настоящее время она ведет работу службы заказов по почте в семейной компании StretchingInc., а для поддержания формы продолжает заниматься бегом, велосипедом и теннисом.

ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:

г. Минск, тел. (017) 222-57-26; e-mail: popuri@mail.ru; <http://go.to/popuri>;
г. Киев, пр. Красных Казаков, 6, «Книжный Дом "Орфей"», тел. (044) 418-84-73;
г. Новосибирск, «Топ-Книга», тел. (3832) 36-10-28; e-mail: office@top-kniga.ru;
Интернет-магазин: www.top-kniga.ru; книга—почтой: 630117, а/я 560

Издание для досуга

АНДЕРСОН Боб, АНДЕРСОН Джин (иллюстрации)

РАСТЯЖКА ДЛЯ КАЖДОГО

Перевод с английского — *О. Г. Белошеев*
Художник обложки *М. В. Драко*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 14.11.2001. Формат 70x100/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,06. Уч.-изд. л. 19,13. Тираж 8000 экз. Заказ № 3061.

Налоговая льгота - Общегосударственный классификатор Республики Беларусь
ОКРБ 007-98, ч. 1; 22.11.20.600

Гигиеническое заключение № 77.99.2.953. П. 16640.12.00 от 15.12.2000 г.

ООО «Попури». Лицензия ЛВ № 117 от 12.01.01.
Республика Беларусь, 220065, г. Минск, ул. Аэродромная, 4а, б.

При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от 10.01.01.
Республика Беларусь, 220040, г. Минск, ул. Богдановича, 155-1204.

Республиканское унитарное предприятие
«Минская фабрика цветной печати»
220024, Минск, ул. Корженевского, 20.

Растягивание является важнейшим звеном, связывающим пассивное и активное состояния вашего тела. Этот вид физической нагрузки поддерживает гибкость мышц, подготавливая вас к движению и помогая без чрезмерного напряжения переходить от бездеятельности к энергичным действиям, что особенно важно при интенсивных физических нагрузках.

Регулярное растягивание:

- **уменьшает мышечную напряженность, заставляя тело расслабиться;**
- **развивает координацию, позволяя двигаться свободнее и легче;**
- **расширяет диапазон доступных движений;**
- **помогает предотвратить травмы;**
- **подготавливает к физической активности и облегчает занятия, связанные с большими нагрузками;**
- **помогает поддерживать гибкость вашего тела, препятствуя уменьшению подвижности суставов;**
- **учит ощущать свое тело, концентрируя внимание на разных его частях;**
- **помогает ослабить мысленный контроль за телом, которое начинает двигаться «само по себе», а не по команде вашего Я или повинуюсь соревновательному инстинкту;**
- **обеспечивает хорошее самочувствие.**

Растягивание следует проводить в соответствии с вашей индивидуальной мышечной структурой, степенью гибкости и в зависимости от уровня испытываемого напряжения. Ключом к успеху являются регулярность и расслабление, медленное и вдумчивое выполнение упражнений.

Насладитесь радостью движения.

Добейтесь высшей степени физического совершенства.

Обеспечьте себе действительно полноценное существование.

Вы сможете стать сильнее, здоровее и энергичнее!

