

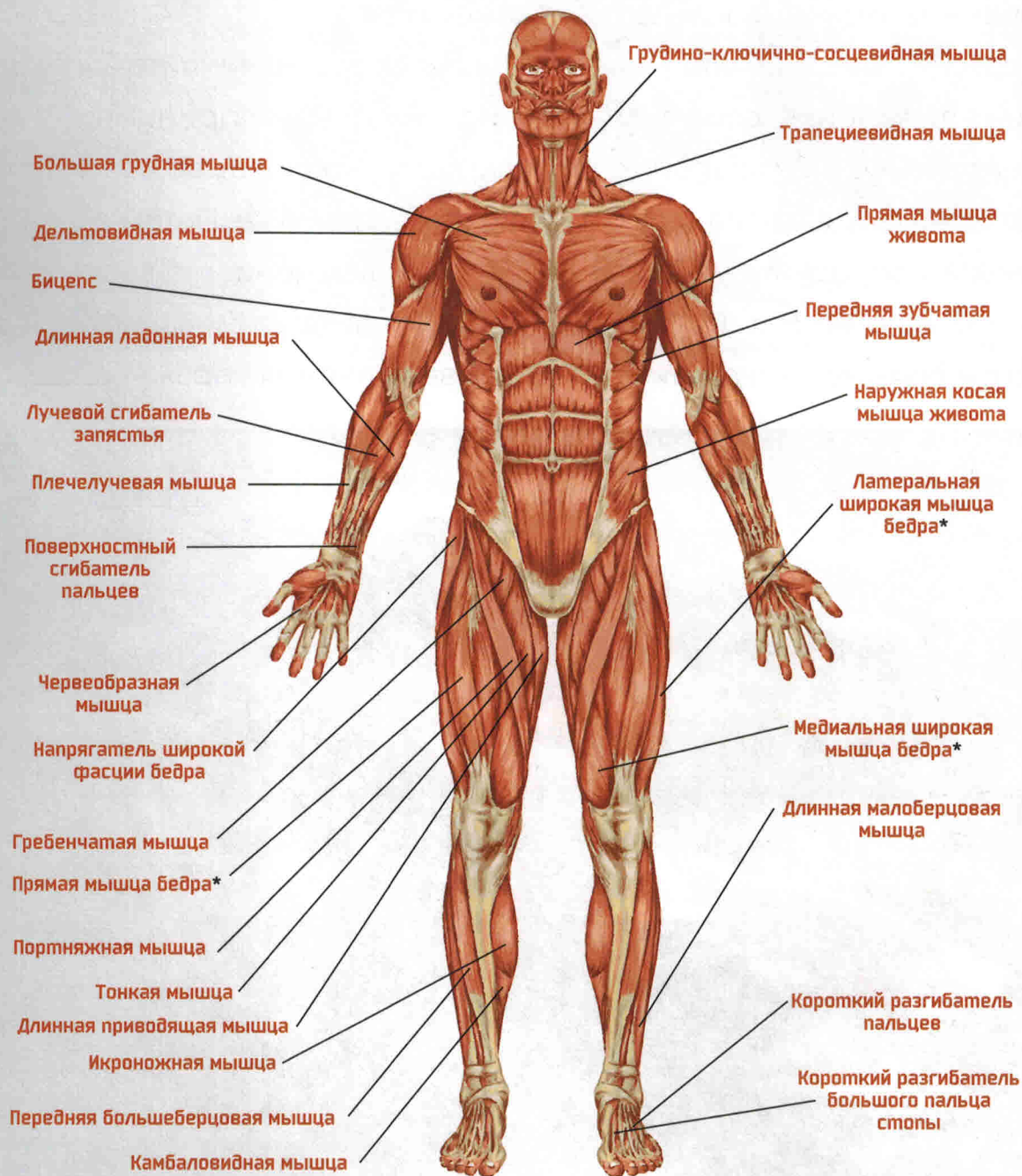
СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
СТРЕТЧИНГ — СИЛА И МОЛОДОСТЬ ВАШЕГО ТЕЛА	4
Кому можно и нужно заниматься стретчингом?.....	5
Когда заниматься стретчингом?.....	6
Почему нужно заниматься стретчингом?.....	7
Как правильно заниматься стретчингом?.....	8
МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА	12
ПАССИВНЫЙ СТРЕТЧИНГ	14
Порядок выполнения упражнений.....	15
Растяжка мышц, приводящих и отводящих ногу в тазобедренном суставе, в положении лежа на спине.....	16
Вспомогательная растяжка приводящей мышцы лежа на боку.....	18
Вспомогательное растяжение икроножной мышцы.....	20
Вспомогательная растяжка ягодичной и грушевидной мышц лежа.....	22
Растяжка большой ягодичной мышцы лежа с помощью партнера.....	24
Растяжка четырехглавой мышцы в положении лежа на животе с помощью партнера.....	26
Растяжка большой грудной мышцы со стабильной опорой на фитбол.....	28
Растяжка поясницы на фитболе.....	30
СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТРИАТЛОМ	32
Порядок выполнения упражнений.....	33
Растяжка мышц, сгибающих и разгибающих руку в плечевом суставе.....	34
Растяжка боковых мышц, сгибающих туловище, в положении стоя или сидя.....	36
Растяжка мышц, сгибающих, опускающих и разводящих руки в плечевых суставах.....	38
Растяжка мышц спины стоя при тяге широким хватом.....	40
Растяжка мышц, приводящих и отводящих ногу, стоя.....	42
Динамическая растяжка мышц, сгибающих ногу в колене.....	44
Растяжка мышц, приводящих ногу, в положении выпада в сторону.....	46
Динамическая растяжка мышц, сгибающих и разгибающих ногу в тазобедренном суставе.....	48
СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЛЫЖ И СНОУБОРДА	50
Порядок выполнения упражнений.....	51
Динамическая растяжка мышц задней линии рук и спины.....	52
Динамическая растяжка мышц, осуществляющих боковой наклон туловища.....	54
Динамическая растяжка мышц, поворачивающих туловище.....	56
Растяжка мышц задней линии туловища.....	58
Динамическая растяжка мышц, осуществляющих подошвенное сгибание стопы.....	60
Махи ногой в положении стоя на колене.....	62
Динамическая растяжка мышц, приводящих ногу, в положении выпада в сторону.....	64
Растяжка мышц, разгибающих ногу в колене, мышц, разгибающих туловище, и мышц, поворачивающих ногу наружу в тазобедренном суставе.....	66
МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ С РОЛЛОМ	68
Порядок выполнения упражнений.....	69
Релиз мышц голени.....	70
Релиз двуглавой мышцы бедра.....	72
Релиз квадрицепса.....	74
Релиз напрягателя широкой фасции бедра.....	76

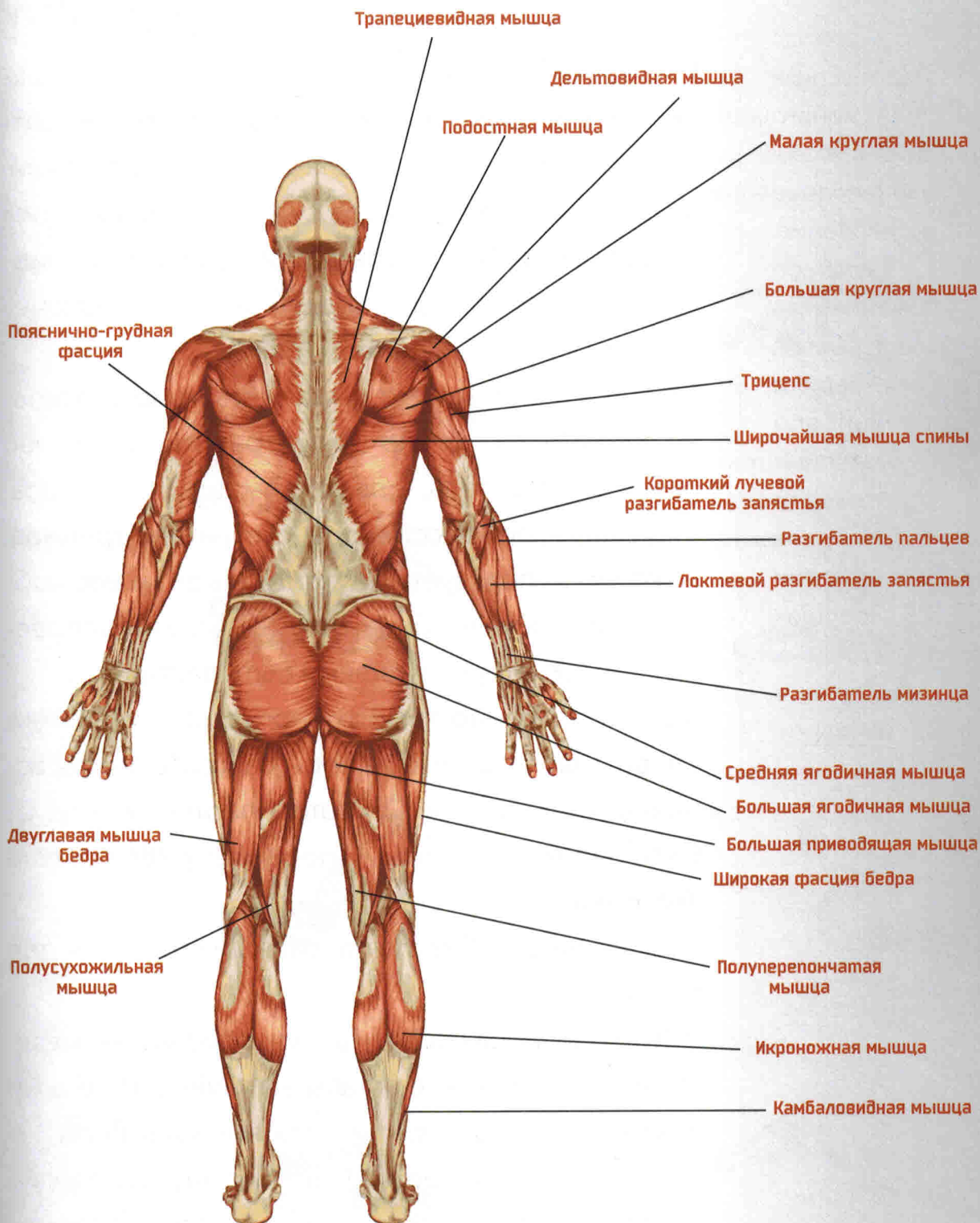
Релиз приводящей группы мышц бедра...	78
Релиз ягодичных мышц	80
Релиз мышц средней части спины.....	82
Релиз мышц предплечья и вытяжение позвоночника	84
УТРЕННИЙ СТРЕТЧИНГ:	
ЗАРЯД БОДРОСТИ И ЭНЕРГИИ	86
Порядок выполнения упражнений.....	87
Растяжка мышц, сгибающих туловище вперед, в положении лежа на спине	88
Перекаты на спине	90
Растяжка ног	92
Растяжка одной ноги в положении лежа на спине.....	94
Растяжка мышц, сгибающих туловище, в положении лежа на животе.....	96
Растяжка мышц, поворачивающих тело, в положении сидя	98
Растяжка мышц, сгибающих туловище, с опорой на руки.....	100
Растяжка мышц, разгибающих ногу в колене, и мышц груди в положении стоя на коленях	102
СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ	
Порядок выполнения упражнений.....	104
Растяжка мышц, разгибающих шею и поворачивающих голову, с усилием	106
Растяжка мышц, разгибающих и сгибающих шею, с усилием	108
Растяжка для мышц спины, груди и рук в положении стоя лицом к опоре	110
Динамическая растяжка мышц груди и мышц, сводящих и разводящих руки в плечевых суставах.....	112
Растяжка боковых мышц, сгибающих туловище, в положении стоя.....	114
Растяжка мышц, разгибающих и сгибающих туловище в сторону, в положении сидя.....	116
Растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, в положении стоя на одной ноге	118
Растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, в положении сидя.....	120

СТРЕТЧИНГ 45+	122
Порядок выполнения упражнений.....	123
Работа с мышцами, сгибающими и разгибающими туловище, в положении лежа на спине	124
Растяжка мышц, разгибающих позвоночник, в положении стоя на коленях.....	126
Растяжка приводящих мышц в положении стоя на коленях	128
Работа с мышцами, разгибающими и сгибающими туловище, в положении лежа на животе.....	130
Растяжка мышц, поворачивающих ногу наружу в тазобедренном суставе, в положении сидя	132
Растяжка мышц, поворачивающих туловище, в положении лежа на спине	134
Растяжка мышц, приводящих ногу, в положении сидя.....	136
Растяжка мышц спины и ног в положении сидя на коленях.....	138
СТРЕТЧИНГ ДЛЯ КРЕПКОГО СНА	
Порядок выполнения упражнений.....	141
Растяжка мышц, разгибающих шею и поворачивающих голову, через сопротивление	142
Растяжка мышц, разгибающих шею и поворачивающих голову	144
Растяжка мышц, сгибающих и опускающих руку в плечевом суставе, и грудных мышц	146
Растяжка мышц, осуществляющих подошвенное сгибание стопы, в положении выпада.....	148
Растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, и мышц, разгибающих спину	150
Растяжка мышц, разгибающих туловище в пояснице	152
Растяжка мышц, сгибающих руку в лучезапястном суставе, в положении стоя на коленях	154
Растяжка мышц, разгибающих и приводящих ногу в тазобедренном суставе, в положении сидя	156

МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА



* Эти мышцы составляют четырехглавую мышцу (квадрицепс) бедра.



ПАССИВНЫЙ СТРЕТЧИНГ

Залог успеха пассивного стретчинга — это полное расслабление.

Удобное положение тела в пространстве, мягкие коврики на полу, фитболы и даже теплые руки вашего тренера — все это гарантия хороших и прогрессирующих результатов растяжки.

Пассивный стретчинг — это комплекс упражнений, при выполнении которых тело находится в относительно расслабленном состоянии, а растяжка происходит за счет силы гравитации и увеличения силы тяжести тела. При пассивном стретчинге мышцы-антагонисты выключены из работы и расслаблены.

Этот стретчинг можно выполнять самостоятельно, используя только силу гравитации и вес собственного тела, или с помощью партнера, в идеале — профессионального фитнес-тренера. Партнер использует свою силу мышц и вес собственного тела, чтобы добавить нагрузку человеку, мышцы которого должны быть растянуты.

Главная особенность пассивного стретчинга в том, что растяжка происходит при расслабленном состоянии всего тела. При этом партнеру следует быть очень аккуратным, чтобы не травмировать человека.

Когда нужно выбирать пассивный стретчинг для растяжки?

- 1) Если требуется растянуть труднодоступную мышцу, не растягивая все остальные. Очень часто в таких мышцах есть острая или хроническая боль.
- 2) Если нужно увеличить глубину растяжки, а тело не расслабляется и мешает это сделать.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Растяжка мышц, приводящих и отводящих ногу в тазобедренном суставе, в положении лежа на спине (с. 16—17)



2. Вспомогательная растяжка приводящей мышцы лежа на боку (с. 18—19)



3. Вспомогательное растяжение икроножной мышцы (с. 20—21)



4. Вспомогательная растяжка ягодичных и грушевидных мышц лежа (с. 22—23)



5. Растяжка большой ягодичной мышцы лежа с помощью партнера (с. 24—25)



6. Растяжка четырехглавой мышцы в положении лежа на животе с помощью партнера (с. 26—27)



7. Растяжка большой грудной мышцы со стабильной опорой на фитбол (с. 28—29)



8. Растяжка поясницы на фитболе (с. 30—31)



РАСТЯЖКА МЫШЦ, ПРИВОДЯЩИХ И ОТВОДЯЩИХ НОГУ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ, В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

ЧТО РАЗВИВАЕМ

- бедра,
- спину.

ДЛЯ ЧЕГО

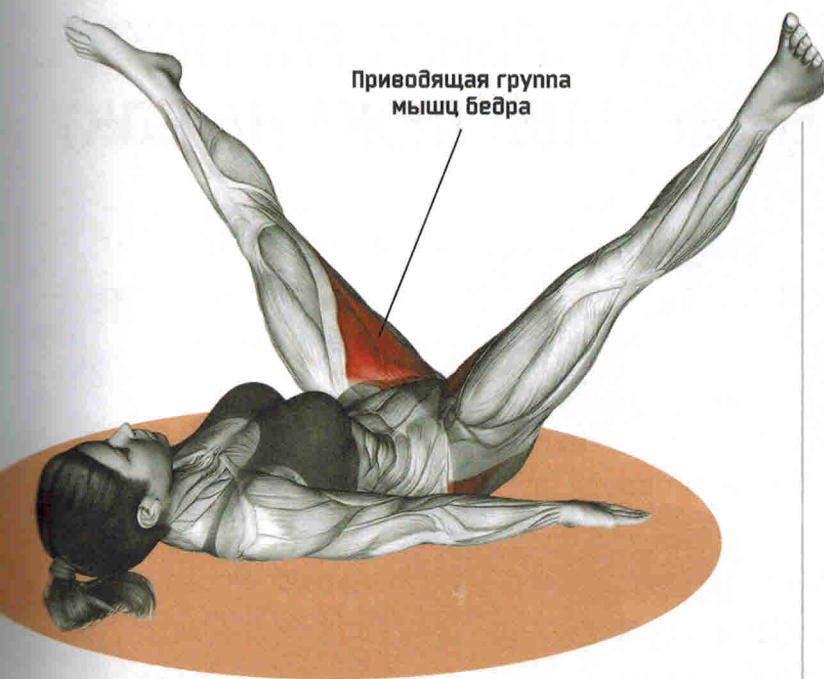
- удлинение приводящих мышц бедра,
- укрепление тазобедренных суставов,
- увеличение гибкости.

СОВЕТ ТРЕНЕРА

Когда станете более уверены в себе и своем теле, можете слегка помогать себе растягиваться руками, положив их на колени с внутренней стороны. Давление с усилием не более 10–15%.

1. Исходное положение: лежа на спине, руки плотно прижаты к полу.
2. Поднимите обе ноги перпендикулярно полу, носки тяните от себя. Постепенно разведите ноги в стороны, не отрывая поясницу, руки и голову от пола.
3. Начинайте с небольшой амплитуды. Используя силу гравитации и правильное дыхание, постепенно увеличивайте время растяжки до 30 секунд и амплитуду движения, но без боли.





ЧТО РАБОТАЕТ

- мышцы бедра (гребенчатая, длинная приводящая, тонкая, большая приводящая, портняжная),
- мышцы голени (медиальная головка икроножной мышцы, камбаловидная),
- большая ягодичная мышца,
- мышцы спины (мышца, выпрямляющая позвоночник, широчайшая).

ВАЖНО!

- Приводящая группа мышц часто является слабо развитой.
- Недостаточная проработка приводящей группы мышц может быть причиной слабости мышц тазового дна.
- Работайте аккуратно, чтобы не навредить себе.
- Хорошо прижимайте поясницу к полу.
- Упражнение противопоказано при растяжении паховых связок.

СТРЕТЧИНГ ДЛЯ КРЕПКОГО СНА

Совершенно неважно, какой вы человек по натуре и как начали и провели свой день. Выработывая привычку тянуться по вечерам, вы приобретаете привычку для здоровья, которая всегда будет вам только на пользу.

Выполнять данный комплекс мы советуем за полчаса до сна.

В идеале — после непродолжительной прогулки на свежем воздухе.

Упражнения выполняйте не спеша, дышите глубоко и ни о чем не думайте.

Существующее деление людей на «жаворонков» и «сов» совсем недавно потеряло свою актуальность. Ученые пришли к выводу, что для человека очень важна привычка. Привычка вставать рано утром, ложиться поздно вечером, плотно завтракать или не есть мясо. При этом практически все привычки временны и изменяемы. Но именно они отвечают за то, когда вам лучше тренироваться: утром или вечером.

Мы уже говорили о том, что лучшее время для стретчинга — это то время, которое просит ваше тело. Если вы просыпаетесь бодрым, ваш мозг быстро включается в работу, тело сразу просит еды, а вечером вы все еще чувствуете, что полны сил и энергии, то предлагаемый комплекс вам лучше применять вечером, чтобы уснуть. Также эти упражнения подойдут для крепкого сна и тем, кто просыпается с трудом, несколько часов после пробуждения еще медлителен, а вечером понимает, что его ресурсы на нуле.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Растяжка мышц, разгибающих шею и поворачивающих голову, через сопротивление (с. 142—143)



2. Растяжка мышц, разгибающих шею и поворачивающих голову (с. 144—145)



3. Растяжка мышц, сгибающих и опускающих руку в плечевом суставе, и грудных мышц (с. 146—147)



4. Растяжка мышц, осуществляющих подошвенное сгибание стопы, в положении выпада (с. 148—149)



5. Растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, и мышц, разгибающих спину (с. 150—151)



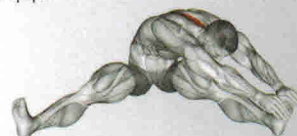
6. Растяжка мышц, разгибающих туловище в пояснице (с. 152—153)



7. Растяжка мышц, сгибающих руку в лучезапястном суставе, в положении стоя на коленях (с. 154—155)



8. Растяжка мышц, разгибающих и приводящих ногу в тазобедренном суставе, в положении сидя (с. 156—157)



РАСТЯЖКА МЫШЦ, РАЗГИБАЮЩИХ ШЕЮ И ПОВОРАЧИВАЮЩИХ ГОЛОВУ, ЧЕРЕЗ СОПРОТИВЛЕНИЕ

ЧТО РАЗВИВАЕМ

- шею.

ДЛЯ ЧЕГО

- расслабление мышц шеи,
- формирование осанки.

ЧТО РАБОТАЕТ

- верхний пучок трапецевидной мышцы,
- грудино-ключично-сосцевидная мышца,
- лестничные мышцы.

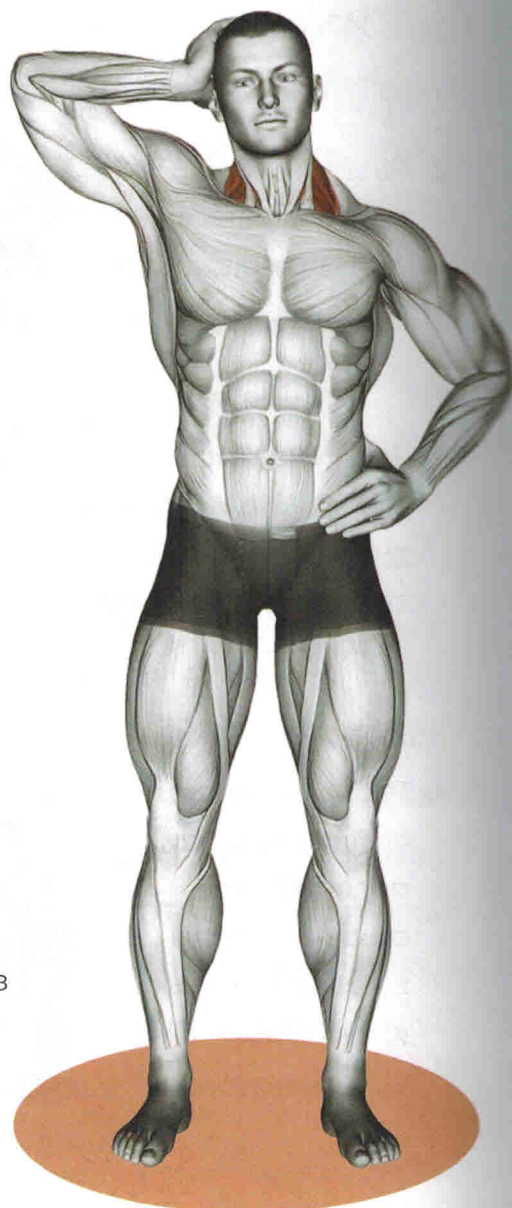
1. Исходное положение:

сидя или стоя, поднимите правую руку и положите ее на голову с правой стороны чуть выше уха.

2. Сделайте вдох и на

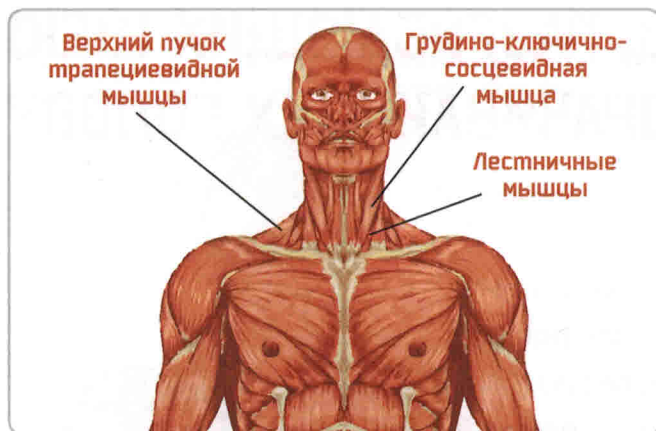
выдохе наклоните голову к правому плечу, одновременно оказывая сопротивление этому наклону. Оказывайте сопротивление 5—10 секунд и вернитесь в исходное положение.

3. Повторите упражнение 10—12 раз в каждую сторону.

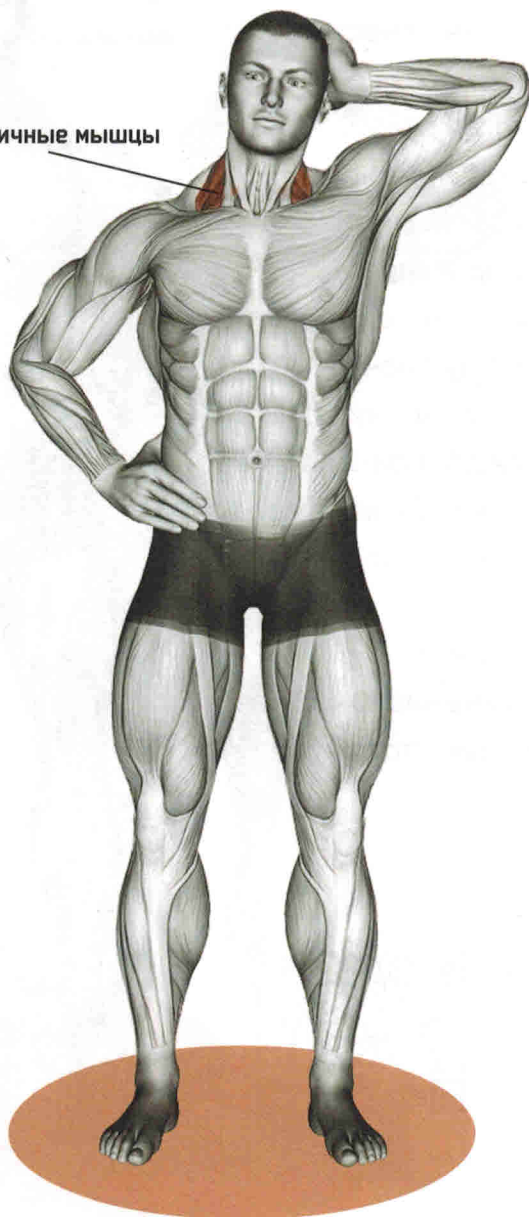


СОВЕТ ТРЕНЕРА

При выполнении упражнения сила нажима на руку и сила сопротивления должны быть одинаковыми.



Лестничные мышцы



ВАЖНО!

- Работайте с мышцами шеи очень аккуратно.
- Не выполняйте упражнение при боли в шее.
- При наличии проблем с позвонками шейного отдела не выполняйте упражнение без разрешения врача.