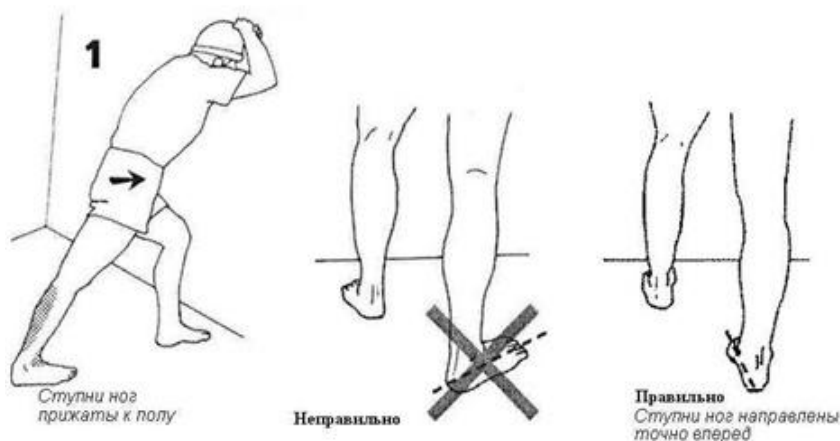


## Начальные упражнения на растяжку

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, но так как на свете нет двух одинаковых людей, то, возможно, вы почувствуете растяжку не в том месте, которое отмечено штриховкой.*

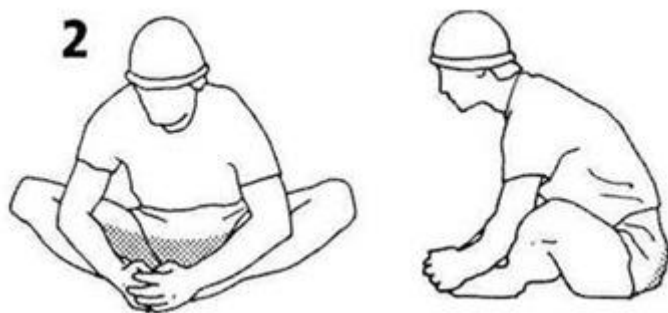


Начните с легкого 2-3 минутного разогрева мышц (ходьба на месте и размахивание руками вперед и назад перпендикулярно туловищу).

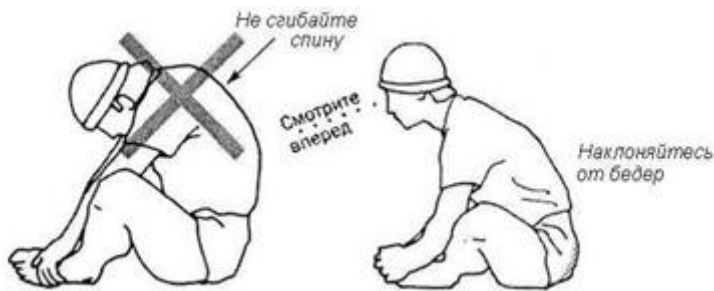
### **Растяжка паха в положении сидя**

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 голеней. 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.*



**3**

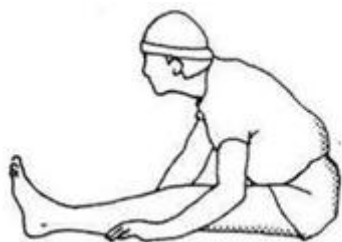
В положении сидя выпрямите правую ногу, оставив левую согнутой. Подошва левой ступни направлена к бедру правой ноги. Колено вытянутой ноги не должно быть «зажато». Вы приняли положение сидя, одна нога выпрямлена, другая согнута.



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.



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



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



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. 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.

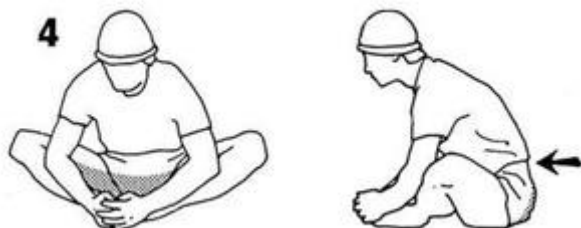


Медленно вернитесь в исходное положение. Проведите такую же растяжку для другой ноги. Следите за тем, чтобы передняя часть бедра была расслаблена, ступня смотрела прямо вверх, а голеностоп и пальцы ноги были расслаблены. Выполняйте легкую растяжку 15 секунд, после чего медленно увеличивайте растяжку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

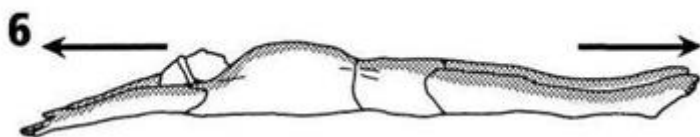
#### **Растяжка паха в положении лежа**



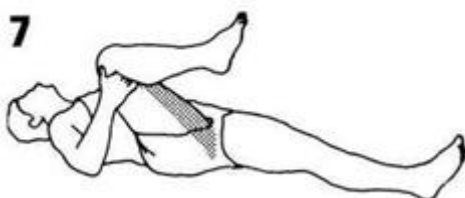
Лягте на спину, соединив вместе подошвы ступней. Позвольте коленям разойтись в стороны. Расслабьте бедра и дайте силе тяжести свободно растягивать мышцы паха, пока не почувствуете очень легкой напряженности. Оставайтесь в этом состоянии 40 секунд. Дышите глубоко. Дождитесь, пока напряженность не исчезнет

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?

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.