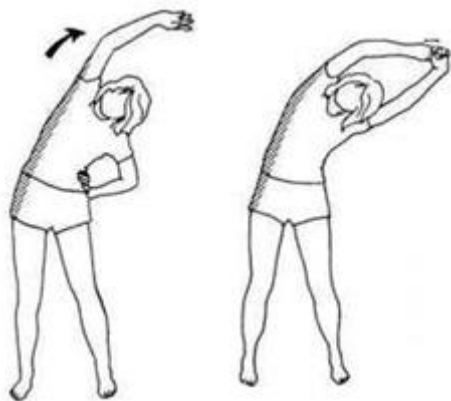


## Упражнения для туловища в положении стоя

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 сгибать ноги в коленях для лучшего равновесия и уменьшения нагрузки на поясницу.

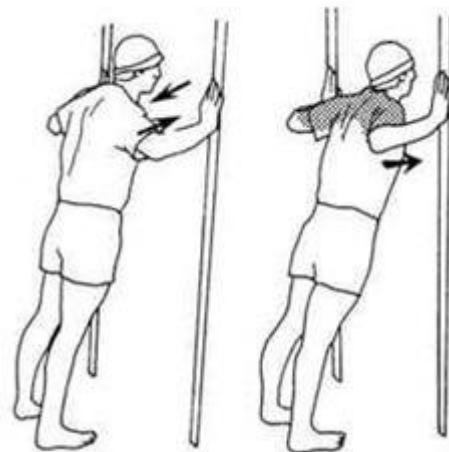


Примите исходное положение стоя, ноги примерно на ширине плеч, пальцы ног направлены прямо вперед. Слегка согнув ноги в коленях (на 2-3 см), положите одну руку на талию для упора, а другую вытяните над головой. Начинайте медленный наклон от поясницы в сторону руки, расположенной на бедре. Выполняйте 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, отталкивайтесь 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

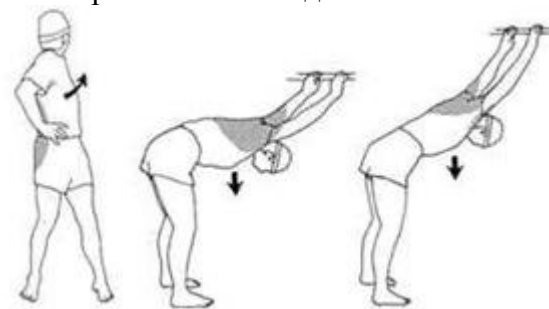
Встаньте в полуметре от забора или стены спиной к ним (рис. 1). Поставьте ноги примерно на ширину плеч, носки направьте прямо вперед. Начините медленно разворачивать туловище, пока не сможете свободно опереться руками на забор или стену примерно на уровне плеч (рис. 2). Повернитесь в одном направлении, 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.

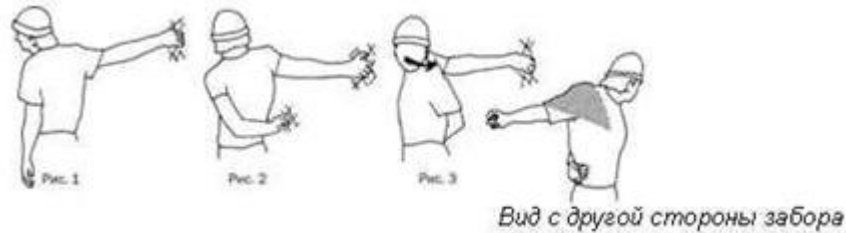


Бедра должны располагаться прямо над ступнями, дыхание должно быть ритмичным. Теперь согните ноги немного сильнее и почувствуйте разницу в нагрузке. Изменяйте области растяжения, располагая руки на разной высоте. После того как вы освоитесь с этим упражнением, можно будет приступать к непосредственному 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.



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 на рис.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 прочувствовать 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

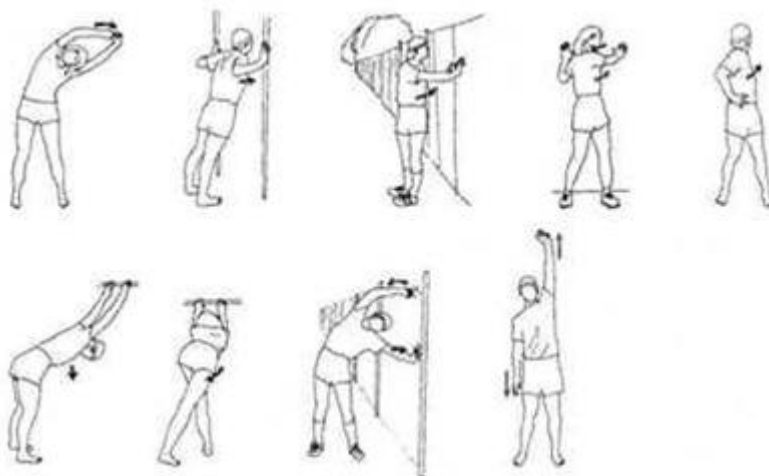
Возьмитесь за сетку левой рукой примерно на уровне пояса. Затем пронесите правую руку над головой и тоже ухватитесь за сетку. Ваша левая рука будет слегка согнута, а правая вытянута (рис. 1). Ноги слегка согните в коленях (на 2-3 см). Чтобы растянуть мышцы боковой части туловища и поясницы, выпрямите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