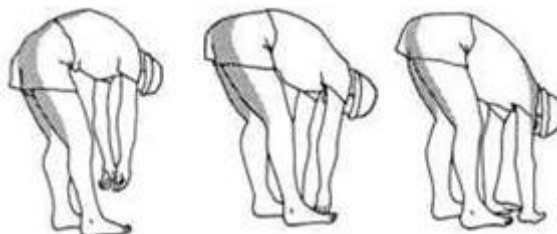


Упражнения для поясницы, таза, паховой области и задних мышц бедра



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.



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. [Забота о спине](#)).

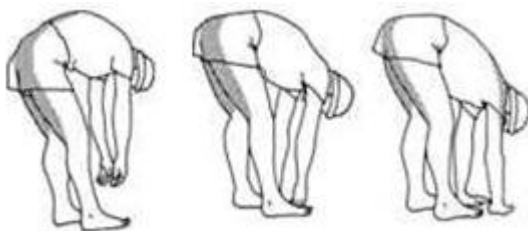
Растягивание не носит соревновательного характера. Вполне возможно, что вам не удастся дотянуться до пальцев ног. Смысл упражнения прежде всего в том, чтобы развить в себе гибкость, а не стараться нагнуться ниже: всех.



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.



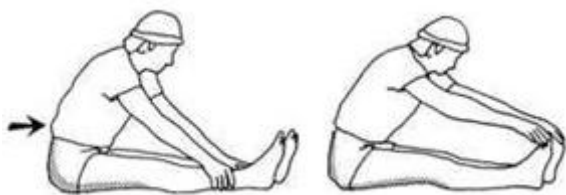
Держать такую растяжку гораздо легче, если распределить вес тела между руками и ногами. Если вы не в состоянии дотянуться до пальцев ног (или голеностопа), выполняя движение со слегка согнутыми ногами (многие этого не могут), воспользуйтесь для опоры ступенькой лестницы, бровкой тротуара или стопкой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

между руками и ногами, чтобы вам легче было расслабиться.

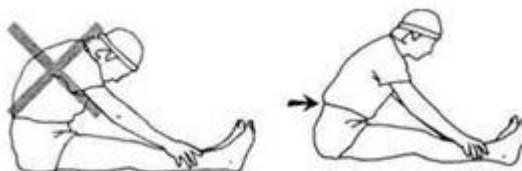
Вариант. Возьмитесь руками за заднюю часть голени в области икр или лодыжек. Подтягивая туловище вниз (плавно!) и фокусируя внимание на расслаблении в устойчивом положении, вы сможете увеличить растяжение в



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. 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. 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 и 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.



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 в статьях — [Упражнения для ног, ступней и голеностопа](#) и [Упражнения для поясницы, таза, паховой области и задних мышц бедра](#). 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

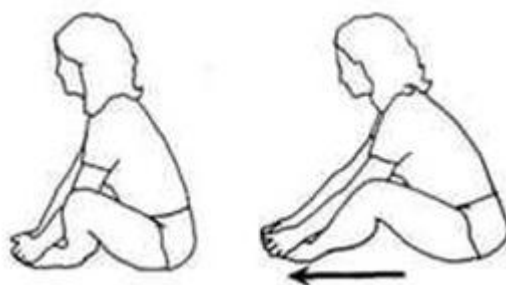


Соедините подошвы стоп и возьмитесь руками за пальцы ног. Плавно подтягивайте туловище вперед, наклоняясь от бедер, пока не почувствуете довольно сильного растяжения в области паха. Одновременно вы можете чувствовать напряжение в пояснице. Держите 20 секунд. Не начинайте движение от головы и

верхней части туловища. Наклон производите от бедер (см. [Вводные упражнения](#)).

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.

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.

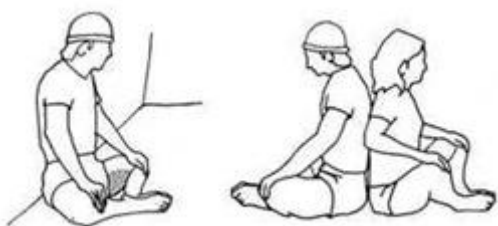
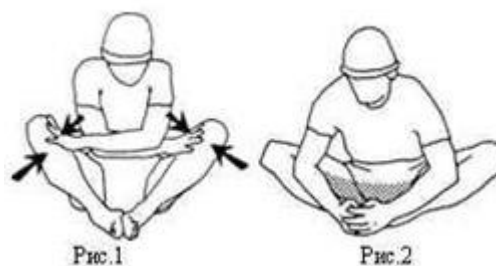
Варианты для людей с малой подвижностью в области паха



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

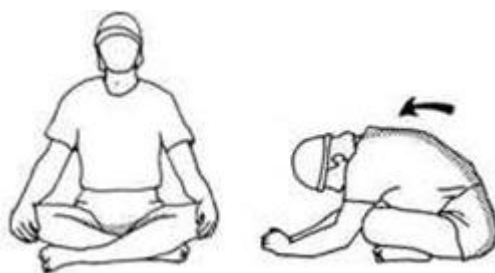
паха и облегчит прижимание колена к полу. Прделайте для обеих сторон. Держите 10-15 секунд.

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, к а к было описано выше (рис. 2). Это поможет вам расслабить слишком тугие мышцы паховой области. Такая техника («сокращение — расслабление — растягивание») неоценима для спортсменов с проблемами в области паха.



Другой вариант растягивания мышц паха выполняется в положении сидя, уперевшись 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 уравнивать гибкость разных частей тела.

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



Эти упражнения можно выполнять в указанном порядке как единый комплекс.