

Упражнения на растяжку ног и паха



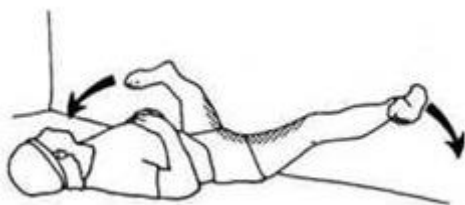
Если вы желаете растягивать мышцы ног и при этом расслабленно лежать на спине, поищите место у стены или у дверного проема. Выполняя предложенные упражнения, начинайте с небольших нагрузок и постепенно переходите к развивающим растяжкам.

Упражнения на растяжку ног №1



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.



устойчивом положении.

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,

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 этого упражнения

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 растяжение. Удерживайте растяжку 10-15 секунд, постепенно расслабляясь.



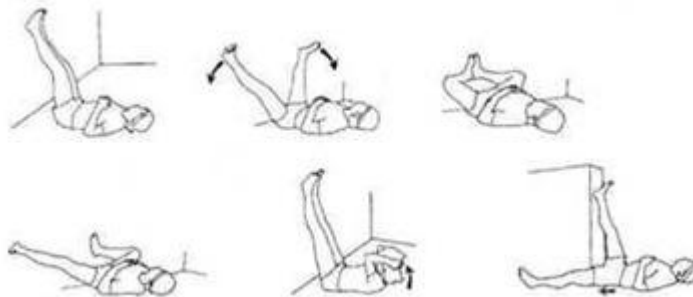
Для акцентирования нагрузки на каждую сторону паховой области в отдельности выпрямите одну ногу. Удерживайте растяжку каждой ноги по 10-15 секунд. Чтобы в этом положении растянуть заодно и мышцы шеи, сцепите пальцы в замок на затылке (на уровне ушей) и плавно подтягивайте голову вперед, пока не почувствуете легкого растяжения. Держите 5 секунд. Повторите 2-3 раза. (Специальные упражнения для шеи описаны в [Расслабляющие упражнения для спины](#)).



Упражнения на растяжку ног №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 положении 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.