

Упражнения для ног и таза в положении стоя



Предлагаемые упражнения полезны для занятий ходьбой и бегом. Они развивают гибкость ног и вызывают прилив свежих сил. Все эти растяжки можно выполнять стоя.



По возможности ухватитесь за что-нибудь для равновесия. Поднимите левую ступню над полом и вращайте ее в голеностопном суставе 10-12 раз по часовой стрелке, затем 10-12 раз против часовой стрелки. Повторите упражнение для другой стопы. Движение стимулирует циркуляцию крови в ногах.

Растяжка по методу ПНС: сокращение — расслабление — растягивание. Прежде чем приступить к растягиванию икроножных мышц, их нужно напрячь, постояв 3-4 секунды на цыпочках. Затем расслабьте икры и выполните следующие упражнения. Так это будет сделать намного легче.

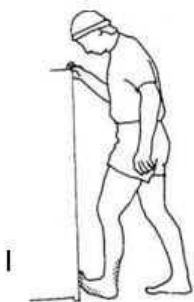
Чтобы растянуть икроножные мышцы, найдите прочную опору и, отойдя на шаг, упритесь в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согните одну ногу и поставьте ступню на землю перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямите. Медленно продвиньте таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой вперед ноги должна быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Избегайте рывков. Повторите тоже самое для другой ноги. Смотрите также в [Вводных упражнениях](#).



мышцу
Спину

Для увеличения нагрузки на камбаловидную и ахиллово сухожилие опускайте таз вниз, одновременно слегка сгибая ногу в колене, держите прямо. Во время растяжки ступня отставленной назад ноги должна быть слегка повернута внутрь или стоять прямо. Пятку не отрывайте от пола. Такое упражнение полезно

для развития гибкости в голеностопном суставе. Держите 10 секунд. В области ахиллова сухожилия достаточно лишь слабого напряжения.



Ахилловы сухожилия и голеностопные суставы можно растягивать другим способом. Поставьте левую ступню напротив стены, согнув ногу в голеностопном суставе, и направьте пальцы вверх, как показано на рисунке. Двигайте туловище вперед, пока не ощутите умеренного растяжения в области ахиллова сухожилия. Держите 8-10 секунд. Одновременно вы растягиваете мышцы подошвы стопы и пальцев ног.

Для растягивания внешней стороны тазового пояса примите такое же положение, как при растяжке икроножных мышц. Потяните правую сторону таза и правое бедро, немного развернув их внутрь. Затем переместите таз вправо, одновременно слегка наклоняя плечи в противоположную сторону. Удерживайте равномерную растяжку 10-15

секунд. Повторите для другой стороны. Ступню оставленной назад ноги направьте прямо вперед, пятку прижмите к полу.

Здоровье на всю жизнь формируется еще в школе

В прошлом школьники старших классов проводили много времени в спортзале, занимаясь только играми и спортивными тренировками. Растягиванию их не учили вовсе или же практиковали стандартную методику рывков, основанную на принципе «без боли нет результата». В наши дни появились учителя нового поколения, которые получили возможность обучать школьников тому, как правильно растягиваться, рационально питаться и относиться к физическим упражнениям как к естественному компоненту здорового образа жизни. Было бы здорово, если бы у выпускников школ формировалось стойкое желание сохранить присущее юности здоровье на всю оставшуюся жизнь.



Примите положение ноги шире плеч, ступни направлены, прямо вперед. Слегка согните в колене правую ногу и переместите правую сторону таза по направлению к правому колену. Таким образом вы растягиваете внутреннюю часть левого бедра (и левую половину паха). Держите 10-15 секунд. Повторите для другого бедра.



Стоя на одной ноге, слегка согнутой в колене, положите голень другой ноги чуть выше колена. Одной рукой возьмитесь за голеностоп поднятой ноги, а другой — за бедро. Затем согните опорную ногу еще больше и одновременно наклоните туловище по направлению к согнутой ноге. Так вы заодно проверите свое чувство равновесия. Удерживайте умеренную растяжку 10 секунд.

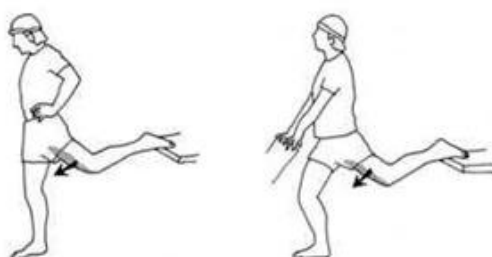
Повторите для другой стороны. Это упражнение на растягивание внешней части таза и бедра. Не задерживайте дыхание.

Обопритесь на что-нибудь и подтяните колено дальней от опоры ноги к груди. Не перегибайтесь вперед в талии или в бедрах. Таким образом вы растягиваете верхнюю часть мышц задней группы бедра, ягодиц и таза. Опорная ступня должна смотреть прямо вперед, нога слегка согнута в колене (на 2-3 см). Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Повторите то же самое для другой ноги.

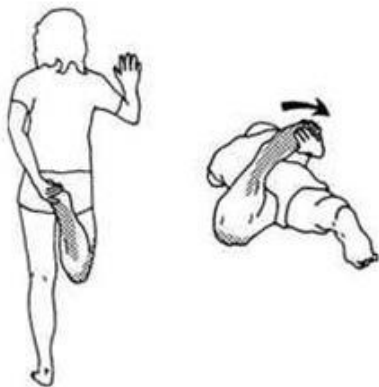


Упритесь основанием пальцев одной ступни в прочную опору (стену, забор, стол). Ступня опорной ноги должна быть направлена прямо вперед. Продвиньте таз вперед, одновременно сгибая поднятую ногу. Так вы растягиваете область паха, мышцы задней и передней части бедра. Держите 10-15 секунд. Повторите для другой стороны. Если получится, то для сохранения равновесия и регулировки нагрузки используйте опору на руки. После такой растяжки колени поднимаются вверх гораздо легче.

Вариант. Разверните опорную стопу в сторону, параллельно упору, и растягивайте внутреннюю область бедер. Держите 10-15 секунд.



Отведите одну ногу назад, опираясь ступней на стол, забор или перекладину, расположенную на подходящей высоте. Попробуйте подтянуть ногу от бедра (вперед), чтобы создать напряжение в передней части таза и в четырехглавой мышце. Выполняя движение, разворачивайте мышцы ягодиц. Опорную ногу слегка согните в колене (на 2-3 см), тело держите прямо. Ступня опорной ноги должна смотреть прямо вперед. Можно изменить нагрузку, согнув опорную ногу немного больше. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Научившись расслабляться при выполнении этого упражнения, вы улучшите координацию и будете чувствовать себя достаточно комфортно. Дышите. При необходимости используйте для удержания равновесия стул или что-то в этом роде.



секунд.

Чтобы растянуть четырехглавые мышцы и коленный сустав, возьмитесь за свод правой стопы левой рукой и плавно подтяните пятку к ягодицам. Когда вы удерживаете стопу противоположной рукой, колено сгибается под естественным углом. Такое упражнение хорошо разрабатывает травмированное колено и полезно при других проблемах с коленными суставами. Держите 10-20 секунд.

Вариант. Это же упражнение можно выполнять лежа на животе. Избегайте болезненных ощущений. Возьмитесь рукой за свод противоположной стопы между голеностопом и пальцами. Плавно подтяните пятку к средней части ягодиц. Держите 10-15

Очень важно: если у вас проблемы с коленями, выполняйте эти растяжки с большой осторожностью.



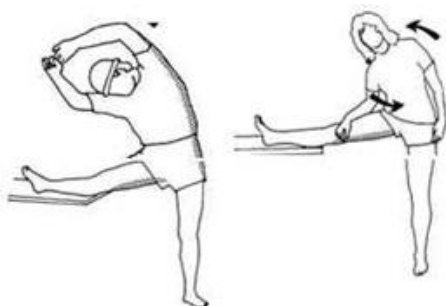
При растягивании не забывайте регулировать степень растяжки. Начинайте с легких нагрузок и понемногу их увеличивайте. Быстрее всего положительный результат достигается при постепенном переходе от легкого растягивания к развивающему. Не думайте, что быстро добьетесь гибкости. Помните, что перенапряжение не даст вам полностью использовать преимущества правильного растягивания.



Положите голень одной ноги на стол или на подоконник, расположенный на удобной для вас высоте. Опорную ногу слегка согните в колене (на 2-3 см), стопа должна смотреть прямо вперед, как при правильной ходьбе или беге. Смотрите, чтобы растяжка не оказалась слишком сильной. Чрезмерная растяжка приведет к перенапряжению подколенных сухожилий, особенно если на опоре лежит лишь часть голени.

Теперь, глядя прямо вперед, медленно нагибайтесь от бедер, пока не почувствуете хорошего растяжения в задней части поднятой ноги. Держите 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Уменьшите нагрузку до легкой, расслабьтесь — и снова немного увеличьте. Упражнение очень полезно для тех, кто занимается бегом или ходьбой.

Выполняя любые растяжки с поднятой ногой, слегка сгибайте ноги в коленях.



Чтобы растянуть внутреннюю область поднятой ноги, разверните стопу опорной ноги и туловище параллельно упору. Слегка разверните правое бедро внутрь и медленно наклонитесь в сторону, опуская правое плечо к правому колену. Таким образом вы растягиваете мышцы внутренней части правого бедра. Удерживайте легкую

растяжку 10-15 секунд. Обязательно слегка согните в колене опорную ногу. Повторите то же самое для другой ноги.

Вариант. Видоизменить упражнение можно, если правой рукой взяться над головой за левую руку и тянуть ее вправо. Это полезно для мышц боковой части туловища и внутренней части поднятой ноги. Опорную ногу слегка согните в колене. Повторите то же самое для другой стороны. Почувствуйте разницу в нагрузке. Чтобы выполнять такое упражнение, ваше тело должно быть достаточно гибким.

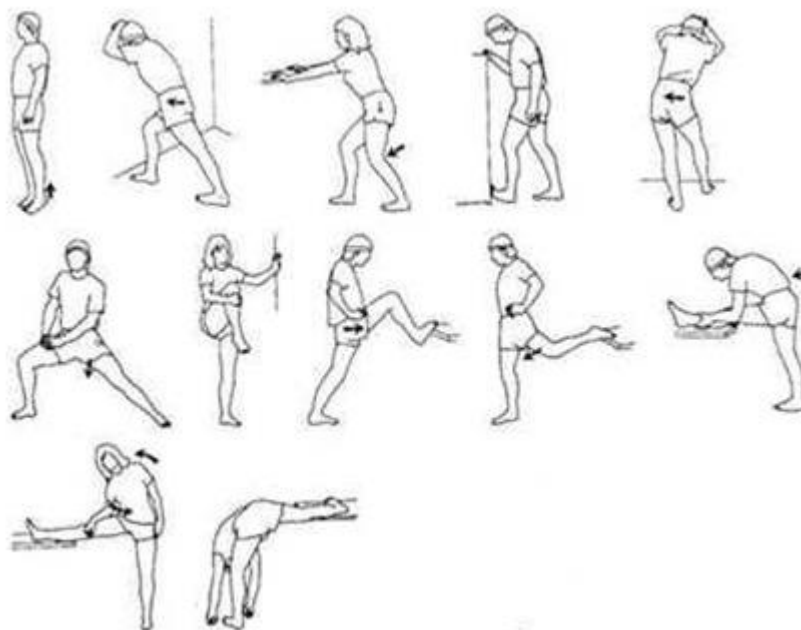
Помните: к трудным упражнениям, требующим хорошей координации, силы и гибкости, нужно подходить с особой осторожностью.

Чтобы видоизменить последнее упражнение, наклонитесь к опорной ступне. Поднятая нога должна оставаться прямой, но при наклоне она начнет разворачиваться внутрь. Упражнение растягивает задние мышцы бедра опорной ноги. При выполнении движения она должна быть слегка согнута в колене (на 2-3 см). Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Не задерживайте дыхание.

Если вы хотите согнуть опорную ногу в колене, упритесь легкой растяжку 10-15 секунд.

растянуть паховую область поднятой ноги, колена, а поднятую ногу выпрямите. Если руками в пол для равновесия. Удерживайте

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НОГ И ТАЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Не доводите мышцы до состояния rigor mortis (трупного окоченения)!

Очень важно поддерживать гибкость тела на протяжении всей жизни, чтобы с возрастом избежать проблем, связанных с негнущимися суставами, отвердением мышц и сутулостью. Одним из главных признаков старения является резкое уменьшение подвижности, и очень может быть, что только растягивание поможет вам сохранить юношескую гибкость.

Вы можете выполнять эти упражнения в указанном порядке, как единый комплекс для ног и таза.