

## Растяжка паха и таза в положении сидя, ноги врозь

Следующие упражнения облегчают движения конечностей в поперечной плоскости, помогают развитию и поддержанию гибкости тела и уменьшают возможность травм. Предлагаю постепенно освоить эти виды растяжек, предназначенные преимущественно для центральной части тела.



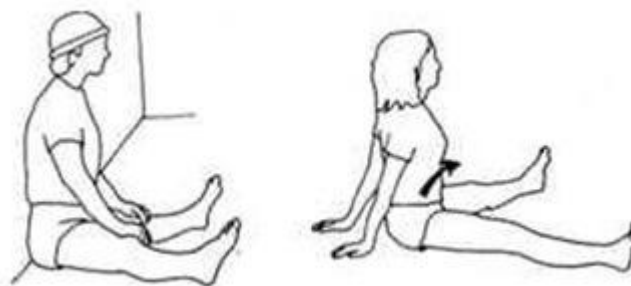
Сядьте, раздвинув ноги на удобное для вас расстояние. Чтобы растянуть внутреннюю часть бедер и тазового пояса, медленно наклоняйтесь вперед от бедер. Следите за тем, чтобы четырехглавые мышцы были расслаблены, а ступни направлены вверх. Держите 10-20 секунд. Для поддержания равновесия и устойчивости вытяните руки перед собой или ухватитесь за какую-нибудь опору. Дышите глубоко.



Наклоняясь вперед, не сгибайте верхнюю часть туловища и шею, чтобы не округлять спину и не напрягать поясницу. Если при наклоне вы сгибаете поясницу (что приводит к разворачиванию бедер в стороны), значит, у вас слишком закрепощены область таза, поясница и мышцы задней группы бедер. Чтобы правильно выполнить наклон от бедер, вы должны держать поясницу прямо, начинать движение от бедер (или тазобедренных суставов) и не округлять спину.

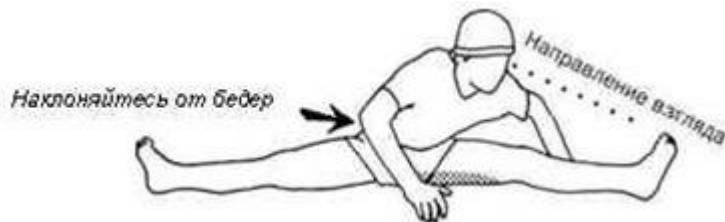
*Не растягивайтесь ради развития гибкости. Растягивайтесь, чтобы получить удовольствие.*

Для постепенного приучения бедер и поясницы к правильному, прямому положению, полезно посидеть на полу, прижимая поясницу к стене. Удерживайте легкую растяжку 30 секунд.

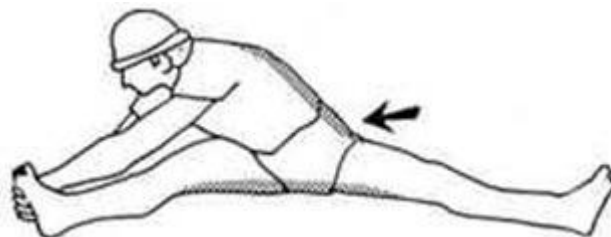


Этой же цели можно достичь, приняв положение сидя, опершись руками в пол сзади себя. Используя руки для опоры и сосредоточившись на медленном продвижении бедер вперед и вверх, вам будет легче растянуть позвоночник. Держите растяжку 20 секунд.

Не наклоняйтесь вперед, пока не начнете чувствовать себя удобно в описанных выше положениях. Приучите ваше тело к этим позам, и только потом приступайте к дальнейшему растягиванию.



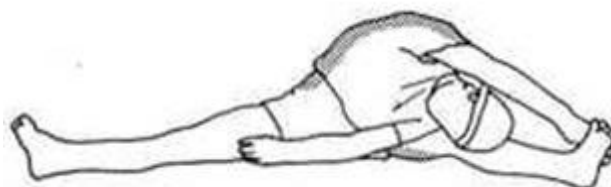
Вариант. Чтобы растянуть мышцы задней части левого бедра и правую сторону спины, медленно наклоняйтесь от бедер по направлению к ступне левой ноги. Держите подбородок и спину прямо. Удерживайте хорошую растяжку по меньшей мере 15-20 секунд. При необходимости используйте полотенце. Не смотрите вниз. Взгляд должен быть направлен на пальцы ноги. Постепенно расслабляйтесь и дышите легко.



Разнообразить это же упражнение можно, если дотянуться левой рукой до правой стопы, отводя правую руку в сторону для равновесия. Таким образом, вы усилите растяжку в области задних мышц бедра и спины, от лопаток до тазобедренных суставов. Выполните эту поперечную растяжку в обоих направлениях.

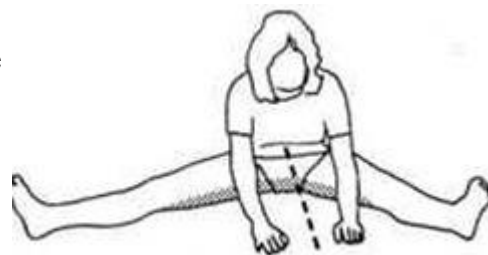
Упражнение требует хорошей гибкости всего тела. Держите 10-15 секунд.

### Упражнение повышенной трудности



Протяните руку над головой и ухватитесь за противоположную ступню. Другую руку свободно вытяните вдоль туловища перед собой. Это хорошая поперечная растяжка для спины и ног. Держите 15-20 секунд. Повторите то же для другой стороны. Не задерживайте дыхание.

Научитесь держать растяжку под различными углами. Растягивайтесь вперед, влево и вправо, затем переходите к растяжкам под разными углами в левую и правую сторону от центральной линии тела. Используйте те же приемы совмещения линии туловища и ноги, что были описаны выше. Держите растяжки по 10-15 секунд. Тщательно дозируйте нагрузку.



Если вам кажется, что у вас недостаточно гибкости для выполнения этих упражнений, не расстраивайтесь. Растягивайтесь, не задумываясь о гибкости. Тогда путем постепенного увеличения комфортных нагрузок вы приучите ваше

тело к этим новым углам.

### Упражнение на растяжку паха следующей степени трудности



Соединив вместе подошвы ступней, наклонитесь вперед и ухватитесь за какую-нибудь опору перед собой немного выше уровня пола (это может быть край гимнастического мата или ножка массивного предмета мебели). Используйте этот предмет для удобства в удержании позы и для подтягивания туловища вперед при необходимости увеличить нагрузку. Не перенапрягайтесь. Держите растяжку 10-20 секунд, постепенно расслабляясь. Не забудьте во время наклона сократить мышцы живота.

Использование опоры позволит вам стабилизировать положение ног и облегчит удержание позы в положении сидя, ноги врозь.



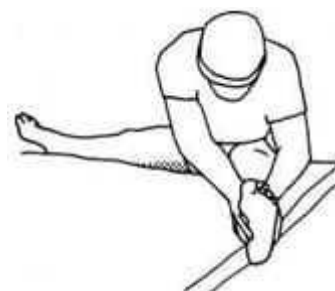
Сядьте на угол гимнастического мата и вытяните ноги вдоль его краев. Найдите положение, в котором легко можно расслабиться и в то же время ощутить легкую растяжку. Держите 15-20 секунд. Для равновесия и устойчивости упритесь руками в пол позади себя.

Для увеличения нагрузки продвиньте таз вперед, разводя ноги еще шире в стороны. Пальцы ног и ступни должны смотреть прямо вверх. Не позволяйте бедрам разворачиваться внутрь или наружу. Прекрасная растяжка для паха и тазового пояса.



Чтобы растянуть каждую сторону по очереди, сядьте на угол мата и разведите ноги под удобным углом. Повернитесь лицом к одной ступне и выполните наклон от бедер в этом направлении.

Продвигайте руки вдоль ноги, пока не почувствуете легкого растяжения. Направляя взгляд над пальцами ноги, попробуйте достать подбородком колено (если не дотянетесь, ничего страшного). Расслабьтесь. Вернитесь в исходное положение и таким же образом растяните



другую ногу. Удерживайте легкую растяжку 10-20 секунд. Никак их рывков. Хорошее упражнение для мышц задней группы бедер, поясницы и тазобедренных суставов. Не забывайте дышать и расслабляться.