

# **ТРЕНИРОВКА НА РАСТЯЖКУ**



## Продолжительность упражнений на растяжку:

30 секунд в каждой позе => общая продолжительность растяжки ~11,5 минут

45 секунд в каждой позе => общая продолжительность тренировки ~17,5 минут

15 секунд в каждой позе => общая продолжительность растяжки ~5,5 минут

## **Правила выполнения упражнений на растяжку:**

1. Все предложенные упражнения на растяжку – статические (кроме суставной гимнастики). Для их выполнения вам нужно принять заданную позу и растягивать мышцы в одном положении.
2. Не забывайте выполнять упражнения на растяжку как на правую, так и на левую сторону.
3. Вы всегда можете углубить положение или, наоборот, немного упростить упражнение на растяжку, выбирая более комфортную позу. Слушайте свое тело!
4. Занимайтесь без кроссовок, босиком или в носках. Дополнительно понадобится коврик (желательно нескользящий).
5. Если какое-то упражнение на растяжку доставляет вам сильный дискомфорт (не дискомфорт от растяжки мышц, а, например, защемление, судорогу или боль), то лучше остановить выполнение данного упражнения.
6. Желательно воспользоваться таймером, чтобы отслеживать продолжительность статической позы



Перед тренировкой на растяжку  
выполним суставную гимнастику.  
10 упражнений по 30 секунд или  
же по количеству раз.  
Упражнения выполняем без  
перерыва.



## **1. ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ**

Встаньте прямо, руки на поясе. Начните делать наклоны головы: вправо – вперед – влево – вперед. Выполняйте это упражнение в медленном темпе, не делая резких рывков головой.

## **2. ВРАЩЕНИЕ ЗАПЯСТЕЙ**

Согните руки в локтях перед собой и сожмите ладони в кулак. Начните вращать кистями по кругу, хорошо разминая запястья. Вращайте сначала в одну сторону, потом в обратную (по часовой и против часовой стрелки).

## **3. ВРАЩЕНИЕ ЛОКТЕЙ**

Оставьте ладони сложенными в кулак и разведите руки в стороны. Начните вращать предплечьями, разминая локтевые суставы. Вращайте сначала в одну сторону, потом в обратную.

## **4. ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ**

Переходим к разминке плеч. Опустите руки вдоль тела и начните вращать плечами, стараясь описать ими максимальный круг.

## **5. ВРАЩЕНИЕ РУКАМИ**

Оставайтесь в том же положении и начните вращать руками с максимальной амплитудой. Вращайте руками сначала вперед, потом назад.

## **6. НАКЛОНЫ КОРПУСА**

Переходим к разминке корпуса. Положите руки на пояс и начните выполнять наклоны сначала в одну сторону, потом в другую.

## **7. ВРАЩЕНИЕ ТАЗОМ**

Оставьте руки на поясе и начните вращать тазом по кругу. Разминаем ягодицы, бедра и живот. Не забудьте выполнить вращение сначала в одну сторону, потом в обратную.

## **8. ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ**

Проработаем тазобедренные суставы. Руки лежат на поясе. Поднимите колено и начните вращать ногой. Сначала вращайте правой ногой (в одну сторону, потом в обратную). Затем вращайте левой ногой (в одну сторону, потом в обратную).

## **9. ВРАЩЕНИЕ КОЛЕНЯМИ**

Поставьте ноги вместе, наклоните корпус и положите руки на колени. Начните вращать коленями, разогревая коленные суставы.

## **10. ВРАЩЕНИЕ СТОПАМИ**

Снова положите руки на пояс и поднимите колено. Начните вращать стопой, разминая голеностопный сустав. Не забудьте выполнить вращение в одну и другую сторону на каждую ногу.



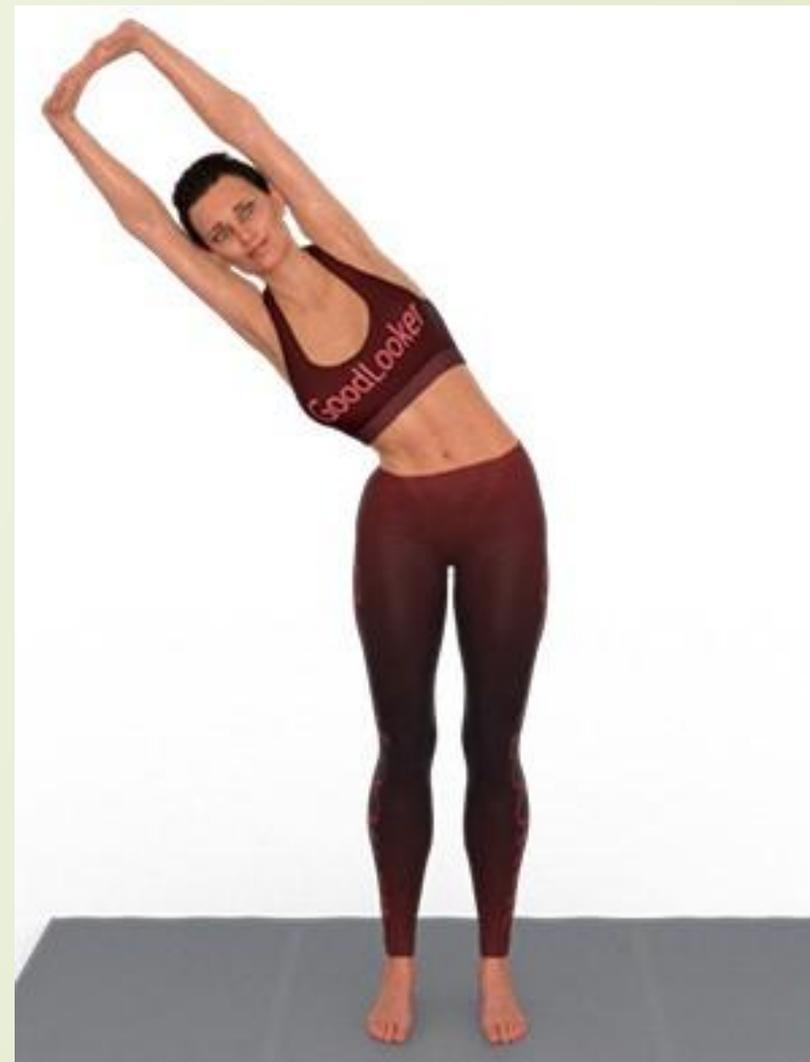
# **ТРЕНИРОВКА НА РАСТЯЖКУ**

## **23 упражнения**

## 1. НАКЛОН С ПОДНЯТЫМИ РУКАМИ

**Для чего:** Начинаем наш комплекс упражнений на растяжку с очень простого упражнения, которое поможет нам отлично растянуть мышцы рук, плеч и корпуса.

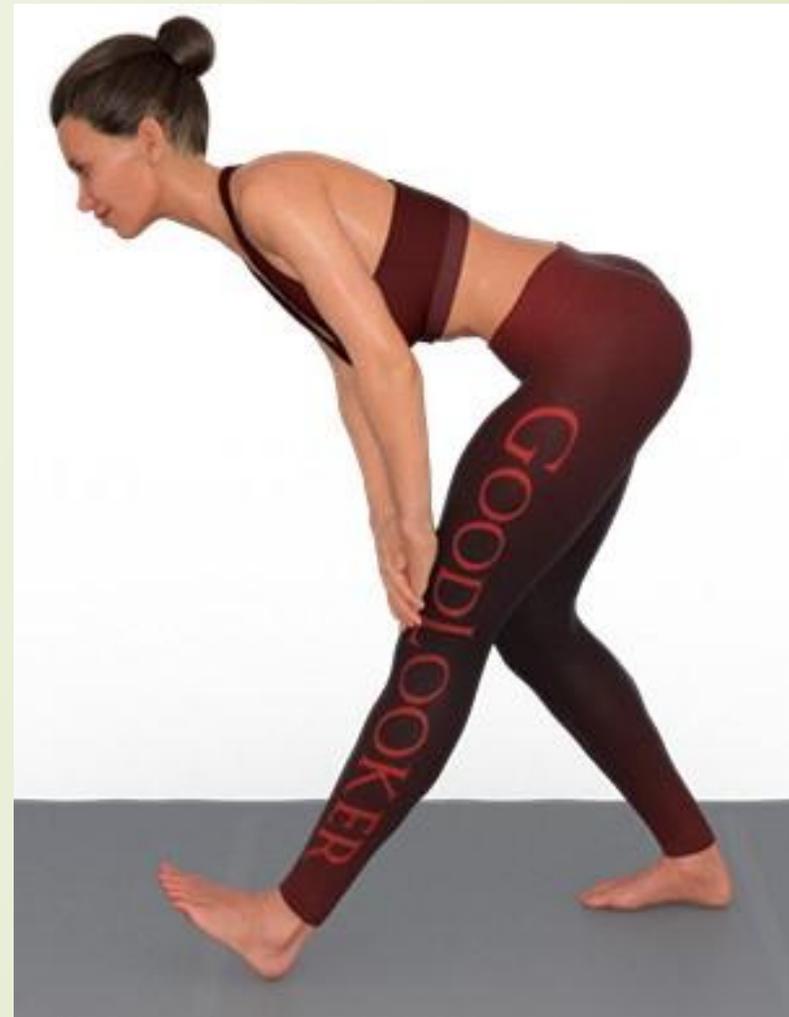
**Как выполнять:** Встаньте прямо, живот подтянут, ноги слегка расставьте. Поднимите руки вверх и скрестите ладони над головой. Сделайте наклон в сторону, сводя лопатки вместе и сохраняя руки над головой. Задержитесь в наклоне, растягивая мышцы всей верхней части тела.



## 2. НАКЛОН К ПРЯМОЙ НОГЕ

**Для чего:** Это простое упражнение для растяжки задней поверхности бедра, подколенных сухожилий и ягодиц можно выполнять не только в отдельный день для стретчинга, но и после каждой тренировки.

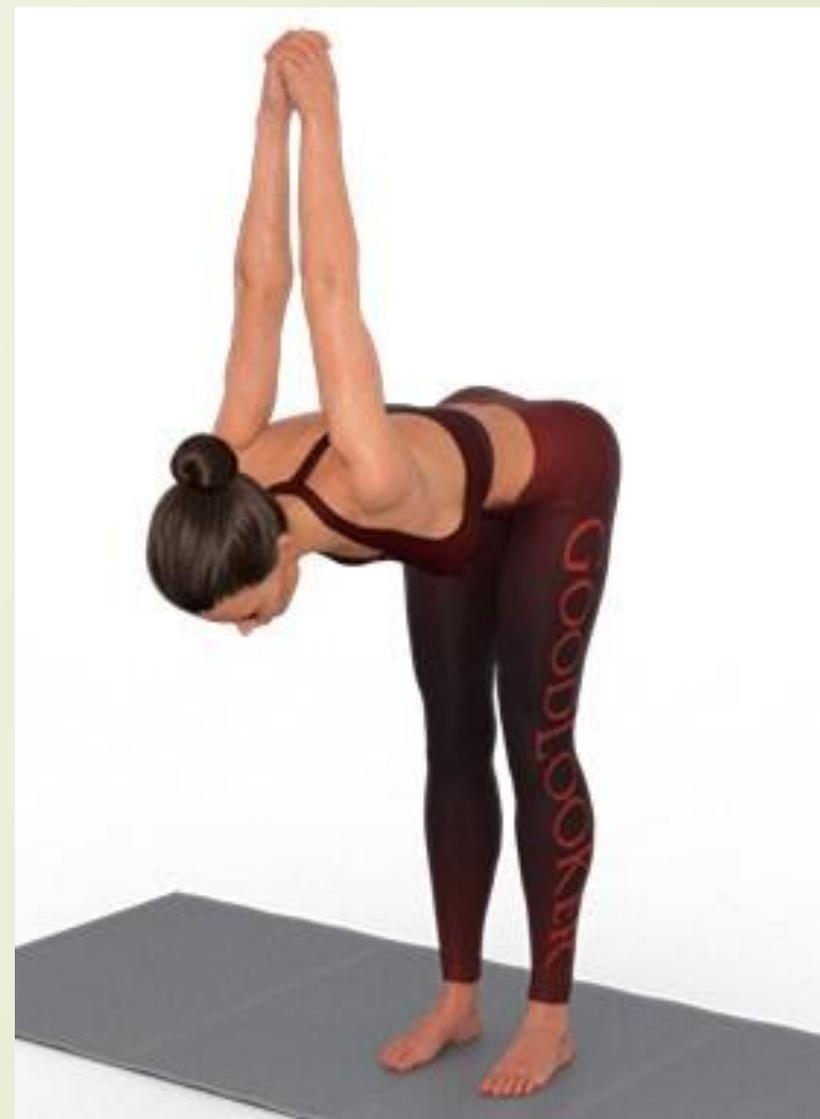
**Как выполнять:** Встаньте прямо, слегка согните ноги в коленях. Поставьте одну ногу на полметра вперед с опорой на пятку и полностью выпрямите. Наклоните прямую спину, руки положите на колени передней ноги или на пояс. Чем ниже наклон, тем лучше растягиваются мышцы и сухожилия. Задержитесь в комфортном положении, можно понемногу углублять растяжку.



### 3. НАКЛОН С ЗАВЕДЕННЫМИ ЗА СПИНУ РУКАМИ

**Для чего:** Это упражнение на растяжку полезно для всей верхней части тела и задней поверхности ног. Но в первую очередь его хорошо выполнять для растяжки грудных мышц, раскрытия грудной клетки и плечевых суставов.

**Как выполнять:** Встаньте прямо, руки заведите назад и скрестите ладони за спиной. Начните медленно наклонять корпус, заводя руки назад и поднимая их вверх. В конечной точке ваш корпус должен быть параллелен полу, руки направлены вертикально вверх, грудная клетка раскрыта. Можно немного согнуть колени, поскольку в этом упражнении нам не так важно растягивать ноги (ниже будет достаточно упражнений на растяжку нижней части тела).



## 4. ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА

**Для чего:** Поза треугольника укрепляет и растягивает мышцы бедер и ягодиц, отлично растягивает подколенные сухожилия, раскрывает плечи и грудной отдел позвоночника, а также снимает боль в поясничном отделе.

**Как выполнять:** Расставьте широко ноги, правая стопа смотрит в сторону, левая стопа вперед. Обе ноги выпрямлены. Руки разведите в стороны параллельно полу, напрягите живот. Наклоните корпус к правой ноге и разверните его так, чтобы правая рука легла на правую голень, левая рука смотрела вверх. Можно немного согнуть в колене правую ногу, если вам тяжело держать ноги выпрямленными. Поверните голову, взгляд направляйте к пальцам левой руки. Если вы чувствуете дискомфорт в шее, то держите голову в нейтральном положении.



## 5. РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА

**Для чего:** Это упражнение растягивает трицепс – мышцу, которая обычно нагружается больше всех во время тренировок рук.

**Как выполнять:** Встаньте прямо, ноги слегка расставлены. Поднимите вверх согнутую руку и заведите локоть за голову. Другой рукой слегка надавите на локоть, опуская руку ниже и усиливая растяжку. Ладонь растягиваемой руки как будто движется вниз по лопатке.



## 6. РАСТЯЖКА В СУМО-ПРИСЕДЕ

**Для чего:** Это упражнение отлично подходит для укрепления и растяжки мышц нижней части тела, особенно ягодиц и приводящих мышц (внутренняя поверхность бедра).

**Как выполнять:** Расставьте широко ноги, колени смотрят в сторону. Опустите таз вниз, принимая положение приседа. Бедра параллельны полу. Руки положите на бедра и слегка наклоните корпус, спина остается прямой. Не прогибайтесь и не выгибайтесь в пояснице, чтобы не создавать напряжение в этой области.



## 7. НАКЛОН В ПОЛУШПАГАТЕ

**Для чего:** Наклон к полу укрепляет и растягивает мышцы ягодиц, мышцы задней поверхности бедра, подколенное сухожилие и приводящие мышцы бедер, а также разгибатели спины. Такое упражнение очень полезно практиковать для поперечного и продольного шпагата, а также для освоения «складки».

**Как выполнять:** Расставьте широко ноги, они полностью выпрямлены и не сгибаются в коленях. Наклоните корпус с прямой спиной, руки положите на пол. Не сутульте спину, сведите лопатки вместе. Можно еще шире расставить ноги и положить на пол предплечья, если позволяет растяжка.



## 8. НАКЛОН К ПОЛУ

**Для чего:** Это одно из лучших упражнений на растяжку спины, задней поверхности ног и подколенных сухожилий. Также наклон к полу отлично расслабляет и успокаивает сознание.

**Как выполнять:** Встаньте прямо, ноги расположены близко друг к другу. Наклоните корпус так, чтобы живот лег на бедра. Руки свободны и опущены вниз, попробуйте дотянуться кончиками пальцев до пола. Если не получается дотянуться до пола, обхватите руками голени. В этом упражнении на растяжку очень важно не горбить спину и тянуться животом к бедрам. Не делайте рывковых движений спиной, пытаясь во что бы то ни стало дотянуться до пола – есть риск травмировать спину.



## 9. БОКОВОЙ ВЫПАД

**Для чего:** Боковой выпад поможет вам растянуть мышцы ягодиц и мышцы ног, поэтому рекомендуем всегда выполнять это упражнение после тренировки ног.

**Как выполнять:** Расставьте широко ноги и согните правую ногу в колене, перенося на нее вес тела. Бедро правой ноги должно быть как минимум параллельно полу (можно опустить и глубже), колено не выходит вперед носка. Левая нога остается выпрямленной. Почувствуйте напряжение и растяжку в мышцах ног. Руки можете вытянуть перед собой или положить на пол.



## 10. ВЫПАД С РУКАМИ ВВЕРХ

**Для чего:** Выпад – это одно из самых доступных и эффективных упражнений на растяжку ног и ягодиц. Оно под силу каждому и его можно выполнять практически в любых условиях. Даже, например, после бега на улице, чтобы растянуть мышцы.

**Как выполнять:** Встаньте прямо, ноги широко расставлены, правая нога впереди. Опустите таз вниз и согните переднюю ногу в колене так, чтобы между бедром и голенью образовался прямой угол. Задняя левая нога остается полностью выпрямленной и натянутой, не расслабляйте ее в колене. Руки поднимите над головой, тянитесь макушкой вверх. При этом таз старайтесь опускать ниже к полу, еще лучше растягивая мышцы ног и ягодиц.



## 11. ПОВОРОТ КОРПУСА В ВЫПАДЕ

**Для чего:** В этом упражнении на растяжку участвуют практически все мышцы вашего тела. Вы будете растягивать мышцы рук и плеч, грудные мышцы, мышцы спины, мышцы пресса, а также мышцы бедер и ягодиц за счет положения выпада.

**Как выполнять:** Оставайтесь в положении выпада, правая нога впереди. Таз опустите немного ниже к полу. Левую руку опустите на пол и разверните корпус вправо так, чтобы грудная клетка была полностью раскрыта, а левая рука тянулась вверх. Взгляд направьте на пальцы левой руки. Это очень популярное и эффективное упражнение на растяжку, которое идеально подходит и для начинающих, и для продолжающих.



## 12. ГЛУБОКИЙ ВЫПАД С КОЛЕНОМ НА ПОЛУ

**Для чего:** Это еще одно отличное и очень несложное упражнение на растяжку ног и ягодиц. Также это одно из лучших упражнений на продольный шпагат.

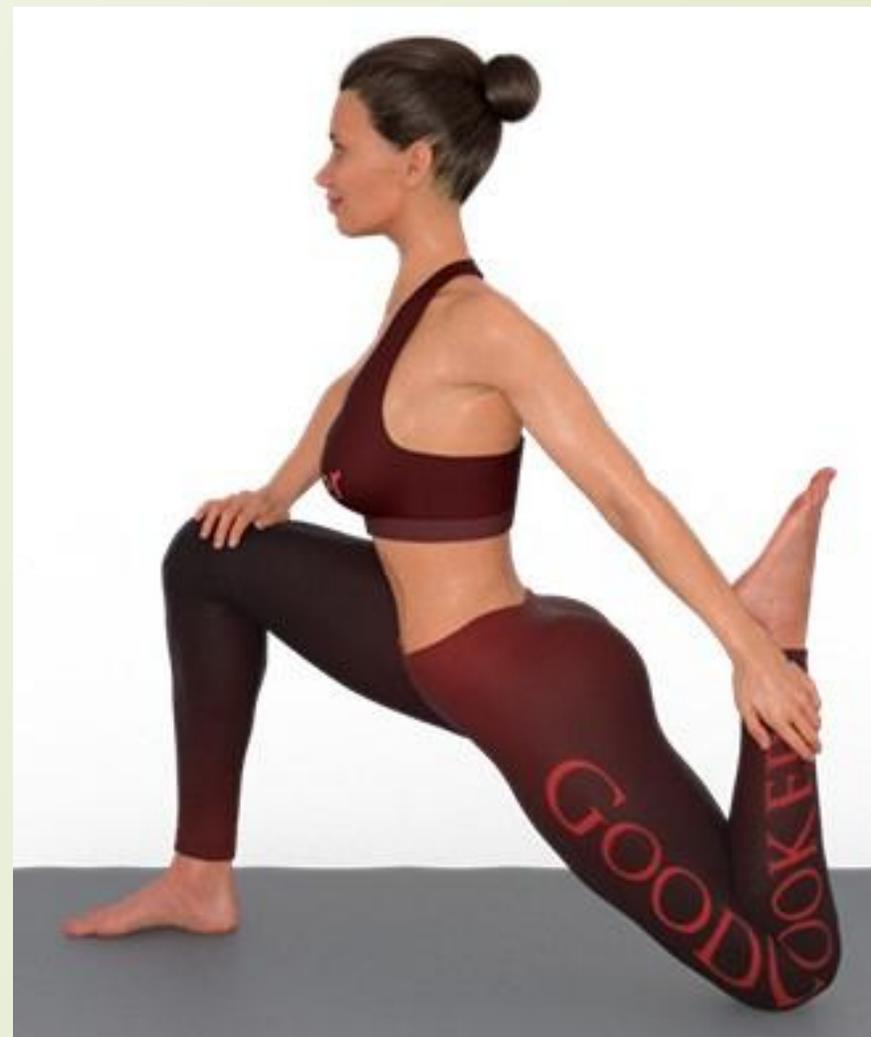
**Как выполнять:** Продолжаем выполнять упражнения на растяжку ног, сторону не меняем. Сохраняя положение выпада, положите колено на пол. Можно подложить под колено полотенце или подушку, если у вас тонкий коврик. Бедро передней ноги остается параллельно полу и перпендикулярно голени. Отведите колено задней ноги немного назад, опуская таз вниз и углубляя растяжку. Почувствуйте растяжение в мышцах ног.



### 13. ВЫПАД С ЗАХВАТОМ НОГИ

**Для чего:** Это углубленное положение предыдущего упражнения на растяжку для еще более эффективной проработки мышц ног. В ногах располагаются самые крупные мышцы нашего тела, поэтому их растяжке нужно уделить особое внимание.

**Как выполнять:** Оставайтесь в положении глубокого выпада, колено лежит на полу. Поднимите вверх голень левой ноги и подтяните ее левой рукой к бедру так, чтобы стопа была максимально близка к ягодицам. Выполняйте это упражнение максимально мягко, без рывков, чтобы не потянуть мышцы ног. Если вам тяжело держать выпад с захватом ноги, то пропустите это упражнение.



## 14. НАКЛОН К НОГЕ СТОЯ НА КОЛЕНЕ

**Для чего:** Это одно из лучших упражнений для растяжки задней поверхности бедра и подколенных сухожилий. Регулярно практикуйте это упражнение, если хотите сесть на продольный шпагат.

**Как выполнять:** Из положения выпада полностью выпрямите переднюю ногу. Сделайте легкий наклон к ноге, руки положите на коврик по обе стороны вытянутой ноги. Колено полностью выпрямлено, тяните носок на себя, чтобы еще лучше растянуть подколенное сухожилие. Спина полностью прямая, не скругляйте ее.

Если позволяет растяжку, положите корпус на вытянутую ногу.



## 15. ПОЗА ГОЛУБЯ

**Для чего:** Поза голубя увеличивает гибкость тазобедренных суставов, растягивает ягодицы, квадрицепсы и приводящие мышцы бедра.

**Как выполнять:** Вернитесь в положение выпада. Мягко опустите правую голень на пол и разверните бедро так, чтобы стопа оказалась под левой стороной таза. Задняя нога остается выпрямленной, тяните таз к полу. В этом упражнении очень важно зафиксировать положение таза: он остается стабильным и не заваливается в сторону. Для этого следите, чтобы тазовые косточки были направлены вперед. Если выровнять положение не получается, то подложите под ягодицы подушку.



## 16. ПОЗА ВЕРБЛЮДА (ОБЛЕГЧЕННАЯ)

**Для чего:** Поза верблюда – это идеальное упражнение для снятия напряжения в шейном отделе позвоночника и верхней части спины.

**Как выполнять:** Встаньте на колени, ноги на ширине таза, спина прямая, голени обеих ног лежат на полу. Положите руки на пояс, локти отведите назад. Сделайте небольшой наклон назад, прогибаясь в спине и сохраняя прямой угол между бедром и голенью. Сводите лопатки вместе, раскрывайте грудной отдел позвоночника. Наклоняйте голову назад, не заламывая и не напрягая шею.

Если позволяет гибкость, то увеличьте прогиб и опустите руки на стопы.



## 17. ПОЗА СОБАКИ ЛИЦОМ ВНИЗ

**Для чего:** Поза собаки мордой вниз не только растягивает мышцы рук, плеч, спины, ягодиц и ног, но и благотворно влияет на осанку и позвоночник. Также это упражнение снимает напряжение во всем теле, его очень полезно выполнять после длительного пребывания на ногах.

**Как выполнять:** Встаньте в положении планки на руках. Поднимите таз вверх, выпрямляя руки и ноги, голова направлена вниз. Ваш корпус и ноги как будто образуют горку. Обратите внимание, что спина остается абсолютно прямой. Поскольку это достаточно сложная поза из йоги и требует хорошей растяжки, то мы немного упростим ее за счет сгибания ног в коленях. Также можно оторвать пятки от пола.

Если у вас хорошая растяжка, то полностью выпрямляйте ноги и ставьте стопы на пол.



## 18. ПОЗА СОБАКИ ЛИЦОМ ВВЕРХ

**Для чего:** И еще одно отличное упражнение для растяжки и избавления проблем с позвоночником. Поза собаки мордой вверх снимает боль в спине, раскрывает грудную клетку, улучшает эластичность легких, усиливает циркуляцию крови в области таза. Мы немного упростим это упражнение на растяжку, опустив нижнюю часть тела на коврик.

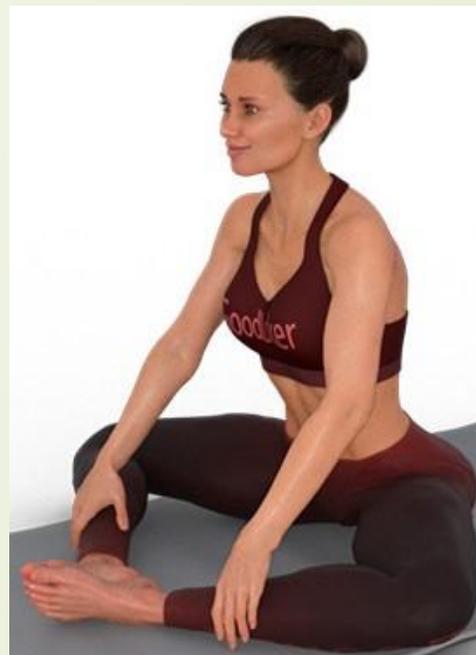
**Как выполнять:** Лягте на пол лицом вниз. Руки согните в локтях, поставьте ладони под плечами. Поднимите корпус вверх, прогибаясь в спине и опираясь на руки. Ноги остаются лежать на полу. Отводите плечи назад и вниз, сводите лопатки вместе, не напрягайте шею и не запрокидывайте голову. Задержитесь в положении собаки мордой вверх, ощущая приятное растяжение в позвоночнике.



## 19. ПОЗА БАБОЧКИ (УПРОЩЕННАЯ)

**Для чего:** Поза бабочки отлично растягивает ноги, раскрывает и расслабляет тазобедренные суставы, а также улучшает кровообращение в органах малого таза и нижней части спины. Позу бабочки особенно полезно выполнять тем, у кого сидячий или малоподвижный образ жизни.

**Как выполнять:** В нашем комплексе упражнений для растяжки мы предлагаем упрощенный вариант этой позы, поскольку оригинальная поза бабочка будет под силу только людям с хорошей растяжкой. Сядьте прямо и согните ноги в коленях. Расставьте ноги так, чтобы колени легли на пол, а стопы соединились вместе. Положите руки на голени и подтяните ступни поближе к тазу. Спина остается прямой. Если не получается выпрямить спину, значит отведите ступни подальше от себя.



## 20. ПОВОРОТ КОРПУСА СИДЯ

**Для чего:** Это простое упражнение на растяжку идеально подходит для снятия напряжения в спине и пояснице. Также это упражнение поможет вам растянуть ягодичные мышцы.

**Как выполнять:** Сядьте на пол, ноги вытяните перед собой. Правую ногу согните в колене и заведите в сторону через левое бедро. Левая нога остается выпрямленной лежать на полу. Поверните корпус вправо, левая рука лежит на колене согнутой ноги, правая рука опирается на пол. Не забудьте повторить и на другую сторону.



## 21. СКРУЧИВАНИЕ В СПИНЕ

**Для чего:** Это одно из лучших упражнений для расслабления спины, снятия напряжения в поясничном отделе и профилактики заболеваний позвоночника.

**Как выполнять:** Лягте на спину, руки разведите в стороны. Отведите правую ногу в левую сторону через бедро, скручиваясь в спине и стараясь коснуться коленом пола. Можно помочь себе рукой, слегка надавив на правую ногу, чтобы она опустилась ниже. Голову поверните вправо. Правая рука остается вытянутой в сторону. Не забудьте повторить и на другую сторону.



## 22. РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ ЛЕЖА

**Для чего:** Это одно из лучших упражнений для растяжки ягодиц в положении лежа. Также это упражнение помогает снять напряжение в области поясницы.

**Как выполнять:** Лягте на спину, колени согнуты, поясница плотно прижата к полу. Поднимите ноги вверх так, чтобы голень левой ноги легла на бедро правой ноги. Руками обхватите бедро правой ноги и подтяните его ближе к животу. Почувствуйте растяжку в ягодицах, задней поверхности бедра и пояснице. Повторите то же самое на другую ногу.



## 23. ПОЗА РЕБЕНКА

**Для чего:** Позой ребенка можно завершать любую тренировку, поскольку это одно из лучших упражнений для расслабления и релаксации. Также поза ребенка помогает удлинить позвоночник, снять напряжение в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника.

**Как выполнять:** Сядьте на согнутые ноги в коленях, ягодицы лежат на стопах, ноги разведите между собой. Опустите корпус на пол и вытяните руки вперед. Примите комфортное положение и расслабьтесь. Почувствуйте приятное растяжение в мышцах спины. Закройте глаза и оставайтесь в позе ребенка, пока не будете чувствовать себя полностью восстановившимся после нагрузок.

