

Занятие 3

Упражнения на растяжку «ДО» занятий

Упражнение 1 - Пожимание плечами:

Поднимайте плечи по направлению к ушам, пока не ощутите легкого напряжения в шее и плечах. Держите 5 секунд. Затем расслабьте плечи и опустите их вниз. Произносите про себя: «Плечи вверх, плечи вниз».

Упражнение 2 - Растяжка боковой части шеи:

Чтобы растянуть боковую часть шеи, наклоните голову к левому плечу и одновременно левой рукой потяните за спиной правую руку вниз и влево. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Повторите для другой стороны.

Упражнение 3:

Примите положение стоя, ноги слегка согнуты в коленях (на 2-3 см). Плавно притяните локоть за голову, одновременно наклоняясь в сторону. Держите легкое растяжение 10 секунд. Повторите для другой стороны. Для сохранения равновесия ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Не задерживайте дыхание.

Упражнение 4: Растяжка плечевого пояса:

Сомкните пальцы в замок над головой и, развернув ладони кверху, вытяните руки вверх и отведите слегка назад. Почувствуйте растяжение в руках, плечах и плечевом поясе. Держите 15 секунд. Не задерживайте дыхание. Этой растяжкой можно заниматься где угодно и когда угодно. Она великолепно расслабляет плечи. Дышите глубоко.

Упражнение 5 - Растяжка верхней части тела:

В положении стоя на коленях, наклонитесь и достаньте вытянутыми руками пол, а затем, слегка прижимая ладони к полу, подайтесь назад. Эту растяжку можно выполнять как одной, так и двумя руками вместе. Вариант с одной рукой позволяет эффективнее контролировать величину нагрузки и тренировать каждую сторону тела по отдельности. Вы должны почувствовать растяжение в плечах, руках, широчайших мышцах спины или боковых частях туловища, верхней части спины и даже в пояснице.

Выполняя упражнение в первый раз, вы можете почувствовать растяжку только в плечах и руках, но, освоившись с движением, вы научитесь растягивать другие области тела; слегка перемещая таз вправо или влево, вы сможете увеличивать или ослаблять растяжение. Не напрягайтесь. Расслабьтесь. Держите растяжку 15 секунд.

Упражнение 6 - Растяжка для предплечий и запястий:

Обопритесь на пол коленями и ладонями. Пальцы ног должны быть направлены наружу, а пальцы рук - к коленям. Прижимая ладони к полу, отклоняйтесь назад, чтобы растянуть переднюю часть предплечий. Держите

легкую растяжку 10-20 секунд. Расслабьтесь, а затем выполните растяжку снова. Возможно, вы удивитесь, до какой степени напряжены ваши мышцы в этой области.

Упражнение 7 - Растяжка голеностопа:

Если у вас тугоподвижный голеностоп, старайтесь его не перенапрягать. Регулярные растяжки принесут положительные результаты. Через несколько недель вы заметите явные сдвиги в сторону увеличения гибкости голеностопных суставов.

Большинство женщин в таком положении почти не ощущают растяжения. Но для людей с тугоподвижными суставами, особенно мужчин, такое положение служит индикатором жесткости голеностопа. Если, принимая такое положение, вы ощущаете сильное напряжение, обопритесь на руки, расставленные на уровне коленей, и слегка наклонитесь вперед. Найдите положение, которое можете выдержать без боли 20-30 секунд.

Упражнение 8 - Растяжка передней части тазобедренного сустава:

Чтобы растянуть мышцы передней части тазобедренного пояса, выдвиньте одну ногу вперед так, чтобы колено оказалось прямо над голеностопом. Колено другой ноги должно быть прижато к полу. Теперь, не меняя положения колена на полу и колена выдвинутой вперед ноги, опускайте таз вниз, чтобы создать легкое растяжение. Держите 15-20 секунд. Вы должны почувствовать растяжение в передней части тазобедренного пояса и, возможно, в задних мышцах бедра и мышцах паховой области.

Упражнения на растяжку «ПОСЛЕ» занятий

Упражнение 9 - Сидя на корточках:

Из положения стоя присядьте на корточки, развернув ступни наружу под углом примерно в 15°. Колени должны быть разведены на 10-30 см, в зависимости от степени гибкости вашего тела, или же, по мере того как вы приобретете определенный опыт в растягивании, от того, какие части вашего тела вы собираетесь растягивать. В положении сидя на корточках растягиваются колени, спина, голеностоп, ахилловы сухожилия и паховая область. Старайтесь, чтобы колени располагались снаружи плеч, прямо над большими пальцами ног. Держите приятную растяжку 10-15 секунд. Кому-то из вас это будет очень легко сделать, кому-то - очень трудно.

Упражнение 10- Скручивание позвоночника:

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.

Упражнение 11- Растяжение четырёхглавой мышцы бедра:

Попытайтесь двинуть вперед правое бедро, сокращая сгибатели бедра (четырёхглавую мышцу) и одновременно отталкивайте правой стопой удерживающую ее кисть правой руки. Такое движение должно растянуть сгибатели и расслабить разгибатели бедра. Удерживайте легкую растяжку 10 секунд. Следите за тем, чтобы тело располагалось по прямой линии. Затем таким же образом выполните движение на левой ноге. (Одновременно вы совершаете хорошую растяжку передней части плеча.) Поначалу кое-кому будет трудно оставаться в таком положении долгое время.

Поэтому работайте над правильным выполнением упражнения, не обращая внимания на степень гибкости или на то, как вы выглядите со стороны. При регулярном растягивании вы добьетесь положительных результатов.

Упражнение 12- Растягивание задних мышц бедра:

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.

Упражнение 13- Растяжка паховой области:

Преодолевая легкое сопротивление рук, попытайтесь сводить колени вместе, пока не почувствуете достаточного напряжения в мышцах паха.

Удерживайте статическое напряжение 4-5 секунд, затем расслабьтесь и приступайте к растягиванию паха, как было описано выше.

Это поможет вам расслабить слишком тугие мышцы паховой области. Такая техника «сокращение - расслабление - растягивание» неоценима для спортсменов с проблемами в области паха.

Упражнение 14- Складка ноги врозь (растяжка паховой области):

Сядьте на пол и вытяните ноги как. Пальцы ног и ступни должны смотреть прямо вверх. Не позволяйте бедрам разворачиваться внутрь или наружу.

Найдите положение, в котором легко можно расслабиться и в то же время ощутить легкую растяжку. Держите 15-20 секунд. Это прекрасная растяжка для паха и тазового пояса.

Упражнение 15- Растяжка поясницы и внешней части таза:

Согните левую ногу в колене под углом 90°, а затем правой рукой потяните ее вверх и перекиньте через правую. Поверните голову и посмотрите на ладонь левой руки, вытянутой перпендикулярно туловищу (голову от пола не отрывать). Затем усилием правой руки, расположенной поверх левого бедра (чуть выше колена), тяните согнутую (левую) ногу по направлению к полу, пока не почувствуете легкого растяжения в области поясницы и внешней части бедра. Ступни и голеностопные суставы должны быть расслаблены, а лопатки прижаты к полу. Удерживайте легкую растяжку по 15-20 секунд для каждой ноги.

Чтобы увеличить растяжение в области ягодиц, обхватите правую ногу снизу за коленом. Медленно подтягивайте правое колено к противоположному плечу, пока не почувствуете умеренного растяжения. Плечи должны быть прижаты к полу. Держите 15-20 секунд. Повторите то же движение с левой ногой.

Упражнение 16 - Перекат на спине:

Если у вас проблемы с шеей, то эти упражнения следует выполнять с большой осторожностью.

Не выполняйте это упражнение на жесткой поверхности; воспользуйтесь матом или ковром. В положении сидя обхватите руками колени и притяните их к груди. Плавно перекайтесь на спину и обратно, прижимая подбородок к груди. Так вы сумеете еще больше растянуть мышцы вдоль позвоночника.

Старайтесь перекачиваться равномерно и контролируйте свои движения. Перекайтесь на спину и обратно 4-8 раз или продолжайте, пока не почувствуете, что спина становится более гибкой. Не торопитесь.