

УДК 615.825
ББК 53.54
С79

Степук, Наталья Генриховна.

С79 **Анатомия стретчинга / Н. Г. Степук.** — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 160 с. : ил. — (Большая энциклопедия фитнеса).

ISBN 978-5-17-117914-4.

Стретчинг, или растяжка, — очень популярное направление в современном фитнесе. И это неслучайно. Специалисты считают, что стретчинг способствует гармоничному развитию тела и укреплению всех систем организма.

В нашей книге вы найдете множество уникальных упражнений, проиллюстрированных и описанных пошагово, что поможет вам выполнить их с первого раза. Здесь же указаны мышцы, задействованные в растяжке, и перечень проблем, которые поможет решить соответствующее упражнение. А оригинальные комплексы упражнений, составленные профессионалами, их советы и рекомендации помогут вам избавиться от болей в суставах и мышцах, восстановить организм после болезней, сделать свое тело гибким и подтянутым.

УДК 615.825
ББК 53.54

ISBN 978-5-17-117914-4

© Оформление, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2020
В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com
В оформлении использованы материалы,
предоставленные сайтом Gymvisual.com

ОТ АВТОРА

Только ленивый в нашем современном мире фитнеса и здоровья не говорит о СТРЕТЧИНГЕ, или, проще говоря, РАСТЯЖКЕ. Такое огромное количество информации, иногда противоречивой, вводит в заблуждение, запугивает и запутывает обычного человека, который стоит перед выбором того или иного фитнес-направления.

С одной стороны, приглашают к себе тренеры, обещающие стопроцентное похудение на 15 кг за 3 дня. С другой, зовут к себе танцоры, которые готовы посадить вас на шпагат за одно занятие. Манят своими мускулами чемпионы соревнований по бодибилдингу и обещают за две недели до лета привести вас в форму и чувство. Зазывают различные фитнес-марафоны, вызовы самому себе и окружающим, испытания характера, силы воли и прочие «игры» со своим организмом... Но мало кто заманивает вас здоровьем. Редко вам говорят реальную цену вопроса, которую необходимо заплатить для достижения своей цели. Ведь тренеры — не реабилитологи и не хирурги, отрезающие лишнее и пришивающие желаемое. И они не волшебники — ни у кого нет чудесной таблетки для здоровья.

Я тренер, который в первую очередь пытается донести до вас, что важнее всего просто ДВИЖЕНИЕ. Движение вашего ТЕЛА и вашего МОЗГА. Все остальное — в виде красоты, здоровья, избавления от лишнего жира и ставшей уже привычной боли — приходит, если вы просто двигаетесь без вреда себе и думаете при этом, как работает ваше тело и для чего все это делается.



**Наталья Степук,
тренер по фитнесу,
специалист по движению.**

**ЖЕЛАЮ ВАМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ
И ДУМАЮЩИМИ!**

ДУМАЙ — ДВИГАЙСЯ — ЖИВИ!

Каждый человек обладает набором физических качеств и физических способностей.

Физические качества — это совокупность природных и психологических свойств личности, которые отражают физическую готовность человека совершать активные двигательные действия. К таким качествам относятся быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость.



**Физические способности — это задатки человека.
Это то, что заложено в нем природой.
Это его предельный максимум.**



Сейчас широкое распространение получает практика обязательных генетических тестов при приеме детей в те или иные спортивные секции. Уже на генном уровне можно вычислить, где малыш, исходя из его природных данных и соединений молекул, сможет максимально проявить себя, какие физические способности он имеет. Но не стоит забывать, что все мы развиваемся по-разному и двигаемся тоже по-разному. Мы по-разному бегаем, прыгаем, плаваем. Мы способны узнать близкого человека просто по тому, как он двигается. Размеры наших костей могут быть разными, мышцы тоже могут иметь различную форму и длину. Уже давно известно, что картинка строения человека в анатомическом атласе и то, что есть на самом деле, могут сильно отличаться. Вот почему мы должны всегда помнить о нашей уникальности и с осторожностью развивать свои физические качества, пробуя что-то новое: будь то бег на длинные дистанции или просто приседания со штангой.

Обращайте внимание на те знаки, которые подает вам тело в виде боли, дискомфорта, усталости и даже голода. Вся информация важна для правильного использования нашего тела и долголетия без боли и травм.

Эта книга посвящена такому физическому качеству, как ГИБКОСТЬ, развитие которого легло в основу популярного сегодня направления в фитнесе, известного как СТРЕТЧИНГ.



**Развитие ГИБКОСТИ — это ответ на ваши
ежедневные вопросы: Как быть здоровым?
Как прожить дольше?
Как сохранить молодость?**



Здесь рассказано о том, зачем развивать гибкость, когда начинать ее развивать и как с помощью стретчинга улучшить свои физические способности и даже сделать себя здоровее. Благодаря развитию такого физического качества, как ГИБКОСТЬ, вы можете стать более быстрым, ловким, выносливым и сильным. Ведь в нашем теле все взаимосвязано, и, улучшая одно, вы однозначно даете возможность своему телу улучшить и другое. Я хочу донести, что гибкость — это не только «про шпагат». ГИБКОСТЬ — это про здоровье, про подвижность суставов, про отсутствие боли, про красоту и изящность вашего тела.

Все мы стремимся к сохранению или обретению утраченного здоровья. Все мы хотим прожить долгую и нескучную жизнь, многое увидеть, родить и воспитать детей, насладиться первыми шагами и словами своих внуков и даже правнуков. При этом каждый из нас не желает быть обузой для окружающих и хочет как можно дольше сохранять молодость и бодрое самочувствие.

Мы ищем волшебную таблетку, верим рекламным лозунгам и обещаниям лишь с одной мыслью — обрести здоровье. А секретный рецепт чаще всего лежит у нас перед носом, но мы не замечаем его, потому что он слишком прост. А ведь мы уверены — просто так ничего не дается! Дается! И еще как! Природа наградила нас замечательной способностью — двигаться. Двигаться, чтобы жить: охотиться, убежать от опасности, размножиться, — в основе всего лежит движение. Но большинство из нас, оказываясь в современных каменных джунглях, двигаться и вовсе прекращает. Для отдыха мы предпочитаем полежать, вместо того чтобы сменить умственную деятельность на физическую активность. Мы открываем холодильник, тянем в рот что попало, а затем принимаем горизонтальное положение — и неумолимо теряем здоровье.

**«Что делать?» — спросите вы. Ответ прост: двигаться!
Прямо сейчас, где бы вы ни находились, пошевелите
руками, ногами, поворачивайте шей, да хотя бы
похлопайте ресницами...**



Наши мышцы атрофируются за ненадобностью, заложенная природой подвижность суставов не используется. Суставы не двигаются, и, как следствие, к ним не поступает влага, необходимая для их движения. И уже в 25—30 лет мы становимся стариками с больными суставами, слабыми мышцами и лишним весом.

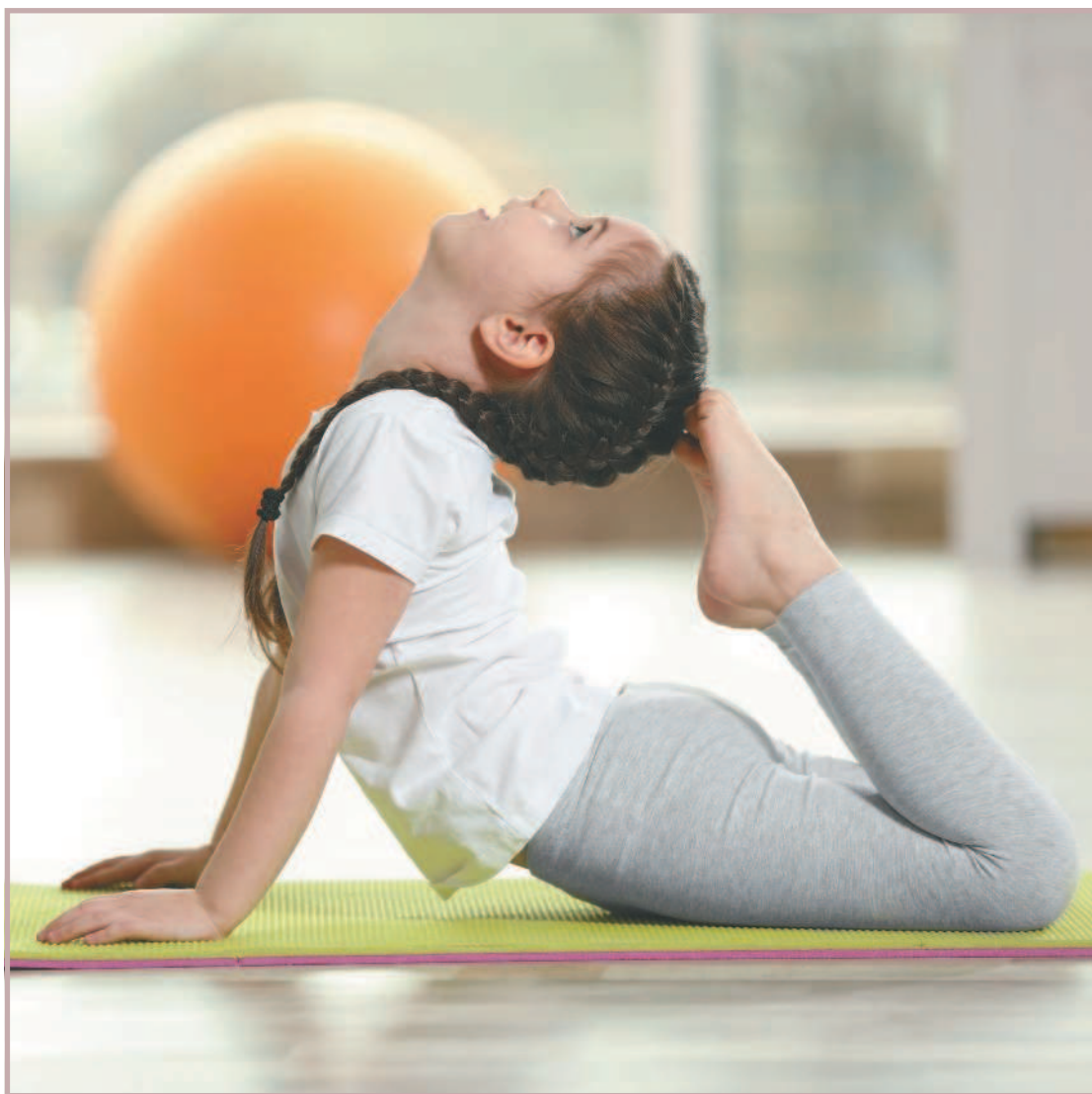
А если серьезно? Перед тем как вы броситесь преодолевать дистанции различных марафонов, устройте себе гонки с препятствиями или решите покорить Эверест, начните с малого. Научитесь:

- чувствовать и слышать свое тело;
- давать телу то, в чем оно нуждается;
- правильно отдыхать;
- правильно тренироваться;
- правильно дышать.

ДЫХАНИЕ является важной составляющей любой тренировки, в том числе и СТРЕТЧИНГА. Выполняя упражнения комплексов, делайте вдох в начальной точке, а выдохом завершайте усилие. Старайтесь выдохнуть весь воздух из легких. Используйте медленный выдох, соблюдая пропорцию вдоха-выдоха таким образом, чтобы выдох был, как минимум, в два раза длиннее вдоха.

Скажу вам честно, именно соблюдение вышеперечисленных правил дается сложнее всего. Чувствовать и слышать свое тело мы разучились где-то в далеком детстве благодаря фразам наших родителей «не бегай!», «не прыгай!», «не ешь!», «не дыши!». Мы начали жить чужими мыслями и установками. Мы совершенно забыли О СЕБЕ! Наш мозг настолько перенасыщен информацией «как надо», что мы просто игнорируем сигналы, как НАШЕМУ ТЕЛУ хотелось бы.

Вот почему прошу вас правильно подойти и к развитию ГИБКОСТИ. Слушайте себя, и ваше тело скажет «огромное спасибо» и будет повторять это долгие-долгие годы.



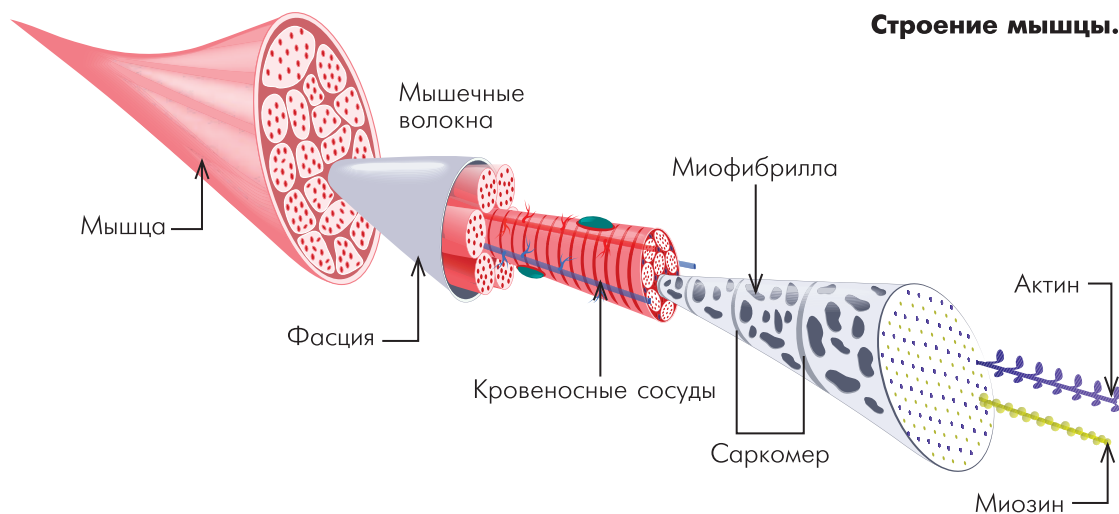
ЗАЧЕМ РАЗВИВАТЬ ГИБКОСТЬ?

Начнем с простого и доступного определения гибкости. Итак, ГИБКОСТЬ — это возможность совершать то или иное движение с большей амплитудой. Естественно, речь сейчас идет не о хаотичном движении нашего тела.

При развитии гибкости мы просто обязаны учитывать природные возможности движения нашего тела в той или иной плоскости, логическую и физиологическую связь всех его звеньев. Встаньте прямо и сделайте

наклон вперед, а потом совершите движение назад с прогибом в пояснице. Чувствуете разницу? Конечно, и очень ощутимую. Это и есть наглядный пример того, что природа уже заложила в нас определенные анатомические особенности, с которыми нам бороться не надо и нельзя вовсе. Я не говорю, что делать разгибание запрещено. Можно и нужно. Просто амплитуда наклона вперед и назад всегда будет разной. Вот почему, говоря о гибкости, очень часто нужно иметь в виду подвижность частей нашего тела относительно друг друга и пространства вокруг, учитывать природные способности, строение скелета, силу мышц, возраст и здравый подход к собственным желаниям.

Так зачем же все-таки развивать эту самую гибкость, если вдруг природа не наградила вас способностями известных балерин или гимнасток, поражающих своей растяжкой? Ответ прост: развитие гибкости в первую и самую важную очередь нужно вам для ЗДОРОВЬЯ. Для здоровья и улучшения других физических качеств и способностей. Например, вы можете хорошо бегать. Включив в своей тренировочный процесс упражнения на растяжку, вы гарантировано станете бегать еще быстрее. Или вы работаете над силой своих мышц, над их ростом и красивым рельефом. Применяя всю ту же растяжку, вы однозначно увеличите амплитуду работы своих мышц. Сделаете их более длинными и эластичными.





Современный мир нуждается в СТРЕТЧИНГЕ. «Для чего?» — спросите вы. Отвечаю:

- для полноценного функционирования вашего тела, его суставов, мышц, сухожилий, связок и внутренних органов.
- для улучшения ваших спортивных показателей, если вы профессиональный спортсмен или серьезно увлекаетесь каким-либо отдельным видом спорта и хотите преуспеть в этом;
- для улучшения внешнего вида, потому что стретчинг является хорошим помощником в обретении рельефа тела;
- для хорошего самочувствия;
- для обретения **ЭЛАСТИЧНОСТИ МЫШЦ** и **ГИБКОСТИ**, которые облегчат многие движения, казавшиеся ранее сложными;
- для снятия напряжения в конце тренировки, после рабочего дня или длительной поездки;
- для предупреждения травм, если использовать растяжку перед тренировкой;
- для повышения подвижности суставов и их питания, что является прекрасной профилактикой проблем с суставами в силу достижения пожилого возраста.
- для профилактики и устранения боли, связанной с гиподинамией — болезнью современного человека.

ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО СТРЕТЧИНГА

Как же правильно развивать в себе ГИБКОСТЬ и растягиваться? Неимоверное количество способов, советов от профессионалов (и не совсем профессионалов!) потихоньку сводят с ума. Мозг не справляется со всем этим потоком, а тело страдает от варварских попыток стретчинга. Помощь партнера и использование специального оборудования часто приносят боль, слезы и травмы, так как эти способы совершенно не соответствуют тем принципам развития гибкости, которые заложены в нас природой и не противоречат ей.

При составлении книги в основу упражнений были заложены следующие принципы:

использование силы гравитации;

работа мышц-антагонистов;

умеренное растяжение, не превышающее ваши возможности более, чем на 10—15 %.



А сейчас обо всем по порядку.

СИЛА ГРАВИТАЦИИ и ее использование в развитии гибкости и стретчинге носят важный характер. Наше тело, подчиняясь закону физики, стремится к центру земли постоянно. Все наши внутренние органы, мышцы, суставы, сухожилия и кости тоже подчиняются силе земного притяжения. Любой наклон вперед или в сторону уже подчиняется закону физики, который тянет тело вниз и тем самым увеличивает момент растяжения мышцы и фасциальной капсулы, в которой она находится. И сила притяжения совсем немаленькая у любого из нас, использовать ее для дополнительной помощи в растяжке довольно просто.



СИЛА МЫШЦ-АНТАГОНИСТОВ — это тоже гарантия улучшения растяжки и развития гибкости. Что это значит? Развивая силу мышц всего своего тела, вы сможете самостоятельно увеличивать амплитуду движения в стретчинге без помощи друга или тренера. Например, вам нужно растянуть бицепс. Эта мышца отвечает за сгибание руки в локтевом суставе. Чтобы ее максимально растянуть, нужно ее максимально разогнуть. За разгибание руки отвечает трицепс — мышца-антагонист бицепса. Поэтому, имея сильный трицепс, вы сможете осуществлять более хорошую растяжку бицепса. Упражнения и комплексы, которые представлены в книге, направлены на одновременную и слаженную работу мышц-антагонистов всего тела.



СИЛА РАСТЯЖКИ НЕ БОЛЕЕ 10—15 % ОТ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВАШЕГО ТЕЛА — это золотое правило правильного стретчинга и развития гибкости.

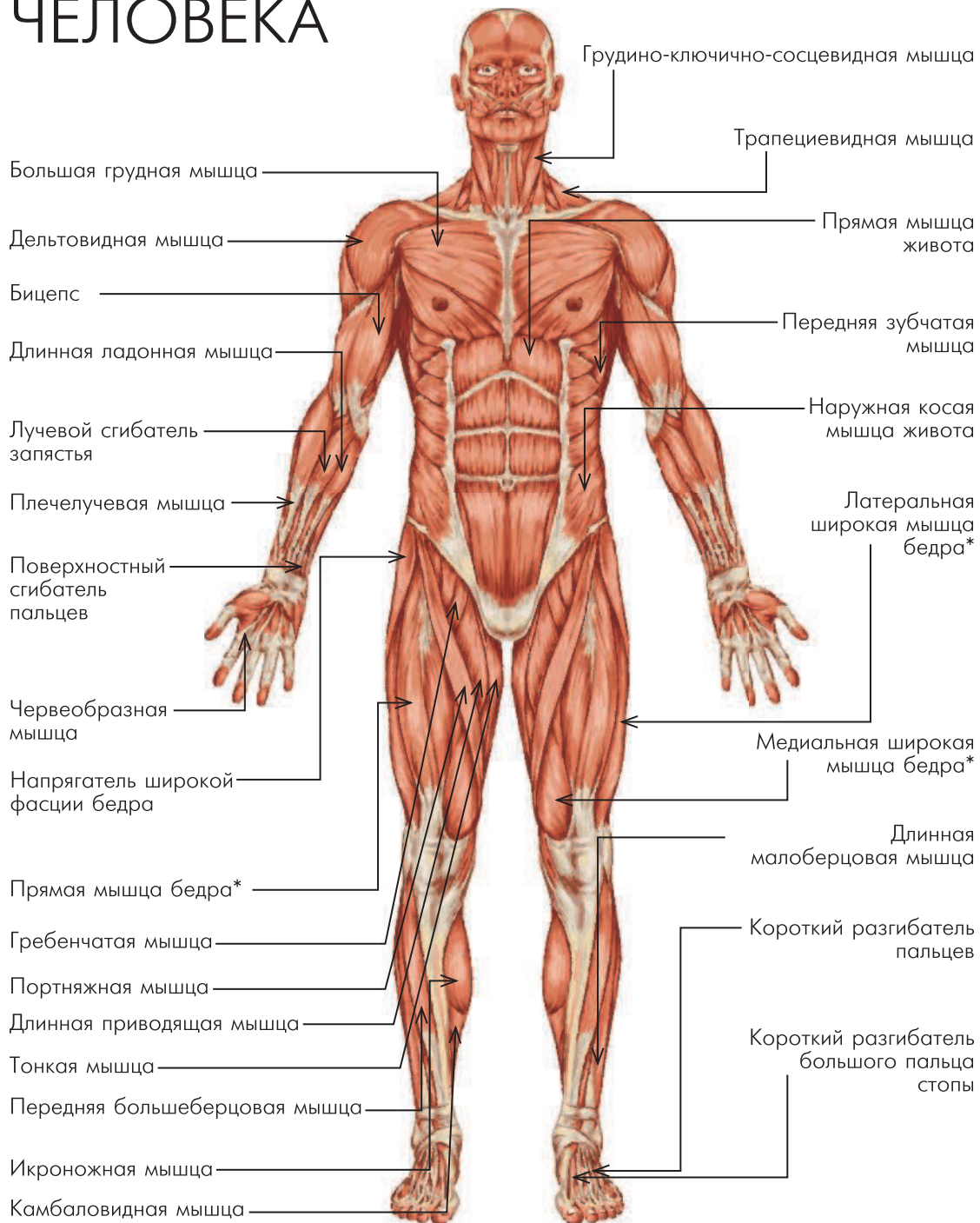
Все наши мышечные волокна находятся в фасциальной капсуле из регулярной соединительной ткани, содержащей плотно упакованные пучки коллагеновых волокон, ориентированных в параллельные волнистые тяжи.

Иногда эта параллельность направления теряется по причине, например, отсутствия физической нагрузки, травмы, недостатка воды и других важных факторов. И тогда имеет место хаотичность направления волокон. Если такие волокна подвергать резкому, непостепенному растяжению, то фасция может болезненно растягиваться и рваться, что неукоснительно приведет к травме.

Постепенное и регулярное растяжение уберет хаотичность волокон фасции, сонаправив ее с мышечными волокнами, которые она окружает.



МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА



*Эти мышцы составляют четырехглавую мышцу (квадрицепс) бедра.