



# ВВЕДЕНИЕ

*Доказано: всего 7 минут регулярной физической активности могут принести большую пользу.*

## **КАК УБЕДИТЬ СЕБЯ НАЧАТЬ?**

*Вы занимаетесь спортом давно и прилежно? Только что приняли решение приступить к занятиям или возобновили их после перерыва? В любом случае стретчинг, или растяжка, — это то, что вам нужно. Если вы регулярно занимаетесь спортом, растяжка до и после тренировки поможет вам избежать травм. Если вы решили заняться физической активностью или вернуться к ней после перерыва, растяжка принесет вам дополнительное удовольствие от занятий, поможет заново открыть для себя возможности своего тела и дыхания.*

## **СЕРИЯ ТРЕНИРОВОК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

*Серия «7 минут в день» предлагает комплексные программы тренировок, которые помогут вам привести себя в форму в течение месяца. В этой книге вас ждут 30 занятий продолжительностью около 7 минут, каждое состоит из 6 упражнений — по 3 упражнения для мышц верхней и нижней части тела. В конце книги представлены 3 комплекса, состоящие из основных поз и упражнений, которые вы освоите в ходе ежедневных тренировок.*

*Для начала во время тренировок вы будете выполнять каждое упражнение в течение примерно 40 секунд, затем второй подход — повторяете всю серию упражнений еще раз. Затем, в зависимости от вашего уровня, времени, которым вы располагаете, и, конечно, от вашей физической формы, вы сможете довести время выполнения каждого упражнения до 1 минуты.*

*Очень важно прислушиваться к возможностям своего тела каждую минуту, которую вы проводите за растяжкой.*

## **ПАРА СЛОВ О СТРЕТЧИНГЕ**

*Стретчинг, или растяжка, представляет собой серию щадящих физических упражнений, позволяющих вернуть телу подвижность и гибкость. Растяжка не приводит к росту мышц; с ее помощью вы тщательно растягиваете глубокие мышечные слои и восстанавливаете гибкость суставов. Фасции — оболочки, которые покрывают мышцы, — обретают большую подвижность, благодаря чему связи между всеми внутренними структурами (мышцами, скелетом, внутренними органами) становятся более плавными и мягкими. Это приводит к улучшению вашего здоровья в целом.*

*Растяжка не требует от вас никаких спортивных достижений. Наблюдайте за своим телом во время выполнения упражнений и не перенапрягайтесь. Занятия растяжкой уменьшают нервное напряжение и одновременно помогают вам очистить мышцы от скопившихся в них токсинов.*

*Стретчинг обладает отличным расслабляющим эффектом. Сосредоточенность, с которой вы следите за телом и дыханием во время выполнения упражнений, помогает снять телесное и психологическое напряжение.*

## **ПРОГРАММА РАСТЯЖКИ «ГИБКОСТЬ И РАССЛАБЛЕНИЕ»**

*Эта программа предлагает вам ежедневно прорабатывать все части тела.*

*Во время каждого занятия вы последовательно выполняете по три упражнения на верхнюю и нижнюю часть тела в комфортном для вас темпе, что поможет вам расслабиться. Затем делаете второй подход — выполняете ту же серию упражнений во второй раз. Мы даем указания по правильному дыханию: каждое движение и мышечное усилие сопровождается вдохом или выдохом.*

Регулярные занятия стретчингом помогают сохранить здоровье тела:

- придают гибкость позвоночнику, мышцам и суставам;
- уменьшают мышечное напряжение;
- помогают бороться со старением тела;
- усиливают способность к концентрации, помогают лучше регулировать свое эмоциональное состояние, управлять стрессом и постепенно избавляться от нервного утомления.

Одним словом, благодаря сеансам растяжки вы каждый день будете чувствовать себя лучше. Не забывайте о том, что нужно проявлять к себе терпение; регулярность и постоянство — ваши лучшие союзники.

## **РЕШЕНО, ПРИСТУПАЕМ К ДЕЛУ!**

Да, но... В какое время лучше начинать тренировку? Рано утром или поздно вечером? До или после нагрузки? Это лишь вопрос вашего удобства и организации времени.

Существует множество предрассудков о том, какое время идеально для занятий спортом. Иногда говорят, что тренировки по вечерам нежелательны, так как могут вызвать бессонницу. На самом же деле все зависит от организма конкретного человека.

Чтобы не потерять мотивацию, выбирайте наиболее удобное для вас время, которое хорошо вписывается в ваш режим. Наилучшим моментом будет тот, который вы сами сочтете подходящим, — главное, чтобы вы хорошо себя чувствовали и могли встроить это время в свой график.



## **УТРОМ — ЛУЧШИЙ СТАРТ**

*Мягкое пробуждение тела — хорошее начало дня. Ночью мы порой принимаем неподходящие для нашего тела позы и, вставая утром с постели, ощущаем небольшую скованность. Растяжка — хорошее средство, помогающее не страдать от этих ощущений весь день.*

*Поскольку с утра мышцы еще не разогреты, начинайте занятие не спеша: не перенапрягайтесь, следите за дыханием, а по окончании занятия выпейте большой стакан воды теплой или комнатной температуры.*

*Начиная день с 7-минутной растяжки, вы получите не только хорошее самочувствие. Понаблюдайте за своим настроением и за тем, как вы относитесь к непредвиденным событиям в течение дня: вы убедитесь, что вновь обретенная связь с телом помогает вам иначе осознавать то, что происходит вокруг.*

## **ДНЕМ — БЕЗ СПЕШКИ**

*Исследование Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (UCLA), проведенное в декабре 2012 года, показало, что послеобеденное время прекрасно подходит для того, чтобы ощутить на себе благотворное влияние спорта.*

*Мы лишь рекомендуем вам подождать по крайней мере два-три часа после обеда, так как переваривание пищи требует много энергии. Также лучше воздерживаться от интенсивных тренировок после длительного пребывания на солнце. В любом случае физические упражнения во второй половине дня позволят вам уделить себе больше времени и освободиться от накопившегося напряжения.*

## **ВЕЧЕРОМ — СНЯТЬ ДНЕВНОЙ СТРЕСС**

*Конец дня — также хорошее время для того, чтобы поработать над растяжкой, поскольку к этому моменту суставы лучше разогреты, а мышцы более гибкие. Занятие стретчингом после работы перед ужином помогает снять накопившееся напряжение и настроиться на вечерний отдых.*

*Тем не менее физические усилия могут способствовать выработке адреналина и других стимулирующих гормонов, поэтому тренировку лучше проводить за час или два до сна.*

## **ДО И ПОСЛЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

*Растяжка готовит тело к более интенсивным физическим нагрузкам: вы ослабляете напряжение в теле, а растягивание мышц и связок помогает избежать травм во время тренировки.*

*Растяжка после тренировки помогает вывести скопившуюся в мышцах молочную кислоту и тем самым избежать чувства разбитости и воспалений.*

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Красным цветом выделены мышцы, задействованные в этом занятии.

Сколько раз нужно повторить последовательность из трех упражнений?

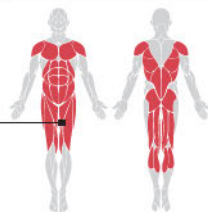
Как долго выполняется каждое упражнение?

## ЗАНЯТИЕ №05

Дельтовидные  
Задняя группа мышц бедра  
Икроножные  
Квадрицепсы  
Мышцы груди

Мышцы живота  
Отводящие  
Поясничные  
Широчайшая мышца спины  
Ягодичные

### ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ



### ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

2 ПОДХОДА

### ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ, ПЛЕЧИ И ГРУДЬ

40 секунд



#### Стоя перед дверным проемом

1. Ноги разведены на ширину плеч. Сделайте вдох и упритесь руками в дверные косяки, расположив руки на уровне плеч (не прищемите пальцы!).
2. На выдохе согните руки и потянитесь корпусом к дверному проему, пока не ощутите, как растягиваются мышцы спины и груди.
3. Сделайте несколько вдохов и выдохов в этой позе, вернитесь в исходное положение и повторите.

### БОКА, РУКИ

20 секунд на каждую сторону



#### Сидя по-турецки, спина прямая

1. Сделайте вдох и выдох. Поставьте одну ладонь на пол. Вытяните другую руку над головой. Сделайте несколько вдохов и выдохов в этом положении.
2. На выдохе вернитесь в исходное положение.
3. Выполните движение в противоположную сторону, продолжая дышать в том же ритме.

### БОКА, НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ

40 секунд



#### Оставайтесь в положении сидя по-турецки

1. Сделайте вдох и выдох. Наклоните голову вперед и медленно, позвонок за позвонком, согните спину. Положите руки на пол перед собой.
2. Сделайте несколько вдохов и выдохов в этом положении и медленно выпрямите спину.



## НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

1–2 подхода

### АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ, ГОЛЕНОСТОПЫ

20 секунд на каждую сторону



**Сидя с согнутыми ногами, пятки под ягодицами**

1. На вдохе поставьте ступню одной ноги рядом с коленом другой.
2. На выдохе плотно прижмите пятку к полу и слегка наклоните корпус вперед.
3. Сделайте в этом положении несколько вдохов и выдохов. Вернитесь в исходное положение и повторите движение другой ногой, продолжая дышать в том же ритме.

### НОГИ

20 секунд на каждую сторону

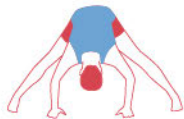


**Сидя, ноги вытянуты вперед**

1. На вдохе согните одну ногу в колене и прижмите пятку к внутренней поверхности бедра прямой ноги. Выпрямите спину, чтобы она располагалась под прямым углом к полу.
2. На выдохе наклонитесь к вытянутой ноге. Возьмитесь рукой за ступню, сделайте в этом положении несколько вдохов и выдохов, затем поднимите корпус.
3. На вдохе выпрямите спину. Выполните движение на другую сторону, продолжая дышать в том же ритме.

### ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ, НОГИ, СПИНА

40 секунд



**Стоя, ноги широко расставлены**

1. На вдохе поставьте руки на бедра.
2. На выдохе наклонитесь вперед под прямым углом и вытяните спину параллельно полу. Сделайте несколько вдохов и выдохов в этом положении.
3. Сделайте вдох и выдох. Продолжайте наклоняться вперед, пока ваши руки не коснутся пола. Расслабьте шею, голову и спину. Сделайте несколько вдохов и выдохов и медленно выпрямитесь.

Какая зона прорабатывается?

Часть тела, на которую следует обратить особое внимание.

## ВНИМАНИЕ: ЖИВОТ

Абдоминальные мышцы, или мышцы живота, также требуют растяжки — благодаря ей они укрепляются. Эластичные и находящиеся в тонусе мышцы пресса позволяют поддерживать хорошую осанку и правильное расположение органов пищеварения.

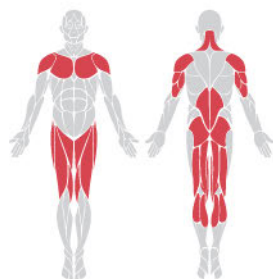


# ЗАНЯТИЕ №01

Дельтовидные  
Задняя группа  
мышц бедра  
Икроножные  
Квадрицепсы  
Мышцы груди

Отводящие  
Поясничные  
Трапециевидные  
Трицепсы  
Ягодичные

## ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ



## ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

2 ПОДХОДА

### ШЕЯ

20 секунд на каждую сторону



**Стоя, руки и плечи расслаблены**

1. Позвоночник находится на одной линии с шеей. Сделайте несколько вдохов и выдохов в этом положении.
2. На выдохе наклоните шею к правому плечу. Левое плечо тянется вниз.
3. На вдохе вернитесь в исходное положение и повторите движение в противоположную сторону, следя за тем, чтобы ритм дыхания оставался ровным.

### ПЛЕЧИ

20 секунд на каждую сторону



**Стоя, руки и плечи расслаблены**

1. На вдохе заведите прямую правую руку к левому плечу, помогая себе левой рукой. Сделайте несколько вдохов и выдохов в этом положении.
2. На выдохе вернитесь в исходное положение и повторите движение в противоположную сторону, следя за тем, чтобы ритм дыхания оставался ровным.

### ГРУДЬ

40 секунд



**Стоя, руки и плечи расслаблены**

1. Соедините руки за спиной. На вдохе напрягите руки. Плечи разворачиваются назад, грудная клетка раскрывается. Сделайте выдох.
2. На вдохе потяните напряженные руки вверх и назад, сохраняя неподвижность остальных частей тела. Сделайте несколько вдохов и выдохов в этом положении, затем расслабьтесь.

## НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

1–2 подхода

### ГОЛЕНОСТОПЫ И НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ

15 секунд

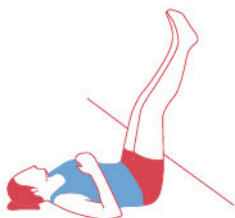


**Стоя, прислонившись спиной к стене**

1. Сделайте вдох, выдох, опуститесь на корточки.
2. Ступни полностью прижаты к полу, ягодицы опущены к полу, плечи между коленей. Сделайте несколько вдохов и выдохов в этом положении и медленно встаньте.

### НОГИ

40 секунд



**Лежа на спине, ягодицы на расстоянии 30 см от стены**

1. На вдохе обопритесь ногами о стену. Сделайте выдох.
2. Спина полностью прижата к полу и расслаблена. Делайте медленные вдохи и выдохи в этом положении.

### ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ

40 секунд



**Лежа на спине, ягодицы на расстоянии 10–20 см от стены**

1. Сделайте вдох и выдох. Ноги прислоните к стене, согните их в коленях и соедините ступни.
2. Сделайте несколько вдохов и выдохов в этом положении. Затем можете усилить растяжку отводящих мышц, нажимая руками на колени.

## ВНИМАНИЕ: СТУПНИ И ГОЛЕНОСТОПЫ

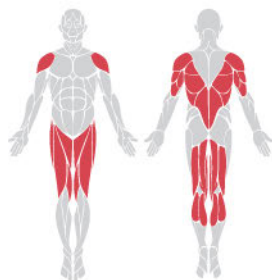
Ступни держат на себе вес всего тела, а голеностоп — это сустав, соединяющий стопу с остальной частью ноги. Благодаря им мы можем стоять и ходить. Разминка мышц и связок в ступнях и голеностопах путем растягивания делает их более подвижными и позволяет им лучше реагировать на резкие и потенциально травмоопасные движения.

# ЗАНЯТИЕ №02

Дельтовидные  
Задняя группа  
мышц бедра  
Икроножные  
Квадрицепсы

Отводящие  
Поясничные  
Трицепсы  
Широчайшая  
мышца спины

## ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

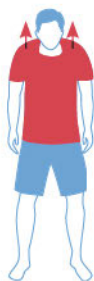


### ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

2 ПОДХОДА

ПЛЕЧИ

40 секунд

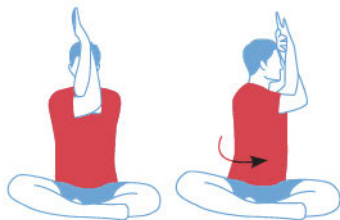


**Стоя, ноги на ширине плеч**

1. На вдохе поднимите плечи к ушам и оставайтесь в этом положении 5 секунд.
2. На выдохе вернитесь в исходное положение.
3. На вдохе повторите движение.

ПОЗВОНОЧНИК, БОКА, РУКИ

20 секунд на каждую сторону

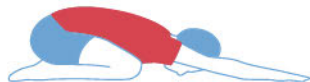


**Сидя по-турецки, спина прямая**

1. На вдохе заведите один локоть под другую и соедините предплечья. Сделайте выдох.
2. Сделайте вдох и поднимите локти на уровень плеч.
3. Сделайте выдох и выполните скручивание от талии. Сделайте несколько вдохов и выдохов в этом положении. На вдохе вернитесь в исходное положение и повторите движение в другую сторону, продолжая дышать в том же ритме.

СПИНА, БОКА, РУКИ

40 секунд



**Стоя на четвереньках**

1. На выдохе сядьте на пятки и вытяните руки.
2. Сделайте несколько вдохов и выдохов в этом положении. Ладони плотно прижаты к полу, руки и спина тянутся без напряжения.