

Содержание

Предисловие	3	25 Колено к груди	58
Как пользоваться этой книгой	6	26 Наклон вперед в положении сидя	59
Анатомический атлас	8	27 Наклон вперед в положении на корточках	60
Плоскости тела	10	28 Растяжка в положении сидя, вытянув руки вперед	61
Что такое упражнения на растяжку	12	■ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, РУК И ГРУДИ	63
Концепция и методы растяжки	16	Растяжка мышц плечевого пояса	64
Базовые принципы растяжки	24	ДЕЛЬТОВИДНАЯ МЫШЦА	
■ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ ТУЛОВИЩА И ШЕИ	27	29 Растяжка заднего пучка дельтовидной мышцы: руки вперед	66
Растяжка мышц шеи	28	30 Растяжка заднего пучка дельтовидной мышцы с упором	67
ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ МЫШЦА		31 Растяжка переднего пучка дельтовидной мышцы: руки назад	68
1 Боковой наклон шеи	30	32 Растяжка переднего пучка дельтовидной мышцы в положении сидя	69
2 Наклон шеи с помощью руки	31	БОЛЬШАЯ ГРУДНАЯ МЫШЦА	
МЫШЦА, ПОДНИМАЮЩАЯ ЛОПАТКУ		33 Двусторонняя растяжка с наклоном туловища и опорой на стену	70
3 Наклон шеи с поворотом	32	34 Односторонняя растяжка с опорой на стену	71
ЛЕСТНИЧНЫЕ МЫШЦЫ		35 Растяжка с опорой на локоть	72
4 Разгибание шеи с поворотом	33	36 Разгибание рук назад	73
ГРУДИНО-КЛЮЧИЧНО-СОСЦЕВИДНАЯ МЫШЦА		37 Руки на затылке	74
5 Разгибание шеи и подъем подбородка	34	МЫШЦЫ-ВРАЩАТЕЛИ	
РЕМЕННЫЕ МЫШЦЫ		38 Растяжка в положении сидя с руками на груди	75
6 Сгибание шеи с помощью рук	35	39 Тяга локтя вперед	76
Растяжка мышц спины	36	40 Поза кривошипа	77
ПЕРЕДНЯЯ ЗУБЧАТАЯ МЫШЦА		Растяжка мышц рук	78
7 Руки над головой	38	ДВУГЛАВАЯ МЫШЦА ПЛЕЧА	
8 Антепульсия плеч в положении лежа	39	41 Односторонняя растяжка с обратным упором	80
ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ		42 Растяжка с опорой на стену и поворотом туловища	81
9 Поза мусульманина	40	43 Тяга сзади	82
10 Скрещенные руки	41	ТРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА ПЛЕЧА	
11 Наклон туловища с поднятой рукой	42	44 Фронтальный упор локтем в стену	83
12 Растяжка спины с опорой	43	45 Замок за спиной	84
ПОЛУОСТИСТАЯ МЫШЦА		46 Тяга локтя назад	85
13 Наклон туловища с помощью рук	44	МЫШЦЫ-СГИБАТЕЛИ ЗАПЯСТЬЯ	
РОМБОВИДНЫЕ МЫШЦЫ		47 Тяга и разгибание запястья	86
14 Руки вперед	45	48 Двусторонняя растяжка с обратным упором	87
15 Объятия	46	МЫШЦЫ-РАЗГИБАТЕЛИ ЗАПЯСТЬЯ	
16 Обхват ног под коленями	47	49 Тяга согнутого запястья	88
Растяжка мышц живота и поясницы	48	50 Двусторонняя растяжка с опорой на тыльную сторону кистей	89
ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА		Растяжка мышц кистей и запястий	90
17 Разгибание позвоночника в положении лежа	50	МЫШЦЫ-СГИБАТЕЛИ И МЫШЦЫ-РАЗГИБАТЕЛИ ЗАПЯСТЬЯ И ПАЛЬЦЕВ КИСТИ	
18 Разгибание поясницы на коленях	51	51 Сгибание запястья и пальцев кисти	92
19 Поза кобры	52	52 Разгибание запястья с помощью другой руки	93
КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА		53 Разгибание пальцев кистей	94
20 Растяжка с вращением	53		
21 Руки на голове	54		
22 Боковой наклон туловища	55		
КВАДРАТНАЯ МЫШЦА ПОЯСНИЦЫ			
23 Колени к груди	56		
24 Скрещенные ноги	57		

54	Сгибание большого пальца кисти	95	МЫШЦЫ-СГИБАТЕЛИ ПАЛЬЦЕВ СТОПЫ		
55	Поза ромба	96	94	Двусторонняя растяжка на четвереньках	141
56	Тяга большого пальца кисти	97	ПЕРЕДНЯЯ БОЛЬШЕБЕРЦОВАЯ МЫШЦА		
■ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	99		95	Двусторонняя растяжка с опорой на подъемы стоп	142
Растяжка мышц бедер	100		96	Растяжка задней ноги на подъеме стопы	143
ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ			МАЛОБЕРЦОВЫЕ МЫШЦЫ		
57	Разгибание ноги в положении стоя	102	97	Боковая тяга в положении сидя	144
58	Разгибание ноги на четвереньках	103	ПОДОШВЕННАЯ ФАСЦИЯ		
59	Подъем ноги в положении стоя	104	98	Двусторонняя растяжка на коленях	145
60	Двусторонняя растяжка в позе сумо	105	99	Тяга стопы в положении сидя	146
61	Движение назад на коленях и предплечьях	106	100	Тяга пальцев ноги	147
62	Поза бабочки	107	■ УКАЗАТЕЛЬ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ	149	
63	Разведение ног в положении сидя	108	Боль в шее	150	
64	Разведение ног в положении лежа	109	Боль в области шеи / плеч / рук	151	
ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ			Боль в спине	152	
65	Боковой наклон туловища со скрещенными ногами	110	Боль в пояснице	153	
66	Односторонняя растяжка в положении стоя с опорой	111	Боль в плече	155	
ПОДВЗДОШНО-ПОЯСНИЧНАЯ МЫШЦА			Боль в локте	156	
67	Односторонняя растяжка с опорой	112	Боль в кисти	157	
68	Поза рыцаря	113	Боль в области таза и бедер	158	
69	Сгибание одной ноги в колене и разгибание другой ноги	114	Боль в области ягодиц	160	
70	Сгибание одной ноги в колене с отведением назад пятки другой ноги	115	Боль в колене	161	
ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ			Боль в ноге	163	
71	Односторонняя растяжка со скрещенными ногами	116	Боль в лодыжке	164	
72	Сгибание ноги в коленном и тазобедренном суставах в положении лежа	117	Боль в ступне	165	
ПИРАМИДАЛЬНАЯ МЫШЦА			Алфавитный указатель мышц	166	
73	Скрещивание ног с опорой на колено	118			
74	Растяжка с ногой, поднятой на опору	119			
75	Скрещивание ног в положении сидя	120			
76	Скрещивание ног в положении лицом вниз	121			
Растяжка мышц ног	122				
ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА БЕДРА					
77	Удержание ноги сзади в положении стоя	124			
78	Удержание ноги сзади в позе рыцаря	125			
79	Двусторонняя растяжка на коленях	126			
80	Растяжка лицом вверх	127			
81	Растяжка на боку	128			
СЕДАЛИЩНО-БОЛЬШЕБЕРЦОВЫЕ МЫШЦЫ					
82	Одна нога вперед в положении стоя	129			
83	Растяжка в положении стоя с поднятой на опору ногой	130			
84	Растяжка на колене	131			
85	Двусторонняя растяжка в позе буквы Л	132			
86	Двусторонняя растяжка в положении сидя	133			
87	Растяжка с поднятой ногой в положении лежа	134			
ИКРОНОЖНАЯ МЫШЦА					
88	Дорсифлексия с опорой на стену	135			
89	Дорсифлексия с использованием опоры	136			
90	Тяга стопы сидя	137			
КАМБАЛОВИДНАЯ МЫШЦА					
91	Растяжка с передней опорой	138			
92	Двусторонняя растяжка на возвышении	139			
93	Тяга стопы двумя руками в положении сидя	140			



Как пользоваться этой книгой

ИДЕНТИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Описание упражнения

Рабочее положение

Исходное положение Количество / Продолжительность повторений

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Номер страницы и название главы

Номер упражнения Прорабатываемая зона Растягиваемая мышца Название упражнения

11 РАСТЯЖКА МЫШЦ СПИНЫ
ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ

Наклон туловища с поднятой рукой

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте ровно и поднимите одну руку, отводя локоть в сторону. Согните эту руку в локте так, чтобы ладонь была обращена вперед, словно вы подаете кому-то сигнал остановиться. Другая рука расслабленно опущена вдоль туловища.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Начиная из описанного выше исходного положения, продолжайте поднимать руку и слегка перемещать ее вперед и в сторону туловища, одновременно наклоняя в том же направлении и корпус. Данный жест напоминает плавание кролем, но вы удерживаете это положение в течение нескольких секунд в точке максимального натяжения, чтобы достичь наилучшего эффекта.

Задний пучок дельтовидной мышцы

Широчайшая мышца спины

Большая круглая мышца



Исходное положение

Для лучшей устойчивости широко разведите ноги.

УРОВЕНЬ	К-ВО ПОВТ.	ПРОД-СТЬ
НАЧАЛЬНЫЙ	3	20 с
СРЕДНИЙ	4	30 с
ВЫСОКИЙ	5	40 с

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Эта растяжка не вызывает никаких трудностей и никакого риска, если вы начинаете движение из устойчивого сбалансированного положения, поэтому держите стопы на одной линии, чтобы они служили хорошей опорой.

ЗНАЧЕНИЕ

Ослабляет боль, вызываемую чрезмерным напряжением в области спины.

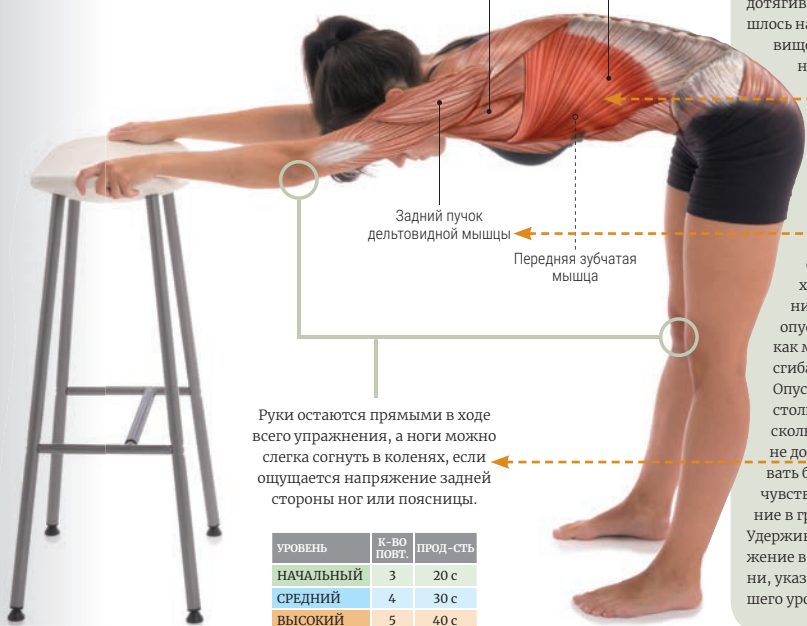
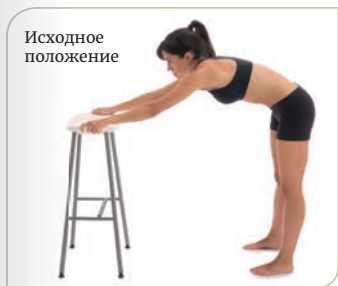
ПОКАЗАНИЯ

Для людей, испытывающих мышечный дискомфорт в верхней части спины.

Одно упражнение на каждую страницу, типа карточек

РАСТЯЖКА МЫШЦ СПИНЫ
ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ 12

Растяжка спины с опорой



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте перед опорой, высота которой не ниже уровня поясицы, на таком расстоянии, чтобы, дотягиваясь до нее, пришлось наклонить туловище вперед и вытянуть руки. Держитесь за опору обеими руками.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Начиная из описанного исходного положения, постарайтесь опустить туловище как можно ниже, не сгибая руки в локтях. Опускайтесь настолько низко, насколько можете. Вы не должны испытывать боль, но должны чувствовать напряжение в грудной клетке. Удерживайте это положение в течение времени, указанного для вашего уровня подготовки.

Руки остаются прямыми в ходе всего упражнения, а ноги можно слегка согнуть в коленях, если ощущается напряжение задней стороны ног или поясицы.

УРОВЕНЬ	К-во повт.	прод-сть
НАЧАЛЬНЫЙ	3	20 с
СРЕДНИЙ	4	30 с
ВЫСОКИЙ	5	40 с

ИДЕНТИФИКАЦИЯ МЫШЦ

Основная растягиваемая мышца

Выделение цветом основной растягиваемой мышцы

Другие вовлеченные мышцы

Видимые мышцы

Скрытые мышцы

На что обратить внимание

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Как и во многих упражнениях, связанных с форсированной амплитудой плеч, вы должны быть особенно внимательны к ощущениям в области плеч и сразу же уменьшать интенсивность растяжки, если чувствуете дискомфорт. Если возникают неприятные ощущения в поясице, можно слегка согнуть ноги в коленях.

ЗНАЧЕНИЕ

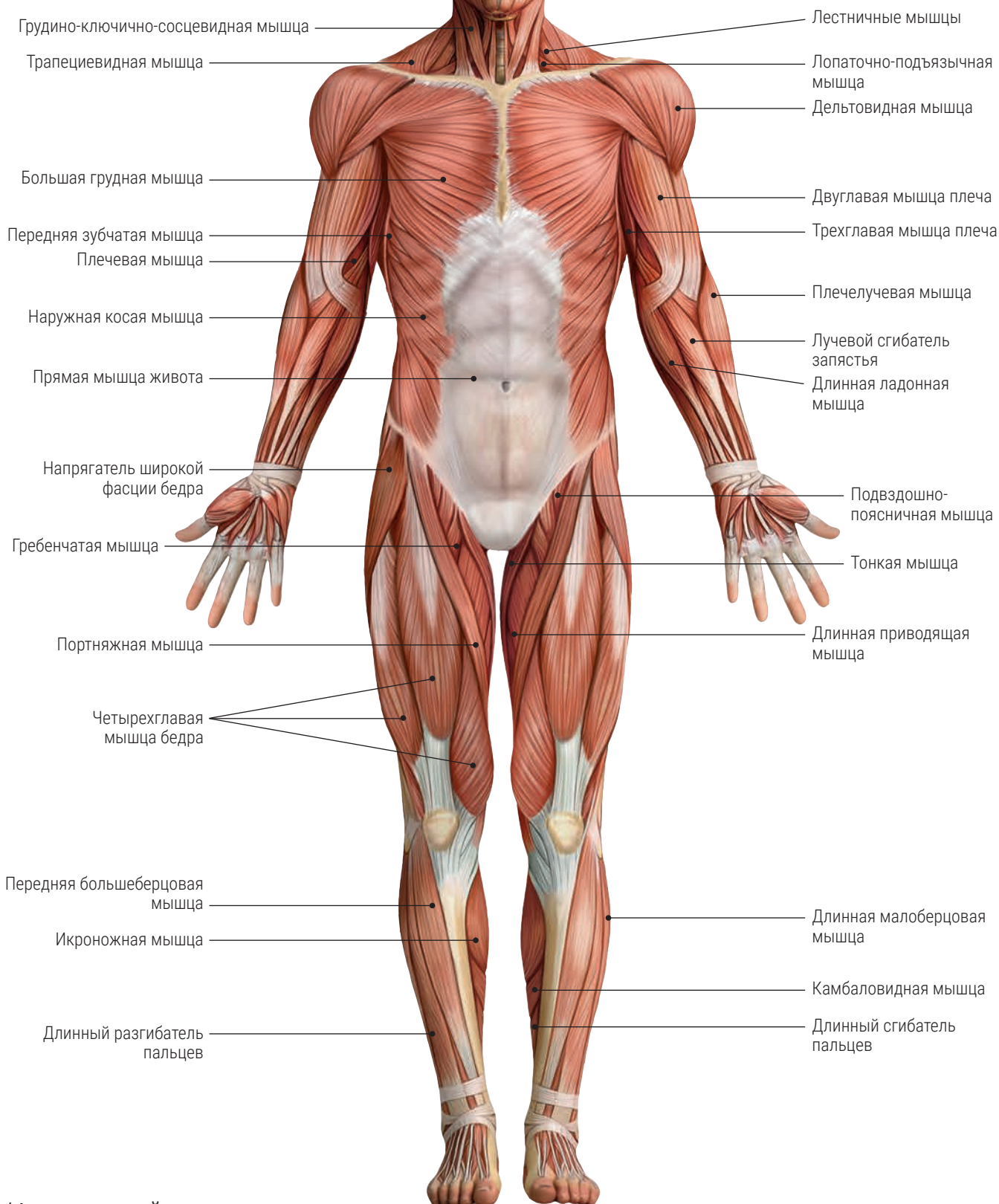
Уменьшает дискомфорт, вызываемый чрезмерным напряжением в верхней части спины.

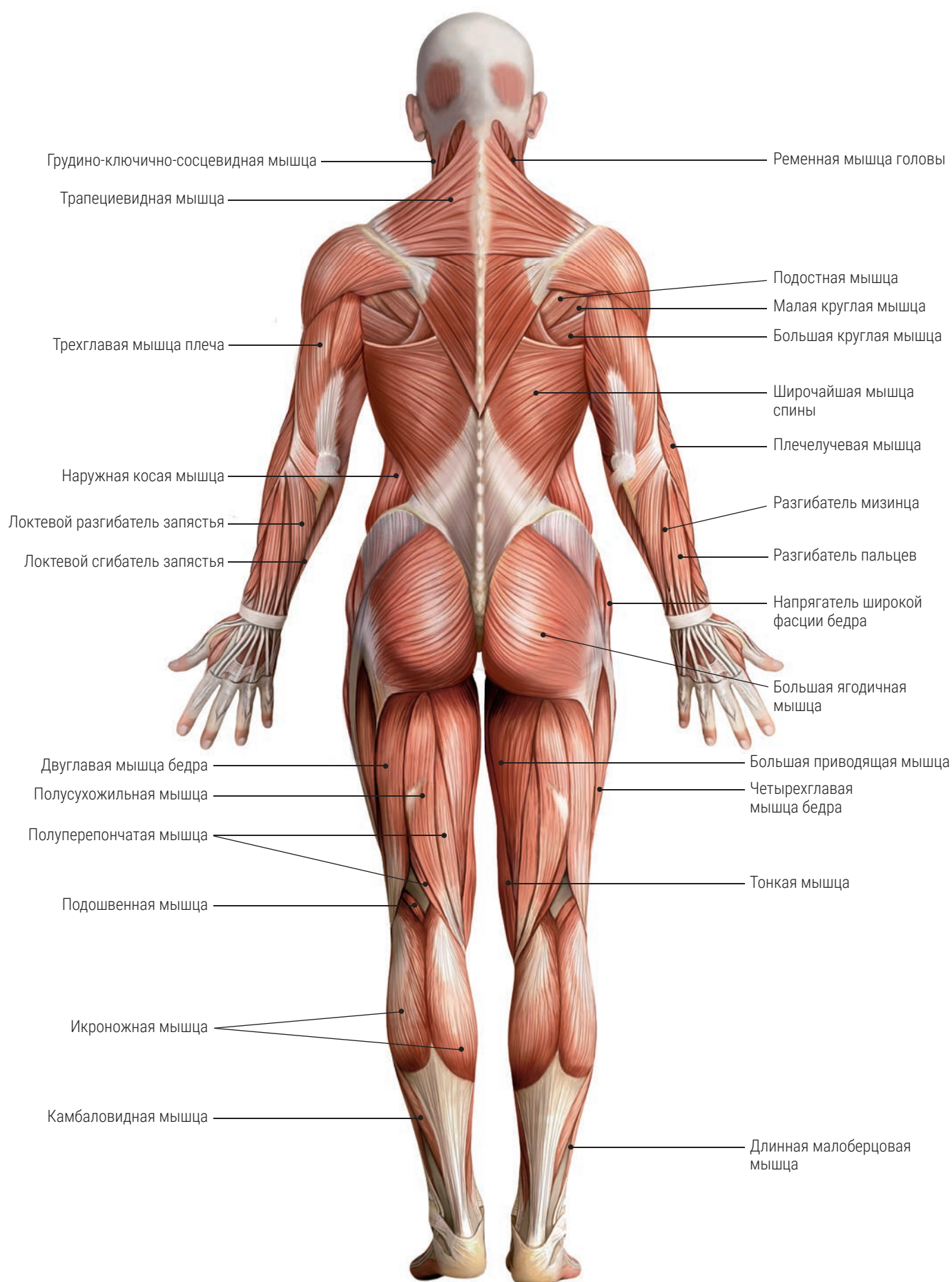
ПОКАЗАНИЯ

Для людей, испытывающих боль или дискомфорт в верхней части спины вследствие перенапряжения, особенно для тех, кто проводит много времени за стойкой.

Анатомический атлас

Локализация мышц

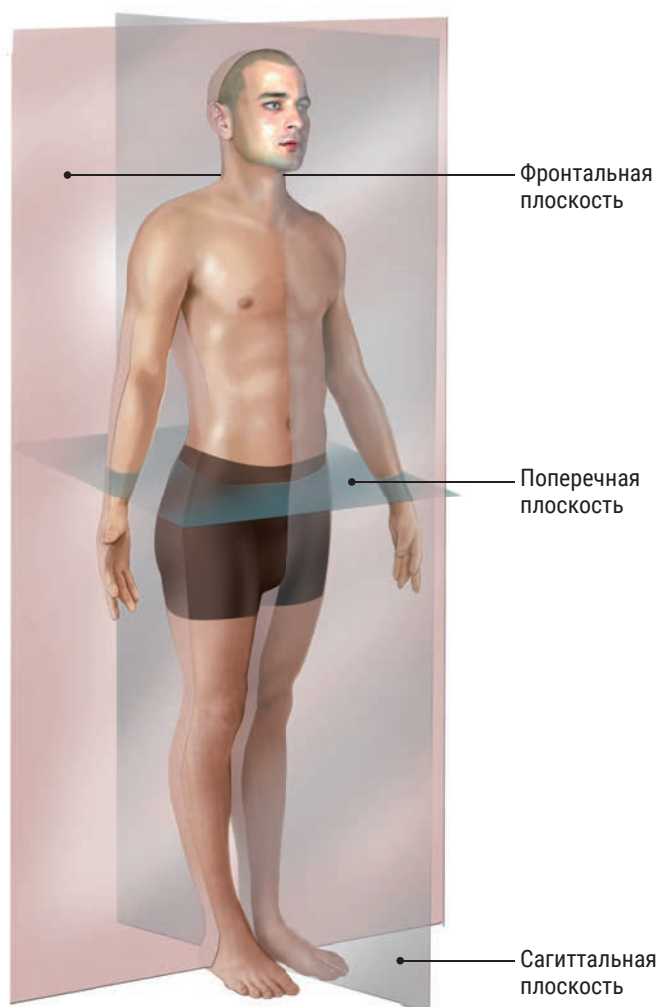




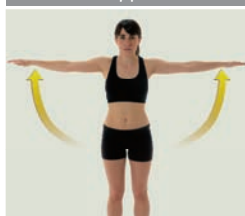
Плоскости тела

Прежде чем приступать к выполнению упражнений, нужно разобраться в терминологии, относящейся к движениям тела, иначе вам трудно будет понять подробные описания. Некоторые названия движений, в частности сгибание и разгибание, являются общеупотребительными, но есть и менее известные, такие как инверсия, эверсия, антепульсия, которые используются лишь в узком кругу специалистов.

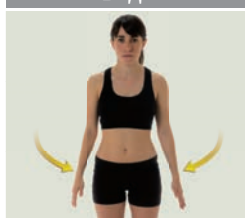
В первую очередь нам нужно понять, что движения частей тела осуществляются в трех разных плоскостях: фронтальной, сагиттальной и поперечной. Как мы увидим ниже, с каждой из них ассоциируются определенные виды движений. Чтобы разобраться в этих плоскостях, начать нужно с базовой анатомической позы, которая показана на иллюстрации.



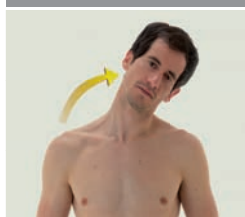
ОТВЕДЕНИЕ



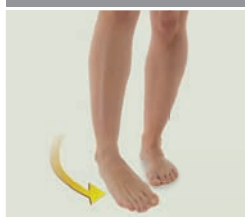
ПРИВЕДЕНИЕ



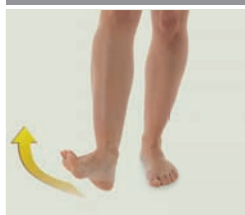
БОКОВОЙ НАКЛОН



ИНВЕРСИЯ



ЭВЕРСИЯ



ФРОНТАЛЬНАЯ ПЛОСКОСТЬ

Эта плоскость разделяет тело на вентральную и дорсальную часть, т. е. на переднюю и заднюю половину. Грудь и живот относятся к вентральной части тела, а задняя сторона шеи, спина и ягодицы — к дорсальной. Движения, совершаемые во фронтальной плоскости:

Отведение. Это движение, с помощью которого мы отводим конечность от центральной оси тела. Оно особенно заметно, если наблюдать за человеком спереди или сзади. Например, отведение плеч происходит, когда мы вытягиваем обе руки в стороны и тело принимает форму креста.

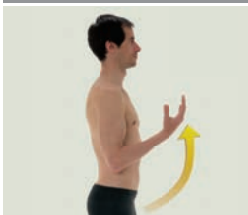
Приведение. Это движение возвращает конечность к центральной оси тела — оно является противоположным отведению. Например, приведение плеч происходит, когда мы опускаем к туловищу вытянутые в стороны руки.

Боковой наклон. В ходе этого движения голова, шея или туловище наклоняются в сторону. Например, если мы засыпаем сидя, голова, как правило, склоняется в ту или другую сторону.

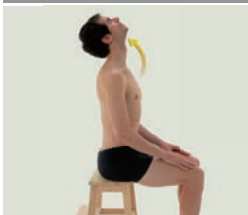
Инверсия. Хотя это движение совершается не только во фронтальной плоскости, именно во фронтальной плоскости оно выполняется чаще всего. Например, инверсия стопы имеет место, когда носок и ступня поворачиваются внутрь и одновременно осуществляется подошвенное сгибание стопы.

Эверсия. Это движение, при котором носок и ступня вращаются наружу и одновременно выполняется тыльное сгибание (дорсифлексия) стопы.

СГИБАНИЕ



РАЗГИБАНИЕ



АНТЕПУЛЬСИЯ



РЕТРОПУЛЬСИЯ



ТЫЛЬНОЕ СГИБАНИЕ



ПОДОШВЕННОЕ СГИБАНИЕ



САГИТТАЛЬНАЯ ПЛОСКОСТЬ

Эта плоскость разделяет тело на две половины: левую и правую. Движения, совершаемые в данной плоскости, лучше наблюдать сбоку. К ним относятся:

Сгибание. Это движение, при котором какая-то часть тела вытягивается вперед относительно центральной оси туловища. Например, если мы сгибаем руки в локтях, предплечья выдвигаются вперед относительно центральной оси. Данное определение допускает исключения, такие как сгибание ноги в колене и подошвенное сгибание голеностопного сустава.

Разгибание. Это движение, при котором какая-то часть тела вытягивается назад относительно центральной оси туловища или выравнивается по отношению к ней. Например, если мы смотрим вверх в положении стоя, выполняется разгибание шейного отдела позвоночника. Опять же, разгибание ноги в колене является исключением.

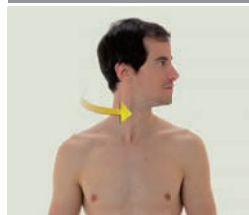
Антепульсия. Это движение, эквивалентное сгибанию, но применяется данный термин исключительно к движениям плеч.

Ретропульсия. Это движение, эквивалентное разгибанию, но применяется данный термин исключительно к движениям плеч.

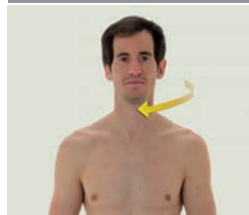
Тыльное сгибание. Сгибательное движение исключительно голеностопного сустава. Иначе называется дорсифлексией.

Подошвенное сгибание. Этот термин применяется к движению голеностопа, которое равносильно разгибанию.

ВРАЩЕНИЕ НАРУЖУ



ВРАЩЕНИЕ ВНУТРЬ



ПРОНАЦИЯ



СУПИНАЦИЯ



ПОПЕРЕЧНАЯ ПЛОСКОСТЬ

Эта плоскость делит тело на верхнюю и нижнюю половину. Совершаемые в данной плоскости движения легко наблюдаются под любым углом зрения, но лучше всего видны сверху или снизу. К ним относятся:

Вращение наружу. Это движение, при котором часть тела поворачивается наружу вокруг своей оси. Если мы сидим за столом и поворачиваем голову к находящемуся рядом человеку, то голова совершает вращение наружу.

Вращение внутрь. Это движение является противоположным по отношению к предыдущему, поскольку предполагает поворот части тела в обратную сторону вокруг своей оси. Когда мы заканчиваем разговор с соседом и возвращаемся к своей тарелке, голова совершает вращение внутрь.

Пронация. Это вращательное движение предплечья, при котором тыльная сторона кисти поворачивается вверх, а ладонь — вниз. Когда во время еды мы пользуемся ножом и вилкой, руки находятся в положении пронации.

Супинация. Это движение, противоположное предыдущему: вращение предплечья, при котором ладонь поворачивается вверх. Например, если кто-то протягивает нам горсть семян, мы подставляем руки, поворачивая их в положение супинации и образуя из ладоней своего рода чашу.

Что такое упражнения на растяжку

Физические упражнения и поддержание своего тела в хорошей форме — это залог долгой и счастливой жизни. В наши дни большинство людей понимают, как важно заботиться о своем здоровье и какое позитивное влияние оказывает на это двигательная активность.

Чтобы организм оптимально функционировал, обеспечивая хорошее самочувствие и ощущение благополучия, нам нужно знать, какие упражнения выполнять и как их правильно делать.

Многие из нас еще в школе изучали базовые принципы физподготовки, такие как сила, гибкость, выносливость и скорость. Я бы осмелился сказать, что первые три компонента являются основой активной, полноценной жизни. Что же касается скорости, то при всей ее важности это лишь проявление силы.



Напряжение
задней группы
мышц бедра,
вызываемое
растяжкой.

Часто организм посылает нам сигналы в форме дискомфорта, которые предупреждают нас об опасности получения травмы.



Тренировки, нацеленные на улучшение этих качеств, замедляют процессы физической деградации и в целом старение организма. Все мы знаем о трех важных физических проявлениях данных процессов, которые с годами становятся более выраженными:

Потеря мышечной массы. Сильнее всего этот процесс начинает проявляться в возрасте 35–40 лет. Потеря мышечной массы вызывает утрату силы, и в результате вам все труднее действовать с максимальным усилием.

Потеря выносливости. Годы и недостаток физической активности приводят к тому, что сердечно-сосудистая система ослабевает и становится все менее эффективной. Если еще несколько лет назад подъем в гору или по лестнице не вызывал у нас никаких затруднений, то теперь это становится почти невыполнимой задачей, поскольку нам в буквальном смысле не хватает выносливости.

Потеря гибкости. Если сила и выносливость за годы детства и отрочества естественным образом увеличиваются и их упадок происходит только с возрастом, то гибкость, к сожалению, мы начинаем терять сразу же после рождения, поэтому о ней нужно заботиться особо. Ухудшение состояния мышц и суставов приводит к тому, что многие люди в зрелом и пожилом возрасте страдают серьезной степенью тугоподвижности, ограничивающей амплитуду движений. Это, в свою очередь, влечет за собой малоподвижность, вызывающую еще большую потерю гибкости; данный цикл нарастает до самой смерти человека. Но это нельзя назвать неизбежным роком. Только от нас зависит, готовы ли мы смириться с данным процессом. Если мы все-таки решаемся что-то предпринять, тогда на сцену выходит тренировка гибкости.

Тренировка гибкости включает в себя упражнения на растяжку, с помощью которых мы создаем напряжение в мышце, растягивая ее на максимальную длину.

Регулярное выполнение упражнений на растяжку позволяет совершать движения с максимальной амплитудой и благодаря этому двигаться более свободно, делая тело идеальным инструментом сообщения с окружающим миром, а не сковывающей движения оболочкой.

Повседневные заботы влекут за собой нарушения осанки, вызываемые несбалансированной физической нагрузкой. Часто это приводит к дискомфорту, болям и усталости. Организм посылает нам множество различных сигналов, которые мы зачастую не способны правильно интерпретировать. Мы настолько сосредоточены на выполнении своих повседневных обязанностей и задач, что забыли, как радоваться своему телу. Хуже того, мы уже не умеем интерпретировать сигналы, которые оно нам подает, будь то «Я чувствую себя прекрасно и могу продолжать бегать» или «Я достиг предела и больше ничего не могу делать».