

## 2.4. Что оказывает влияние на гибкость тела?

**Гибкость тела** — это степень подвижности тазобедренных, голеностопных, коленных, локтевых и плечевых суставов. Она бывает активной, достигаемой только при помощи собственных мышц, и пассивной (под влиянием со стороны). Определяют ее по амплитуде движений и глубине прогиба позвоночника. Кому-то повезло родиться с ней, но гораздо большему числу людей ее все-таки нужно развивать.

**Врожденные способности** — это первое, что влияет на гибкость нашего тела. Но и генетику можно побороть, поможет мотивация и регулярные тренировки!

**Вот еще несколько факторов, от которых зависит гибкость тела:**

- **Возраст.** Чем старше человек, тем меньшей становится подвижность его суставов. Но растяжке, как и любви, «все возрасты покорны». Возможно, на шпагат вы будете садиться немного дольше, но результат не заставит себя ждать. Главное — регулярность!

- **Состояние суставов.** Их подвижность значительно ограничивается после перенесенных травм и заболеваний (артрит, бурсит, остеохондроз и др.).

- **Эмоциональное состояние.** Гибкость заметно снижается под воздействием стресса. В этом случае на разминку затрачивается гораздо больше времени.

**Важно!** Даже самый гибкий человек, если долго не растягивается (*более 1–2 лет*), постепенно становится «зажатым». Это связано с тем, что происходит ослабление мышечного каркаса, и позвоночник теряет свою эластичность.

Для улучшения гибкости при выполнении упражнения на растяжку, необходимо концентрироваться в первую очередь на мышцах и фасциях (оболочки). Хотя кости, суставы, связки, сухожилия и кожа оказывают существенное влияние на гибкость нашего тела, мы едва ли можем контролировать эти факторы.

- **Кости и суставы**

Структура костей и суставов устроена таким образом, что она обеспечивает наше тело определённой амплитудой подвижности. Например, как бы вы не пытались, коленный сустав не позволит ноге согнуться дальше выпрямленного положения.

- **Связки**

Связки соединяют кости между собой и выступают в качестве стабилизаторов суставов. Следует избегать растяжения связок, поскольку это может привести к перманентному снижению стабильности сустава, что, в свою очередь, повышает утомляемость и риск травмы суставов.

- **Сухожилия**

Мышцы соединяются с костями при помощи сухожилий, которые представляют собой плотную соединительную ткань. Они очень прочные, но при этом исключительно податливые. Сухожилия также оказывают существенное влияние на стабильность суставов, но отвечают менее чем за 10 % от их общей гибкости. Таким образом, в упражнениях на растяжку сухожилия не требуют к себе большого внимания.

## ТОП-5 УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ, КОТОРЫЕ ПОДОЙДУТ ДАЖЕ НОВИЧКУ:

### 1 упражнение — СКЛАДКА

Складкой мы растягиваем поясничный отдел позвоночника, увеличиваем гибкость подколенных сухожилий, двуглавой мышцы бедра и икроножных мышц, ягодичных мышц.

Выполняя это упражнение, вы можете столкнуться с трудностью «я не могу достать руками до пола/ног/колен» или «у меня не получается как на картинке». **Это нормально.** Все будет, главное — не спешить!

**В складке нужно стараться:** Выпрямить колени при наклоне вперед. Положить живот на ноги. ↘



## *Шагат дома* ◆

Поставить локти на пол. ↘



Стараться наклониться, не выгибая спину. ↘



## 2 упражнение — ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГИ СИДЯ

Это упражнение также направлено на увеличение гибкости мышц задней поверхности бедра и подколенных сухожилий. ↘



Выпрямляя ногу, старайтесь не сгибать спину! ↘



## *Шагат дома* ♦

Лучше не выпрямить ногу до конца, чем согнуть спину. ↘



Ничего страшного, со временем все получится: сможете полностью выпрямить ногу, а спина будет находиться в ровном положении. ↘



### 3 упражнение — БАБОЧКА

С помощью бабочки мы растягиваем приводящие мышцы (внутренняя поверхность бедра). Выполнять это упражнение можно как с круглой спиной, так и с ровной — выбирайте для себя более комфортный вариант. Можно брать себя за щиколотки и локтями давить на бедра, тем самым помогая себе развести колени как можно шире. Также можно стараться опустить колени как можно ниже к полу, при этом напрягать ягодицы и разводить бедра с помощью силы собственных мышц.

#### *Бабочка с ровной спиной* ↘



*Шагат дома* ♦



*Бабочка с круглой спиной* ↘



## ◆ *Дарья Мороз*

Наклоняться вперед в бабочке можно с прямой спиной, стараясь поставить локти на пол. Со скругленной спиной — стараться достать лбом до стоп. Оба варианта выполнения этого упражнения допустимы.

**Бабочка держась за щиколотки и наклоняясь вперед** ↘



### **4 упражнение — ВЫПАД**

При выполнении данного упражнения растягивается практически все: бицепс бедра, ягодица, четырехглавая мышца и даже спина. Это отличное подводящее упражнение для шпагата. Выполняя выпад, можно собрать целый комплекс, но главное — следить за тем, чтобы колено впереди стоящей ноги было точно над пяткой.

## *Шагат дома* ♦

Нужно держать руки вверх, опустить колено сзади стоящей ноги на пол, но при этом стараться ее выпрямить и тянуться бедром к полу. ↘



Согнуть сзади ногу, взять ее противоположной рукой и стараться прижать пятку к ягодице. ↘





### 5 упражнение — ПРОГИБ НАЗАД

Этим упражнением развиваем гибкость в грудном отделе позвоночника. На первый взгляд, в этом упражнении нет сложностей, важно одно — правильная техника.

Лежа на животе, руки на локтях, стараемся максимально опустить плечи вниз, а головой тянуться наверх и вытягивать шею. **Вы должны чувствовать прогиб ТОЛЬКО В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ, А НЕ В ПОЯСНИЧНОМ!**

## *Шагат дома* ♦

*Правильное выполнение упражнения* ↘



*Неправильное выполнение упражнения* ↘



*Выполняйте данные упражнения каждый день или через день. Результат не заставит себя ждать!*