

# Содержание

5 причин, по которым не удастся растянуться 6

Как появились на свет лучшие в мире упражнения на растяжку 10

**Часть 1. Почему мышцы теряют эластичность и как вернуть телу гибкость 15**

Почему ваше тело одеревенело 16

Почему упражнения для растяжки возвращают телу гибкость 18

5 утверждений, которые можно услышать от людей с непластичным телом 20

Виды растяжек 30

Растянем фасции, обволакивающие и согревающие мышцы 32

**Часть 2. Правила и приемы выполнения лучших в мире упражнений для растяжки 33**

5 правил для выполнения упражнений на растяжку 34

Скручивания и повороты 38

2 приема для лучшей в мире растяжки 38

Используем вес тела 39

Немного изменив технику выполнения упражнения, вы добьетесь лучшего результата 40

Проверка вашей гибкости 42

Лучшая в мире растяжка за 5 минут 45

Инвентарь 46

### Часть 3. Шея. Спина. Плечи. Руки

47

Растяжка шеи и спины	50
Растяжка спины 1	54
Растяжка спины 2	58
Растяжка рук и плеч 1	62
Растяжка рук и плеч 2	66
Растяжка рук и плеч 3	68
Растяжка рук	72
Поможет ли растяжка похудеть?	74

### Часть 4. Грудь, живот, поясница

75

Растяжка груди, живота и поясницы	76
Растяжка мышц груди	78
Растяжка мышц живота 1	82
Растяжка мышц живота 2	86
Растяжка поясницы	90

### Часть 5. Ягодицы, тазобедренные, суставы

93

Растяжка ягодичных мышц 1	96
Растяжка ягодичных мышц 2	100
Растяжка ягодичных мышц 3	104
Растяжка области тазобедренного сустава	106
Растяжка подвздошно-поясничной мышцы	110
Шпагат может навредить суставам	114

### Часть 6. Бедра

115

Растяжка передней поверхности бедра 1	118
Растяжка передней поверхности бедра 2	122
Растяжка задней поверхности бедра 1	126

Растяжка задней поверхности бедра 2	130
Растяжка задней поверхности бедра 3	134
Растяжка внутренней поверхности бедра 1	138
Растяжка внутренней поверхности бедра 2	142
Растяжка внешней поверхности бедра	146
Растяжка до или после тренировки	150

### **Часть 7. Икры, голени, ступни** **151**

Растяжка икр 1	154
Растяжка икр 2	158
Растяжка голени	162
Растяжка стоп	164
Разница между йогой и растяжкой	166

### **Часть 8. Динамическая растяжка** **167**

### **Часть 9. Растяжка для избавления от боли** **175**

Разминаем затекшие плечи	176
Избавляемся от боли в пояснице	178
Профилактика искривления осанки	180
Предотвращение травм икроножной мышцы во время занятий бегом	182
Снимаем отечность ног	184

### **Приложение. Группировка растяжек по типам** **185**

Растяжка для негибких людей	186
Упражнения, которые можно делать прямо в кровати	188
Упражнения, которые можно делать в офисе	190

ч а с т ь

3

Лучшие в мире упражнения на растяжку

ШЕЯ • СПИНА •

ПЛЕЧИ • РУКИ

# РАСТЯЖКА

## Шеи • Спины • Плеч • Рук

Эти части тела особенно часто затекают. Найдите время, чтобы хорошо размять их!

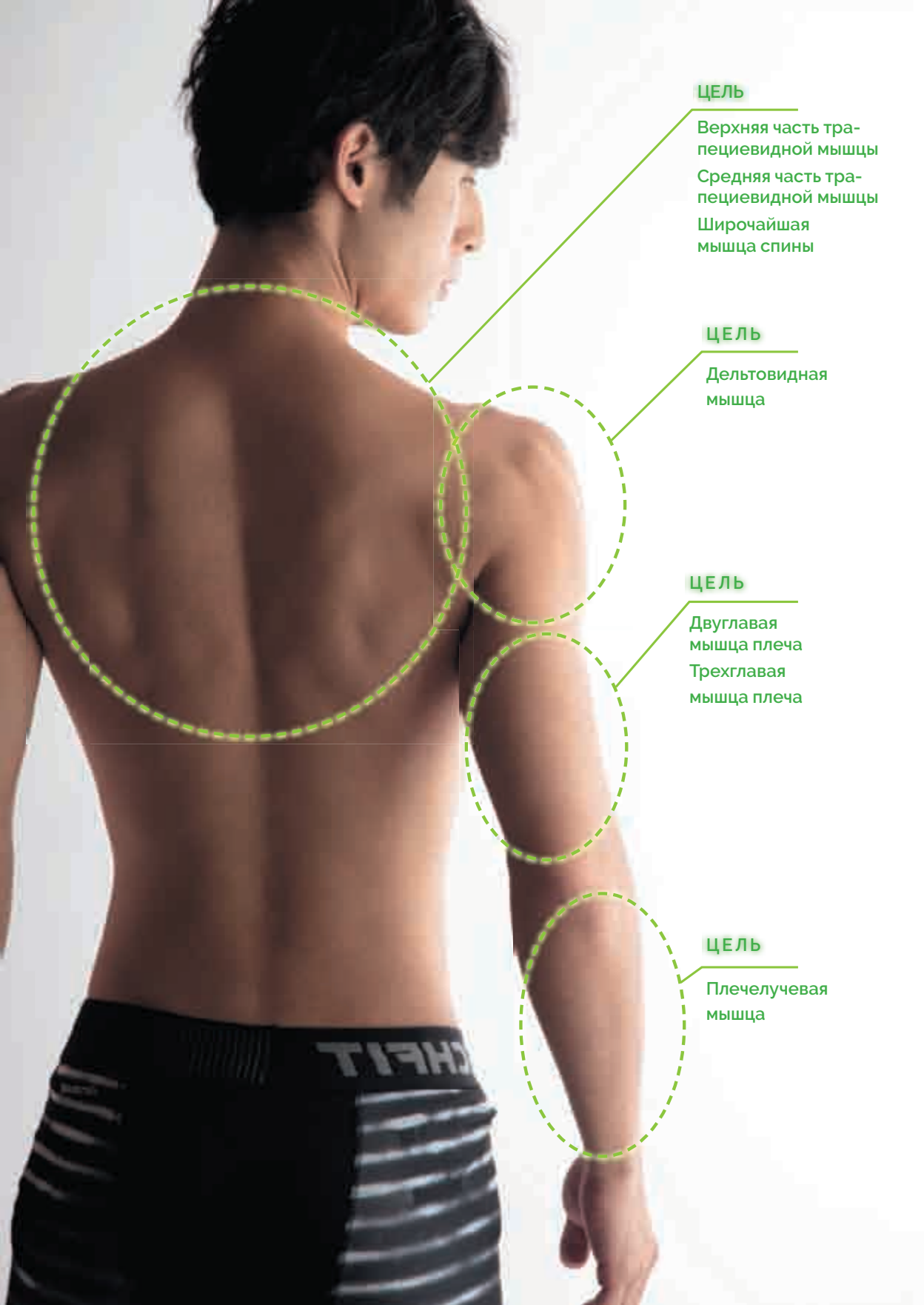
На эти области сильное влияние оказывает состояние осанки. Особенно это относится к шее и лопаткам. Их разминка поможет избавиться от болей и зажатости мышц.

Мышцы шеи, спины, плеч и рук тесно связаны друг с другом.

Когда зажимаются спинные мышцы (трапециевидная и широчайшая мышцы спины), шея, спина и плечи затекают, в пояснице появляются боли, а осанка искривляется. Эти проблемы часто беспокоят людей, поэтому так важно выполнять растяжку спины. Например, если долгое время сидеть, согнувшись, над письменным столом, трапециевидная мышца перенапряжется и из-за этого нарушится кровообращение. Трапециевидная мышца связана как с шейными мышцами, так и с мышцами лопаток и часто перенапрягается из-за стресса. Даже у профессиональных пловцов, которые активно задействуют мышцы спины и плеч, из-за перенапряжения во время занятий могут затекать плечи.

Дельтовидную мышцу, прилегающую к плечевому суставу, особенно полезно растягивать тем, кто делает отжимания. Особенно сильную нагрузку, приводящую к зажатию, эта мышца испытывает у людей со слабой большой грудной мышцей. Плечелучевые мышцы рекомендуется растягивать тем, кто много работает за компьютером или занимается спортом, связанным с нагрузкой на кисти рук. Двуглавые и трехглавые мышцы плеча перенапрягаются редко, но есть люди, которым их растяжка доставляет удовольствие и дает ощущение легкости.

Растяжка широчайшей мышцы спины и мышц рук также расширяет амплитуду движений и благоприятно сказывается на занятиях многими видами спорта, например теннисом.



**ЦЕЛЬ**

Верхняя часть трапециевидной мышцы  
Средняя часть трапециевидной мышцы  
Широчайшая мышца спины

**ЦЕЛЬ**

Дельтовидная мышца

**ЦЕЛЬ**

Двуглавая мышца плеча  
Трехглавая мышца плеча

**ЦЕЛЬ**

Плечелучевая мышца

# РАСТЯЖКА ШЕИ И СПИНЫ

## Область растяжки

### Верхняя часть трапецевидной мышцы

Располагается в области от низа затылка до шеи и соединяется с плечевым суставом. Из-за зажатости этой мышцы немеет шея. Эта мышца особенно реагирует на стресс, поэтому я подобрал упражнения, которые нужно выполнять, сидя на стуле, и можно делать во время работы.



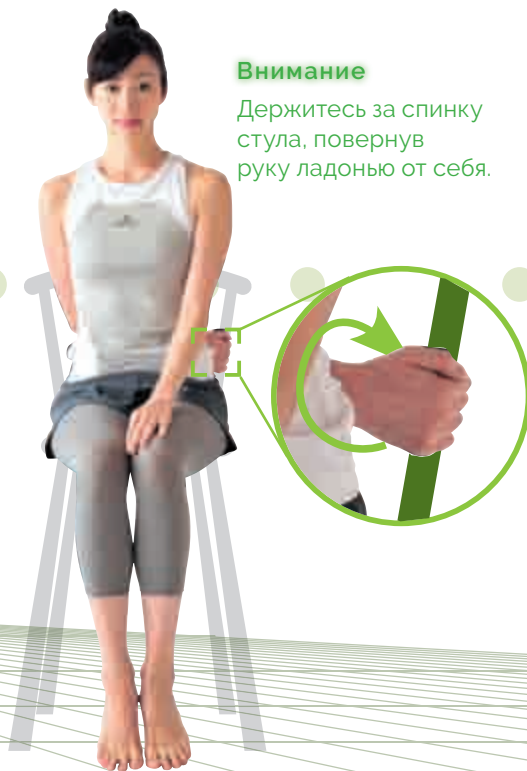
## ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ

Сидя на стуле.



## Внимание

Держитесь за спинку стула, повернув руку ладонью от себя.



## ОБЫЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Рукой потяните голову вперед и в сторону.



## Возьмитесь за спинку стула

- 1 Заведите руку за спину и схватитесь ею за противоположную сторону спинки стула.

**НЕТ**

**Наклоняя голову, не поднимайте плечо**

Если, наклоняя голову вперед и вбок, поднимать плечо, растянуть верхнюю часть трапециевидной мышцы не получится.



Растяжка шеи и спины  
вариации

Вид сзади



**Внимание**

Плечо руки, которая держится за стул, максимально опущено.



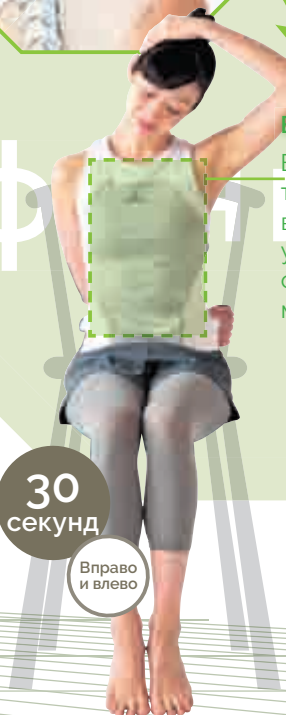
**Внимание**

Верхняя часть туловища при выполнении упражнения остается прямой.

Ф

30  
секунд

Вправо  
и влево



**Положите руку на голову**

**2** Заведите руку за спину и схватитесь ею за противоположную сторону спинки стула.

**Наклоните голову вперед и вбок**

**3** Наклоните рукой голову вперед и вбок. Не забывайте следить за дыханием.





Можно  
выполнять,  
если болит  
поясница!

## 1 Сядьте на стул и расставьте ноги

Сядьте на стул и расставьте ноги в стороны, чтобы принять устойчивое положение.

## Положите руки за голову

Положите руки за голову и сцепите их в замок.



## РАСТЯЖКА ШЕИ И СПИНЫ: ВАРИАЦИИ

easy

### Простая растяжка

#### Лягте на спину и свесьте руку с кровати

Свесив руку с кровати, поверните ладонь в сторону ног. Вторую руку положите на голову, с противоположной этой руке стороны.



Можно  
выполнять,  
если болят  
плечи!

30  
секунд

Сядьте на колени, положите на голову полотенце и держите его руками за оба конца. Размеренно дыша, наклоните голову вперед. Расслабьте плечи и растягивайте мышцы за счет веса рук.



### Наклоните голову вперед

На длинном выдохе опустите голову вниз. Расслабьте плечи и растягивайте мышцы за счет веса рук.

3

30  
секунд



### Партнерская растяжка

Держа рукой плечо, тренер наклоняет голову человека в другую сторону. За счет того, что тренер удерживает плечо, это положение поможет хорошо растянуть мышцы шеи.



# РАСТЯЖКА СПИНЫ

## 1

### ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ

Сидя по-турецки.



**ОБЫЧНОЕ  
УПРАЖНЕНИЕ**  
Сцепите руки  
в замок на уровне  
груди и наклонитесь  
вперед, разводя лопатки  
в стороны.



### Область растяжки

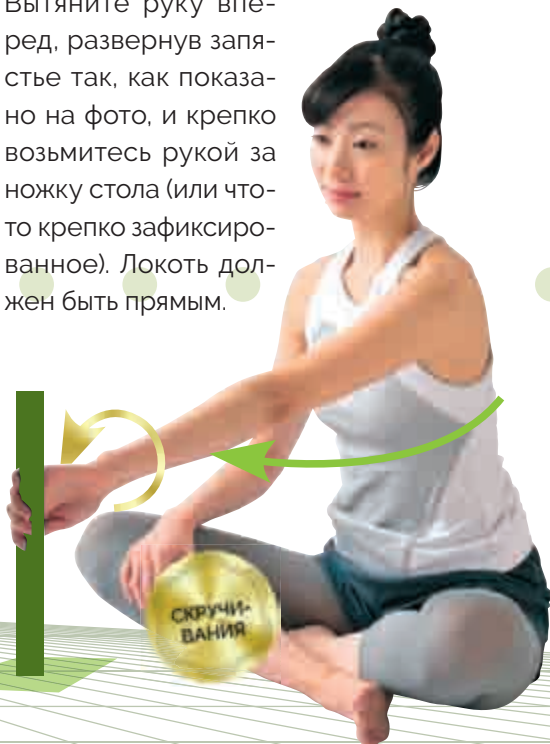
#### Средняя часть трапецевидной мышцы

Мышца, которая располагается около лопаток и хорошо растягивается при их движениях. Особенно склонны к перенапряжению этой мышцы люди с сутулой спиной. Еще для растяжки средней части трапецевидной мышцы можно делать упражнения со с. 169.



## 1 Разверните руку и возьмитесь ею за ножку стола

Вытяните руку вперед, развернув запястье так, как показано на фото, и крепко возьмитесь рукой за ножку стола (или что-то крепко зафиксированное). Локоть должен быть прямым.



### НЕТ

#### Рука не развернута

Если при выполнении упражнения не развернуть руку ладонью от себя, упражнение будет неэффективно.



Вид сзади



2

## Согните спину, подавая вперед поясницу

На выдохе округлите спину, подавая вперед поясницу. Голову опустите так, чтобы поза была для вас удобной. В этом упражнении растяжение происходит за счет веса тела, поэтому обязательно держаться за что-то неподвижное.

### Внимание

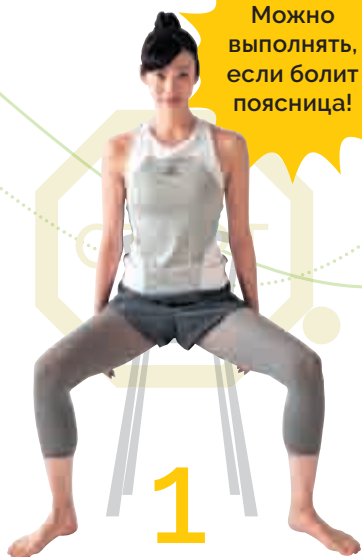
Округлите спину — это делает упражнение более эффективным.



30  
секунд

Правой  
и левой  
рукой

ИСПОЛЬЗУЕМ  
ВЕСТЕЛА



1

**Сядьте на стул**

Сядьте на стул, расставив ноги.

Можно  
выполнять,  
если болит  
поясница!

**Вытяните руки перед собой  
и сцепите ладони в замок**

Вытяните руки перед собой, скрутите их в запястьях, как показано на фото, и сцепите ладони в замок.

2



СКРУЧИВАНИЯ

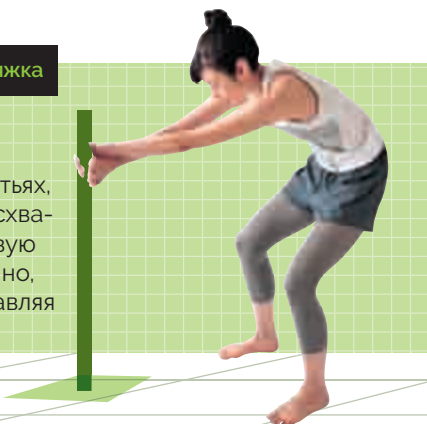
## РАСТЯЖКА СПИНЫ 1: ВАРИАЦИИ

hard

Дополнительная растяжка

**Округлите спину,  
используя вес тела**

Вывернув руки в запястьях, вытяните их вперед и схватитесь ими за устойчивую опору. Дыша размеренно, округлите спину, выставляя вперед поясницу.



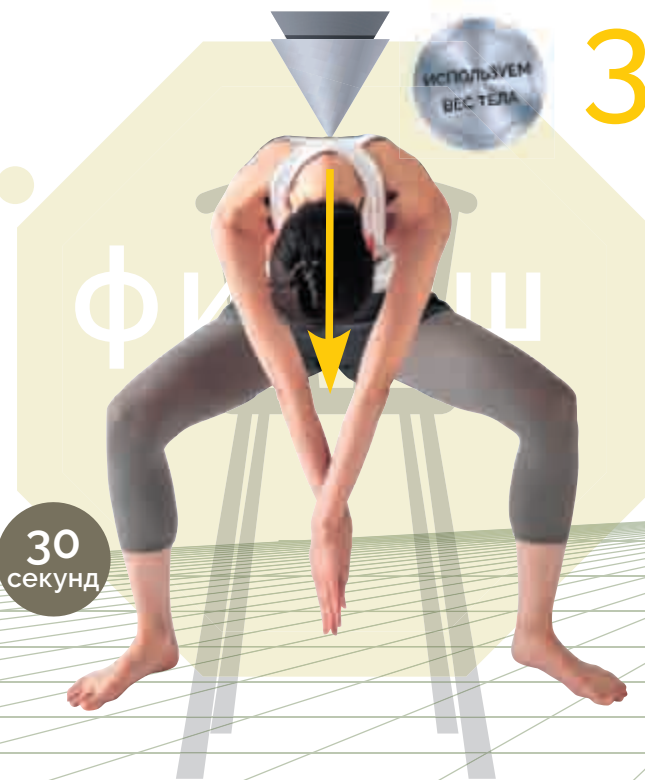
Можно  
выполнять,  
если болят  
плечи!



Сядьте на стул, широко расставив ноги. Положите предплечье одной из рук на бедро противоположной ноги. Наклонитесь вперед так, чтобы плечо тянулось вниз, к полу.

### Партнерская растяжка

Тренер берет человека за предплечье и тянет его на себя. Второй рукой человек должен опираться на что-то устойчивое.



3

### Наклонитесь вперед

На выдохе наклонитесь вперед, делая скручивание от шеи до поясницы, и оставайтесь в этом положении 30 секунд. В этом упражнении мышцы растягиваются за счет веса рук.