



# ВВЕДЕНИЕ

Рано или поздно многие люди ощущают необходимость дополнить жизнь какими-либо физическими упражнениями. К такому решению большинство из них приходит, как правило, когда уже появились некоторые проблемы со здоровьем и необходимо восстановить его, избавиться от хронических болей, вернуть полноценную активную жизнь.

К сожалению, мы часто забываем о том, что молодость, которая все прощает, проходит, и наше тело уже не так быстро восстанавливается, болезненно реагирует на различные нагрузки, стресс, плохой сон и вредные привычки.

Какой же вид спорта выбрать человеку, который хорошенько поразмыслил и решил-таки заняться собой и своим здоровьем? В принципе, ему подходит то, что подходит каждому, кто систематически, на протяжении многих лет занимается своим здоровьем, — стретчинг. Эта система тренировок хороша как с точки зрения профилактики, так и с точки зрения поддержания отличной физической формы.

Почему? Все просто:

- стретчинг улучшает гибкость тела и подвижность суставов, что приводит к увеличению физической активности, снижению риска получения травм, обеспечению максимальной эффективности работы мышц;
- он увеличивает диапазон движений;
- идеален для разминки спортсменов перед соревнованиями или другими видами физической активности;
- снижает травматизацию мышц и увеличивает подвижность суставов после тренировки;
- стретчинг традиционно включается в разнообразные программы тренировок и оздоровления, а также в физиотерапевтические программы для лечения последствий многих видов травм.

Выбирая этот комплекс упражнений, вы выбираете здоровье, красоту, молодость и долголетие!

**Эта книга  
с дополненной  
реальностью —  
каждое упражнение  
вы можете  
сначала изучить  
в режиме видео  
и только потом  
приступить к его  
выполнению.**

# СТРЕТЧИНГ — СИЛА И МОЛОДОСТЬ ВАШЕГО ТЕЛА

Стретчинг является одним из самых молодых, но при этом быстро развивающихся направлений современного фитнеса. Его история началась в 50-х гг. прошлого века в Швеции. Именно тогда была разработана система специальных упражнений, направленная на глубокую проработку мышц, развитие их эластичности и бережное отношение к связкам. Этот комплекс тогда начали применять у профессиональных спортсменов при их подготовке к соревнованиям и непосредственно перед самими состязаниями.

Шли годы, и стретчинг постепенно превратился в доступное для каждого человека направление фитнеса. И если в самом начале своего пути он представлял собой несколько упражнений, которые выполнялись перед занятиями фитнесом, то сейчас мы уже говорим о нем как об отдельном 55-минутном занятии в расписании практически

каждого спортклуба. В последние годы стретчинг стал мейнстримом и трендом современной фитнес-индустрии. То, что он приносит пользу, не подвергается сомнениям, занятия им необходимы для всех, кто хочет изменить качество своей жизни в лучшую сторону.



# КОМУ МОЖНО И НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СТРЕТЧИНГОМ?

Наш ответ — всем! Стретчинг — это доступное и безопасное направление фитнеса для каждого человека, независимо от уровня его физической подготовки и возраста. Этот комплекс упражнений одинаково полезен как для профессионального спортсмена, так, допустим, и для вашей мамы, которая в 60 лет решила-таки заняться фитнесом.



В основе стретчинга лежит развитие такого физического качества, как гибкость. Кроме нее, развиваются быстрота, ловкость, сила и выносливость. Состояние тела человека, в ежедневную двигательную активность которого входит развитие всех перечисленных физических качеств, можно назвать идеальным с точки зрения природы движения.

Конечно, стретчинг профессионального спортсмена будет отличаться от стретчинга обычного человека. Но в целом упражнения одинаковы для всех. Очень важно при этом адекватно оценивать свой уровень подготовки и не стремиться повторить то, что профессионал оттачивал годами.

## КОГДА ЗАНИМАТЬСЯ СТРЕТЧИНГОМ?

Время для занятий стретчингом вы можете выбрать абсолютно любое. Нет необходимости ставить себе рамки: утром или вечером, с пустым желудком или после плотного обеда. Идеальное время — это то, которое удобно вам, и вы себя хорошо чувствуете при этом. Одни специалисты склоняются к тому, что стретчингом лучше начинать день и заниматься утром, сразу после пробуждения, другие советуют этими упражнениями заканчивать день и тянуться вечером для крепкого сна. При занятиях фитнесом одинаково полезно растянуться и до, и после тренировки. Мы же считаем, что в этом вопросе важнее слушать свое тело и тянуться там и тогда, когда вам захотелось это сделать. Потянуться утром, сразу после пробуждения, сделать это после многочасового сидения за компьютером, наклониться к ноге после пробежки. Стретчинг — это движение для жизни. Стретчинг — это связь вашего тела и мозга и то, как

хорошо эта связь налажена у вас.

Именно этот принцип — «тянись там, где хочется» — и лег в основу составления 8 комплексов упражнений в нашей книге. Мы постарались рассмотреть ситуации, в которых вашему телу необходима растяжка, потому что оно просит у вас его на подсознательном уровне (утром, вечером, за компьютером и т.д.), и те ситуации, в которых она требуется для улучшения спортивных результатов (бег, плавание, велосипед, лыжи, силовые тренировки и т.д.).



# ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СТРЕТЧИНГОМ?

О пользе стретчинга уже много написано и сказано как профессионалами фитнес-сообщества, так обычными людьми, которые на себе прочувствовали всю пользу и даже лечебный эффект от занятий этими упражнениями. В то время как профессиональные спортсмены с их помощью улучшают свои спортивные результаты,

обычные люди избавляются от хронических болей, отеков, стресса, проблем с пищеварительной и вегетативной системами, от бессонницы и старения не по возрасту. Да-да, вы правильно прочитали: старения не по возрасту. Сколько люди живут на Земле, столько они пытаются найти способ быть вечно молодыми или, по крайней мере, не выглядеть старше своих лет.

Мы тоже не останемся в стороне от вопроса «Как сохранить молодость?», но не предложим вам волшебное лекарство и не откроем секреты вечной жизни. Мы дадим вам гораздо больше: предлагаем продлить вашу молодость и активность, убрать боль и дискомфорт с помощью стретчинга.



# КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ СТРЕТЧИНГОМ?

Стретчинг — очень простое с точки зрения освоения направление фитнеса. Легкость понимания основных принципов занятий, а также доступность для людей любого возраста и с разным уровнем физических возможностей делают стретчинг одним из самых востребованных видов фитнеса.

При составлении этой книги мы решили действовать по принципу «сила в простоте». Мы не будем забивать вашу голову ненужной информацией о видах растяжки, ее классификации по способам воздействия на мышцы и сухожилия. Наша задача — донести до вас суть, которая принесет только пользу и безопасность.



Итак, в основу комплекса упражнений, представленных на страницах этой книги, легли следующие принципы, которых мы советуем придерживаться при выполнении упражнений из нашей книги:

- принцип силы гравитации;
- принцип работы мышц-антагонистов;
- принцип силы партнера;
- принцип растяжения, не превышающего ваши возможности более чем на 10—15%;
- принцип времени в растяжке от 5 до 30 с.

**Принцип силы гравитации** и ее использование в стретчинге носят очень важный характер. Все наши внутренние органы, мышцы, суставы, сухожилия и кости зависят от силы земного притяжения и стремятся к центру Земли. Например, наклон вперед или в сторону подчиняется закону физики, который тянет тело вниз и тем самым увеличивает момент растяжения мышцы и фасциальной капсулы, в которой она находится.

**Принцип работы мышц-антагонистов** — это тоже гарантия улучшения растяжки и развития гибкости. Что это значит? Например, вам нужно растянуть бицепс плеча. Эта мышца отвечает за сгибание руки в локтевом суставе. Чтобы ее максимально растянуть, нужно максимально разогнуть. А что у нас отвечает за разгибание руки в локтевом суставе? Правильно, трицепс. Это мышца-антагонист бицепса плеча. Поэтому, имея равный по силе бицепсу плеча трицепс, вы можете, уже просто разогнув руку, хорошенько растянуть бицепс плеча.

**Принцип силы партнера.** К применению данного принципа мы просим отнестись с особой осторожностью. Если при соблюдении первых





двух принципов вы полностью полагаетесь на себя и свои ощущения, то в данном случае у вас появляется партнер, который не чувствует ваше тело и слушает только вас. Поэтому при парном стретчинге (один из предложенных в книге комплексов) останавливайте партнера, если вам больно или дискомфортно, но ни в коем случае не терпите!

**Принцип растяжения, не превышающего ваши возможности более чем на 10—15%.** Назовем этот принцип золотым правилом правильного стретчинга и развития гибкости. Все ваши мышечные волокна находятся в фасциальной капсуле из соединительной ткани, содержащей плотно упакованные пучки коллагеновых волокон, ориентированных в параллельные волнистые тяжи. Если воздействовать на мышечные волокна и, соответственно, на фасцию более чем 10—15% от своих возможностей, то можно себе навредить. Но как определить 10—15% свыше своих возможностей? Очень легко. Например, угол наклона, который дается вам легко и без особых усилий, составляет 100% ваших возможностей на данный момент.

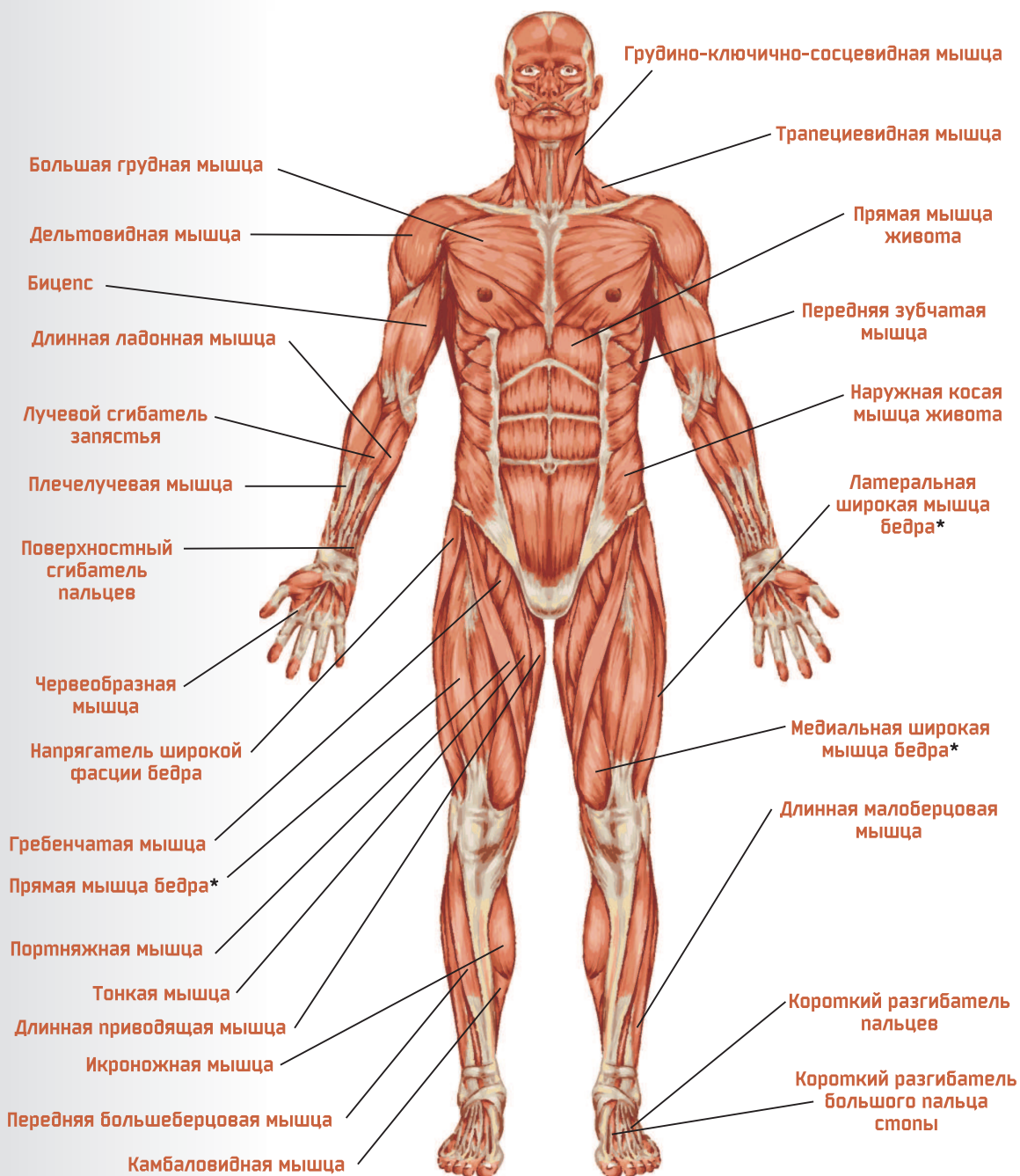
А теперь мысленно добавьте к этому наклону еще 10—15% усилий. Это и будет ваш максимум на данном этапе.

**Принцип времени в растяжке от 5 до 30 с.** Достаточно простой принцип, но очень важный. В его основе боль, точнее, ее отсутствие. Очень важно не испытывать дискомфорт!

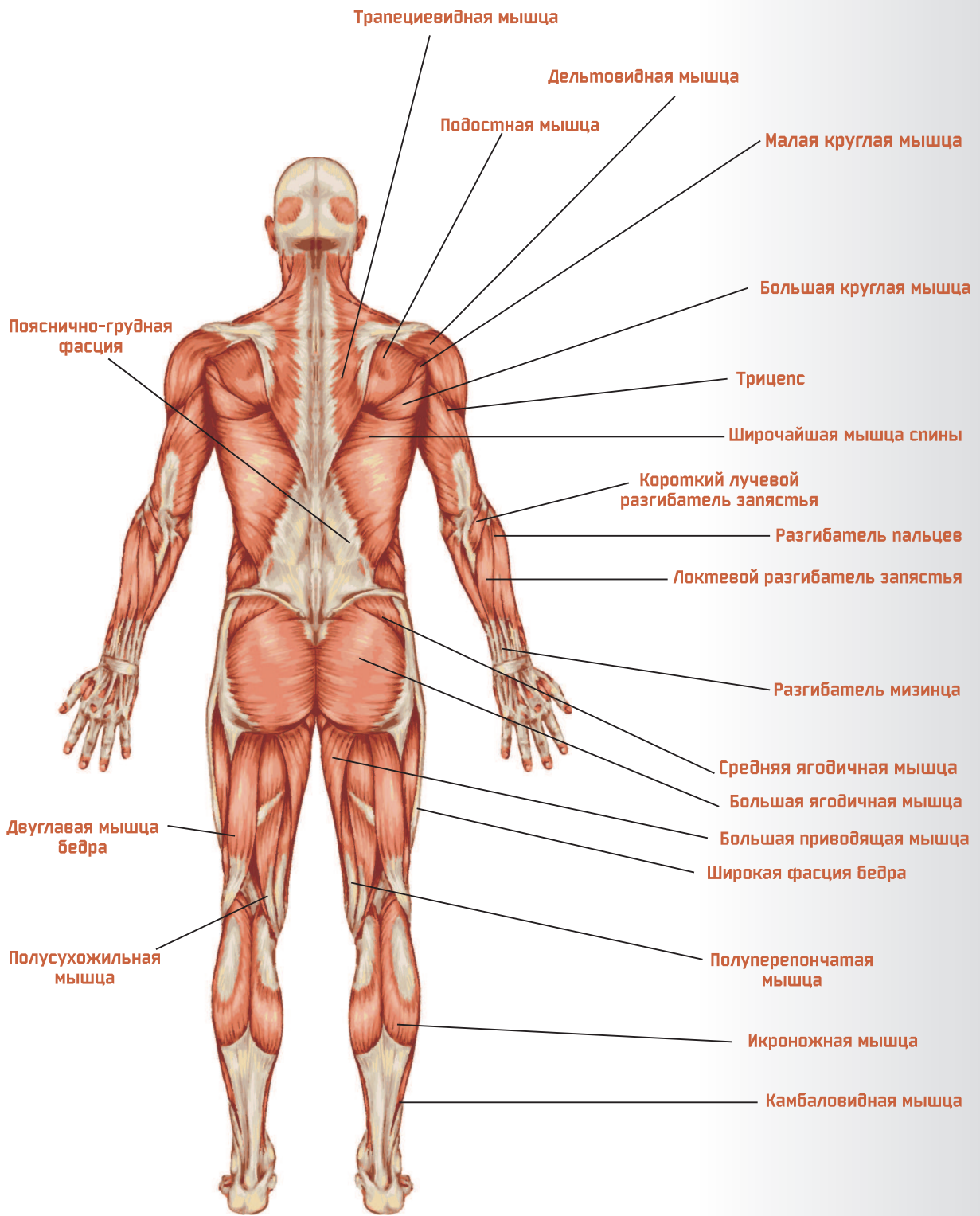
Правильный стретчинг — не боль, а прогресс. Начинайте выполнение упражнения, соблюдая перечисленные нами принципы. В момент допустимого напряжения и легкого дискомфорта (но не боли!) задержитесь сначала на 5 с и медленно выдохните. Потом сделайте вдох и попробуйте увеличить амплитуду движения на выдохе (без боли!) еще на 5 с. Постепенно увеличивайте время растяжки до 30 с и обязательно дышите во время выполнения упражнения.



# МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА



\* Эти мышцы составляют четырехглавую мышцу (квадрицепс) бедра.



# ПАССИВНЫЙ СТРЕТЧИНГ

Залог успеха пассивного стретчинга — это полное расслабление. Удобное положение тела в пространстве, мягкие коврики на полу, фитболы и даже теплые руки вашего тренера — все это гарантия хороших и прогрессирующих результатов растяжки.

Пассивный стретчинг — это комплекс упражнений, при выполнении которых тело находится в относительно расслабленном состоянии, а растяжка происходит за счет силы гравитации и увеличения силы тяжести тела. При пассивном стретчинге мышцы-антагонисты выключены из работы и расслаблены.

Этот стретчинг можно выполнять самостоятельно, используя только силу гравитации и вес собственного тела, или с помощью партнера, в идеале — профессионального фитнес-тренера. Партнер использует свою силу мышц и вес собственного тела, чтобы добавить нагрузку человеку, мышцы которого должны быть растянуты.

Главная особенность пассивного стретчинга в том, что растяжка происходит при расслабленном состоянии всего тела. При этом партнеру следует быть очень аккуратным, чтобы не травмировать человека.

Когда нужно выбирать пассивный стретчинг для растяжки?

- 1) Если требуется растянуть труднодоступную мышцу, не растягивая все остальные. Очень часто в таких мышцах есть острая или хроническая боль.
- 2) Если нужно увеличить глубину растяжки, а тело не расслабляется и мешает это сделать.

# ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Растяжка мышц, приводящих и отводящих ногу в тазобедренном суставе, в положении лежа на спине (с. 16—17)



2. Вспомогательная растяжка приводящей мышцы лежа на боку (с. 18—19)



3. Вспомогательное растяжение икроножной мышцы (с. 20—21)



4. Вспомогательная растяжка ягодичных и грушевидных мышц лежа (с. 22—23)



5. Растяжка большой ягодичной мышцы лежа с помощью партнера (с. 24—25)



6. Растяжка четырехглавой мышцы в положении лежа на животе с помощью партнера (с. 26—27)



7. Растяжка большой грудной мышцы со стабильной опорой на фитбол (с. 28—29)



8. Растяжка поясницы на фитболе (с. 30—31)

