

Оглавление

Как пользоваться этой книгой	7	A09: Растяжка мышц плечевого пояса с согнутой рукой	55
Введение	8	A10: Растяжка мышц плечевого пояса путем «обертывания»	56
Глава 1. Гибкость, анатомия и физиология	9	A11: Растяжка мышц плечевого пояса с перекрещиванием	57
Фитнес и гибкость	9	A12: Растяжка мышц плечевого пояса с отведением и вытягиванием руки	58
Анатомия мышц	11	A13: Растяжка мышц-вращателей с выворотом локтя	59
Физиология мышечного сокращения	15	A14: Растяжка мышц-вращателей с поднятой рукой	60
Мышечные рефлексы	17	A15: Растяжка мышц-вращателей с опущенной рукой	61
Механика скелетно-мышечной системы	18	A16: Обратная растяжка мышц плечевого пояса	62
Рычаги	21	A17: Обратная растяжка мышц плечевого пояса у опоры	63
Создание силы	22	Глава 4. Мышцы рук и груди	64
Что происходит, когда мышца растягивается?	22	V01: Растяжка грудных мышц с руками над головой	66
Термины, связанные с анатомическим расположением	23	V02: Растяжка грудных мышц при поддержке партнера	67
Глава 2. Принципы стретчинга	25	V03: Растяжка грудных мышц при поддержке партнера в положении сидя	68
Преимущества стретчинга	25	V04: Параллельная растяжка мышц руки и груди	69
Типы стретчинга	27	V05: Растяжка грудных мышц с согнутой рукой	70
Статический стретчинг	28	V06: Обратная растяжка грудных мышц у опоры	71
Динамический стретчинг	32	V07: Растяжка грудных мышц с наклоном	72
Правила безопасной растяжки	34	V08: Растяжка грудных мышц в стойке на коленях	73
Как правильно делать растяжку	39	V09: Растяжка трехглавой мышцы (трицепсов) с наклоном вниз	74
Как сделать растяжку частью разминки	42	V10: Растяжка трехглавой мышцы	75
Глава 3. Мышцы шеи и плечевого пояса	45	V11: Растяжка мышц предплечья в стойке на коленях	76
A01: Растяжка боковых мышц шеи	47	V12: Растяжка мышц предплечья ладонями наружу	77
A02: Вращательная растяжка мышц шеи	48	V13: Растяжка мышц предплечья пальцами вниз	78
A03: Растяжка мышц шеи с наклоном вперед	49	V14: Растяжка мышц пальцев	79
A04: Растяжка мышц шеи с диагональным наклоном	50		
A05: Растяжка мышц шеи с наклоном назад	51		
A06: Вытягивание шеи вперед	52		
A07: Наклон шеи вперед в положении сидя	53		
A08: Растяжка мышц плечевого пояса с выпрямленной рукой	54		

V15: Растяжка мышц большого пальца руки	80	D12: Растяжка мышц стоя на коленях с прогибом спины вниз	104
V16: Растяжка мышц кисти с опущенными вниз пальцами	81	D13: Вращательная растяжка мышц спины стоя на коленях	105
V17: Вращательная растяжка мышц кисти	82	D14: Вращательная растяжка мышц спины в положении стоя	106
Глава 5. Мышцы живота	83	D15: Вращательная растяжка мышц спины стоя с вытягиванием рук	107
C01: Растяжка мышц живота в стойке на локтях	85	D16: Растяжка мышц лежа на спине с захлестом ног	108
C02: Растяжка мышц живота с поднятием туловища	86	D17: Растяжка мышц лежа на спине с перекачиванием коленей	109
C03: Вращательная растяжка мышц живота	87	D18: Вращательная растяжка мышц сидя с поднятым коленом	110
C04: Растяжка мышц живота стоя с наклоном туловища назад	88	D19: Расширенная вращательная растяжка мышц сидя с поднятым коленом	111
C05: Растяжка мышц живота стоя с наклоном туловища назад и в сторону	89	D20: Растяжка мышц стоя на коленях с разворотом туловища	112
C06: Растяжка мышц живота с прогибом спины	90	D21: Растяжка мышц стоя с наклоном в сторону	113
Глава 6. Мышцы спины и боковых поверхностей тела (верхняя, средняя и нижняя части)	91	D22: Боковая растяжка мышц с вытягиванием руки	114
D01: Растяжка мышц верхней части спины с вытягиванием рук вперед	93	D23: Боковая растяжка мышц в положении сидя	115
D02: Растяжка мышц верхней части спины у опоры	94	Глава 7. Мышцы бедер и ягодиц	116
D03: Растяжка мышц спины с вытягиванием рук вверх	95	E01: Растяжка мышц лежа на спине с захлестом ноги и подтягиванием колена вниз	118
D04: Растяжка мышц в положении лежа	96	E02: Растяжка мышц бедра лежа на животе с подтягиванием ноги	119
D05: Растяжка мышц спины сидя с наклоном вперед	97	E03: Растяжка мышц бедра стоя с подтягиванием ноги	120
D06: Растяжка мышц сидя с наклоном в сторону	98	E04: Растяжка мышц бедра стоя на одной ноге	121
D07: Растяжка мышц стоя с подтягиванием колена к груди	99	E05: Вращательная растяжка мышц бедра в положении сидя	122
D08: Растяжка мышц лежа с подтягиванием колена к груди	100	E06: Вращательная растяжка мышц бедра в положении стоя	123
D09: Двойная растяжка мышц лежа с подтягиванием коленей к груди	101	E07: Растяжка мышц таза, сидя со скрещенными ногами и с наклоном туловища вперед	124
D10: Растяжка мышц стоя на коленях с вытягиванием туловища вперед	102	E08: Растяжка мышц бедер сидя со сведенными вместе стопами и с наклоном туловища вперед	125
D11: Растяжка мышц стоя на коленях и выгибая спину вверх	103	E09: Растяжка мышц ягодиц сидя с подтягиванием колена к груди	126

E10: Растяжка мышц ягодиц сидя с подтягиванием стопы к груди	127	G09: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава лежа с выпрямленным коленом	150
E11: Растяжка лежа с перекрещенными ногами и подтягиванием колена	128	G10: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава стоя на колене с вытягиванием носок вверх	151
E12: Растяжка мышц ягодиц сидя с расслабленными ногами	129	G11: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава сидя с одной ногой в состоянии покоя	152
E13: Растяжка мышц ягодиц лежа с расслабленными ногами	130	G12: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава стоя с поднятой ногой	153
Глава 8. Четырехглавая мышца бедренного сустава	131	G13: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава стоя с высоко поднятой и согнутой в колене ногой	154
F01: Растяжка четырехглавой мышцы бедренного сустава стоя на колене	133	G14: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава сидя с согнутыми коленями и вытягиванием носков на себя	155
F02: Растяжка четырехглавой мышцы бедренного сустава стоя	134	G15: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава стоя с наклоном вперед	156
F03: Растяжка четырехглавой мышцы бедренного сустава стоя с вытягиванием рук вверх	135	Глава 10. Приводящие мышцы	157
F04: Растяжка четырехглавой мышцы бедренного сустава в положении лежа	136	H01: Растяжка приводящих мышц сидя со сведенными вместе стопами	159
F05: Растяжка четырехглавой мышцы бедренного сустава в положении лежа на боку	137	H02: Растяжка приводящих мышц стоя с разведенными коленями	160
F06: Растяжка четырехглавой мышцы бедренного сустава с захлестом одной ноги	138	H03: Растяжка приводящих мышц стоя с поднятой ногой	161
F07: Растяжка четырехглавой мышцы бедренного сустава с захлестом обеих ног	139	H04: Растяжка приводящих мышц стоя на колене с отведенной в сторону ногой	162
Глава 9. Мышцы задней поверхности бедра	140	H05: Растяжка приводящих мышц в полуприседе с отведенной в сторону ногой	163
G01: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава сидя с вытягиванием рук вперед	142	H06: Растяжка приводящих мышц на коленях лицом вниз	164
G02: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава стоя с опущенными носками	143	H07: Растяжка приводящих мышц сидя с широко раздвинутыми ногами	165
G03: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава стоя с вытягиванием носков вверх	144	H08: Растяжка приводящих мышц стоя с широко раздвинутыми ногами	166
G04: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава стоя с поднятой вверх ногой	145	Глава 11. Отводящие мышцы	167
G05: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава стоя с поднятой вверх ногой и направленным вовнутрь носком другой ноги	146	I01: Растяжка отводящих мышц стоя с отведением бедра	169
G06: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава одной ноги в положении сидя	147	I02: Растяжка отводящих мышц стоя со скрещенными ногами	170
G07: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава лежа при помощи партнера	148	I03: Растяжка отводящих мышц у опоры	171
G08: Растяжка мышц задней поверхности бедренного сустава лежа с согнутым коленом	149		

I04: Растяжка отводящих мышц стоя с подвернутой ногой	172	K03: Растяжка ахиллова сухожилия стоя с отставленной назад пяткой	190
I05: Растяжка отводящих мышц в положении лежа	173	K04: Растяжка ахиллова сухожилия с отведением пятки назад и наклоном туловища	191
I06: Растяжка отводящих мышц лежа на фитболе	174	K05: Растяжка ахиллова сухожилия сидя с оттягиванием носков	192
I07: Растяжка отводящих мышц лежа со свисающей ногой	175	K06: Растяжка ахиллова сухожилия с приподнятой пяткой	193
Глава 12. Верхние икроножные мышцы	176	K07: Растяжка ахиллова сухожилия на колене с опущенной пяткой	194
J01: Растяжка икроножных мышц стоя с вытянутым вверх носком	178	K08: Растяжка ахиллова сухожилия в приседе	195
J02: Растяжка икроножных мышц стоя с поднятым вверх носком	179	Глава 14. Мышцы голени, лодыжки, стопы и пальцев ног	196
J03: Растяжка икроножных мышц стоя с опусканием пятки	180	L01: Растяжка голени с отведенной назад стопой	198
J04: Растяжка икроножных мышц стоя с опусканием обеих пяток	181	L02: Растяжка голени с перекрещенными впереди ногами	199
J05: Растяжка икроножных мышц стоя с отведением пятки назад	182	L03: Растяжка голени с поднятой стопой	200
J06: Растяжка икроножных мышц с отведением пятки назад и наклоном туловища	183	L04: Растяжка голени в стойке на коленях	201
J07: Растяжка икроножных мышц с приподнятой пяткой	184	L05: Растяжка голени в приседе	202
J08: Растяжка икроножных мышц сидя с оттягиванием носка	185	L06: Вращательная растяжка голени	203
Глава 13. Нижние икроножные мышцы и ахиллово сухожилие	186	Библиография	204
K01: Растяжка ахиллова сухожилия стоя с поднятым носком	188	Пять оптимальных способов растяжки для каждой спортивной травмы	206
K02: Растяжка ахиллова сухожилия стоя с опущенной пяткой	189	Пять оптимальных способов растяжки для каждого вида спорта	212
		Словарь терминов	219

2

Принципы стретчинга

Преимущества стретчинга

Стретчинг — это простая и эффективная деятельность, которая помогает улучшить спортивные показатели, снизить вероятность травмы и минимизировать боль в мышцах. Но каким образом этого можно достичь? Перечислим преимущества стретчинга.

1. Увеличение амплитуды движений

Путем определенного расположения отдельных частей тела мы можем увеличить длину мышц. В результате снижается общее напряжение в мышцах и возрастает нормальная амплитуда подвижности.

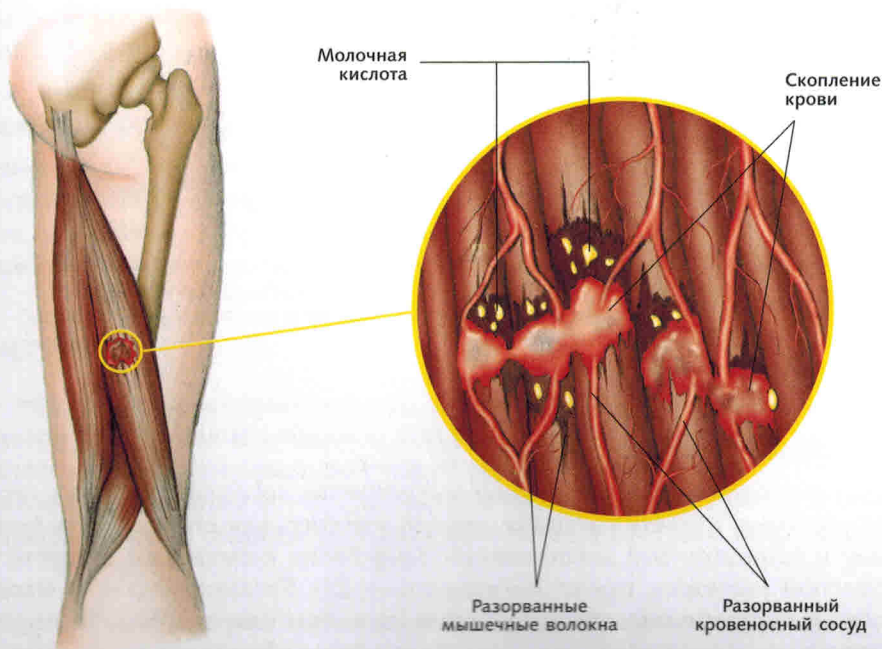


Рис. 2.1. Снижение боли в мышцах после тренировки: микроразрывы, скопление крови и накопленные продукты жизнедеятельности

Путем увеличения амплитуды движения мы также увеличиваем расстояние, на которое могут разойтись наши конечности, прежде чем произойдет повреждение мышц и сухожилий. К примеру, мышцы и сухожилия, расположенные в задней части ног, находятся под огромным напряжением во время удара по футбольному мячу. Таким образом, чем более гибкими и податливыми будут эти мышцы, тем больше вперед сможет выдвинуться нога, прежде чем произойдет травма или растяжение.

Преимущества увеличенной амплитуды движения включают повышенный комфорт, более свободное передвижение, а также снижение предрасположенности к растяжению мышц и сухожилий.

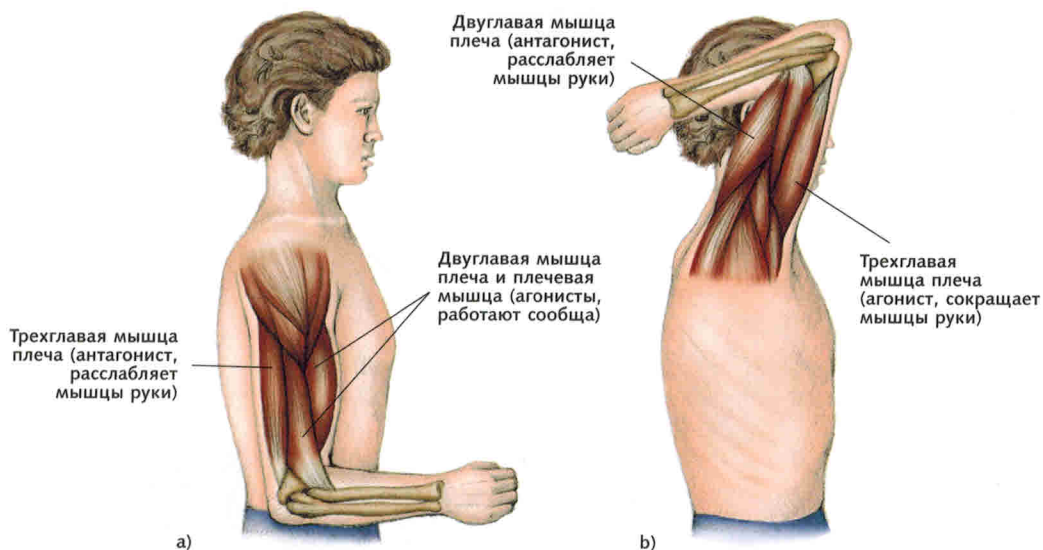


Рис. 2.2. Особенности движения мышц: *a* — застывшая мышца-антагонист, которая заставляет мышцу-агонист работать более интенсивно; *b* — нормальное взаимодействие между агонистом и антагонистом

2. Увеличение силы

Существует один «страшный» миф о стретчинге, согласно которому «если слишком много времени уделять растяжке, можно утратить как стабильность суставов, так и силу в мышцах». Это действительно миф (если, конечно, вы следуете правилам безопасной растяжки, представленным на с. 25). Увеличивая длину мышц, мы увеличиваем и расстояние, на которое они способны сокращаться. Это приводит к вероятному возрастанию силы в мышцах и, таким образом, к улучшению спортивных показателей, а также к совершенствованию динамического равновесия или способности контролировать мышцы.

3. Снижение боли в мышцах после тренировок

Всем известно, что происходит, когда впервые за несколько месяцев мы решаемся выйти на пробежку или сходить в тренажерный зал. На следующий день мышцы твердеют, болят и застывают — порой даже спуститься по лестнице кажется целым испытанием. Такую боль в мышцах, которая обычно сопровождает напряженную физическую активность, называют «болью в мышцах после тренировки». Эта боль является результатом микроразрывов (незначительных разрывов мышечных волокон), скопления крови, а также накопленных продуктов жизнедеятельности, например молочной кислоты. Стретчинг, являясь частью эффективной заминки (или упражнений для расслабления после тренировки), помогает облегчить такую боль путем удлинения отдельных мышечных волокон, повышения циркуляции крови и избавления от продуктов жизнедеятельности.

4. Снижение усталости

Усталость — основная проблема любого человека, особенно тех, кто занимается спортом: она приводит к снижению как физических, так и умственных показателей. Повышенная гибкость, приобретенная благодаря регулярной растяжке, может помочь предотвратить влияние усталости, снимая с мышц-агонистов напряжение. Для каждой мышцы тела существует противоположная или противодействующая мышца-антагонист. Если противодействующие мышцы являются более гибкими, рабочим мышцам не придется генерировать слишком много силы, чтобы оказать им сопротивление. Таким образом, каждое движение рабочих мышц на самом деле требует меньших усилий.

Дополнительные преимущества

Помимо преимуществ, описанных выше, регулярное выполнение программы стретчинга способствует также улучшению осанки, развитию здорового восприятия собственного тела, улучшению координации, усилению циркуляции крови, повышению энергии, приобретению умения снимать напряжение и избавляться от стресса.

Типы стретчинга

Стретчинг — это нечто более техничное, чем размахивание ногой возле скамейки в парке. Существуют правила и методики, которые помогут максимизировать преимущества и свести к минимуму риск получения травмы. Мы рассмотрим различные типы стретчинга, определенные его преимущества, связанные с ним риски и особенности применения, а также опишем методику выполнения того или иного способа растяжки.

Точно так же, как существует множество подходов к тренировке силы, столько же существует и различных вариантов растяжки. Важно отметить, что ни один тип стретчинга не лучше другого. У каждого способа растяжки есть свои преимущества и недостатки, а самый лучший вариант получить максимальную выгоду от растяж-

ки — уметь сопоставить правильный тип стретчинга с целью, которую вы перед собой ставите.

К примеру, проприоцептивная нервно-мышечная растяжка (PNF) и пассивный стретчинг отлично подойдут для постоянного улучшения показателей гибкости, но они не совсем подходят для разминки или подготовки тела к какому-либо виду деятельности. Динамический стретчинг, напротив, отлично отвечает задачам разминки, но он может быть опасен, если использовать его на первых этапах реабилитационного периода после получения травмы.

Хотя существует множество различных вариантов стретчинга, их можно разделить на две основные категории: статический и динамический стретчинг.

Статический стретчинг

Термином «статический стретчинг» обозначают такие упражнения на растяжку, которые не предполагают движения. Другими словами, человек занимает определенное положение и удерживает растяжку в течение определенного периода времени. Ниже представлено пять различных типов упражнений на статическую растяжку.

1. Статический стретчинг

Статический стретчинг предполагает, что для тела необходимо выбрать определенное положение, чтобы мышца (или группа мышц) растягивалась при натяжении. Сначала и мышца-антагонист, и противодействующая ей мышца-агонист, то есть мышца, которая растягивается, должны расслабиться. Затем медленно и осторожно туловище перемещается таким образом, чтобы повысить напряжение в мышце, которая растягивается. Все это время положение тела удерживается, чтобы мышца могла удлиняться.

Удерживать принятое положение необходимо минимум в течение 20 секунд, чтобы мышца расслабилась и начала удлиняться; снижающийся эффект при этом наблюдается через 45—60 секунд.



Рис. 2.3. Пример статической растяжки

Статический стретчинг — достаточно безопасная и эффективная форма стретчинга с очень низкой вероятностью получения травмы. Такой способ растяжки хорошо подойдет для новичков и людей, которые ведут сидячий образ жизни.

2. Пассивный стретчинг (с воздействием посторонней силы)

Эта форма стретчинга очень похожа на статический стретчинг. В данном случае потребуется помощь другого человека или предмета, чтобы еще больше растянуть мышцу. Ввиду того что к мышце необходимо приложить большую силу, такая форма стретчинга более опасна. Таким образом, очень важно, чтобы любой используемый предмет был цельным и устойчивым. При работе с партнером ни в коем случае нельзя дергать или пружинить растягиваемую мышцу. Поэтому очень важно тщательно подбирать партнера — ведь он несет ответственность за безопасность мышц и суставов во время выполнения упражнений на растяжку.

Пассивный стретчинг подойдет тем, кто хочет добиться увеличения амплитуды движений, но при этом не стоит забывать о сопровождающих его опасностях. Его также можно эффективно использовать в рамках реабилитационной программы или для заминки.

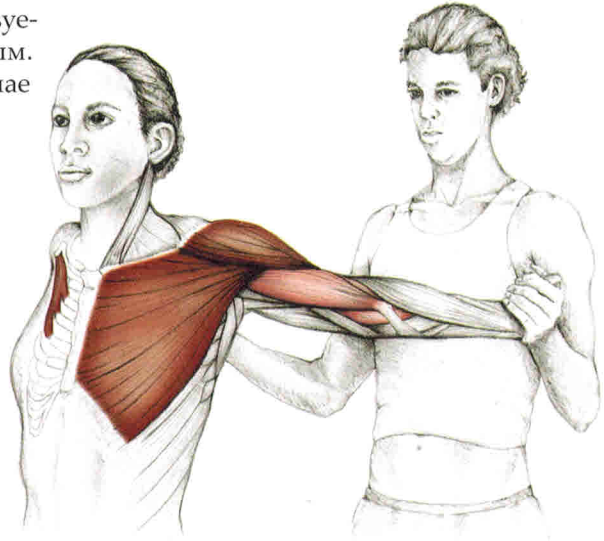


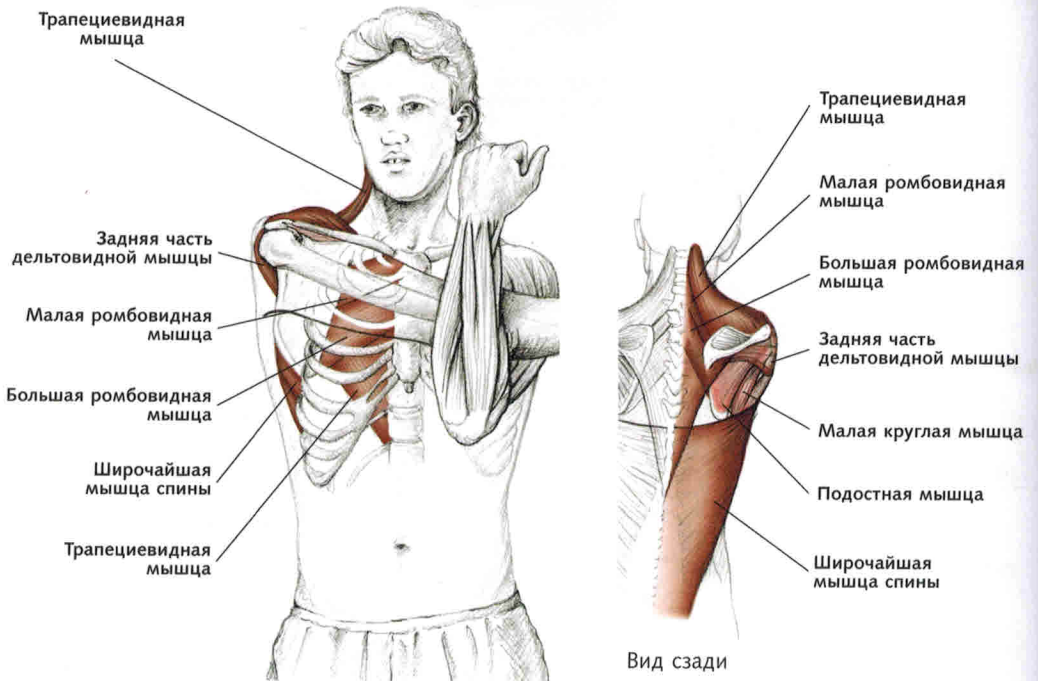
Рис. 2.4. Пример пассивного стретчинга

3. Активный стретчинг

Активная растяжка выполняется без посторонней помощи. Такая форма стретчинга предполагает использование только силы противодействующих мышц (антагонистов), чтобы ограничить растяжку лишь целевой группой мышц (агонистов). Сопротивление противодействующих мышц поможет расслабить растягиваемые мышцы. Классический пример активного стретчинга — человек поднимает выпрямленную ногу вверх как можно выше, а затем удерживает это положение без помощи другого человека или предмета.

Активный стретчинг подойдет в качестве инструмента для реабилитации, также такая растяжка является очень эффективной формой подготовки к динамическому стретчингу. Подобная форма упражнений на растяжку, как правило, сложна (тяжело удерживать мышцы в определенном положении долгое время), поэтому при выполнении этих упражнений позиция растяжки удерживается примерно 10—15 секунд.

A08: РАСТЯЖКА МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА С ВЫПРЯМЛЕННОЙ РУКОЙ



Техника выполнения

Исходное положение: туловище выпрямлено, одна рука вытянута поперек туловища параллельно полу. Подтягивайте локоть к противоположному плечу.

Растягиваемые мышцы

Первичные мышцы: трапециевидная мышца, ромбовидные мышцы, широчайшая мышца спины, задняя часть дельтовидной мышцы.

Вторичные мышцы: подостная мышца, малая круглая мышца.

Виды спорта, для которых подойдет данный способ растяжки

Стрельба из лука, крикет, бейсбол, софтбол, бокс, гольф, теннис, бадминтон, сквош, гребля, гонки на каноэ и каяках, плавание, легкоатлетические виды спорта, соревнования по метанию.

Травмы, при которых данный способ растяжки может быть полезен

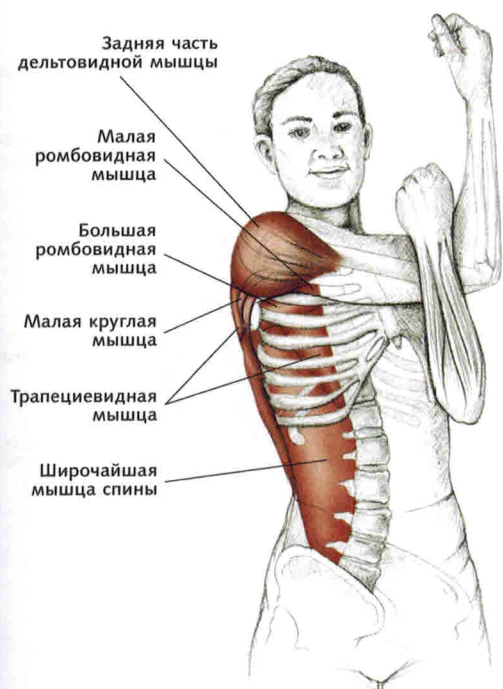
Смещение, подвывих, вывих акромиально-ключичного сочленения, повреждение грудино-ключичного сустава, плечелопаточный болевой синдром с ограниченной подвижностью плеча, тендинит вращательной манжеты плеча, бурсит плечевого сустава, адгезивный капсулит плеча (синдром «замороженного плеча»).

Дополнительная информация для правильного выполнения данного способа растяжки

Рука должна быть выпрямлена параллельно полу.

Комплементарная растяжка

A09.



Техника выполнения

Исходное положение: туловище выпрямлено, одна рука вытянута поперек туловища. Согните руку под углом 90° и подтягивайте локоть к противоположному плечу.

Растягиваемые мышцы

Первичные мышцы: трапециевидная мышца, ромбовидные мышцы, широчайшая мышца спины, задняя часть дельтовидной мышцы.

Вторичные мышцы: подостная мышца, малая круглая мышца.

Виды спорта, для которых подойдет данный способ растяжки

Стрельба из лука, крикет, бейсбол, софтбол, бокс, гольф, теннис, бадминтон, сквош, гребля, гонки на каноэ и каяках, плавание, легкоатлетические виды спорта, соревнования по метанию.

Травмы, при которых данный способ растяжки может быть полезен

Смещение, подвывих, вывих акромиально-ключичного сочленения, повреждение грудино-ключичного сустава, плечелопаточный болевой синдром с ограниченной подвижностью плеча, тендинит вращательной манжеты плеча, бурсит плечевого сустава, адгезивный капсулит плеча (синдром «замороженного плеча»).

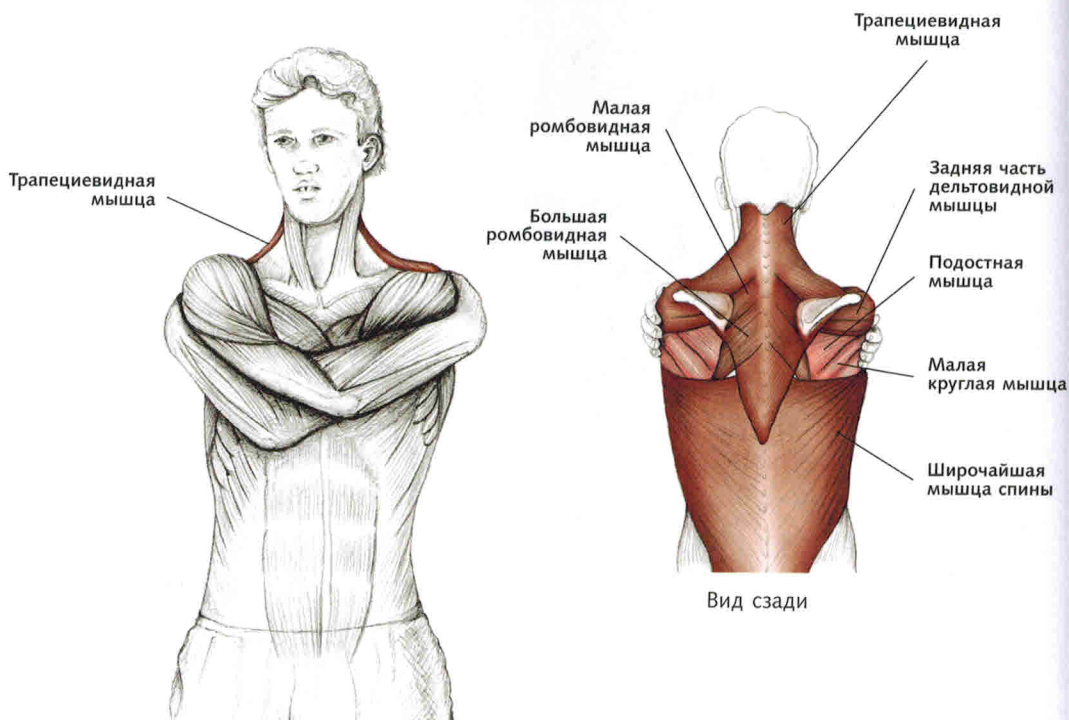
Дополнительная информация для правильного выполнения данного способа растяжки

Предплечье должно быть выпрямлено параллельно полу.

Комплементарная растяжка

A08.

A10: РАСТЯЖКА МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА ПУТЕМ «ОБЕРТЫВАНИЯ»



Техника выполнения

Исходное положение: туловище выпрямлено. Оберните руки вокруг плеч, как если бы вы обнимали сами себя. Отведите плечи назад.

Растягиваемые мышцы

Первичные мышцы: трапециевидные мышцы, ромбовидные мышцы, широчайшая мышца спины, задняя часть дельтовидной мышцы.

Вторичные мышцы: подостная мышца, малая круглая мышца.

Виды спорта, для которых подойдет данный способ растяжки

Стрельба из лука, крикет, бейсбол, софтбол, бокс, гольф, теннис, бадминтон, сквош, гребля, гонки на каноэ и каяках, плавание, легкоатлетические виды спорта, соревнования по метанию.

Травмы, при которых данный способ растяжки может быть полезен

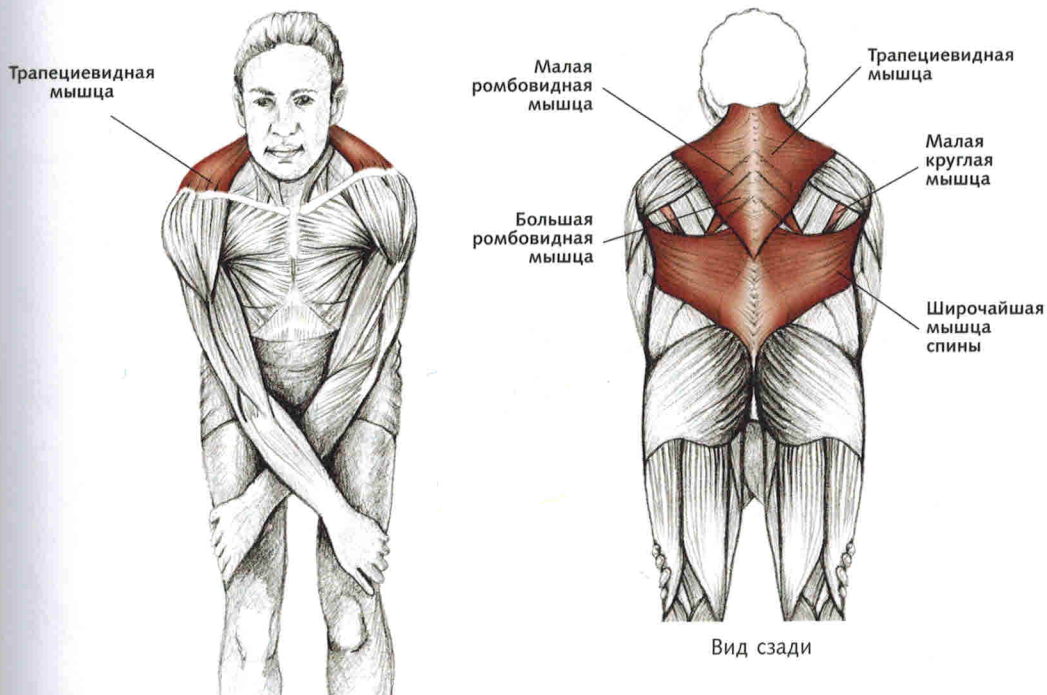
Смещение, подвывих, вывих акромиально-ключичного сочленения, повреждение грудино-ключичного сустава, плечелопаточный болевой синдром с ограниченной подвижностью плеча, тендинит вращательной манжеты плеча, бурсит плечевого сустава, адгезивный капсулит плеча (синдром «замороженного плеча»).

Дополнительная информация для правильного выполнения данного способа растяжки

Не рекомендуется слишком быстро отводить плечи. Аккуратно выполняйте растяжку, медленно отводя плечи назад.

Комплементарная растяжка:

A11.



Техника выполнения

Исходное положение: колени согнуты. Скрестите руки и ухватитесь ими за тыльную сторону колен. Затем начинайте подниматься вверх до тех пор, пока не почувствуете напряжение в верхней части спины и плечах.

Растягиваемые мышцы

Первичные мышцы: трапециевидная мышца, ромбовидные мышцы, широчайшая мышца спины.

Вторичные мышцы: малая круглая мышца.

Виды спорта, для которых подойдет данный способ растяжки

Стрельба из лука, крикет, бейсбол, софтбол, бокс, гольф, теннис, бадминтон, сквош, гребля, гонки на каноэ и каяках, плавание, легкоатлетические виды спорта, соревнования по метанию.

Травмы, при которых данный способ растяжки может быть полезен

Смещение, подвывих, вывих акромиально-ключичного сочленения, повреждение грудино-ключичного сустава, плечелопаточный болевой синдром с ограниченной подвижностью плеча, тендинит вращательной манжеты плеча, бурсит плечевого сустава, адгезивный капсулит плеча (синдром «замороженного плеча»).

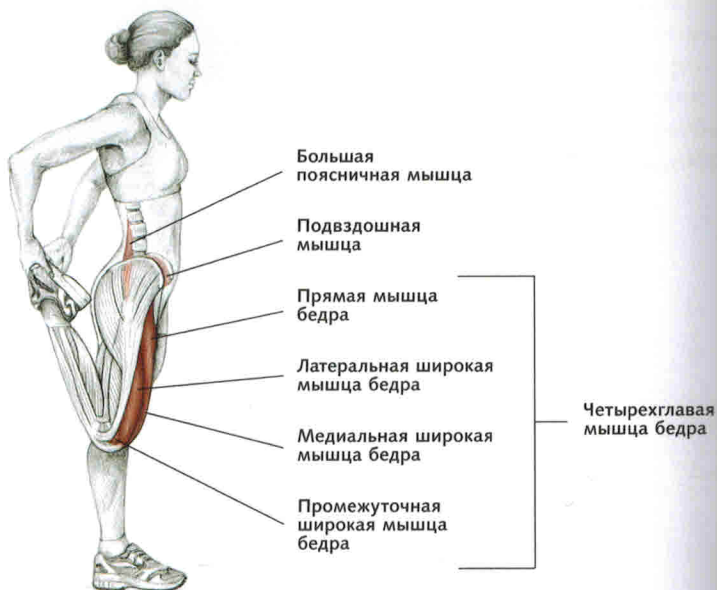
Распространенные проблемы и дополнительная информация для правильного выполнения данного способа растяжки

Плечи должны быть параллельны полу — старайтесь не выворачивать плечи и не поворачивать их в сторону.

Комплементарная растяжка:

A07.

F02: РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ БЕДРА СТОЯ



Техника выполнения

Исходное положение: стоя на одной ноге, туловище выпрямлено. Согните другую ногу назад, подтягивая ее к ягодицам. Колени должны быть сведены вместе. Выдвигайте бедра вперед. Можно держаться за любой предмет, чтобы сохранить равновесие.

Растягиваемые мышцы

Первичные мышцы: прямая мышца бедра, латеральная, медиальная и промежуточная широкие мышцы бедра.

Вторичные мышцы: подвздошная мышца, большая поясничная мышца.

Виды спорта, для которых подойдет данный способ растяжки

Езда на велосипеде, пешие прогулки, пеший туризм, альпинизм, спортивное ориентирование, хоккей с шайбой и хоккей на траве, катание на коньках, катание на роликах и инлайн-скейтинг, боевые искусства, бег, бег на беговой дорожке, кросс-кантри, американский

футбол, соккер, регби, катание на беговых и водных лыжах, серфинг, ходьба, спортивная ходьба.

Травмы, при которых данный способ растяжки может быть полезен

Растяжение сгибателя бедра, отрывной перелом в области таза, остеит лобковой кости, тендинит подвздошно-поясничной мышцы, вертлужный бурсит, растяжение четырехглавой мышцы, тендинит четырехглавой мышцы, надколенно-бедренный болевой синдром, надколенный тендинит, подвывих коленной чашечки.

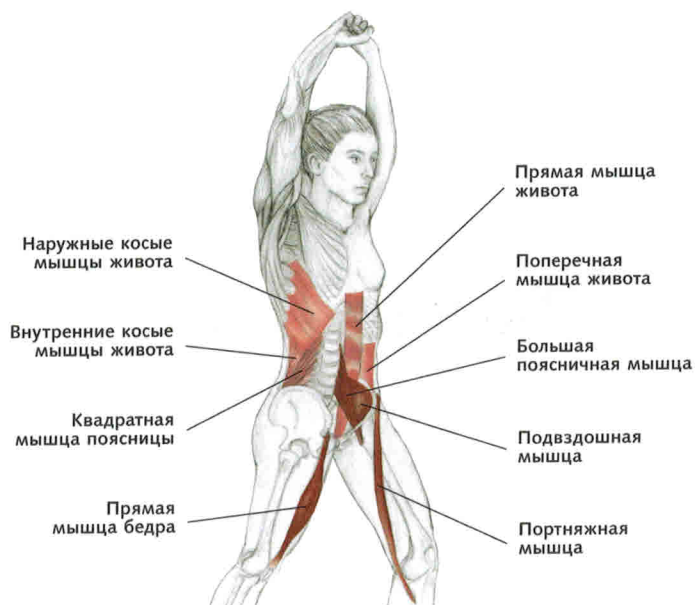
Распространенные проблемы и дополнительная информация для правильного выполнения данного способа растяжки

Такое положение может оказать чрезмерное давление на коленный сустав и связки. Человеку, который испытывает боль в колене или перенес травму колена, следует избегать этой растяжки.

Комплементарная растяжка F04.

F03: РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛОВОЙ МЫШЦЫ БЕДРА СТОЯ С ВЫТЯГИВАНИЕМ РУК ВВЕРХ

135



Техника выполнения

Исходное положение: стоя, туловище выпрямлено. Сделайте небольшой шаг вперед. Вытяните руки вверх, выдвиньте бедра вперед, отведите туловище назад, а затем отклонитесь от ноги, стоящей сзади, вперед.

Растягиваемые мышцы

Первичные мышцы: прямая мышца бедра, большая поясничная мышца, подвздошная мышца, портняжная мышца.

Вторичные мышцы: прямая мышца живота, поперечная мышца живота, внутренние и наружные косые мышцы живота, квадратная мышца поясницы.

Виды спорта, для которых подойдет данный способ растяжки

Езда на велосипеде, пешие прогулки, пеший туризм, альпинизм, спортивное ориентирование, хоккей с шайбой и хоккей на траве, катание на коньках,

катание на роликах и инлайн-скейтинг, боевые искусства, бег, бег на беговой дорожке, кросс-кантри, американский футбол, соккер, регби, катание на беговых и водных лыжах, серфинг, ходьба, спортивная ходьба.

Травмы, при которых данный способ растяжки может быть полезен

Растяжение сгибателя бедра, отрывной перелом в области таза, остеит лобковой кости, тендинит подвздошно-поясничной мышцы, вертлужный бурсит, растяжение четырехглавой мышцы, тендинит четырехглавой мышцы.

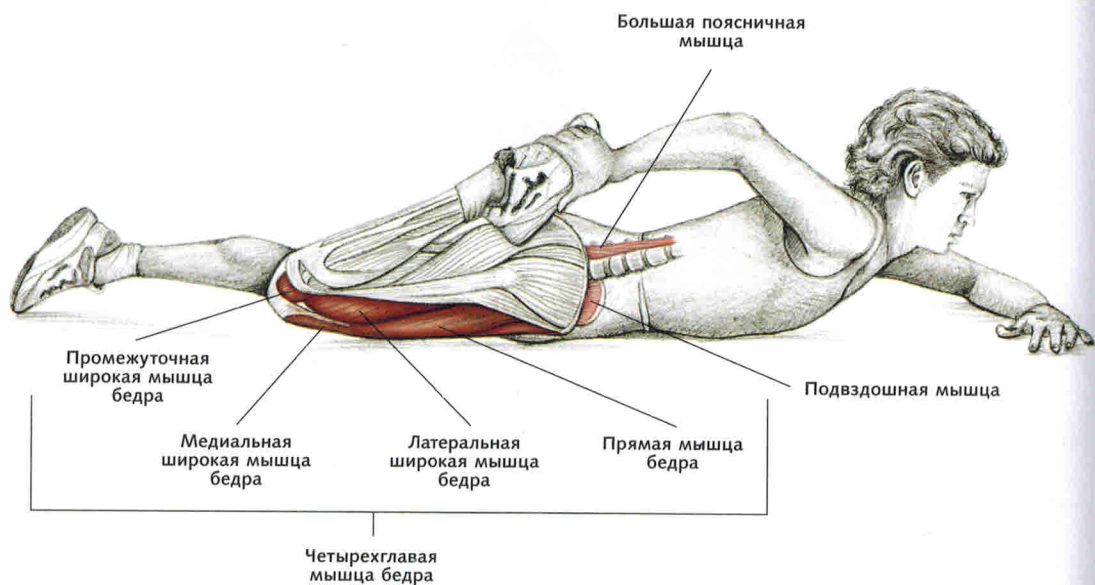
Дополнительная информация для правильного выполнения данного способа растяжки

Регулируйте интенсивность растяжки, выталкивая бедра вперед.

Комплементарная растяжка

F01, C03.

F04: РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ БЕДРА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА



Техника выполнения

Исходное положение: лежа лицом вниз. Подтяните одну стопу к ягодицам.

Растягиваемые мышцы

Первичные мышцы: прямая мышца бедра, латеральная, медиальная и промежуточная широкие мышцы бедра.

Вторичные мышцы: подвздошная мышца, большая поясничная мышца.

Виды спорта, для которых подойдет данный способ растяжки

Езда на велосипеде, пешие прогулки, пеший туризм, альпинизм, спортивное ориентирование, хоккей с шайбой и хоккей на траве, катание на коньках, катание на роликах и инлайн-скейтинг, боевые искусства, бег, бег на беговой дорожке, кросс-кантри, американский футбол, соккер, регби, катание на беговых и водных лыжах, серфинг, ходьба, спортивная ходьба.

Травмы, при которых данный способ растяжки может быть полезен

Растяжение сгибателя бедра, отрывной перелом в области таза, остеит лобковой кости, тендинит подвздошно-поясничной мышцы, вертлужный бурсит, растяжение четырехглавой мышцы, тендинит четырехглавой мышцы, надколенно-бедренный болевой синдром, надколенный тендинит, подвывих коленной чашечки.

Распространенные проблемы и дополнительная информация для правильного выполнения данного способа растяжки

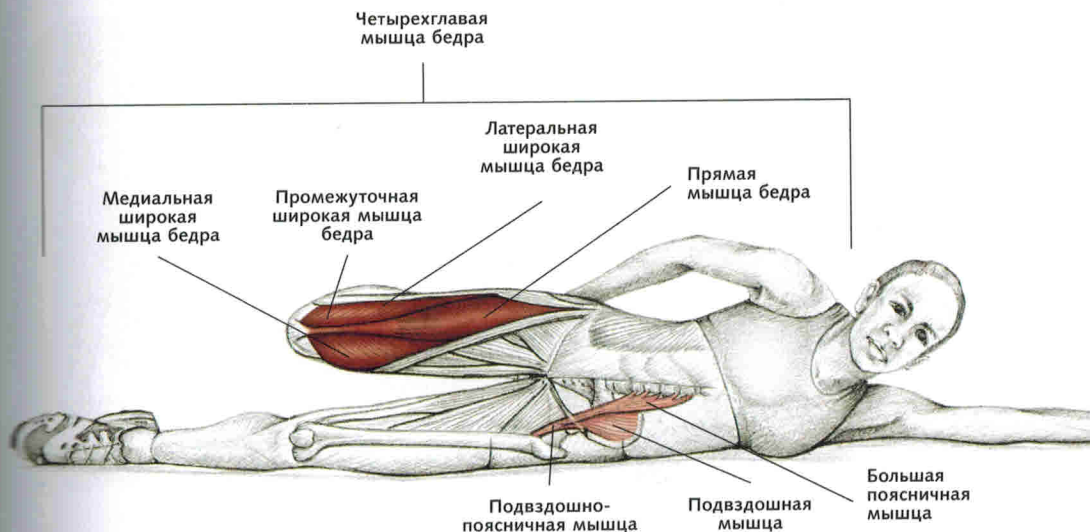
Такое положение может оказать чрезмерное давление на коленный сустав и связки. Человеку, который испытывает боль в колене или перенес травму колена, следует избегать этой растяжки.

Комплементарная растяжка

F02.

F05: РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ БЕДРА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА БОКУ

137



Техника выполнения

Исходное положение: лежа на боку. Подтяните ногу, которая находится сверху, к ягодицам. Держите колени сведенными вместе и выдвигайте бедра вперед.

Растягиваемые мышцы

Первичные мышцы: прямая мышца бедра, латеральная, медиальная и промежуточная широкие мышцы бедра.

Вторичные мышцы: подвздошная мышца, большая поясничная мышца.

Виды спорта, для которых подойдет данный способ растяжки

Езда на велосипеде, пешие прогулки, пеший туризм, альпинизм, спортивное ориентирование, хоккей с шайбой и хоккей на траве, катание на коньках, катание на роликах и инлайн-скейтинг, боевые искусства, бег, бег на беговой дорожке, кросс-кантри, американский футбол, соккер, регби, катание на беговых и водных лыжах, серфинг, ходьба, спортивная ходьба.

Травмы, при которых данный способ растяжки может быть полезен

Растяжение сгибателя бедра, отрывной перелом в области таза, остеит лобковой кости, тендинит подвздошно-поясничной мышцы, вертлужный бурсит, растяжение четырехглавой мышцы, тендинит четырехглавой мышцы, надколенно-бедренный болевой синдром, надколенный тендинит, подвывих коленной чашечки.

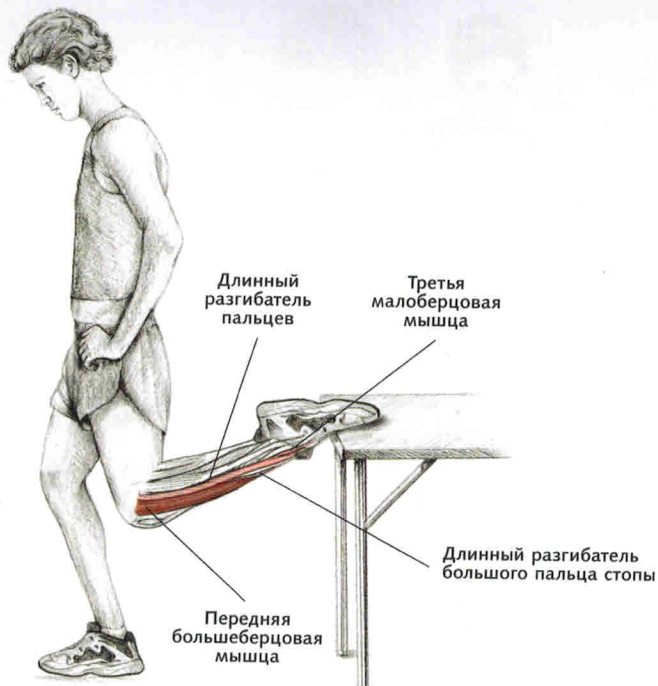
Распространенные проблемы и дополнительная информация для правильного выполнения данного способа растяжки

Такое положение может оказать чрезмерное давление на коленный сустав и связки. Человеку, который испытывает боль в колене или перенес травму колена, следует избегать этой растяжки.

Комплементарная растяжка

F01.

L03: РАСТЯЖКА ГОЛЕНИ С ПОДНЯТОЙ СТОПОЙ



Техника выполнения

Исходное положение: стоя. Поместите подъем стопы на возвышении, например столе, установленном позади вас. Вжимайте лодыжку в пол.

Растягиваемые мышцы

Первичные мышцы: передняя большеберцовая мышца.

Вторичные мышцы: длинный разгибатель большого пальца стопы, длинный разгибатель пальцев, третья малоберцовая мышца.

Виды спорта, для которых подойдет данный способ растяжки

Баскетбол, нетбол, бокс, пешие прогулки, пеший туризм, альпинизм, спортивное ориентирование, боевые искусства, теннис, бадминтон, сквош, бег,

бег на беговой дорожке, кросс-кантри, американский футбол, соккер и регби, ходьба и спортивная ходьба.

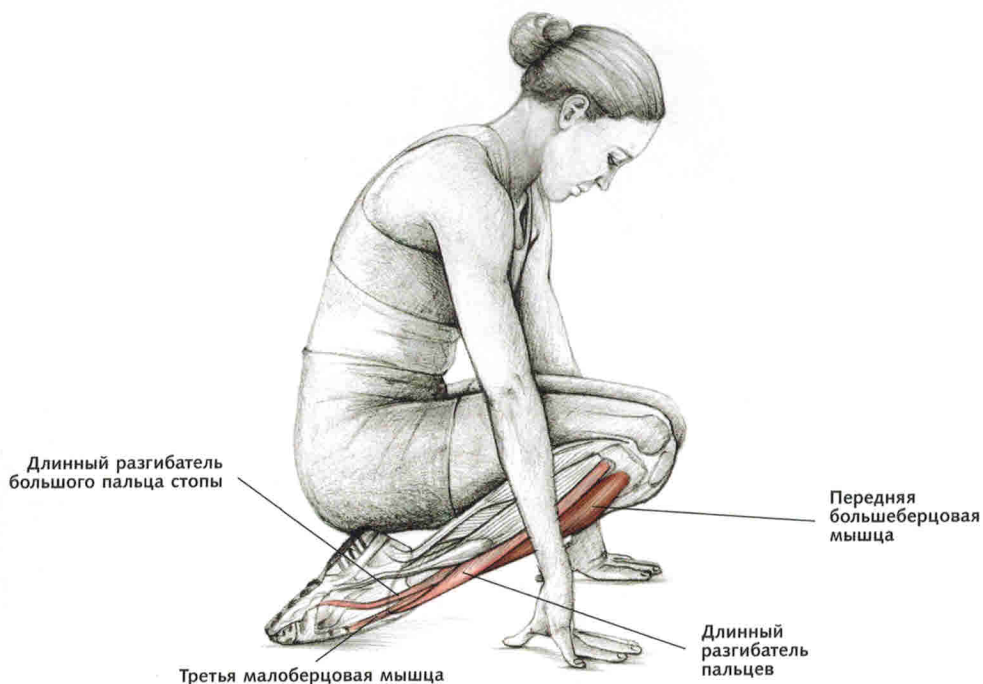
Травмы, при которых данный способ растяжки может быть полезен

Передний большеберцовый синдром, медиальный большеберцовый синдром (расколота голень), растяжение голеностопного сустава, подвывих малоберцового сухожилия, тендинит малоберцовой кости.

Дополнительная информация для правильного выполнения данного способа растяжки

При необходимости можете держаться за что-либо для равновесия.

Комплементарная растяжка L01.



Техника выполнения

Исходное положение: сидя так, чтобы колени и ступни находились на полу. Опуститесь на лодыжки, при этом пятки и колени должны быть сведены вместе. Положите руки рядом с коленями и медленно отклоняйтесь назад. Медленно поднимайте колени с пола.

Растягиваемые мышцы

Первичные мышцы: передняя большеберцовая мышца.

Вторичные мышцы: длинный разгибатель большого пальца стопы, длинный разгибатель пальцев, третья малоберцовая мышца.

Виды спорта, для которых подойдет данный способ растяжки

Баскетбол, нетбол, бокс, пешие прогулки, пеший туризм, альпинизм, спортивное ориентирование, боевые искусства, теннис, бадминтон, сквош, бег,

бег на беговой дорожке, кросс-кантри, американский футбол, соккер и регби, ходьба и спортивная ходьба.

Травмы, при которых данный способ растяжки может быть полезен

Передний большеберцовый синдром, медиальный большеберцовый синдром (расколота голень), растяжение голеностопного сустава, подвывих малоберцового сухожилия, тендинит малоберцовой кости.

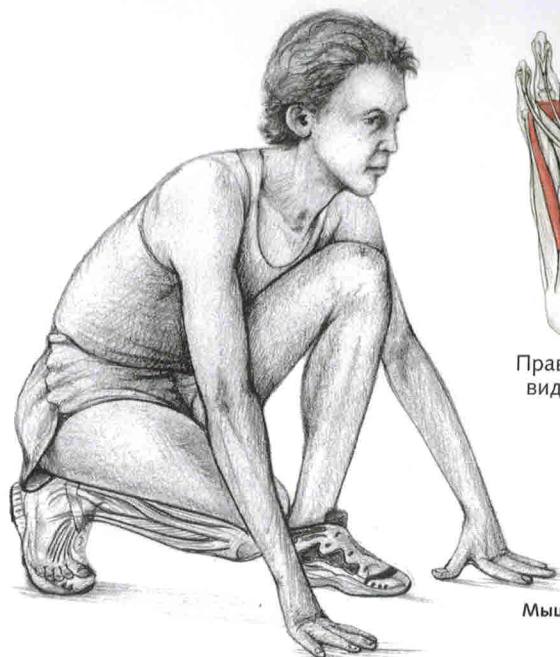
Распространенные проблемы и дополнительная информация для правильного выполнения данного способа растяжки

Данный способ растяжки может оказывать значительную нагрузку на колени и лодыжки. Не выполняйте эту растяжку, если вы страдаете от боли в колене или лодыжке.

Комплементарная растяжка

L03.

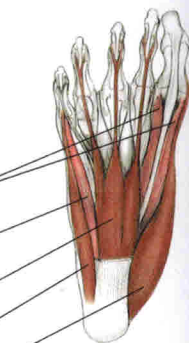
L05: РАСТЯЖКА ГОЛЕНИ В ПРИСЕДЕ



Правая нога,
вид сверху

Мышца, приводящая
большой палец стопы
Короткий сгибатель
большого пальца стопы
Квадратная мышца подошвы
Короткий сгибатель пальцев
Мышца, отводящая
большой палец стопы

Короткий сгибатель
большого пальца стопы
Короткий сгибатель
пальцев
Короткий сгибатель
мизинца
Мышца, отводящая мизинец
Мышца, отводящая
большой палец стопы



Правая нога, вид
со стороны подошвы

Техника выполнения

Исходное положение: на одном колене, при этом руки лежат на полу. Перенесите массу тела на колено и медленно выдвигайте его вперед. Пальцы ноги должны оставаться на полу. Выгибайте стопу дугой.

Растягиваемые мышцы

Первичные мышцы: короткий сгибатель пальцев, мышца, отводящая большой палец стопы, мышца, отводящая мизинец, квадратная мышца подошвы.

Вторичные мышцы: короткий сгибатель большого пальца стопы, мышца, приводящая большой палец стопы, короткий сгибатель мизинца.

Виды спорта, для которых подойдет данный способ растяжки

Баскетбол, нетбол, бокс, пешие прогулки, пеший туризм, альпинизм, спортивное ориентирование, боевые ис-

кусства, теннис, бадминтон, сквош, бег, бег на беговой дорожке, кросс-кантри, американский футбол, соккер и регби, серфинг, ходьба и спортивная ходьба.

Травмы, при которых данный способ растяжки может быть полезен

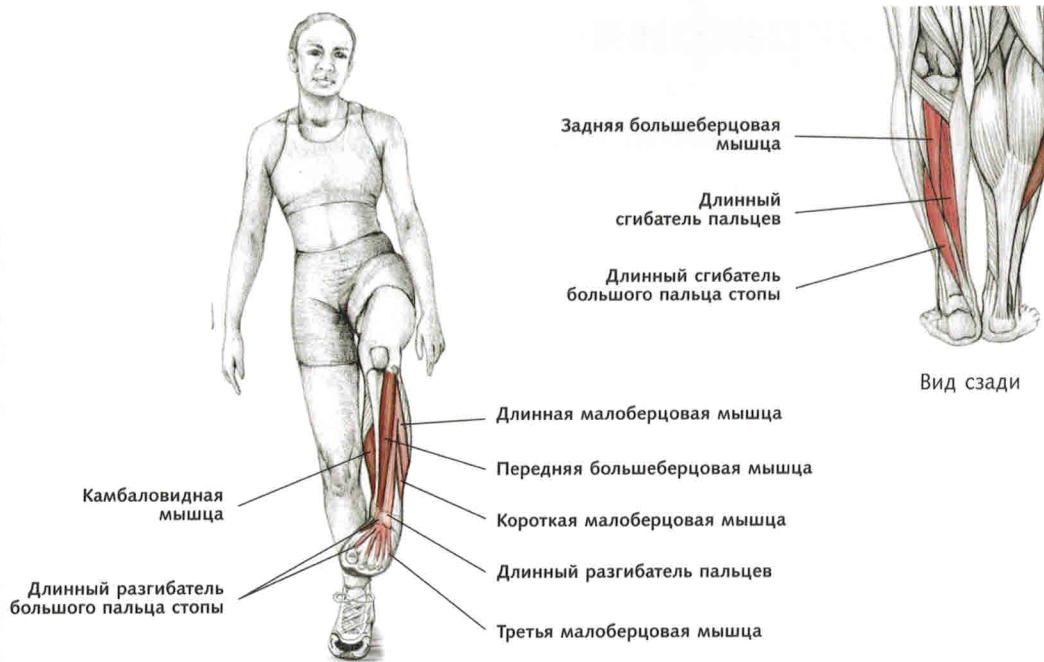
Тендинит задней большеберцовой мышцы, подвывих малоберцовых сухожилий, тендинит малоберцовой кости, тендинит мышц-сгибателей, сесамоидит, подошвенный фасцит.

Распространенные проблемы и дополнительная информация для правильного выполнения данного способа растяжки

Мышцы и сухожилия, расположенные в стопе, могут быть очень тугими. Выполняя эту растяжку, не прикладывайте большое усилие слишком быстро.

Комплементарная растяжка

K07.



Техника выполнения

Исходное положение: в стойке прямо. Приподнимите одну стопу с пола и медленно вращайте ею и лодыжкой во всех направлениях.

Растягиваемые мышцы

Первичные мышцы: камбаловидная мышца, передняя большеберцовая мышца.

Вторичные мышцы: длинный разгибатель большого пальца стопы, длинный разгибатель пальцев, длинная, короткая и третья малоберцовые мышцы, задняя большеберцовая мышца, длинный сгибатель большого пальца стопы, длинный сгибатель пальцев.

Виды спорта, для которых подойдет данный способ растяжки

Баскетбол, нетбол, бокс, пешие прогулки, пеший туризм, альпинизм,

спортивное ориентирование, боевые искусства, теннис, бадминтон, сквош, бег, бег на беговой дорожке, кросс-кантри, американский футбол, соккер и регби, ходьба и спортивная ходьба.

Травмы, при которых данный способ растяжки может быть полезен

Передний большеберцовый синдром, медиальный большеберцовый синдром (расколота голень), растяжение голеностопного сустава, тендинит задней большеберцовой мышцы, подвывих малоберцового сухожилия, тендинит малоберцовой кости.

Дополнительная информация для правильного выполнения данного способа растяжки

При необходимости можно за что-либо держаться для равновесия.

Комплементарная растяжка

L02, K02.