

Содержание

С чего начать	7	Растяжка повышенной сложности для ног и паховой области в положении лежа с поднятыми ногами	94
Предисловие	8	Растяжка паховой области и тазового пояса в положении сидя ноги врозь	97
Кому нужно заниматься растяжкой	10	Учитесь делать шпагат	101
Когда лучше заниматься растяжкой	11	Комплексы упражнений на растяжку	
Зачем нужно выполнять упражнения на растяжку	11	на растяжку	
Как правильно выполнять упражнения на растяжку	12	Ежедневные занятия	105
Разминка и заминка	14	Утренняя растяжка	106
С чего начать	15	Растяжка перед сном	107
Упражнения на растяжку	23	Растяжка в течение дня	108
Указатель зон растяжки	24	Растяжка рук и плечевого пояса ...	110
Расслабляющая растяжка для спины	26	Растяжка шеи, плечевого пояса и рук	111
Растяжка для ног	34	Растяжка для снятия напряжения в пояснице	112
Растяжка для спины и рук	42	Растяжка ног, паховой области и тазового пояса	114
Комплекс упражнений на растяжку для ног	49	Произвольная растяжка	115
Растяжка для поясницы, тазового пояса, паховой области и задних групп мышц бедер	54	Растяжка для «синих воротничков»	116
Растяжка для спины, тазового пояса и ног	63	Растяжка после длительного сидения	118
Подъем ног	68	Растяжка до и после работы в огороде	119
Растяжка для ног и тазового пояса в положении стоя	71	Растяжка для тех, кому за шестьдесят	120
Растяжка для туловища в положении стоя	79	Растяжка для детей	122
Растяжка на перекладине	85	Растяжка перед телевизором	124
Растяжка для туловища с использованием полотенца	86	Растяжка до и после прогулки	125
Комплекс упражнений на растяжку для кистей и предплечий (в положении сидя и стоя)	88	Растяжка для тех, кто в пути	126
Растяжка в положении сидя	90	Растяжка для авиапассажиров ...	127

Офисный фитнес	129	Ракетбол, гандбол и сквош	182
Растяжка в начале рабочего дня ...	136	Скалолазание	184
Растяжка для операторов ПК	137	Родео	186
Растяжка для графических дизайнеров	138	Гребля академическая	187
Растяжка на совещаниях	139	Бег (до).....	188
Растяжка во время интернет-серфинга	140	Бег (после).....	189
Растяжка у ксерокса/принтера	141	Лыжи равнинные (до).....	190
Растяжка во время разговора по телефону	142	Лыжи равнинные (после).....	191
Растяжка для снятия напряжения .	143	Лыжи горные (до).....	192
Комплексы упражнений на растяжку Физкультура и спорт	145	Лыжи горные (после).....	193
Аэробика	146	Сноубординг	194
Бадминтон	148	Футбол европейский (до)	196
Бейсбол/софтбол	150	Футбол европейский (после)	197
Баскетбол	152	Серфинг	198
Боулинг	154	Плавание	200
Велосипед	156	Теннис настольный	202
Конный спорт	158	Теннис большой	204
Фигурное катание.....	160	Скандинавская ходьба	206
Футбол американский.....	162	Триатлон (плавание)	208
Гольф	164	Триатлон (велосипед) (до и после)	208
Гимнастика.....	166	Триатлон (бег) (до и после)	208
Пеший туризм (до, на привалах и после).....	168	Волейбол	210
Хоккей с шайбой.....	170	Тяжелая атлетика.....	212
Роликовые коньки	172	Виндсерфинг	214
Каякинг.....	174	Борьба	216
Боевые искусства	176	Тренерам и инструкторам	218
Мотокросс	178	Приложение	219
Горный велосипед	180	Здоровье позвоночника	220
		Динамическая растяжка.....	223
		Растяжка по методу ПНС	224
		Инвентарь для занятий	230
		Оздоровительные упражнения ...	233
		Об авторах	237

Растяжка в 21-м веке

«Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов» — одна из самых популярных книг по фитнесу всех времен. Она издана общим тиражом в три с половиной миллиона экземпляров и переведена на 23 языка.

В данном переработанном издании книги, посвященном 30-летию ее выхода в свет, вы найдете:

- 10 новых упражнений на растяжку для офисных сотрудников и операторов ПК.
- Советы по офисной эргономике и предотвращению RSI (травм от многократно повторяющихся мышечных напряжений).
- Описания 4 типов растягивания, включая динамическое растягивание для спортсменов.
- Новый двухцветный дизайн.

* * * *

Простые и легкие упражнения на растяжку может выполнять каждый человек в любом месте и в любое время.

Это юбилейное издание содержит:

- 150 упражнений на растяжку с простыми инструкциями;
- иллюстрированные ежедневные комплексы, включая:
 - 17 комплексов для ежедневного выполнения;
 - 10 комплексов для пользователей компьютеров и офисных работников;
 - 37 комплексов для разных видов спорта;
- графически оформленные перечни для всех 150 упражнений, которыми могут пользоваться врачи, физиотерапевты и другие работники сферы здравоохранения при назначении процедур для пациентов;
- описание полезных приспособлений;
- советы по уходу за спиной;
- упражнения на растяжку по методу ПНС.

Для удобства вы можете сделать копии описания различных комплексов. Всего одна страница даст вам набор упражнений на растяжку, соответствующий вашим индивидуальным потребностям. Держите его в ящике рабочего стола, а во время выполнения упражнений закрепляйте на стене или кладите на пол.

Если вы будете растягиваться правильно (без рывков и без боли), то обязательно почувствуете себя лучше. Все очень просто.

Боб и Джин Андерсон





С ЧЕГО НАЧАТЬ

Первая часть этой книги даст вам общее представление о растяжке. Особенно тщательно проработайте материал раздела «Как правильно выполнять упражнения на растяжку», чтобы понять, каким образом следует выполнять упражнения, предлагаемые в остальных частях книги. Затем, если вы в этом деле новичок, прочитайте раздел «С чего начать?» и освоите несколько базовых упражнений.

Предисловие	8
Кому нужно заниматься растяжкой	10
Когда лучше заниматься растяжкой	11
Зачем нужно выполнять упражнения на растяжку	11
Как правильно выполнять упражнения на растяжку ...	12
Разминка и заминка	14
С чего начать	15



Предисловие

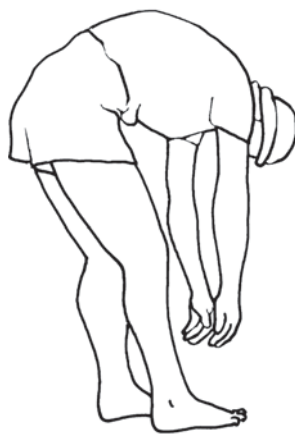
В наши дни уже миллионы людей осознали преимущества движения. Куда ни глянь, все вокруг бегают, катаются на коньках, играют в теннис, плавают. Откуда вдруг такой внезапный интерес к поддержанию физической формы?

Результаты множества научных исследований последнего времени доказывают, что активные люди живут более полной жизнью. Их отличают выносливость, высокий иммунитет и подтянутость. Они уверены в себе, меньше подвержены депрессиям и часто даже в конце жизни продолжают энергично работать над новыми проектами.

Медицинские исследования показали, что плохое состояние здоровья напрямую связано с недостатком двигательной активности. Понимание этого факта в сочетании с желанием расширить свои познания в области заботы о здоровье заставляет людей полностью изменить образ жизни. Сегодняшняя повальная страсть к движению — это не массовый психоз. Мы наконец-то осознали, что единственным способом предотвращения болезней, вызванных гиподинамией, является увеличение активности — и не на месяц или год, а на всю оставшуюся жизнь.

* * * *

Наши далекие предки не знали проблем, связанных с сидячим образом жизни: для того чтобы выжить, им приходилось трудиться изо всех сил. Они оставались сильными и здоровыми благодаря постоянной интенсивной физической нагрузке на свежем воздухе: валили лес, пахали, сеяли, охотились и выполняли другие обязанности. Однако с приходом промышленной революции значительную часть работы, выполнявшейся до этого



вручную, взяли на себя машины. По мере снижения уровня физической активности люди утратили значительную часть своей природной силы и инстинктивного стремления к движению.

Машины существенно облегчили нашу жизнь, но они же создали в ней и серьезные проблемы. Вместо того чтобы пройти пешком, мы садимся за руль; не желая подниматься по лестнице, ждем лифта; если раньше мы почти постоянно двигались, то теперь большую часть жизни проводим сидя. Компьютеры еще сильнее привязали нас к креслу. Без ежедневной физической нагрузки наши тела начинают страдать от скапливающегося в них напряжения. Наши мышцы становятся слабыми и жесткими, мы теряем связь со своей физической оболочкой и источниками жизненной энергии.

К счастью, в последнее время ситуация изменилась. Оказалось, что наше здоровье во многом зависит от нас самих и предотвратить многие недуги и болезни — в наших силах. Мы больше не хотим сидеть и ждать печального конца. Мы принялись двигаться, вновь открывая для себя радости подвижного, здо-

рового образа жизни. И что самое главное, переход к подобному существованию можно совершить практически в любом возрасте.

* * * *

Тело человека обладает феноменальными способностями к восстановлению. Например, хирург делает разрез, удаляет или оперирует больной орган, а затем делает шов. После этого за дело берется тело, которое само себя излечивает. Природа завершает работу врача. Дарованная всем нам сила жизни настолько велика, что позволяет преодолевать не только последствия хирургической операции, но и освобождаться от недугов, вызванных недостатком подвижности и плохим питанием.

Вы спросите, какое отношение ко всему этому имеет растяжка? Данный вид физической нагрузки является важнейшим звеном, связывающим пассивное и активное состояния тела. Растяжка поддерживает гибкость мышц, подготавливает к движению и помогает без чрезмерного напряжения переходить от состояния бездеятельности к энергичным действиям. Это особенно важно при беге, езде на велосипеде, игре в теннис и прочих интенсивных физических нагрузках, потому что усиленные тренировки вызывают скованность и напряженность мышц и суставов. Растяжка перед тренировкой и после нее поможет вам сохранить гибкость и избежать проблем с коленями у бегунов и болей в плечах или локтях у теннисистов.

В связи с фантастическим ростом числа поклонников физических упражнений на передний план выходит необходимость получения конкретных знаний по данному вопросу. Упражнения на растяжку довольно просты, но их неправильное выполнение может принести больше вреда, чем пользы. Именно по-

этому так важно овладеть базовыми навыками в этой области.

* * * *

Последние тридцать лет я работал с большим количеством любительских и профессиональных спортивных команд и клиник спортивной медицины. Я старался объяснить атлетам, что растяжка — это простой и безболезненный способ подготовки к движению. Они выполняли мои задания легко и с удовольствием. Регулярное выполнение упражнений на растяжку и соблюдение их техники помогало спортсменам избегать травм и способствовало росту их достижений.

Растяжка доставляет удовольствие, если выполнять ее правильно. Не нужно стараться прыгнуть выше головы или каждый день наращивать нагрузку. Растяжка не должна быть испытанием для организма. При ее выполнении следует учитывать индивидуальную мышечную структуру, степень гибкости и уровень испытываемого напряжения. Ключом к успеху являются регулярность и расслабление. Цель упражнений — уменьшить мышечное напряжение и, следовательно, обеспечить большую свободу движения, а вовсе не развить чрезвычайную гибкость, что часто приводит к травмам мышц и связок.



Мы можем многому научиться, наблюдая за животными. Посмотрите на кошек. Тому, как правильно растягивать свое тело, их учит инстинкт. Занимаются они этим спонтанно, никогда не растягиваясь слишком сильно, постоянно и естественно разминая мышцы, которые им предстоит использовать.

* * * *

Растяжка не приводит к стрессам. Это спокойная, расслабляющая, несоревновательная практика. Приятные стимулирующие ощущения позволяют наладить контакт с мышечной системой. Комплексы упражнений на растяжку полностью приспособлены к индивидуальным особенностям человека. Вам не нужно ломать свое тело, осваивая сложные движения. Растяжка предоставляет вам полную свободу быть самим собой и наслаждаться этим.

При правильном подходе к занятиям обрести хорошую физическую форму может каждый. Для этого не нужно быть

великим спортсменом. Главное — выполнять все движения медленно и вдумчиво, особенно в самом начале. Дайте своему телу и разуму время на то, чтобы приспособиться к стрессам, вызванным физической активностью. Начинать не торопясь и занимайтесь регулярно. Приобрести форму за один день еще никому не удавалось.

Когда ваши занятия растяжкой станут регулярными и достаточно частыми, вы научитесь наслаждаться радостью движения. Помните, что каждый из нас является уникальным в физическом и умственном отношении существом и обладает определенным ритмом, в котором ему удобно и приятно двигаться. Люди отличаются друг от друга силой, выносливостью, гибкостью и темпераментом. Если вы познаете свое тело и его потребности, то сумеете развить свой потенциал и постепенно добиться такой степени физического совершенства, которая обеспечит вам долголетнее и полноценное существование.

Кому нужно заниматься растяжкой

Научиться растягиваться может каждый, независимо от возраста и гибкости. Для этого не нужно находиться на пике физического развития или обладать особыми спортивными навыками. Сидите вы целый день в кабинете или копаете землю, занимаетесь работой по дому или стоите на конвейере, водите грузовик или регулярно бегаєте по утрам, вам

всем подойдут одни и те же приемы растяжки. Упражнения выполняются легко и плавно, в соответствии с индивидуальным уровнем напряжения и гибкости мышц. Поэтому если вы здоровы и не испытываете никаких физических проблем, то сумеете освоить растяжку без всякого риска и с удовольствием.

Примечание. Если у вас недавно были какие-то проблемы со здоровьем, особенно с суставами или мышцами, либо вы какое-то время вели малоподвижный образ жизни, пожалуйста, прежде чем приступить к программе растяжки или гимнастических упражнений, проконсультируйтесь с профессиональным специалистом.

Когда лучше заниматься растяжкой

Растяжкой можно заниматься в любое подходящее время на работе, в машине, на автобусной остановке, гуляя по улице, под тенистым деревом или на пляже. Растягивайтесь до и после физической нагрузки, используя все возможности, появляющиеся в течение дня. Вот несколько удобных моментов:

- утром перед началом рабочего дня;

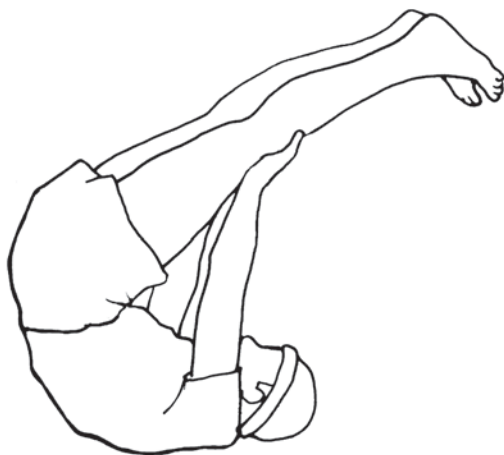
- на работе для расслабления нервной системы;
- просидев или простояв долгое время без движения;
- когда затекает тело;
- время от времени в течение дня, например перед телевизором, слушая музыку, читая или сидя и разговаривая.

Зачем нужно выполнять упражнения на растяжку

Растяжка дает мозгу возможность расслабиться и восстанавливает ритм тела, поэтому она должна стать частью вашей повседневной жизни. Регулярная растяжка приносит много пользы:

- уменьшает мышечное напряжение и заставляет тело расслабиться;
- развивает координацию, позволяет двигаться свободнее и легче;
- расширяет диапазон доступных движений;
- помогает предотвратить такие травмы, как растяжение мышц (сильная, эластичная, разогретая мышца выдерживает напряжение лучше, чем сильная, жесткая и не растянутая);
- подготавливает к физической активности и облегчает выполнение упражнений, связанных с большими нагрузками, такими как бег, лыжи, теннис, плавание и езда на велосипеде; это своеобразный способ предупредить мышцы о предстоящем испытании;
- помогает поддерживать гибкость и препятствует уменьшению подвижности суставов;

- учит ощущать свое тело: растягивая различные его части, вы концентрируете на них свое внимание и устанавливаете с ними мысленный контакт, таким образом постепенно познавая себя;
- помогает ослабить мысленный контроль за телом, которое начинает двигаться «само по себе», а не по команде вашего «я» или повинаясь соревновательному инстинкту;
- обеспечивает хорошее самочувствие.



Как правильно выполнять упражнения на растяжку

Научиться растягиваться очень просто. Но делать это можно правильно и неправильно. Растяжка должна проводиться в состоянии расслабления, медленно, с фокусировкой внимания на растягиваемых мышцах. При неправильной растяжке (к сожалению, именно ее практикуют очень многие люди) упражнения выполняются рывками или до появления боли — такой метод может принести больше вреда, чем пользы.

Если вы растягиваетесь правильно и регулярно, то со временем выполнять движения вам будет все легче и легче. Чтобы раскрепостить зажатую мышцу или группу мышц, требуется длительное время, но вы перестанете жалеть о нем сразу, как только почувствуете себя лучше.

Легкая растяжка

Приступая к растяжке, уделите 5–15 секунд *легкой растяжке*. Никаких рывков! Дойдите до фазы, когда почувствуете *умеренное напряжение*, и расслабьтесь в этом положении. Ощущение напряжения должно постепенно исчезнуть. Если не получается, немного уменьшите амплитуду растяжки и найдите положение, в котором чувство напряжения покажется вам приятным. Вы должны достичь такого состояния, в котором можно сказать себе: «Я чувствую растяжку, но мне совсем не больно». Легкая растяжка уменьшает закрепощенность и напряжение мышц, подготавливая мышечные ткани к развивающей растяжке.

Развивающая растяжка

После легкой растяжки переходите к *развивающей*. Предупреждаем еще раз: никаких рывков! Увеличивайте растяжку сантиметр за сантиметром до тех пор, пока снова не почувствуете умеренное напряжение мышц. Зафиксируйте это положение на 5–15 секунд. Будьте начеку. Напряженность, как и в предыдущем случае, должна постепенно пройти; если нет, слегка ослабьте растяжку. Помните: если в зафиксированном положении напряжение усиливается и/или вызывает боль, значит, амплитуда растяжки слишком велика! Развивающая растяжка восстанавливает мышечный тонус и увеличивает гибкость.

Дыхание

Дыхание должно быть медленным, ритмичным и осознанным. Если во время растяжки нужно наклониться вперед, сделайте выдох и, зафиксировав положение, дышите медленно. Выполняя упражнение на растяжку, не задерживайте дыхание. Если положение тела мешает нормально дышать, значит, вы не расслабились. Поэтому просто уменьшите амплитуду растяжки, чтобы могли дышать свободно.

Счет

Выполняя упражнения на растяжку, отсчитывайте секунды про себя. Это поможет достаточно долго поддерживать не-

