

В этой книге нет жестких правил. Единственное правило – слушать свое тело и чутко реагировать на его сигналы. Моя цель – научить вас внутренней концентрации, чтобы вы могли понимать, что для вас хорошо, а что плохо.

Комплекс занятий стретчингом не только помогает уменьшить мышечное напряжение и боль, но и снижает риск получения травм. Просто занимайтесь растяжкой по несколько минут в день, и этого уже будет достаточно, чтобы предотвратить растяжения и разрывы связок, сухожилий и мышц. Тренируя гибкость, вы не только почувствуете себя моложе, но и улучшите связь между мозгом и телом. В свою очередь, это благотворно повлияет на ваши суставы – сделает их намного подвижнее. Помните: чем выше подвижность, тем проще выполнять повседневные дела.

Создайте себе жизнь, которая вам нравится!

*Карл Кнопф*

Карл Кнопф

# Стретчинг для тех, кому за 50

Индивидуальная программа  
развития гибкости  
и поддержания активного  
образа жизни



УДК 796.012.6 + 612.68

ББК 75.656

К53

Dr. Karl Knopf

STRETCHING FOR 50+

A Customized Program for Increasing Flexibility,  
Avoiding Injury and Enjoying an Active Lifestyle

Перевод с английского Ольги Лифинцевой

**Кнопф К.**

К53 Стретчинг для тех, кому за 50: Индивидуальная программа развития гибкости и поддержания активного образа жизни / Карл Кнопф ; [пер. с англ. О.Ю. Лифинцевой]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2020 — 160 с. : ил.

ISBN 978-5-389-13191-0

Гибкость тела и эластичность мышц с возрастом меняются, это верно. Но оптимисты знают: стретчинг способен творить чудеса! Ведь регулярные занятия этим замечательным видом фитнеса, предполагающим растяжку всех групп мышц и связок, помогут стимулировать кровообращение, исправить осанку, уменьшить боли в спине, улучшить подвижность суставов — а это значит поднять жизненный тонус и подготовить себя к решению многочисленных повседневных задач. Стретчингу подвластно многое, вплоть до коррекции состояния при хронических заболеваниях, восстановления после травм, полученных во время активного отдыха, а также профилактики травм при занятиях разными видами деятельности.

Но перед тем как заняться стретчингом, необходимо узнать основы: как правильно растягиваться? Как дышать во время растяжки? Какой инвентарь использовать? Как разогреть мышцы? А самое главное — какие упражнения выполнять?

В этой книге приведены комплексы упражнений как для людей, ведущих малоактивный образ жизни (в том числе связанный с сидячей работой), так и для тех, кто работает по дому, трудится в саду и в огороде, занимается другим физическим трудом. Отдельные программы предлагаются для велосипедистов, пловцов, теннисистов, любителей боулинга, гребли и гольфа, бега и спортивной ходьбы и других спортивных занятий. Снабженная предметным указателем для удобного поиска конкретных программ, книга будет полезна и тем, кто только раздумывает, стоит ли приступить к тренировкам, и тем, кто занимается стретчингом давно. Будьте здоровы и активны!

УДК 796.012.6 + 612.68

ББК 75.656

ISBN 978-5-389-13191-0

© Ulysses Press and its licensors, 2004, 2017

© Лифинцева О.Ю., перевод на русский язык, 2020

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2020

КоЛибри®

# СОДЕРЖАНИЕ

## ЧАСТЬ 1. НАЧАЛО

Введение .....	9
Гибкость и старение .....	12
Настройтесь на свое тело .....	18
Как правильно растягиваться .....	25
Оценка гибкости .....	36

## ЧАСТЬ 2. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОГРАММЫ

Обзор программ .....	43
----------------------	----

## ЧАСТЬ 3. ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Шея .....	65
Плечи и грудная клетка .....	72
Предплечья, запястья и кисти рук .....	91
Корпус .....	101
Поясница и таз .....	110
Бедра .....	118
Голени, лодыжки и стопы .....	141
Расслабление всего тела.....	150
<i>Благодарности .....</i>	152
<i>Дополнительная литература .....</i>	153
<i>Предметный указатель.....</i>	154
<i>Фотоматериалы .....</i>	158

## ЧАСТЬ 1

Начало

# ВВЕДЕНИЕ

*Секрет счастливого старения — сохранение гибкости ума и тела.*

Эта книга для тех, кто осознает, что здоровье и хорошая физическая форма — результат не только удачного стечения обстоятельств, но и активного образа жизни и усилий, направленных на поддержание здоровья. В основе успешной жизни лежат повседневные решения, такие как выбор правильного питания или выполнение регулярной физической нагрузки. Следуйте простому правилу, или принципу 80/20, — в 80 % случаев выбирайте то, что полезно для душевного и физического здоровья.

Большинство из тех, кому сейчас за пятьдесят, обучались ряду устаревших правил, которые впоследствии могли причинить скорее вред, чем пользу. Например, когда-то тренировки проходили по принципу «Чем больше, тем лучше», из-за чего многие перенапрягались. Поэтому цель данной книги — помочь вам тренироваться с умом, правильно распределяя нагрузку.

В 1970-е годы в моде была аэробика, в 1990-е многие из нас увлеклись силовыми упражнениями с «железом». И все это время мы, к сожалению, пренебрегали важным аспектом физической нагрузки — гибкостью. Даже сейчас мы часто не понимаем, насколько важна гибкость, пока не получим травму из-за перенапряжения. Лишь тогда мы идем к специалисту и узнаем о дисбалансе мышц (из-за плохой осанки, например), которым и объясняются наши постоянные боли в пояснице

или шеи. Чтобы такого не случилось, достаточно поддерживать правильный образ жизни: хотя бы по 30 минут в день, пять раз в неделю, заниматься аэробной нагрузкой, два-три раза в неделю делать силовые упражнения и ежедневно уделять время стретчингу.

Мне довольно часто приходится встречать людей, которые не понимают всей важности развития гибкости, пока не становится слишком поздно. Словно дряхлые старики, они ходят согнувшись и наклонив голову вперед, и, что самое интересное, многие из них скорее сделают выбор в пользу пластической хирургии, чем задумаются об исправлении плохой осанки, из-за которой выглядят гораздо старше своих лет. А ведь они могли бы улучшить ее с помощью регулярных и продуманных упражнений, если бы занялись этим заблаговременно. Я не устаю повторять: многое из того, что изменилось в худшую сторону, можно корректировать правильными упражнениями.

В этой книге нет жестких правил. Единственное правило — слушать свое тело и чутко реагировать на его сигналы. Моя цель — научить вас внутренней концентрации, чтобы вы могли понимать, что для вас хорошо, а что плохо. Здесь вы также найдете ответы на часто задаваемые вопросы о том, как заниматься стретчингом. Никто не знает ваше тело лучше вас! Вы одновременно и капитан своего корабля, и член собственной фитнес-команды. Никогда никому не позволяйте указывать вам, что вы должны делать!

Хорошая взаимосвязь между мозгом и мышечной системой позволяет вам двигаться с легкостью и комфортом. Чрезмерно напряженные мышцы ограничивают диапазон движений, и это сказывается на всем — на том, как вы, к примеру, играете в теннис или как выполняете привычные повседневные действия. Регулярные занятия, направленные на развитие гибкости, помогут вам снять напряжение мышц, благодаря этому улучшится осанка и исчезнут хронические боли. Ежедневный комплекс упражнений на гибкость сделает вас подвижными и грациозными.

По данным Американской академии ортопедов (American Academy of Orthopedic Surgeons, AAOS), регулярные занятия стретчингом следующим образом влияют на состояние тела:

- Уменьшаются боли в спине.
- Улучшается кровообращение.
- Увеличивается подвижность суставов.

- Мышцы становятся значительно эластичнее.
- Улучшается осанка.

Однако, чтобы получить максимальную отдачу от этих занятий, следует всегда помнить о возрастных изменениях:

- Растигивайте те группы мышц, которые напряжены, и укрепляйте те мышцы, которые потеряли тонус.
- Уделяйте внимание не только спине, но передней части тела.
- Левая сторона тела должна подвергаться такой же нагрузке, что и правая.

Не забывайте, что ваше здоровье в ваших руках. Создайте себе жизнь, которая вам нравится. Никогда не поздно принять меры, чтобы чувствовать себя отлично! С возрастом многие из нас начинают считать себя старыми или немощными, оправдывая этим потерю активности. Перестаньте так делать! Ключ к счастливому старению в ваших руках — просто измените то, что вы в состоянии изменить, и примите то, что изменить уже невозможно. Страйтесь нагружать себя ежедневно, ведь то, что вы делаете сегодня, определяет ваш завтрашний день. Если вы усвоите эту мысль, то будете развиваться, а не стареть!

# ГИБКОСТЬ И СТАРЕНИЕ

*Позитивное старение держится на трех китах — силе, гибкости и чувстве юмора.*

Случалось ли вам когда-нибудь просыпаться, ощущая боль и скованность во всем теле? Или, может, однажды вы заметили, что с трудом наклоняетесь, пытаясь завязать шнурки на ботиках, и не дотягиваетесь до молнии на спине, чтобы застегнуть платье? Все это — первые признаки того, что вы теряете гибкость.

С возрастом наша кожа становится менее эластичной и упругой. Зажмите двумя пальцами кожу на тыльной стороне ладони и ненадолго оттяните, а потом отпустите. Как быстро она расправится?

На потерю гибкости влияют многие факторы, в том числе и дисбаланс между мышцами-сгибателями и мышцами-разгибателями. Хорошо функционирующая нервно-мышечная система опирается на согласованную работу мышц, сухожилий и костей. Травмы, неправильное распределение нагрузки или перетренированность могут нарушить это хрупкое равновесие и привести к воспалению, спазмам и спаечным процессам, вызывающим адаптивное укорочение мышц. Кроме того, постоянный дисбаланс мышечной системы может явиться причиной плохой осанки и хронических болей. Например, человек, усердно «качающий» мышцы груди и не уравновешивающий нагрузку укреплением мышц спины и растяжкой мышц грудной клетки, в конце концов может начать сутулиться.

Секрет гармоничного старения кроется в том, чтобы научиться поддерживать надлежащий баланс между силой мышц и гибкостью суставов. К сожалению, очень часто в результате повседневной активности или занятий спортом сильные мышцы становятся еще сильнее, а слабые — еще слабее.

Именно поэтому так важны ежедневные занятия стретчингом, главное правило которого — тянуть там, где есть напряжение, и укреплять там, где потерян тонус.

Старение влияет на все функции организма. И хотя все мы стареем по-разному, большинство из нас с каждым прошедшим десятилетием теряют эластичность кожи, мышц и суставов. Если в ваши привычки не входят регулярные умеренные упражнения по стретчингу, то к шестидесяти-семидесяти годам вы, скорее всего, потеряете до 50 % гибкости.

**Но выход есть** — это физические нагрузки и растяжка. Именно стретчинг поможет вам замедлить процесс неблагоприятных возрастных изменений.

## Преимущества стретчинга

Наиболее распространенные причины, по которым тело с возрастом теряет гибкость, — это остеоартрит, старые травмы и последствия лечения рака. Если вы сталкивались с какой-то из этих проблем, то вот вам хорошая новость: даже в довольно трудных случаях гибкость можно восстановить! Начать занятия никогда не поздно, хотя, конечно, гораздо лучше приступить к регулярным тренировкам до того, как ограничения в подвижности перерастут в серьезную проблему.

Комплекс занятий стретчингом не только помогает уменьшить мышечное напряжение и боль, но и снижает риск получения травм. Просто занимайтесь растяжкой по несколько минут в день, и этого уже будет достаточно, чтобы предотвратить растяжения и разрывы связок, сухожилий и мышц.

Тренируя гибкость, вы не только почувствуете себя моложе, но и улучшите связь между мозгом и телом. В свою очередь, это благотворно повлияет на ваши суставы — сделает их намного подвижнее. Помните: чем выше подвижность, тем проще выполнять повседневные дела.

Чрезмерное напряжение мышц может ограничить объем движения в суставе. Тем не менее, если мышцы эластичны, то сустав может восстановить свои естественные биомеханические свойства. Приобретенная в ходе тренировок гибкость положительно влияет и на все остальное: вы легче двигаетесь, глубже дышите и сохраняете пра-

вильную осанку. Сниженную подвижность суставов можно восстановить достаточно быстро, если заняться проблемой на раннем этапе, пока она не перешла в хроническую стадию. Чем меньше внимания вы уделяете тренировкам по развитию гибкости, тем сложнее восстановить гибкость в будущем.

Легко понять, почему занятиями по развитию гибкости часто пренебрегают. В отличие от кардионагрузок, которые положительно влияют на работу сердца и помогают контролировать вес, или силовых упражнений, которые улучшают внешний вид, повышают плотность костной ткани и даже тренируют выносливость, занятия по стретчингу выглядят довольно несерьезными. Хотя стретчинг и не уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний в отдаленной перспективе, благодаря ему лучше становится не только осанка, но и качество жизни. AAOS рекомендует людям всех возрастов ежедневно использовать комплекс упражнений на развитие гибкости, в который можно включить йогу, пилатес и базовое растягивание.

Разумно подобранная программа по развитию гибкости поможет при:

- остеоартрите,
- нарушении подвижности,
- последствиях прошлых травм,
- последствиях лечения рака,
- хроническом болевом синдроме,
- фибромиалгии.

Если у вас есть какая-то из этих проблем и вы ищете надежный способ уменьшить боль и повысить свою активность, ежедневные занятия по стретчингу подойдут вам как нельзя лучше. Однако, чем дольше вы испытываете ограничения подвижности, тем сложнее вам будет восстановить гибкость и тем больше вероятность того, что проблема станет хронической. И все же помните, никогда не поздно начать — лучше уменьренные тренировки сейчас, чем ограничение подвижности в будущем.

## Что такое гибкость

Гибкость — это абсолютный диапазон движения (АДД) в суставе или ряде суставов, который достигается без больших усилий. Чем больше объем движения без боли и дис-

комфорта, тем лучше ваша гибкость. На гибкость влияют многие факторы, два из которых мы не можем контролировать: наш пол (женщины, как правило, гибче мужчин) и анатомическое строение (форма наших костей и то, как они сочленяются в суставы). Однако мы можем значительно улучшить гибкость, регулярно занимаясь стретчингом, в том числе и по этой книге.

Различные виды физической активности могут привести к напряжению в мышцах. В целом, чем более мускулист человек, тем менее он гибок, ведь когда одни и те же мышцы подвергаются нагрузке, они становятся жестче. Мы часто не замечаем, как злоупотребляем возможностями нашего тела, например во время работы или даже игры. Нередко это приводит к травмам мягких тканей, а порой и к остеоартриту. Джозеф Пилатес, создатель системы пилатес, говорил: «Чем сильнее становятся сильные мышцы, тем слабее становятся мышцы слабые». Этот дисбаланс может привести к травме, вот почему так важно уделять внимание растяжке. Перетруженные мышцы делают нас негибкими, однако, если мы станем пренебрегать растяжкой и начнем вести сидячий образ жизни, мы также потеряем гибкость.

## Почему важно тренировать гибкость

Гибкость считается важным аспектом общей фитнес-программы. К сожалению, многие люди пренебрегают этой частью тренировок в пользу аэробики и силовой нагрузки. Если кто-то и растягивается, то, как правило, это всего лишь быстрая серия прыжков или несколько «ветряных мельниц» руками. К сожалению, как вы узнаете позже, эти типы растяжек могут принести больше вреда, чем пользы.

С возрастом становится все важнее сохранять независимость и самодостаточность благодаря сохранению подвижности. От эластичности мышц и суставов зависит и активность в течение дня, и способность избегать травм. Хорошая гибкость играет важную роль в том, как мы стоим, идем, и даже в том, как поддерживаем равновесие. Баланс в его различных проявлениях — одна из ключевых составляющих гармоничного старения. Это понятие включает в себя и поддержание умственной активности для равновесия ума, и поддержание сбалансированного центра тяжести, чтобы не упасть, и поддержание равновесия тела путем укрепления слабых и растяжения жестких мышц.

В рекомендациях для поликлинических врачей по содействию активному долголетию (Guideline for the Promotion of Active Ageing at Primary Level), опубликованных

Министерством здравоохранения ЮАР отмечается, что отсутствие гибкости в суставах может привести к функциональным ограничениям, таким, например, как семенящая (старческая) походка и сутулость. Кроме того, при потере гибкости становится труднее выполнять повседневные привычные действия: завязывать шнурки на обуви, застегивать платье на спине. Все это — первые звоночки, сигналы того, что мы теряем гибкость и нам пора заняться ее осторожным и методичным восстановлением.

Большинство суставов начинает стареть примерно после 25 лет у мужчин и где-то после 25–30 у женщин. Тем не менее профилактическая ежедневная зарядка с включенными в нее упражнениями на поддержание гибкости — если ее практиковать с молодости — поможет к пенсионному возрасту сохранить активность и подвижность и станет залогом благополучной жизни в старости. И хотя гибкость так или иначе все равно с годами снижается, исследования показали, что люди, которые в течение жизни придерживались последовательной программы тренировок по стретчингу, могут замедлить процесс старения и даже обратить его вспять. Большинство экспертов согласны с тем, что потеря гибкости связана не столько с возрастом, сколько с образом жизни, и тем, как мы заботимся о здоровье. Вы то, что вы делаете!

## Что влияет на эластичность мышц?

Мышца состоит из упругих и неупругих тканей. Эластичные ткани подобны пружинам, удлиняющим мышцы и возвращающим их к уже существующей длине. Постоянное растяжение позволяет мышцам и сухожилиям постепенно удлиняться. Со временем в мышце происходят биологические изменения, которые обеспечивают большую эластичность мышц и сухожилий.

На гибкость влияют многие факторы.

**Строение суставов.** Подвижность суставов у всех сочленений нашего тела разная (шарообразные шарнирные суставы, например, плечевые, значительно подвижнее блоковидных суставов, таких как коленные).

**Возраст.** С возрастом у большинства людей снижается эластичность соединительной ткани и мышц.

**Пол.** В среднем женщины более гибки, чем мужчины того же возраста.

**Физическая активность.** Люди, которые выполняют подходящую для них программу упражнений, более гибки, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни. Однако это правило не относится к тем, кто перегружает мышцы во время тренировок или пренебрегает упражнениями на поддержание гибкости.

**Температура.** Увеличение температуры тела или внешней температуры увеличивает подвижность.

**Беременность.** Во время беременности тазовая область и связки женщин становятся более эластичными.

**Травмы.** Различного рода травмы могут нарушить кинематические цепи (связность опорно-двигательного аппарата) выше и ниже поврежденного участка и, таким образом, привести к снижению гибкости.

## Особенности развития гибкости

Каждый сустав характеризуется определенной степенью гибкости. К сожалению, это означает, что растягивание мышц задней поверхности бедра никак не влияет на плечевую область. И еще одна разочаровывающая новость: действие растяжки недолговечно. Вот почему так важно заниматься упражнениями по стретчингу регулярно. Очень важно поддерживать баланс между мышцами-сгибателями и мышцами-разгибателями. Если какая-то группа мышц слишком вялая, то это так же плохо, как если какая-то группа мышц излишне напряжена. В заключение повторим важный тезис: регулярное выполнение сбалансированной и вдумчиво составленной программы по поддержанию гибкости должно войти в привычку.

# НАСТРОЙТЕСЬ НА СВОЕ ТЕЛО

С возрастом наши тела медленнее восстанавливаются после различных физических нагрузок. Представьте себе ухоженный старинный автомобиль, на котором можно ездить так же часто, как на новом спортивном, но которому нужно уделять гораздо больше заботы и внимания. Старинному автомобилю требуется много времени на то, чтобы прогреться, и он чаще нуждается в техническом осмотре — как и наше тело, когда нам переваливает за пятьдесят.

Во время занятий стретчингом контролируйте свои движения, следите за осанкой и прислушивайтесь к телу. Особенно внимательно относитесь к шее, спине, плечам и коленям. Во время разминки обращайте внимание на особенности поведения вашего тела, будьте чуткими. Если ощущаете спазмы мышц, ни в коем случае не игнорируйте этот сигнал! Отнеситесь с вниманием к своим суставам — если они ведут себя подозрительно (вы слышите хруст или ощущаете боль), прекратите тренировку и обратитесь к врачу, не доводите дело до серьезных проблем. Отнеситесь к собственному телу как к дорогому старинному автомобилю: всегда разумнее и дешевле провести профилактический осмотр, чем делать капитальный ремонт. Поверьте, физиотерапия обойдется вам значительно дешевле, чем хирургическая операция. И не забывайте о правиле двух часов: первые пару часов после тренировки вы должны себя чувствовать так же комфортно, как чувствовали себя до начала занятий. Если вы это сделаете, ваше тело будет вам благодарно.

## Правильная осанка

Правильная осанка во время занятий имеет важное значение для предотвращения травм и мышечных растяжений. Чтобы принять правильное положение тела:

- Встаньте прямо, равномерно распределив вес по всей поверхности ступней.
- Подтяните копчик вперед, словно касаетесь края табурета.
- Втяните живот.
- Почувствуйте пупок.
- Поместите под подбородок воображаемое яблоко.



Тело завалено назад  
(плоско-вогнутая  
спина)



Сутулость  
(круглая спина)



Правильная осанка  
(нормальное положение  
спины)

При взгляде сбоку уши, плечи и бедра должны находиться на одной линии. Вообразите себя тюбиком зубной пасты, который сжимают со всех сторон, выдавливая пасту вверх.

Когда сидите, также соблюдайте правильную осанку: держите ровно голову и плечи по отношению к бедрам, а колени — по отношению к лодыжкам.

## Шея

Есть такое английское выражение: *Don't stick your neck out* («Не высовывайся») — отличный совет тем, кто занимается фитнесом. Шея очень хрупкая! Делая резкие движения шеей, вы рискуете нанести себе травму. Никогда не разминайтесь шею, быстро крутя головой. Все движения должны быть аккуратными и медленными. Избегайте полных кругов головой, потому что так вы рискуете растянуть поддерживающие связки шеи или защемить нерв. Также избегайте гиперфлексии шеи (когда ваш подбородок опущен на грудь) и гиперэкстензии (когда голова слишком откинута назад). При сильном отклонении головы происходит давление на шейные артерии, а это очень опасно, поскольку может спровоцировать резкий скачок кровяного давления. У некоторых женщин даже случались инсульты во время мытья головы в салонах красоты. В этой книге вы найдете упражнения, которые позволят вам безопасными и разумными способами увеличить гибкость шеи.



Гиперэкстензия (слева) или гиперфлексия (справа) оказывают чрезмерное давление на артерии шеи

## Нижняя часть спины

Большинство из нас нередко испытывают боль в пояснице. Будьте осторожны, растягивая спину. Следите за нижней частью спины. Все упражнения для этой области следует выполнять медленно, внимательно прислушиваясь к своим ощущениям. При первых признаках дискомфорта немедленно остановитесь. Никогда не делайте одновременно наклоны вперед и вращение корпусом. Ни в коем случае не совмещайте упражнение «Ветряная мельница» (см. с. 72) с наклонами к пальцам ног — это может привести к травме. И будьте осторожны с упражнениями, для которых нужно сильно



*Плохо: спина слишком круглая*



*Чуть лучше: спина прямая, но руки нужно держать параллельно полу*



*Правильно: идеальное положение*

отклоняться назад, сгибая корпус в талии. (В йоге есть несколько таких асан, при которых вы должны поднять обе руки над головой и отклонить голову назад.) Резкие, не-контролируемые повороты туловища не менее опасны, потому что во время подобных «скручиваний» происходит сильное давление на поясницу. И еще будьте осторожны во время боковых наклонов корпуса и при наклонах из положения сидя вперед с вытянутыми руками (делая это упражнение, всегда держите спину прямо).

## Плечи

Людям за пятьдесят во время занятий фитнесом рекомендуется быть особенно осторожными с плечами. Поднимая руки над головой, прислушивайтесь к своим ощущениям. Будьте особенно внимательны, когда нужно поднять руки выше уровня плеч. Во время таких упражнений плечи должны быть расслаблены, вы не должны ощущать никаких зажимов. Следите за лопатками: когда делаете движения руками, лопатки следует свести. Если чувствуете напряжение в плечах, не округляйте спину, чтобы компенсировать недостаточную гибкость.

## Колени

Колени помогают нам при сгибании и разгибании ног. Любые другие движения нужно выполнять с осторожностью, так как возрастает риск травм. Колени и стопы всегда должны смотреть в одном направлении. И помните: при выполнении любых упражнений колени всегда должны быть «мягкими» (то есть слегка согнутыми).

Избегайте вращающих и скручающих движений в коленных суставах и не скручивайте туловище, если под ногами нет надежной опоры: ступни всегда должны твердо стоять на полу. При вставании или вытягивании ног не разгибайте резко колени. И будьте осторожны, когда растягиваете мышцы задней поверхности бедра при так называемой «барьерной растяжке» (hurdler's stretch). Чтобы не травмировать колени, вообще старайтесь избегать этой растяжки. При выполнении наклонов вперед не делайте резких движений, чтобы не повредить коленные суставы и мышцы задней поверхности бедра. Избегайте глубоких и резких приседаний и, если выполняете такие упражнения, убедитесь, что не садитесь ниже точки, в которой бедра остаются парал-



*Неверно: бедро не параллельное полу,  
а колено далеко впереди стопы*



*Правильно: бедро параллельно полу,  
а колено расположено на одной  
линии со стопой*

льельны полу. И напоминаем: во время стретчинга держите колени «мягкими» (то есть слегка согнутыми). Следите, чтобы при выполнении упражнений колени оставались на одной линии со ступнями.

## Двенадцать советов для безопасного стретчинга

1. Во время упражнений никогда не делайте резких скручиваний, если под ногами нет твердой опоры.
2. Избегайте упражнений, при выполнении которых можно растянуть или заблокировать коленные суставы.
3. Избегайте травмирующих растяжек, таких как «барьерная растяжка», при которой можно случайно вывернуть коленный сустав.
4. Страйтесь не выполнять упражнений с глубокими приседаниями, во время которых вам нужно резко выпрямлять или сгибать колени. Резкое разгибание может повредить связки колена, что может надолго привести к нестабильности коленного сустава.
5. Избегайте упражнений для шеи, где нужно делать резкие или частые повороты.
6. Всегда продвигайтесь в своих занятиях медленно и осторожно.

7. Выбирайте упражнения, которые вам нравятся. Не каждая растяжка может подойти именно вам.

8. Через два часа после стретчинга вы должны чувствовать себя так же хорошо, как чувствовали себя до него.

9. Во время упражнений на растяжку постарайтесь, чтобы тело и мозг пребывали в полном взаимном согласии. Прислушивайтесь к себе, будьте чуткими к внутренним сигналам, не отвлекайтесь на внешние раздражители. Постарайтесь мысленно расслабиться, и вы почувствуете, как тело становится более податливым и послушным.

10. Если во время упражнений вы почувствовали дискомфорт или боль, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.

11. Всегда разминайтесь перед растяжкой.

12. Помните, что вы уникальны и вам не нужно быть на кого-то похожим. Не сравнивайте себя ни с кем и ни с кем не соревнуйтесь.

# КАК ПРАВИЛЬНО РАСТЯГИВАТЬСЯ

*Структура следует за функцией: что вы делаете, тем вы и становитесь!*

Мы — то, что мы делаем, и если растягиваемся, то обязательно становимся гибче. Люди, ведущие активный образ жизни, часто отдают предпочтение аэробным и силовым нагрузкам или стараются улучшить свои спортивные результаты, игнорируя такой важный аспект фитнеса, как развитие гибкости. Усиленная тренировка какой-то одной группы мышц без растягивания часто приводит к тому, что эта часть тела становится перетренированной и напряженной, а тело в целом получает неравномерную нагрузку.

Обучение стретчингу — это спланированная и продуманная программа занятий, при которой все упражнения проводятся последовательно с целью улучшения общей функциональной мобильности и подвижности суставов. Стретчинг — важный элемент фитнес-подготовки. Тем не менее неправильное выполнение упражнений может принести вред.

Растягиваясь, выполняйте все упражнения медленно и с осторожностью. Помните: вы уникальны, не нужно ни с кем конкурировать или стремиться повторить чьи-то достижения. Соревнуйтесь лишь сами с собой. В какие-то дни вы будете ощущать себя более гибкими, в какие-то — менее. Это совершенно нормально, помните об этом. И всегда правильно оценивайте свои силы: не беритесь за те упражнения, которые пока не готовы выполнить. Не каждое упражнение одинаково подходит всем. Выбирайте из книги только те упражнения, которые вам по силам. Через два часа после

занятий стретчингом вы должны чувствовать себя так же хорошо, как до занятий. Если во время растяжки вы почувствовали боль или дискомфорт, немедленно прекратите тренировку. Обязательно покажитесь врачу, если боль не утихает. Выполняйте все движения медленно и осмысленно: не переходите резко из лежачего положения в сидячее, не пытайтесь подняться одним махом из положения сидя. Не переоценивайте возможности своего тела. Но и не недооценивайте! Помните: ваше тело создано для движения, но сначала позвольте ему адаптироваться.

## Основные типы растяжек

Существует два основных типа растяжек — статические и активные. К активным видам растяжек — баллистической и динамической — отношение неоднозначное. Исследования показали, что такие виды растяжки не слишком эффективно повышают гибкость, хотя и заставляют мышцы растягиваться. Этот вид растяжек довольно травмоопасен и может привести к деформациям или микроразрывам мышечных волокон. Статические растяжки, которые нужно удерживать в течение определенного времени, обычно считаются намного более безопасными и значительно более эффективными.

Не забывайте в равной степени растягивать противоположные группы мышц, чтобы сохранять равновесие. Наше тело сконструировано так, что практически в каждом движении участвуют мышцы, работающие в противоположных направлениях. Если вы тренируете мышцы, которые тянут плечи вперед, не забывайте делать упражнения на растяжку, которые позволяют открыть грудную клетку и предотвратить сутулость. Растягивайте напряженные группы мышц и укрепляйте слабые.

## Как дышать во время растяжки?

Мы часто забываем о том, насколько важно для нашего здоровья правильно дышать. Во время стретчинга дышите глубоко. Вы ведь знаете, как важно женщине правильно дышать во время родов, чтобы облегчить ребенку появление на свет!

Большинство из нас привыкли к поверхностному дыханию. Научитесь дышать как положено — медленно и глубоко вдыхать через нос и так же медленно выдыхать через рот. Помните: в правильном дыхании участвует живот (представьте себе, как дышит

младенец). Если замечаете, что во время дыхания расширяется грудная клетка, значит, вы используете не те дыхательные мышцы.

Правильное дыхание повышает качество стретчинга. Эффективное растягивание мышц происходит на вдохе, а когда мышцы расслабляются, следует делать выдох. Если в определенной группе мышц вы ощущаете напряжение, то, сделав глубокий вдох, следует растянуться до комфортного предела, задержаться в этом положении на несколько секунд и наконец на выдохе расслабиться. Завершив движение, можно переходить к следующему. Подобный метод «удержания/расслабления» называют также методом растягивания и расслабления.

## Сколько времени удерживать растяжку?

Большинство экспертов из Американского колледжа спортивной медицины (American College of Sports Medicine, ACSM) считают, что идеально удерживать растяжку в течение тридцати секунд. После разминки попробуйте выполнить каждое движение от двух до пяти раз, постепенно увеличивая время удержания каждой растяжки до пятнадцати-тридцати секунд. Начните с упражнений, которые вам уже приходилось делать. Если ваш предел — удерживать растяжку всего пять секунд, это тоже прекрасно! Если вы способны удерживать растяжку в течение тридцати секунд и при этом чувствуете себя хорошо, постарайтесь увеличить время до минуты. Как только освоите какой-то новый вид стретчинга и при этом будете чувствовать себя комфортно, бросьте вызов собственному телу: увеличьте нагрузку на мышцы, чтобы растянуть их чуть больше и подольше удержать растяжку.

Обратите внимание: удержание позы в течение пятнадцати секунд обеспечивает лучшие результаты, чем удержание ее в течение пяти секунд, а тридцатисекундное удержание — лучше пятнадцатисекундного. Недавние исследования показали, что удержание растяжки в течение одной минуты и более не приводит к существенному улучшению результатов стретчинга, но и вреда от подобных длительных упражнений тоже не обнаружено.

Не существует универсального правила относительно того, как долго удерживать растяжку, главное — слушать свое тело. Стремитесь к идеалу — от тридцати секунд до минуты — но будьте реалистами. Помните: лучше удерживать растяжку от пяти до десяти секунд и заниматься каждый день, чем не делать этого вовсе. Нагружайте мышцы хотя бы понемногу, но регулярно.

Научно-популярное издание

Карл Кнопф

# СТРЕЧИНГ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 50

## Индивидуальная программа развития гибкости и поддержания активного образа жизни

Ответственный редактор *А. Захарова*

Редактор *М. Лемак*

Художественный редактор *Н. Данильченко*

Технический редактор *Л. Синицына*

Корректоры *Н. Соколова, Т. Филиппова*

Верстка *И. Лысова*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –  
обладатель товарного знака Колибри  
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. №1

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербург  
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»

Тел./факс (044) 490-99-01

e-mail: sale@machaon.kiev.ua

Знак информационной продукции  
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Подписано в печать 15.04.2020. Формат 84×100 1/16  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,6.  
Тираж 3000 экз. В-РZN-21340-01-R. Заказ № .

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,  
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А  
[www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)