

Разминка перед растяжкой

Когда вы растягиваетесь после тренировки, мышцы уже разогреты и дополнительной разминки не требуется. Если же вы решили устроить отдельное занятие по стретчингу, для начала сделайте несколько упражнений:

1. Суставная разминка: покрутите суставами, сделайте наклоны и повороты корпуса.
2. 5–7 минут кардио: бег или упражнения Jumping Jacks, «Скалолаз», бег на месте с высоким подниманием коленей, [прыжки через скакалку](#).

После того как вы немного разогреетесь, можно приступать к растяжке.

Как и сколько растягиваться

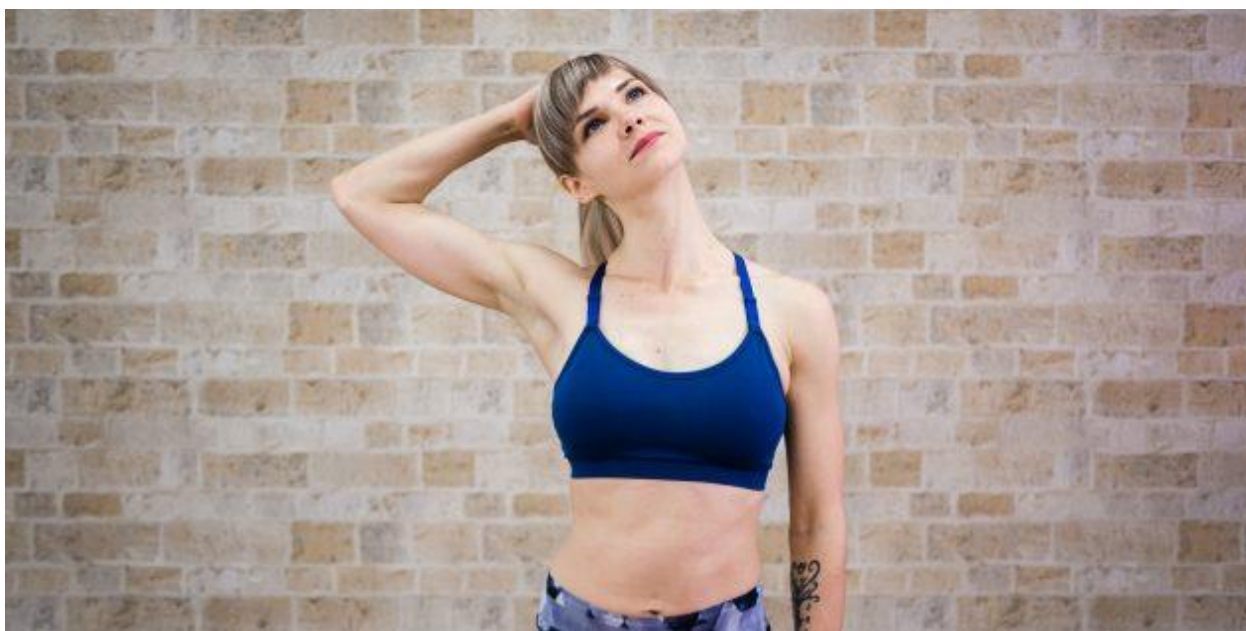
С помощью этих упражнений вы сможете устроить самостоятельное занятие по стретчингу и хорошо растянуть все мышцы тела. Однако это займёт около 60–90 минут. Для быстрой растяжки выберите одно-два упражнения на каждую группу мышц, задействованных в тренировке.

Чтобы хорошо растянуть мышцы, задерживайтесь в каждой позе от 30 секунд до двух минут. Можете сохранять неподвижность или мягко пружинить. Резкие движения чреваты травмой, поэтому оставьте их для другого спорта.

Мы приведём упражнения для растяжки сверху вниз: шея, плечи и руки, грудь и спина, пресс, ягодицы, бедра, голени.

Упражнения для растяжки шеи

1. Наклон головы назад и вбок



Откиньте голову назад, натягивая переднюю поверхность шеи. Из этого положения наклоните голову влево. Для большего эффекта положите левую ладонь на правую часть головы, но не давите сильно.

Повторите упражнение в другую сторону.

2. Наклон головы вперёд и вбок



Правую руку положите на левую часть головы. Наклоните голову вперёд и в сторону, усиливайте давление с помощью руки.

Повторите в другую сторону.

3. Растяжка задней поверхности шеи



Положите одну руку на затылок, а другую — на подбородок. Опустите голову, сделав двойной подбородок. При этом шея остаётся прямой, затылок стремится вверх. Вы должны чувствовать [напряжение](#) в задней части шеи, особенно у основания черепа.

Упражнения для растяжки плеч

4. Растяжка передней части плеч



Заведите руки за спину, обхватите одной рукой запястье второй. Согните локти и поднимите запястья выше. Подайте грудь вперёд и почувствуйте растяжение передней части плеч.

5. Растяжка средней части плеч



Возьмитесь рукой за противоположный локоть, прижмите плечо к себе и потяните его вниз. Повторите с другой рукой.

6. Растяжка задней части плеч



Обхватите правую руку левой выше локтя, прижмите её к телу и выпрямите, опустите правое плечо вниз.левой рукой тяните правую наверх, поднимая её локтем. Почувствуйте напряжение в задней части [плеч](#).

Повторите с другой руки.

7. Растяжка трицепсов



Подойдите к стене, поднимите левый локоть вверх, предплечье заведите за спину. Опустите левую лопатку вниз. Чтобы проверить, что она действительно опустилась и не будет подниматься во время растяжки, положите правую руку ниже левой подмышки.

Повторите на другую сторону.

8. Растяжка бицепсов



Возьмитесь за ручку двери, стойку или другую опору, повернитесь к ней спиной. Разверните руку локтем вверх и подайте корпус чуть вперед.

Повторите с другой рукой.

9. Растяжка трицепсов и плеч



Эта поза позволяет одновременно растянуть трицепс одной руки и переднюю часть плеча другой. Одну руку заведите за спину сверху, чтобы локоть смотрел вверх, а вторую снизу — локоть смотрит в пол. Постарайтесь соединить запястья за [спиной](#) на уровне лопаток.

Поменяйте руки.

10. Растяжка разгибателей запястья



Сядьте на колени, поставьте перед собой руки так, чтобы тыльные стороны кистей касались пола, а пальцы были направлены друг к другу. Осторожно перенесите вес на руки, растягивая предплечья. Чтобы усилить эффект, попробуйте сжать кулаки.

Упражнения для растяжки груди

11. Растяжка груди в дверном проёме



Подойдите к дверному проёму, обопритесь о косяки локтями и подайте грудь вперёд, [растягивая](#) грудные мышцы.

12. Растяжка груди у стены



Поставьте руку на стену, опустите плечо и развернитесь в противоположную сторону. Повторите с другой рукой.

Упражнения для растяжки спины

13. Растяжка спины у стойки



Встаньте рядом со стойкой, тренажёром или другой опорой, повернитесь к ней левым плечом. Правой рукой возьмитесь за стойку высоко над головой, подайте таз вправо и вниз, растягивая всю правую сторону тела.

Повторите в другую сторону.

14. Растяжка мышц поясницы



Сядьте на пол, правую ногу переведите вперёд, левую — назад. Согните ноги в коленях под углом 90 градусов или чуть больше. Правую руку положите на пол, левую поднимите над головой. Левую ногу тяните вниз и назад, корпус наклоняйте вперёд и скручивайте в сторону правой ноги.

Поменяйте ноги.

15. Растяжка мышц-разгибателей спины



Сядьте на пол, ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол. Обхватите голени руками с внутренней стороны, запястья положите на стопы. Наклонитесь вперёд с [круглой спиной](#) как можно ниже.

16. Поза ребёнка



Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки.

17. Поза собаки мордой вниз



Встаньте на четвереньки, затем подайте таз назад и вверх, чтобы тело напоминало угол. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, колени можно согнуть, а пятки — оторвать от пола. Главное, чтобы спина оставалась прямой, без округления в пояснице.

18. Вытяжение в висе



Ухватитесь за невысокий турник и свободно висите, расслабив тело. Ноги должны оставаться на земле. Расслабьте их, чуть согните колени.

19. Перевернутая растяжка спины



Лягте на пол на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднимите ноги, а затем закиньте их за голову. Руки упираются локтями в пол, кисти поддерживают [поясницу](#). Не опирайтесь на шею, точка опоры — плечи.

Упражнения для растяжки пресса

20. Поза верблюда



Встаньте на колени, подайте грудь вверх, вытягивая позвоночник, а затем отклонитесь назад, положив руки на пятки. Старайтесь прогибаться в грудном отделе. Голову не запрокидывайте, смотрите вверх.

21. Поза собаки мордой вверх



Лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи. Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе.

22. Прогиб назад стоя



Встаньте прямо, ноги вместе. Поднимите руки и соедините ладони над головой. Прогнитесь в грудном отделе и откиньте корпус назад. Напрягите [ягодицы](#), чтобы исключить сильный прогиб в пояснице.

23. Наклон вбок



Встаньте прямо, поднимите руки над головой, сцепите пальцы в замок и выверните ладонями вверх. Потянитесь вверх и наклонитесь сначала в одну, а потом в другую сторону.

24. Скручивание позвоночника лёжа



Лягте на пол на спину, руки раскиньте в стороны ладонями вниз. Подвиньте таз влево, поднимите левую ногу, согнув её в колене, заведите её за правую ногу и постарайтесь положить колено на пол. Поверните голову влево и расслабьтесь.

Повторите упражнение в другую сторону.

Упражнения для растяжки ягодиц

25. Растяжка лёжа



Лягте на пол на спину, поднимите согнутые в коленях ноги. Лодыжку левой ноги положите на колено правой. Надавите коленом правой ноги на левую, чтобы углубить [растяжку](#). Повторите с другой ногой.

26. Растяжка на четвереньках



Встаньте на четвереньки, лодыжку правой ноги положите на колено левой. Подайте таз назад, чтобы углубить растяжку. Повторите с другой ногой.

27. Растяжка сидя



Сядьте на пол, вытяните ноги вперёд, выпрямите спину. Согните одну ногу в колене, возьмитесь за голень руками и прижмите её к груди. Голень должна быть параллельна полу, предплечья лежат сверху и прижимают её к груди, одна кисть накрывает другую.

Повторите с другой ногой.

28. Поза голубя



Сядьте на пол, одну ногу согните в колене под прямым углом и перенесите вперёд, вторую отведите назад и выпрямите. Можете наклониться вперёд и поставить на пол предплечья.

Если вам трудно выполнять эту позу на полу, попробуйте положить ногу на возвышение.



Упражнения для растяжки передней части бедра

29. Растяжка квадрицепса лёжа



Лягте на пол на [живот](#), поднимите одну ногу и возьмитесь рукой на лодыжку. Притяните ногу к ягодице, стараясь не отрывать бедро от пола. Повторите с другой ногой.

30. Растяжка квадрицепса на одном колене



Встаньте на одно колено, возьмитесь рукой за носок стоящей сзади ноги и притяните пятку к ягодице. Напрягайте ягодичные мышцы: это углубит растяжку. Повторите с другой ногой.

31. Растяжка мышц-сгибателей бедра



Встаньте на одно колено, обе ноги согните под углом 90 градусов. Спина прямая. Напрягите ягодичные мышцы и подвиньте таз немного вперёд. Вы должны чувствовать напряжение в передней части бедра стоящей сзади ноги и в паху.

Поменяйте ноги.

32. Глубокий выпад



Сделайте глубокий выпад вперёд. Пальцы рук поставьте на пол по обе стороны от стопы. Колено выпрямленной ноги опустите на пол. Старайтесь опуститься ниже и не разворачивайте таз в сторону.

Поменяйте ноги.

Упражнения для растяжки задней части бедра

33. Растяжка задней поверхности бедра с эспандером



Лягте на пол, одну прямую ногу оставьте на полу, другую поднимите. Накиньте [эспандер](#), скакалку или верёвку на стопу и тяните ногу к себе. Поменяйте ноги.

34. Растяжка стоя



Встаньте прямо, сделайте шаг вперёд. Наклоните корпус почти до параллели с полом. Если оставить ногу прямой, больше растягивается верхняя часть задней стороны бедра, если чуть согнуть ногу в колене — нижняя.

Повторите с другой ногой.

35. Наклон к ногам



Сядьте на пол, вытяните прямые ноги вперёд. Наклонитесь к ногам и положите руки по обе стороны от стоп или чуть дальше. Чтобы углубить растяжку, можете выпрямить спину на несколько секунд, а затем снова наклониться.

36. Наклон к одной ноге



Сядьте на пол, одну ногу вытяните вперёд, вторую согните в колене и положите стопу рядом с тазом. Наклонитесь к прямой ноге, возьмитесь руками за стопу и натяните носочек на себя. Старайтесь не округлять спину.

Повторите с другой ногой.

37. Наклон стоя



Расставьте ноги пошире, носки направлены вперёд. Опускайте корпус вниз, сохраняя спину прямой, пока не поставите ладони на пол.

38. Продольный шпагат

Разъезжайтесь в [продольный шпагат](#) так, чтобы подвздошные гребни были направлены вперёд. Поставьте ладони на пол и удерживайте вес тела на руках. Старайтесь не разворачивать бёдра и плечи в сторону.

Упражнения для растяжки внутренней части бедра

39. Глубокий присед



Встаньте рядом со стойкой или тренажёром, за который можно держаться. Ноги на ширине плеч, носки и колени развёрнуты наружу. Опуститесь в глубокий присед, сохраняя спину прямой.

40. Бабочка у стены



Сядьте на пол с прямой спиной, сложите ноги перед собой стопами друг к другу. Старайтесь опустить колени на пол, но не давите на них руками. Удерживайте спину прямой.

41. Лягушка



Лягте на пол на живот, разведите колени в стороны и согните ноги под прямым углом. Старайтесь положить таз на пол.

42. Лягушка с выпрямленной ногой



Лягте на пол на живот, разведите колени в стороны, чтобы **бёдра** были параллельны полу. Одну ногу согните в колене, вторую выпрямите. Старайтесь положить таз на пол. Повторите с другой ногой.

43. Складка вперёд



Сядьте на пол, раздвиньте прямые ноги пошире, а затем наклонитесь вперёд. Старайтесь лечь животом на пол, не сгибайтесь колени.

44. Поперечный шпагат



vova130555/ru.depositphotos.com

Разъезжайтесь в [поперечный шпагат](#). Не отводите таз сильно назад, в идеале он должен находиться на одной линии с коленями и стопами. Поставьте на пол ладони, а если позволяет растяжка — предплечья. Тяните таз вниз, к полу.

45. Растяжка рядом со стеной



Лягте на пол вплотную к стене. Тело должно быть перпендикулярно ей. Раздвиньте ноги и позвольте им медленно опускаться под своим весом. Задержитесь в таком положении на 5–10 минут.

Упражнения для растяжки внешней стороны бедра

46. Отведение бедра



Встаньте рядом со стеной, повернувшись к ней правым боком. Заведите правую ногу за левую сзади и присядьте. Левая нога сгибается, правая остаётся прямой и отъезжает всё дальше влево. Прямой корпус нависает над левой ногой.

Повторите в другую сторону.

47. Растяжка стоя



Левую ногу заведите за правую спереди и наклонитесь влево. Можете поставить одну руку на пояс, сложить руки над головой или впереди себя. Чем больше наклоняется корпус, тем лучше [растягиваются мышцы](#).

Упражнения для растяжки голеней

48. Растяжка у стены



Носком правой ноги упритесь в стену, левую отведите на шаг-полтора назад. Стопы плотно прижаты к полу, левая нога прямая. Старайтесь правым коленом достать до стены, растягиваться при этом будут мышцы левой ноги.

Поменяйте ноги.

49. Растяжка у стены на пятке



Встаньте вплотную к стене. Правый носок положите на стену, левую ногу отведите на шаг-полтора назад. Согните левую ногу в колене, увеличивая растяжку. Поменяйте ноги и повторите.

50. Растяжка передней части голени



Сядьте на пол, вытяните прямые ноги перед собой. [Стопу](#) одной ноги положите на бедро другой. Возьмитесь за стопу противоположной рукой и натяните носок.