

.....

# 1,500

СТРЕТЧИНГ-УПРАЖНЕНИЙ

.....



ХОЛЛИС ЛИБМАН

.....

# 1,500

СТРЕТЧИНГ-УПРАЖНЕНИЙ

.....

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ

**БОМБОРА™**  
Москва 2021



# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ .....	6
Растяжка полезна всем .....	6
Техники растяжки .....	10
Анатомия .....	12
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ЦЕЛЕВАЯ РАСТЯЖКА .....	14
Растяжка головы и шеи .....	16
Растяжка плеч .....	40
Растяжка рук .....	78
Растяжка спины .....	108
Растяжка груди .....	164
Растяжка тела .....	210
Растяжка верхней части ног .....	278
Растяжка нижней части ног .....	446
ЧАСТЬ ВТОРАЯ: СПЕЦИАЛЬНЫЕ РАСТЯЖКИ .....	486
Танцевальные растяжки .....	488
Динамические растяжки .....	502
Растяжки с партнером .....	542
Растяжки для йоги .....	628
Растяжки для беременных .....	720

Вступление

### **Растяжка: природный целитель**

Все мы это делаем: потягиваемся по утрам, чтобы кровь текла быстрее, вытягиваем ноги после долгой поездки и расправляем плечи после нескольких часов за рабочим столом. Растяжка — это интуитивное действие, не только для людей, но и для животных (попробуйте, например, позаниматься йогой в гостиной, и ваше домашнее животное обязательно к вам присоединится). Мы потягиваемся потому, что это простой и эффективный способ расслабить мускулы и взбодриться.

#### *История растяжки*

Мы знаем, что люди начали заниматься растяжкой примерно с 3000 года до н. э. — тогда в священных индуистских книгах впервые упомянута йога. На протяжении тысяч лет люди, практикующие йогу, понимали важность выполнения сложных упражнений на растяжку и правильного дыхания. Говорят, что йога улучшает течение праны, или жизненной энергии, по телу, которая в итоге восстанавливает физическое и душевное здоровье.

В Древней Греции и Риме атлеты и военные включали упражнения на растяжку в свои постоянные практики. Гиппократ и Гален, основатели спортивной терапии, верили, что постоянная растяжка помогает убрать боль в мышцах и поддержать здоровье.

#### *Растяжка полезна всем*

Растяжка нужна не только спортсменам и йогам. Все, кто хочет стать более гибким и подвижным, должны растягиваться несколько раз в день.

Особенно это относится к тем, кто ведет сидячий образ жизни. Они обычно больше подвержены травмам, так как их жесткие мышцы не приспособлены к неожиданным и резким движениям. Растяжения в итоге могут стать причиной нелюбви к физическим упражнениям, а это замкнет круг и приведет к уменьшению и без того малого количества физической активности.

Чем мы старше, тем меньше наша мышечная масса и тем ниже наш уровень физической активности. Мышцы становятся слабее, а суставы — жестче. Растяжка сможет замедлить процесс старения. Не важно, сколько вам лет, занимаетесь ли вы спортом, растяжка поможет вам улучшить физическую форму и приобрести ловкость.

#### *1500 упражнений на растяжку*

Эта подробная книга предлагает вам пошаговые инструкции к разнообразным упражнениям на растяжку — от самых основ до более сложных упражнений. На этих страницах вы точно найдете подходящие вам упражнения. Помните, что начинать растяжку, как и любые другие занятия, надо медленно, чтобы не получить травму.







### **Растяжка для здоровья**

Раскатайте спортивный коврик и начинайте тренироваться!

Упражнения принесут вам много пользы — вы разовьете гибкость, у вас снизится уровень стресса, прекратятся боли в спине.

Тем не менее в последнее время растяжка по сравнению с прочими физическими упражнениями стала менее популярной, возможно, из-за неоднозначных результатов исследований в области спорта. Но не позволяйте себя запугать — большинство этих исследований показывают последствия растяжки перед или после тренировки. Сама по себе растяжка очень полезна для здоровья.

#### *Растянуть мышцы*

Самая очевидная польза регулярной растяжки — это более гибкие мышцы и суставы. Растяжка не только поможет вам улучшить свои спортивные результаты, но и повлияет на вашу повседневную жизнь — например, вам будет проще наклоняться, чтобы что-то поднять. Такие простые движения лучше даются гибкому человеку, он тратит меньше энергии и меньше устает.

#### *Улучшить спортивные результаты*

Перед началом силовой тренировки полезно сделать динамическую растяжку, например в виде бега на месте. Это поможет разогреться и подготовить тело к активным движениям. В процессе тренировки можно делать статичную растяжку — это позволит медленно снизить активность и минимизировать боль в мышцах, которые, вероятно, были напряжены

во время тренировки. Статичная растяжка также улучшит кровоток, что позволит лучше доставлять питательные вещества в уставшие мышцы, помогая клеткам расти и восстанавливаться.

#### *Уменьшить риск травмы*

Напряженные мускулы могут вредить вашему здоровью. Если мышцы обычно жесткие, шанс получить растяжение гораздо выше — например при выполнении нового упражнения или внезапного роста активности. Чем больше ваше тело привыкает к растяжке, тем меньше возможность получить травму во время растяжки или тренировки.

#### *Уменьшить уровень стресса*

Ежедневные стрессовые ситуации часто плохо влияют на ваше тело. Когда вы постоянно загружены делами на работе и дома, напряжение приводит к забитым мышцам шеи, плеч, спины и бедер. Именно эти зоны первыми подвергаются опасности во время стресса. Если вы обратите внимание на растяжку этих зон, то боль уменьшится.

#### *Улучшить настроение*

Растяжка может улучшить настроение из-за выработки гормона радости — эндорфина. Любая физическая активность ускоряет выработку этого гормона, и растяжка не исключение.

К тому же, когда вы выполняете растяжку в спокойной, медитативной атмосфере, вы учите ваше тело расслабляться. В случае со статичной растяжкой ваше дыхание замедляется, когда вы расслабляете и растягиваете мышцы. Медленное и глубокое дыхание также

увеличивает количество кислорода в крови, что делает релаксацию еще эффективнее.

#### *Выпрямить спину*

Хорошая осанка помогает уменьшить боли в спине. Основная причина болей в спине — стресс и напряженные сухожилия. Так что растяжка мышц спины и ног поможет улучшить осанку и равновесие.

#### *Ориентироваться на будущее*

Лучшие результаты вы увидите, если будете выполнять упражнения ежедневно. Каждый день стоит растягивать разные мышцы, держа порядок растяжки в голове: начинайте с растяжки спины и косых мышц, переходите к растяжке голени и ягодичных мышц, затем — подколенные сухожилия. Руки следует растягивать до того, как вы начнете растяжку груди.







### **Техники растяжки**

Не пугайтесь количества разных упражнений! Все упражнения на растяжку можно разделить на статичные и динамичные, а также активные и пассивные. Держите в голове, что почти все техники растяжки — вариации на тему этих четырех базовых групп.

#### *Статическая и динамическая растяжка*

Когда мы думаем о растяжке, многие из нас представляют очень простые упражнения, вроде наклонов вперед к пальцам ног — это статическая растяжка. Статическая растяжка означает, что вы сохраняете позу, которая заставляет мышцы или группу мышц растянуться, на протяжении определенного времени, чаще всего — 30 секунд. Важно: при выполнении упражнений статической растяжки не нужно раскачиваться! Иначе вы превратите свою растяжку в баллистическую, которая в последнее время считается вредной.

Если вы хотите, чтобы статическая растяжка была эффективной, вам необходимо сохранять позицию достаточно долго, чтобы тело преодолело рефлекс растягивания (это защитный механизм вашего тела, предохраняющий от перерастяжения). Должно пройти около 20 секунд после начала выполнения упражнения, и вы ощутите, что мышцы расслабились и растянулись немного больше. Постепенно тело привыкает к новым возможностям мышц, и ваша гибкость увеличивается.

Также существует динамическая растяжка, сочетающая движение и растягивание. В этом случае вместо наклона вперед к пальцам

ног в течение 30 секунд вы будете 30 секунд бежать на месте для подготовки к спринту или будете выполнять мельницу, чтобы расслабить плечи перед игрой в теннис.

#### *Активная и пассивная растяжка*

На растяжку можно смотреть и под другим углом — активная ли она, то есть без помощи извне, либо пассивная, то есть с такой помощью. Активная растяжка — это та, которую вы можете выполнять без оборудования и без партнера, например заводите руку за голову и держите эту позу без помощи партнера.

Пассивная же растяжка находится на уровень выше и предполагает приложение внешнего усилия для более глубокой растяжки. Например, если вы соединяете руки и заводите их за голову, вы используете дополнительную внешнюю силу, которая появляется от одновременной работы двух рук. Множество упражнений в этой книге — статично-пассивные, вне зависимости от источника внешней силы — то есть не важно, от партнера ли она исходит, или от вашего тела, или от специального оборудования.

Другие методы, например изометрический, или PNF-терапия — это разные вариации статично-пассивной растяжки, которые предполагают технику напряжения-расслабления.

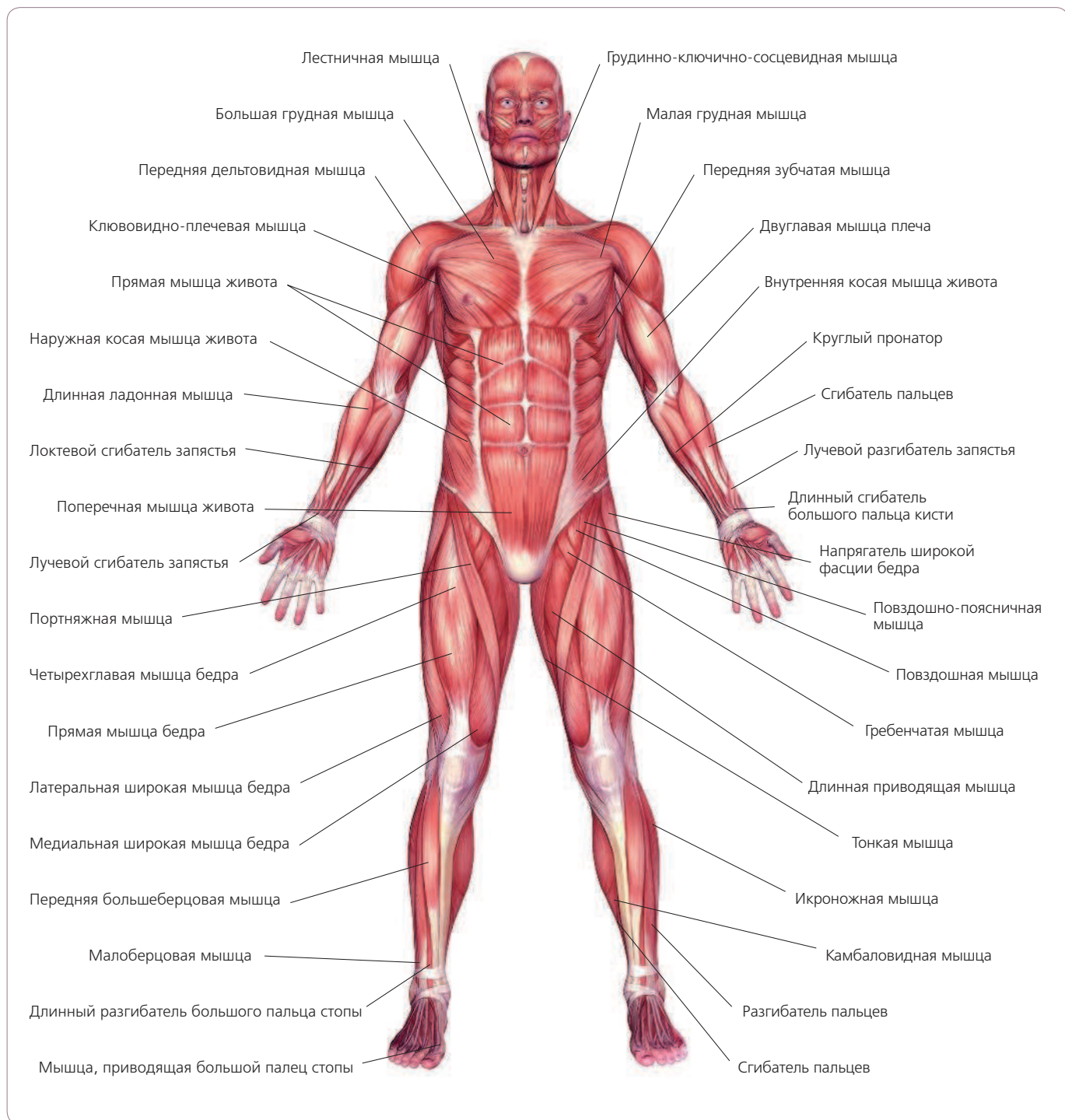
В книге 1500 упражнений на растяжку, мы упрощаем категории и делим упражнения по частям тела. Вы сможете найти упражнения на любые группы мышц с головы до ног и растянуть каждую из них.





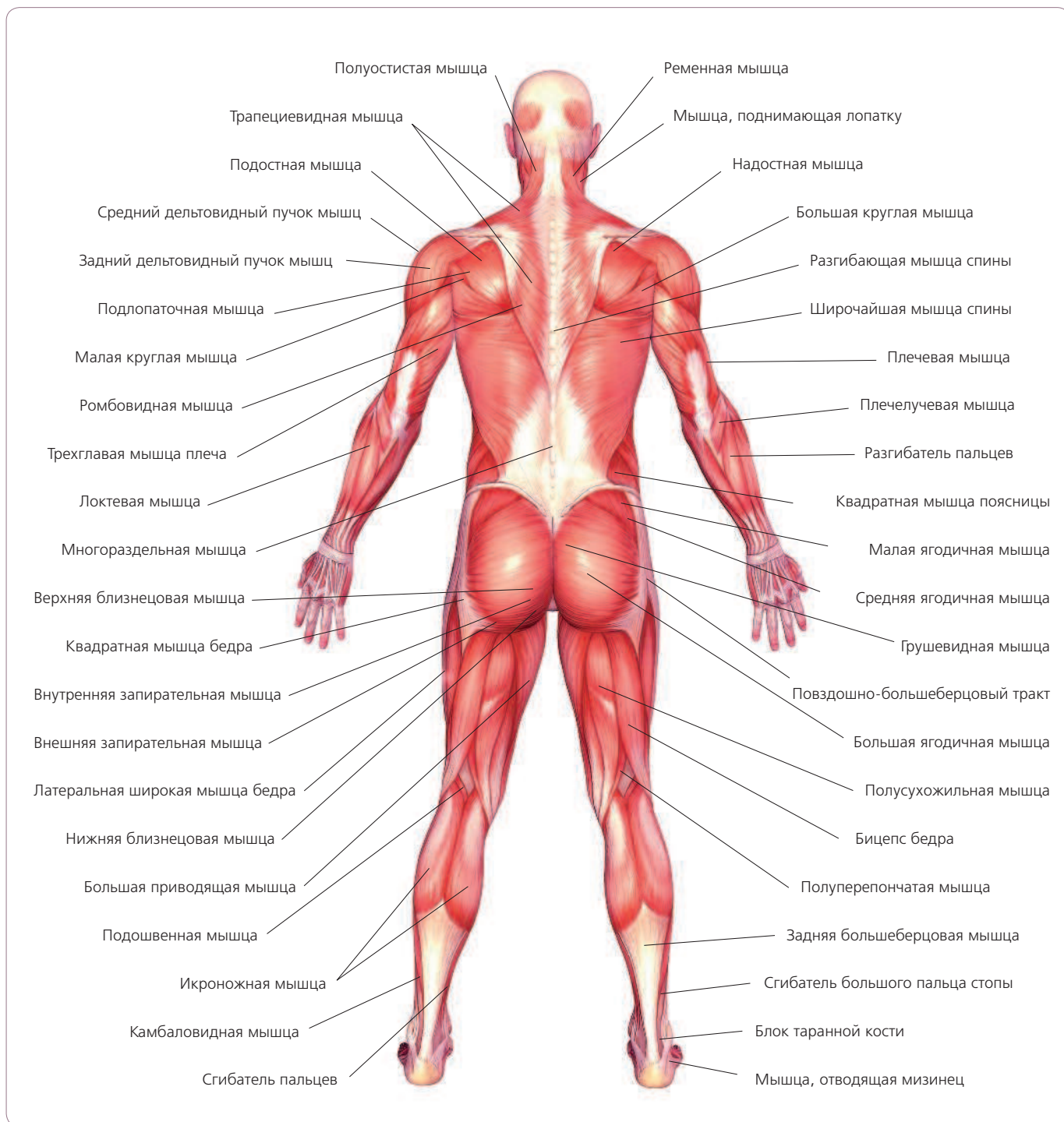


## Анатомия, вид спереди





## Анатомия, вид сзади



# Часть первая: целевая растяжка

Растяжка головы и шеи	16
Растяжка плеч	40
Растяжка рук	78
Растяжка спины	108
Растяжка груди	164
Растяжка тела	210
Растяжка верхней части ног	278
Растяжка нижней части ног	446

