

34 упражнения на растяжку, которые подарят вам новое тело.



Многие люди недооценивают значение растяжки для нормального функционирования всех суставов и частей тела. Часто, начиная посещать занятия в фитнес-залах, люди задаются вопросом: зачем надо делать растяжку, если главное – «побегать-попрыгать» и дать мышцам нагрузку. На самом же деле, растяжка для мышц очень важна и необходима. Это не только помогает держать их в тонусе, но и расширяет диапазон движений, а так же снижает нагрузку на позвоночник. Мышцы, привыкшие к растяжке, помогут легче подниматься по лестнице, дотягиваться до самых верхних полок, нагибаться при обувании или поднимать с земли упавшие предметы. Кроме того, приучив тело к растяжке, человек повышает эластичность мышц, что помогает избегать случайных травм при резких движениях.

Предупреждение: перед выполнением растяжки, убедитесь что у вас нет проблем со спиной, шеей, плечами и прочими частями тела, которые могут усугубиться во время растяжки. Проконсультируйтесь с лечащим врачом. 34 упражнения на растяжку

Растяжка необходима всем – и тем, кто ведёт активный образ жизни, и тем, кто засиживается в офисе днями напролёт.

Испанский фитнес-тренер Вики Тимон разработал комплекс несложных упражнений, которые помогут вам держать мышцы в тонусе и всегда быть в хорошей форме.

1. Задействованные мышцы: прямые и наружные косые мышцы живота
Выполнение: сядьте на пятки, отведите руки назад и вытолкните

бедра вперед и вверх, не перенапрягая поясницу. При наличии проблем с шеей не запрокидывайте голову назад.

2. Задействованные мышцы: приводящие (аддукторы)

Выполнение: в положении сидя, колени согнуты, спина ровная. Начните медленно выпрямлять ноги, чуть прогбая спину, постарайтесь коснуться стоп.



3. Задействованные мышцы: приводящие (аддукторы)

Выполнение: станьте на четвереньки и медленно раздвигайте колени, пока не почувствуете напряжение в мышцах паха.

4. Задействованные мышцы: приводящие (аддукторы)

Выполнение: станьте, широко расставив ноги. Медленно опускайте руки к правой ступне, сгибая правую ногу в колене и поднимая пальцы левой ноги вверх. Стопа правой ноги полностью стоит на полу.



5. Задействованные мышцы: приводящие (аддукторы)

Выполнение: в положении сидя прислоните стопы друг к другу, усядьтесь на седалищные кости, выпрямите спину. Аккуратно надавливайте руками на колени, опуская ноги все ближе к полу. Чем ближе стопы к телу, тем сильнее растяжка мышц.

6. Задействованные мышцы: разгибатель предплечья

Выполнение: плечо опустите вниз и отведите назад, затем зафиксируйте его в оптимальном положении. Теперь начинайте надавливать на противоположную руку, как показано на рисунке.



7. Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная

Выполнение: максимально вытянув шею, медленно опускайте ухо на плечо.

8. Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная

Выполнение: начните растяжку мышц, медленно поворачивая шею и

поддерживая подбородок в приподнятом положении. Для более глубокой растяжки можно задействовать руку.



9. Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная

Выполнение: положите руки на бедра, выпрямите спину и начинайте отводить голову назад, соблюдая осторожность.

10. Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная и верхняя трапецевидная

Выполнение: максимально выпрямив шею, старайтесь коснуться ухом плеча.



11. Задействованные мышцы: поясничная и квадрицепс

Выполнение: встаньте на колени, медленно подайте правое бедро вперед. Возьмитесь за стопу сзади и напрягите ягодичную мышцу.

12. Задействованные мышцы: разгибатель предплечья

Выполнение: плечо опустите вниз и отведите назад, затем зафиксируйте его в оптимальном положении. Теперь начинайте надавливать на противоположную руку, как показано на рисунке.



13. Задействованные мышцы: боковая дельтовидная

Выполнение: выпрямите руку поперек тела и слегка надавите на нее, чтобы усилить растяжку мышцы.

14. Задействованные мышцы: трапецевидная

Выполнение: в положении стоя (ноги вместе) с выпрямленной спиной медленно отводите бедра вниз и назад, округляя спину и одновременно касаясь подбородком груди.



15. Задействованные мышцы: широчайшая мышца спины

Выполнение: ухватитесь за перекладину, медленно оторвите ноги от пола.

16. Задействованные мышцы: широчайшая мышца спины

Выполнение: станьте, взявшись обеими руками за угол стены или столб. Держа спину прямо, медленно отведите бедра в сторону.



17. Задействованные мышцы: широчайшая мышца спины

Выполнение: станьте на четвереньки и медленно отводите бедра назад, пока лоб не коснется пола.

18. Задействованные мышцы: камбаловидная и икроножная

Выполнение: встаньте на край ступеньки и слегка поверните щиколотки внутрь и наружу для растяжки мышц.



19. Задействованные мышцы: камбаловидные и икроножные

Выполнение: начинайте растяжку мышц, стоя на одном колене (как для выпада), соблюдайте осторожность, если у Вас есть проблемы с бедрами.

20. Задействованные мышцы: задней поверхности бедра и икроножные

Выполнение: сядьте на сидельные кости и при необходимости согните ноги в коленях. Постарайтесь взяться руками за стопы, выпрямив ноги в коленях.



21. Задействованные мышцы: задней поверхности бедра

Выполнение: выставьте одну ступню впереди другой. Положите руки на бедра и, выпрямляя спину, начните нагибаться от бедра.

22. Задействованные мышцы: ягодичные

Выполнение: станьте, поставив ноги на ширину плеч и медленно присядьте, выпрямив руки между ног и удерживая равновесие при помощи стоп и бедер.



23. Задействованные мышцы: ягодичные

Выполнение: из положения сидя медленно подтяните ногу у груди

и поверните бедро наружу, удерживая спину прямо.

24. Задействованные мышцы: камбаловидная и икроножная

Выполнение: начните с исходного положения для выпада, слегка отведя стоящую сзади стопу наружу. Медленно опустите пятку стоящей сзади ноги на пол, чтобы выполнить растяжку мышц.



25. Задействованные мышцы: наружные косые

Выполнение: выпрямив позвоночник, медленно отведите бедра в сторону. При проблемах с поясницей воздержитесь от упражнения.

26. Задействованные мышцы: ягодичные и наружные косые

Выполнение: лягте на спину, переведите одну ногу через все тело, медленно поворачивая туловище в противоположном направлении.



27. Задействованные мышцы: наружные косые

Выполнение: выпрямив позвоночник, медленно отведите бедра в сторону. При болях в нижней части спины воздержитесь от упражнения.

28. Задействованные мышцы: наружные косые

Выполнение: широко расставьте ноги, впереди стоящая стопа должна смотреть вперед, а другая должна быть повернута на 90 градусов. Положите руку на впереди стоящую ногу, отведите впереди расположенное бедро назад и вниз, держа спину прямо и поднимая противоположную руку.



29. Задействованные мышцы: грудные

Выполнение: станьте лицом к стене, положите на нее ладонь так, чтобы большой палец находился сверху. Медленно отвернитесь от стены для растяжки мышц груди.

30. Задействованные мышцы: груди и широчайшая мышца спины

Выполнение: лягте на пол, ладони должны смотреть вверх. Ваш помощник делает глубокое приседание, Вы должны почувствовать

напряжение в указанных мышцах.



31. Задействованные мышцы: передняя большеберцовая

Выполнение: сядьте и заведите одну руку назад, одну ногу положите на другую выше колена, придерживая ее рукой.

32. Задействованные мышцы: подлопаточная

Выполнение: лягте на спину, отведите руку, согнутую под углом 90 градусов, в сторону. Медленно опустите заднюю поверхность руки на пол.



33. Задействованные мышцы: груди и широчайшая мышца спины

Выполнение: станьте на достаточном расстоянии от стены так, чтобы во время прикосновения к стене Ваше тело было параллельно полу. Примите указанное на картинке положение, поддерживая спину ровной, а затем слегка подайте грудь вперед, чтобы обеспечить растяжку мышц.

34. Задействованные мышцы: груди

Выполнение: лягте лицом к полу, руки положите вдоль тела ладонями вниз. Помощник тянет Ваши руки назад, обеспечивая растяжку мышц груди. Травмы и защемления в области плеча являются противопоказаниями к выполнению данного упражнения.



Предупреждение: перед выполнением растяжки, убедитесь что у вас нет проблем со спиной, шеей, плечами и прочими частями тела, которые могут усугубиться во время растяжки. Проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Источник <http://da-ladno.com/rastyazhka/>

Перевод

Не забудь поделиться с друзьями!