

9 упражнений на растяжку.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

«Ты начинаешь стареть, когда пропадает гибкость» — древняя китайская мудрость. Это действительно так, и это видно невооруженным глазом. Гибкость — своеобразный индикатор молодости. Дефицит гибкости — это нарушение осанки, сутулость, изменение походки, скованность движений — все то, что позволяет нам неосознанно, даже не видя лица, определять возрастные параметры человека. Хорошей новостью является то, что начинать тренировки никогда не поздно, и вы можете достичь, практически, любого уровня гибкости в любом возрасте. Все зависит от прилагаемых усилий. Регулярные ежедневные упражнения производят изменения не только в мышцах и связках, но и в суставах, и даже костях. Во-первых, возрастает их плотность, что снижает риск остеопороза и переломов. Во-вторых, при правильных регулярных упражнениях может происходить деформация костей (в позитивном, естественно, направлении). Правда, для достижения такого эффекта регулярные тренировки должны длиться не менее 1,5 лет.

Тренировки по развитию гибкости оказывают существенное влияние не только на внешний вид, но и на здоровье.

Во-первых, они значительно уменьшают риск травм, вывихов, растяжений, переломов. Тренированный гибкий человек обладает более высокой координацией движений, и, даже если эта координация подвела его в какой-то момент, более широкая амплитуда движения в суставах, более растянутые мышцы и более плотные кости минимизируют травму.

Во-вторых, уменьшается риск возникновения остеопороза, артрита, артроза. Во время правильных занятий происходит интенсивное кровоснабжение и питание не только мышц, но и костей, суставов, связок — всего того, кровоснабжение чего в обычных условиях скудное. Постоянные компрессионные/декомпрессионные нагрузки суставов, натяжение и расслабление мышц уменьшают риск возникновения грыж, отложения солей;

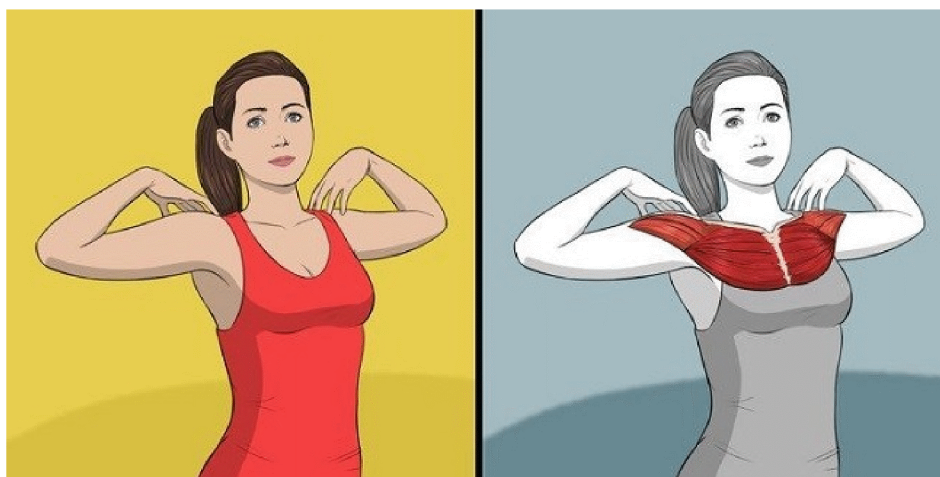
более того, способствуют обратимости этих процессов, если они уже появились.

В-третьих, правильные упражнения на гибкость улучшают состояние сосудов. Растягивая, напрягая и расслабляя мышцы, вы тренируете сосуды, повышаете их эластичность. Это улучшает циркуляцию крови, предупреждает развитие варикоза, снижает риск тромбообразования, нормализует давление.

В-четвертых, эти упражнения нормализуют обменные процессы, улучшают иммунитет, оказывают положительное влияние на мочеполовую, дыхательную и другие системы, снимают излишнее физическое и эмоциональное напряжение, улучшают общую энергетику всего организма.

Гибкость — это синоним молодости.

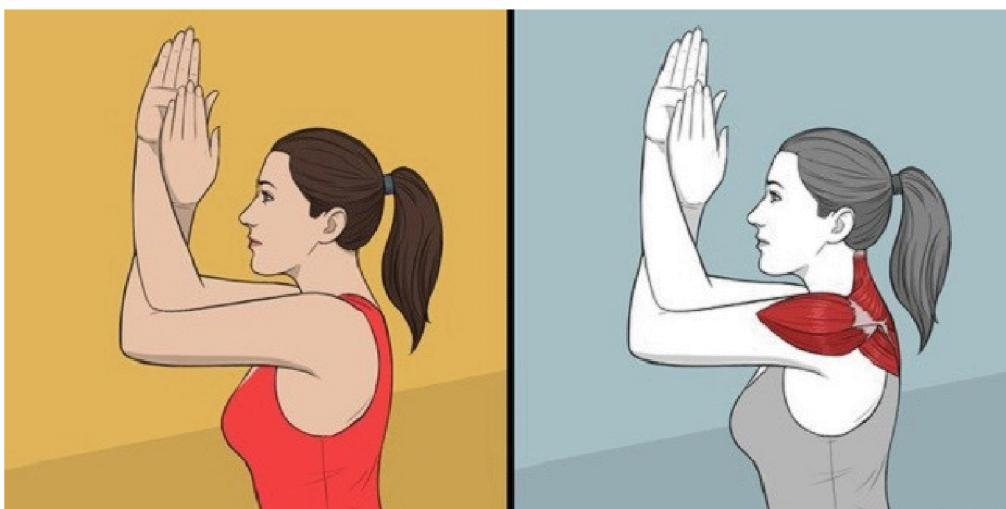
1. Крылья бабочки.



Это упражнение поможет растянуть мышцы спины и груди. Для выполнения этого упражнения положите ладони на плечи (правая ладонь на правое плечо и наоборот). Сначала попытайтесь отвести локти назад, как будто вы пытаетесь заставить их коснуться друг друга, удерживайте их в этом положении в течение 5-10 секунд, пока не почувствуете растяжение в верхней части спины.

Попробуйте то же самое движение, заставив ваши локти двигаться вперед и удерживая их снова в течение 5-10 секунд, пока не почувствуете растяжение в груди.

2. Поза орла.



Выполняя позу орла, вы растягиваете заднюю часть плеч, а также верхнюю часть спины. Скрестите руки так, как показано на фотографии, и убедитесь, что ваши пальцы направлены в небо. Локти должны быть параллельны полу, оставайтесь в этом положении в течение 30 секунд, а затем выполнить то же упражнение, изменив положение рук. Эта поза не только вытянет плечи, но и поможет тем, кто страдает от боли в этой части тела.

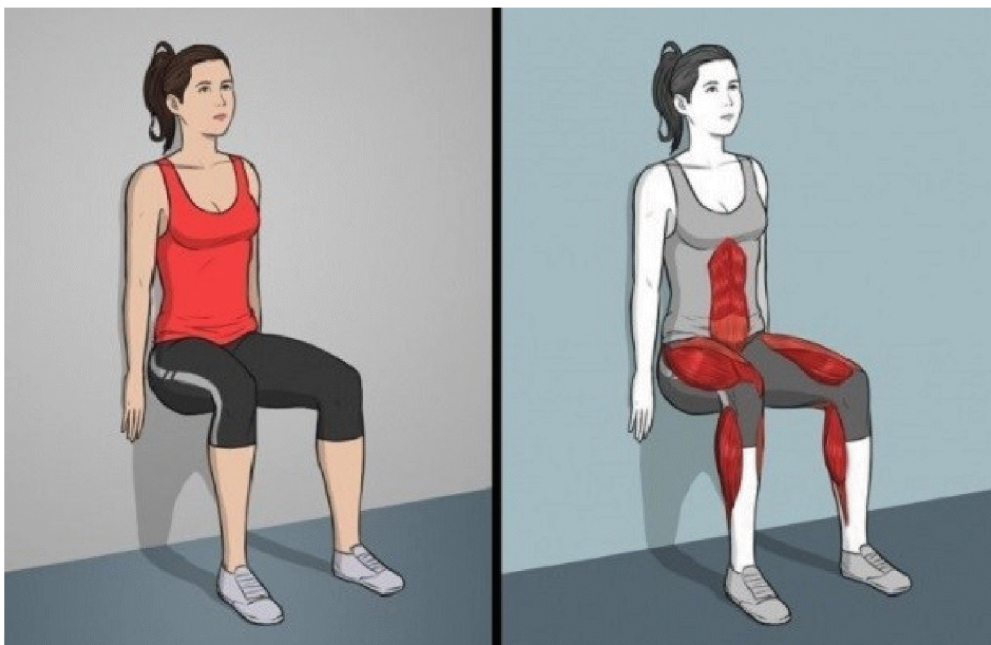


3. Вращения.



Эта растяжка поможет облегчить боль в спине и укрепит мышцы. Держите ноги на полу в горизонтальном положении, сидя на стуле. Сядьте прямо и положите руки за голову, поверните корпус тела вправо, медленно вернитесь в исходное положение и поверните влево.

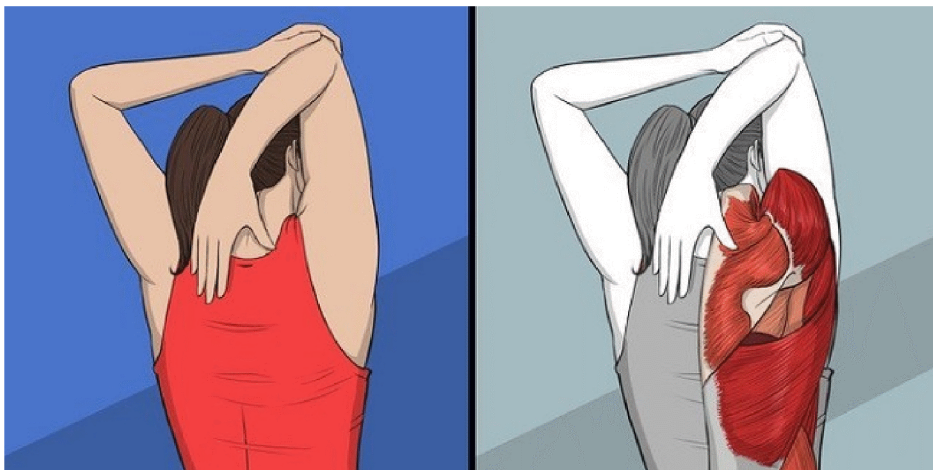
4. Соприкосновение.



Это упражнение очень полезно для борьбы с болью в пояснице, а также оказывает положительный эффект на мышцы живота и ног. Прислонитесь спиной к стене и медленно прижмите позвоночник к ней, чтобы он соприкасался с ней по всему периметру.

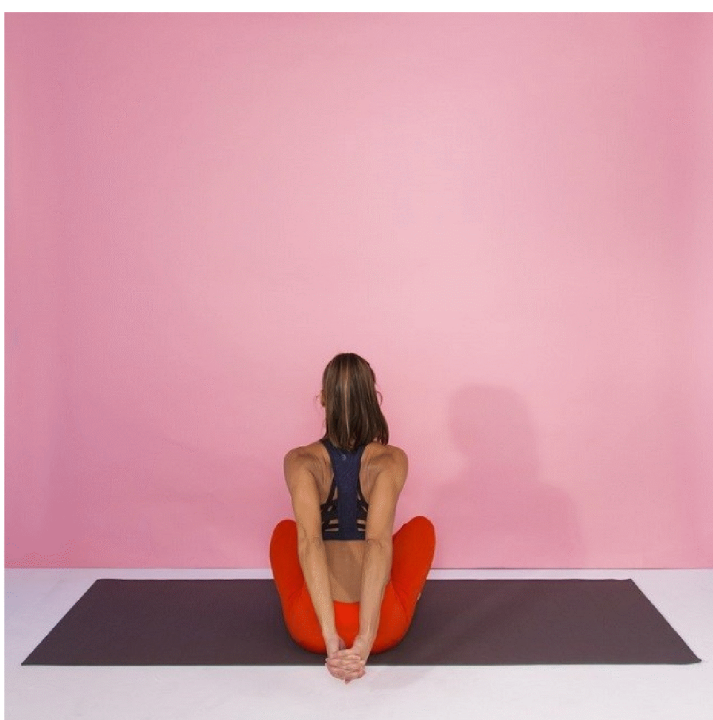
Теперь медленно опускайтесь, скользя спиной по стене, пока ваши колени не образуют правильный угол (90 градусов). Оставайтесь в этом положении в течение 10-15 секунд и повторите упражнение 8-10 раз.

5. Растяжка верхней части спины.



Поднимите левую руку прямо над головой и отогните ее от локтя так, чтобы ладонь касалась верхней части спины. Теперь положите правую руку на локоть левой руки и осторожно потяните ее влево. Постарайтесь оставаться в этом положении в течение 10-15 секунд, а затем повторите упражнение, переключая руки. Это упражнение поможет людям, которые страдают от боли в шее.

6. Сидение на полу со сжатыми плечами.



Это упражнение на растяжку помогает избавиться от плохой осанки, а также уменьшает напряжение в верхней части спины. Сядьте на коврик для йоги с согнутыми внутрь коленями и прижмите ноги к полу. Закиньте руки за поясницу и сплетите пальцы. Попробуйте вытянуть их, растянуть их, а также сжать плечи. Повторите упражнение 7-10 раз в течение 3-5 секунд.

7. Прижимание колен к груди.



Лягте на пол, вытянув обе ноги, затем медленно потяните левую ногу вверх и положите левое колено себе на грудь. Правая нога и нижняя часть спины должны быть прижаты к полу. Постарайтесь некоторое время оставаться в этом положении, а затем повторите упражнение с правой ногой.

8. Закидывание ног назад.



Встаньте ровно, хорошо упершись ногами в пол. Потяните левую ногу вверх от колена к вашей пятой точке и левой рукой держите ногу. Если стоять на одной ноге у вас не получается, можете опереться на что-то. Оставайтесь в этом положении от 20 секунд до 1 минуты, а затем повторите упражнение с правой ногой. Это упражнения очень полезно для снятия напряжения с бедер, голени и нижней части спины.

9. Наклоны туловища.



Встаньте прямо, сложите руки и поднимите их, нацелив пальцы в небо. Затем медленно согните верхнюю часть тела вправо. Повторите упражнение, согнув тело влево после возвращения в центр. Это упражнение полезно для поддержания хорошей осанки, так как оно приносит баланс всему телу. Также оно увеличивает гибкость бедер и мышц бедра и гибкость позвоночника.

Упражнениям желательно выполнять утром не менее 15 минут.