

**TOPSTRETCHING®**

**ТОПСТРЕТЧИНГ**



АННА КАНЮК

основательница международной сети  
студий растяжки и фитнеса  
**TOPSTRETCHING®**

# ТОПСТРЕТЧИНГ

Упражнения для развития гибкости тела и ума



# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	9
-----------------	---

## ЧАСТЬ I

### УПРАЖНЕНИЯ И ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ

Плюсы стретчинга .....	17
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕЙ РАЗМИНКИ</b> .....	22
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ .....	38
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЬНЫХ РУК И КОРПУСА</b> .....	46
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ .....	56
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ СПИНЫ И КОРОЛЕВСКОЙ ОСАНКИ</b> .....	67
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ .....	74
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА. РАСТЯЖКА НА ПРОДОЛЬНЫЕ ШПАГАТЫ</b> .....	84
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ .....	95
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УПРУГИХ ЯГОДИЦ</b> .....	109
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ .....	115
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТРОЙНЫХ НОГ</b> .....	125
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ .....	134
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЬНЫХ И ГИБКИХ СТОП</b> .....	143
ВОПРОСЫ ПОДПИСЧИКОВ .....	149
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦА</b> .....	155

## ЧАСТЬ II

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ГЛАВА 1. Меняя сознание .....	173
ГЛАВА 2. Безусловно, это любовь.....	185
ГЛАВА 3. Польза медитативных практик.....	193
ГЛАВА 4. Питание .....	197
ГЛАВА 5. Целлюлит.....	209
ГЛАВА 6. Формируем талию .....	215
ГЛАВА 7. Заботимся о груди.....	219
<b>УСПЕШНЫЕ КЕЙСЫ</b> .....	<b>223</b>
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	237





## ВСТУПЛЕНИЕ

**Я** — Анна Канюк, та самая девушка из вирусного видео с коляской, багажником и моей старшей дочкой, которое набрало много миллионов просмотров, разлетелось по интернету и телешоу и привлекло ко мне внимание мировой общественности. На тот момент я уже пять лет как была предпринимателем и развивала сеть фитнес-студий TOPSTRETCHING®. Мне часто задают вопрос, что было раньше: личный бренд или бизнес? Задолго до красивого личного блога появился спортивный бизнес. Знаете, бывает, звезда открывает свое дело и пушит его — и это не моя история. Несколько лет после успешного старта бизнеса я не афишировала свои успехи и жила в онлайн за закрытой страничкой в Сети. Потом увидела, насколько людям интересно наблюдать за моим развитием, и просто открыла профиль. Я основатель TOPSTRETCHING®, автор и соавтор фитнес-направления AEROSTRETCHING® (since 2014). Сейчас появилась еще одна роль —

я мама двоих дочерей. В юношеские годы я занималась разными видами спорта — футбол, баскетбол, волейбол, плавание, синхронное плавание — и в десять лет остановилась на художественной гимнастике, правда, к профессиональному спорту не подобралась даже близко, и звание мастера спорта получила на скамейке запасных. После завершения спортивной карьеры я набрала 19 кг избыточного веса и из стройной спортсменки превратилась в пышную барышню с третьим размером груди, выделяющимся боками и животом, на удивление плоской попой и заплывшими коленными чашечками. Мой внешний вид был далек от фитнес-бикини, а уверенность в том, что наработанного за годы спортивных тренировок с лихвой хватит до 30 лет, иссякла к 20 годам. Для мотивации начать меняться мне пришлось открыть глаза на то, что за относительно короткий период времени я стала не такая тонкая и звонкая, как в старших классах школы. Ко всему прочему я столкнулась с гастритом, который серьезно

беспокоил меня несколько лет. А ведь это я даже не родила ни одного из своих будущих детей! В то время я поняла, что называется, на собственной шкуре, как плохо без движения телу и душе. А моя верная собака Хонька не ленилась и подсказывала мне, что нужно тянуться! Без растяжки и активностей у нее не прошло ни одного дня. Растяжка отвечает за амплитуду движений и травмоустойчивость к любому виду травм, даже переломам. Чтобы привести тело в форму, доказать себе, что быть толстой — не моя генетика, потребовалось немало знаний, труда и дисциплины, освоения новых практик и методик. Все мы знаем, как легко в порыве мимолетного вдохновения можно принять решение «начать новую жизнь с понедельника», «перестать употреблять вредную пищу с завтрашнего дня», «посещать спортивный зал со следующей недели». Отчего же так сложно применить это в жизни? Потому что вредные, укоренившиеся в сознании привычки неизменно тянут нас назад,

нащупывая слабости и порабощая волю. Для того чтобы добиться изменений на физическом уровне, выстроить новый стиль жизни и поддерживать его без нервных срывов и потрясений, требуется изменить мышление. Это я и называю «растянуть свой мозг» — медленно, постепенно внедрять полезные привычки, учиться получать удовольствие от спорта и здорового питания, тренировать как тело, так и сознание, быть гибким в принятии решений и нести ответственность за свою жизнь. Полагаю, что людей можно условно разделить на две категории: тех, кого что-то беспокоит и они решают проблему и больше к ней в жизни не возвращаются, и тех, кто при физических и моральных терзаниях свыкается с происходящим и живет со своей болью. Таким образом, преобладающее большинство людей приходит к занятиям физическими упражнениями из уже существующей нужды: физической боли или внутренней апатии. Лишь единицы, имея здоровое тело, сохраняют твердое на-

“ Растяжка отвечает за амплитуду движений и травмоустойчивость. ”





мерение поддерживать данное природой. В большинстве случаев должны заболеть спина, шея, голова, наступить затяжная депрессия или стрелка на весах скрипнуть под весом запущенного тела. Так было и со мной.

Как блогер и публичный человек я часто сталкиваюсь с интересом окружающих: подписчики подходят

ко мне на улице, в торговых центрах, в аэропорту, на обучающих встречах подбегают девчонки (те, кто не был знаком со мной лично), чтобы пообщаться. За годы этих встреч набрался список повторяющихся вопросов, одна часть которых связана с растяжкой и упражнениями, другая — с моей личностью и биографией. Поэтому книга создана в формате диалога

# “ Эта книга создана для здоровья и красоты каждого читателя. ”

с читателем: представлены иллюстрированные упражнения на разные группы мышц, помогающих поддерживать хорошую физическую форму и улучшить растяжку, а также честно и без прикрас рассказано о тех трудностях и преодолениях, с которыми мне пришлось столкнуться на пути к своим целям, которые формировали и закаляли мой характер. Успешный пример всегда вдохновляет, дает надежду, мотивирует, и если я смогла достичь желаемого, значит, сможете и вы! Важно лишь помнить, что одинакового результата не получится у разных людей, однако, перенимая чужой опыт, можно сократить количество своих ошибок и ускорить движение! Мой девиз на сегодня: «Позитивное мышление, дисциплина и любовь к людям!»

Вторая часть посвящена практическим советам, проверенным мной на личном опыте. В заключение представлены «Успешные кейсы», а также на страницах книги нашлось место для всех тех, кого я люблю: запечатлены воспоминания мамы, общие рекомендации, которые читатели могут

применить и к себе, и, конечно же, эта книга не могла бы считаться полной без притч Анжелики Канюк<sup>1</sup> — женщины, к которой прислушиваюсь, которую я без преувеличения считаю своим близким человеком и духовным наставником TOPSTRETCHING®.

Книга создана для улучшения здоровья и красоты каждого читателя, который ее коснулся. Освоение упражнений, изучение на практике того, как устроен опорно-двигательный аппарат и все важнейшие связующие системы, поможет лучше слышать сигналы своего тела и приходиться к заветным целям. Еще моя книга адресована тем, кто не знает, с чего начать. Это касается всего: образования, карьеры, отношений, построения семьи и других сфер жизни.

---

<sup>1</sup> Анжелика Канюк — мама одного из основателей фитнес-студий TOPSTRETCHING® Дмитрия Канюка, свекровь Анны Канюк.



ЧАСТЬ I

УПРАЖНЕНИЯ  
И ОТВЕТЫ  
НА ВОПРОСЫ  
ПОДПИСЧИКОВ