

Н.Г. Степук

АНАТОМИЯ СТРЕТЧИНГА

с дополненной реальностью



Издательство АСТ
Москва

УДК 796.41
ББК 75.6
С79

Степук, Наталья Генриховна.

С79 **Анатомия стретчинга с дополненной реальностью / Н. Г. Степук. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 160 с. : ил. — (Большая энциклопедия фитнеса с дополненной реальностью).**
ISBN 978-5-17-146825-5

Стретчинг — очень востребованное направление фитнеса. Эти тренировки необходимы тем, кто хочет, чтобы его тело было сильным и здоровым, а также для всех желающих изменить качество своей жизни в лучшую сторону. Эта книга очень удачно совместила стретчинг для спорта и стретчинг для обычной жизни. Комплексы упражнений, содержащиеся на ее страницах, помогут вам подготовить тело для бега, плавания, катания на лыжах. Здесь же есть упражнения, которые подходят для того, чтобы продуктивно для вашего тела начинать и потом завершать день, а также снимать напряжение во время работы за компьютером. Все комплексы сопровождаются советами и полезной информацией от опытных тренеров. А быстрее усвоить технику выполнения упражнений и максимально проработать все группы мышц вам помогут пошаговая инструкция и видео.

Поддерживать хорошую физическую форму, быть подтянутым и здоровым — модно, присоединяйтесь!

**УДК 796.41
ББК 75.6**

ISBN 978-5-17-146825-5

© Оформление, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com

В оформлении использованы материалы,
предоставленные сайтом Gymvisual.com

ВВЕДЕНИЕ

Рано или поздно многие люди ощущают необходимость дополнить жизнь какими-либо физическими упражнениями. К такому решению большинство из них приходит, как правило, когда уже появились некоторые проблемы со здоровьем и необходимо восстановить его, избавиться от хронических болей, вернуть полноценную активную жизнь.

К сожалению, мы часто забываем о том, что молодость, которая все прощает, проходит, и наше тело уже не так быстро восстанавливается, болезненно реагирует на различные нагрузки, стресс, плохой сон и вредные привычки.

Какой же вид спорта выбрать человеку, который хорошенько поразмыслил и решил-таки заняться собой и своим здоровьем? В принципе, ему подходит то, что подходит каждому, кто систематически, на протяжении многих лет занимается своим здоровьем, — стретчинг. Эта система тренировок хороша как с точки зрения профилактики, так и с точки зрения поддержания отличной физической формы.

Почему? Все просто:

- стретчинг улучшает гибкость тела и подвижность суставов, что приводит к увеличению физической активности, снижению риска получения травм, обеспечению максимальной эффективности работы мышц;
- он увеличивает диапазон движений;
- идеален для разминки спортсменов перед соревнованиями или другими видами физической активности;
- снижает травматизацию мышц и увеличивает подвижность суставов после тренировки;
- стретчинг традиционно включается в разнообразные программы тренировок и оздоровления, а также в физиотерапевтические программы для лечения последствий многих видов травм.

Выбирая этот комплекс упражнений, вы выбираете здоровье, красоту, молодость и долголетие!

**Эта книга
с дополненной
реальностью —
каждое упражнение
вы можете
сначала изучить
в режиме видео
и только потом
приступить к его
выполнению.**

СТРЕТЧИНГ — СИЛА И МОЛОДОСТЬ ВАШЕГО ТЕЛА

Стретчинг является одним из самых молодых, но при этом быстро-развивающихся направлений современного фитнеса. Его история началась в 50-х гг. прошлого века в Швеции. Именно тогда была разработана система специальных упражнений, направленная на глубокую проработку мышц, развитие их эластичности и бережное отношение к связкам. Этот комплекс тогда начали применять у профессиональных спортсменов при их подготовке к соревнованиям и непосредственно перед самими состязаниями.

Шли годы, и стретчинг постепенно превратился в доступное для каждого человека направление фитнеса. И если в самом начале своего пути он представлял собой несколько упражнений, которые выполнялись перед занятиями фитнесом, то сейчас мы уже говорим о нем как об отдельном 55-минутном занятии в расписании практически

каждого спортклуба. В последние годы стретчинг стал мейнстримом и трендом современной фитнес-индустрии. То, что он приносит пользу, не подвергается сомнениям, занятия им необходимы для всех, кто хочет изменить качество своей жизни в лучшую сторону.



КОМУ МОЖНО И НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СТРЕТЧИНГОМ?

Наш ответ — всем! Стретчинг — это доступное и безопасное направление фитнеса для каждого человека, независимо от уровня его физической подготовки и возраста. Этот комплекс упражнений одинаково полезен как для профессионального спортсмена, так, допустим, и для вашей мамы, которая в 60 лет решила-таки заняться фитнесом.



В основе стретчинга лежит развитие такого физического качества, как гибкость. Кроме нее, развиваются быстрота, ловкость, сила и выносливость. Состояние тела человека, в ежедневную двигательную активность которого входит развитие всех перечисленных физических качеств, можно назвать идеальным с точки зрения природы движения.

Конечно, стретчинг профессионального спортсмена будет отличаться от стретчинга обычного человека. Но в целом упражнения одинаковы для всех. Очень важно при этом адекватно оценивать свой уровень подготовки и не стремиться повторить то, что профессионал оттачивал годами.

КОГДА ЗАНИМАТЬСЯ СТРЕТЧИНГОМ?

Время для занятий стретчингом вы можете выбрать абсолютно любое. Нет необходимости ставить себе рамки: утром или вечером, с пустым желудком или после плотного обеда. Идеальное время — это то, которое удобно вам, и вы себя хорошо чувствуете при этом. Одни специалисты склоняются к тому, что стретчингом лучше начинать день и заниматься утром, сразу после пробуждения, другие советуют этими упражнениями заканчивать день и тянуться вечером для крепкого сна. При занятиях фитнесом одинаково полезно растянуться и до, и после тренировки. Мы же считаем, что в этом вопросе важнее слушать свое тело и тянуться там и тогда, когда вам захотелось это сделать. Потянуться утром, сразу после пробуждения, сделать это после многочасового сидения за компьютером, наклониться к ноге после пробежки. Стретчинг — это движение для жизни. Стретчинг — это связь вашего тела и мозга и то, как

хорошо эта связь налажена у вас.

Именно этот принцип — «тянись там, где хочется» — и лег в основу составления 8 комплексов упражнений в нашей книге. Мы постарались рассмотреть ситуации, в которых вашему телу необходима растяжка, потому что оно просит у вас его на подсознательном уровне (утром, вечером, за компьютером и т.д.), и те ситуации, в которых она требуется для улучшения спортивных результатов (бег, плавание, велосипед, лыжи, силовые тренировки и т.д.).



ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СТРЕТЧИНГОМ?

О пользе стретчинга уже много написано и сказано как профессионалами фитнес-сообщества, так обычными людьми, которые на себе прочувствовали всю пользу и даже лечебный эффект от занятий этими упражнениями. В то время как профессиональные спортсмены с их помощью улучшают свои спортивные результаты,

обычные люди избавляются от хронических болей, отеков, стресса, проблем с пищеварительной и вегетативной системами, от бессонницы и старения не по возрасту. Да-да, вы правильно прочитали: старения не по возрасту. Сколько люди живут на Земле, столько они пытаются найти способ быть вечно молодыми или, по крайней мере, не выглядеть старше своих лет.

Мы тоже не останемся в стороне от вопроса «Как сохранить молодость?», но не предложим вам волшебное лекарство и не откроем секреты вечной жизни. Мы дадим вам гораздо больше: предлагаем продлить вашу молодость и активность, убрать боль и дискомфорт с помощью стретчинга.



КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ СТРЕТЧИНГОМ?

Стретчинг — очень простое с точки зрения освоения направление фитнеса. Легкость понимания основных принципов занятий, а также доступность для людей любого возраста и с разным уровнем физических возможностей делают стретчинг одним из самых востребованных видов фитнеса.

При составлении этой книги мы решили действовать по принципу «сила в простоте». Мы не будем забивать вашу голову ненужной информацией о видах растяжки, ее классификации по способам воздействия на мышцы и сухожилия. Наша задача — донести до вас суть, которая принесет только пользу и безопасность.



Итак, в основу комплекса упражнений, представленных на страницах этой книги, легли следующие принципы, которых мы советуем придерживаться при выполнении упражнений из нашей книги:

- принцип силы гравитации;
- принцип работы мышц-антагонистов;
- принцип силы партнера;
- принцип растяжения, не превышающего ваши возможности более чем на 10—15%;
- принцип времени в растяжке от 5 до 30 с.

Принцип силы гравитации и ее использование в стретчинге носят очень важный характер. Все наши внутренние органы, мышцы, суставы, сухожилия и кости зависят от силы земного притяжения и стремятся к центру Земли. Например, наклон вперед или в сторону подчиняется закону физики, который тянет тело вниз и тем самым увеличивает момент растяжения мышцы и фасциальной капсулы, в которой она находится.

Принцип работы мышц-антагонистов — это тоже гарантия улучшения растяжки и развития гибкости. Что это значит? Например, вам нужно растянуть бицепс плеча. Эта мышца отвечает за сгибание руки в локтевом суставе. Чтобы ее максимально растянуть, нужно максимально разогнуть. А что у нас отвечает за разгибание руки в локтевом суставе? Правильно, трицепс. Это мышца-антагонист бицепса плеча. Поэтому, имея равный по силе бицепсу плеча трицепс, вы можете, уже просто разогнув руку, хорошенько растянуть бицепс плеча.

Принцип силы партнера. К применению данного принципа мы просим отнестись с особой осторожностью. Если при соблюдении первых



двух принципов вы полностью полагаетесь на себя и свои ощущения, то в данном случае у вас появляется партнер, который не чувствует ваше тело и слушает только вас. Поэтому при парном стретчинге (один из предложенных в книге комплексов) останавливайте партнера, если вам больно или дискомфортно, но ни в коем случае не терпите!

Принцип растяжения, не превышающего ваши возможности более чем на 10—15%. Назовем этот принцип золотым правилом правильного стретчинга и развития гибкости. Все ваши мышечные волокна находятся в фасциальной капсуле из соединительной ткани, содержащей плотно упакованные пучки коллагеновых волокон, ориентированных в параллельные волнистые тяжи. Если воздействовать на мышечные волокна и, соответственно, на фасцию более чем 10—15% от своих возможностей, то можно себе навредить. Но как определить 10—15% свыше своих возможностей? Очень легко. Например, угол наклона, который дается вам легко и без особых усилий, составляет 100% ваших возможностей на данный момент.

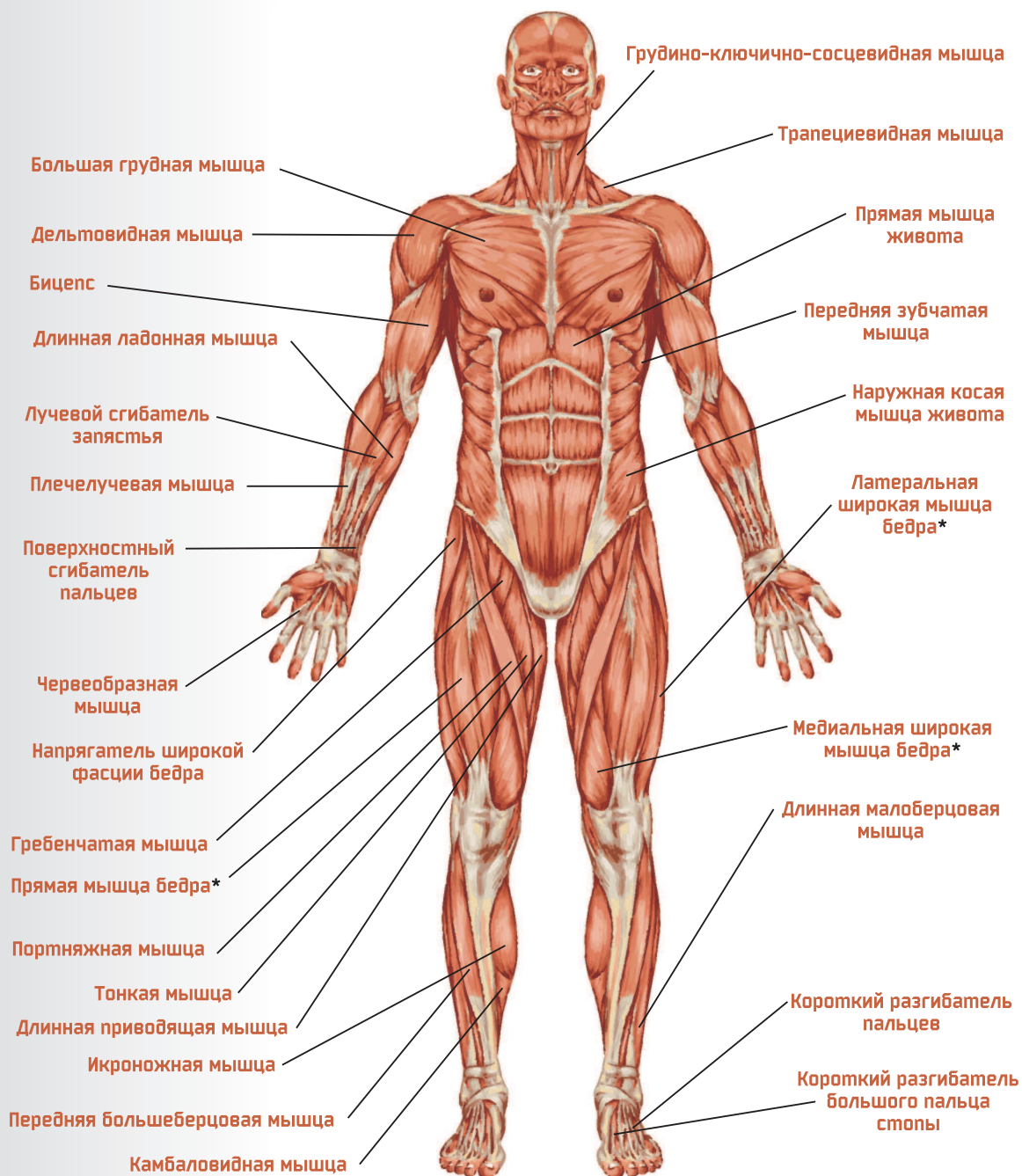
А теперь мысленно добавьте к этому наклону еще 10—15% усилий. Это и будет ваш максимум на данном этапе.

Принцип времени в растяжке от 5 до 30 с. Достаточно простой принцип, но очень важный. В его основе боль, точнее, ее отсутствие. Очень важно не испытывать дискомфорт!

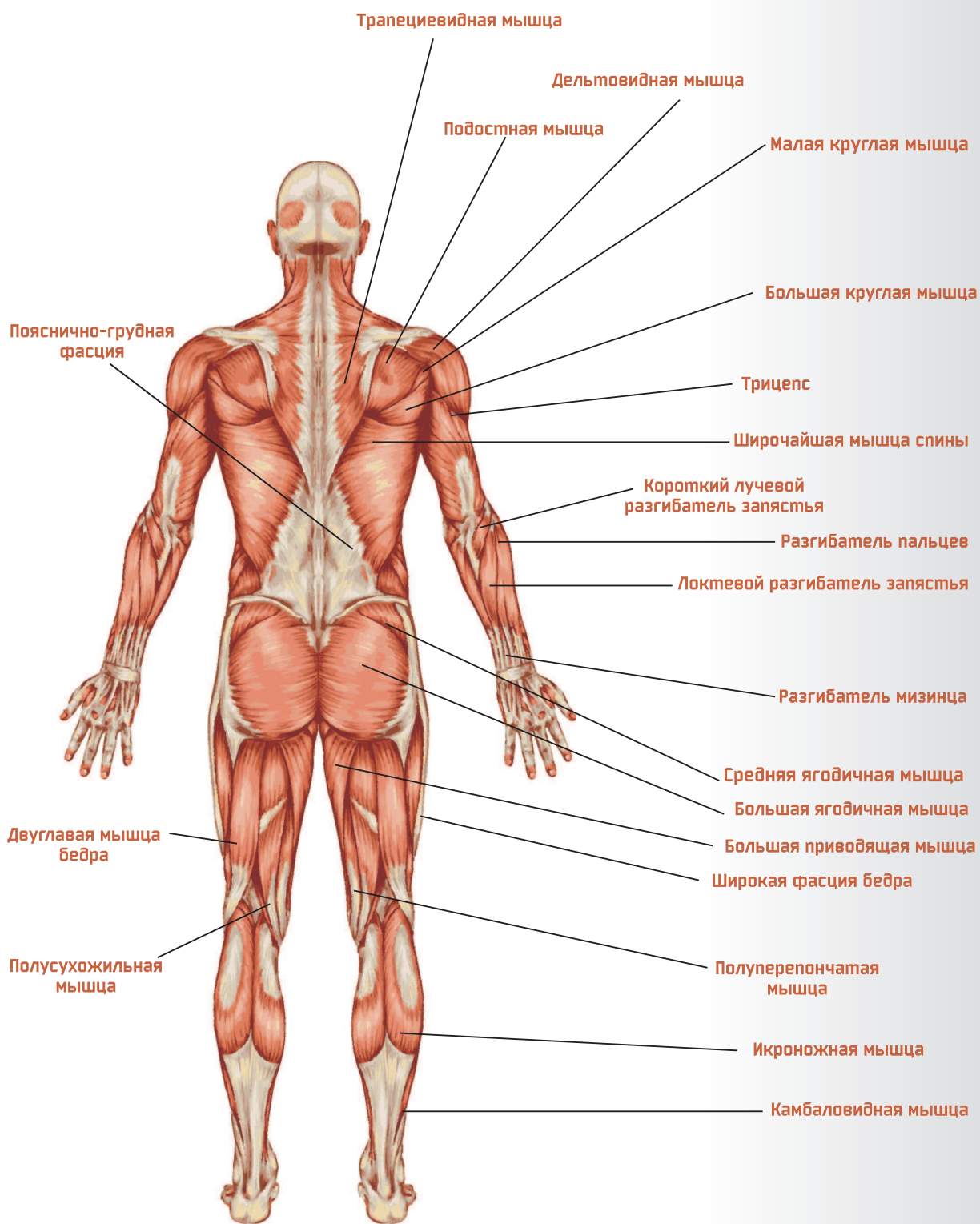
Правильный стретчинг — не боль, а прогресс. Начинайте выполнение упражнения, соблюдая перечисленные нами принципы. В момент допустимого напряжения и легкого дискомфорта (но не боли!) задержитесь сначала на 5 с и медленно выдохните. Потом сделайте вдох и попробуйте увеличить амплитуду движения на выдохе (без боли!) еще на 5 с. Постепенно увеличивайте время растяжки до 30 с и обязательно дышите во время выполнения упражнения.



МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА



* Эти мышцы составляют четырехглавую мышцу (квадрицепс) бедра.



ПАССИВНЫЙ СТРЕТЧИНГ

Залог успеха пассивного стретчинга — это полное расслабление. Удобное положение тела в пространстве, мягкие коврики на полу, фитболы и даже теплые руки вашего тренера — все это гарантия хороших и прогрессирующих результатов растяжки.

Пассивный стретчинг — это комплекс упражнений, при выполнении которых тело находится в относительно расслабленном состоянии, а растяжка происходит за счет силы гравитации и увеличения силы тяжести тела. При пассивном стретчинге мышцы-антагонисты выключены из работы и расслаблены.

Этот стретчинг можно выполнять самостоятельно, используя только силу гравитации и вес собственного тела, или с помощью партнера, в идеале — профессионального фитнес-тренера. Партнер использует свою силу мышц и вес собственного тела, чтобы добавить нагрузку человеку, мышцы которого должны быть растянуты.

Главная особенность пассивного стретчинга в том, что растяжка происходит при расслабленном состоянии всего тела. При этом партнеру следует быть очень аккуратным, чтобы не травмировать человека.

Когда нужно выбирать пассивный стретчинг для растяжки?

- 1) Если требуется растянуть труднодоступную мышцу, не растягивая все остальные. Очень часто в таких мышцах есть острая или хроническая боль.
- 2) Если нужно увеличить глубину растяжки, а тело не расслабляется и мешает это сделать.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Растяжка мышц, приводящих и отводящих ногу в тазобедренном суставе, в положении лежа на спине (с. 16—17)



2. Вспомогательная растяжка приводящей мышцы лежа на боку (с. 18—19)



3. Вспомогательное растяжение икроножной мышцы (с. 20—21)



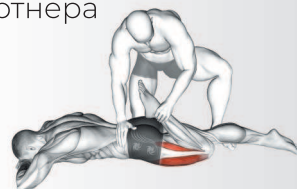
4. Вспомогательная растяжка ягодичных и грушевидных мышц лежа (с. 22—23)



5. Растяжка большой ягодичной мышцы лежа с помощью партнера (с. 24—25)



6. Растяжка четырехглавой мышцы в положении лежа на животе с помощью партнера (с. 26—27)



7. Растяжка большой грудной мышцы со стабильной опорой на фитбол (с. 28—29)



8. Растяжка поясницы на фитболе (с. 30—31)

