


АНАТОМИЯ РАСТЯЖКИ

ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ МЫШЦ
И ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ

АНАТОМИЯ РАСТЯЖКИ



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ 6

Растяжки	8
Спорный вопрос	9
Каждый человек уникален	9
Растяжки для различных ситуаций	11
Обучение	10
Работа	10
Беременность	11
Пожилые люди	11
Упражнения для начинающих	12
Растяжка спины	12
Корова и кошка	12
Скручивание позвоночника	13
Растяжка подвздошно-поясничных мышц	13
Растяжка подколенных мышц	13
Нужно помнить	14
Частота	14
Разогрев	14
Контроль усилий	14
Напряжение	14
Дыхание	14
Избегайте рывков	14
Правила растяжки	15
Польза растяжки	18
Как правильно растягиваться	20
Советы по дыханию	20
Статическая растяжка	20
Статические растяжки	21
Важно помнить	22
Динамическая растяжка	22
Активная растяжка	24
Пассивная растяжка	25
Баллистическая растяжка	25
Разогрев	26
Польза разогрева мышц	27

АНАТОМИЯ 28

Мышцы (I). Вид спереди	28
Мышцы (II). Вид сзади	29
Основные скелетные мышцы (I). Вид спереди	30
Основные скелетные мышцы (II). Вид сзади	31
Скелет (I). Вид спереди	32
Скелет (II). Вид сзади	33
Суставы (I). Вид спереди	34
Суставы (II). Вид сзади	35

ФИЗИОЛОГИЯ 36

Структурно-физиологические характеристики (I). Основные суставы головы и туловища	36
Фиброзные суставы	36
Структурно-физиологические характеристики (II). Основные суставы верхней конечности	37
Хрящевые суставы	37
Структурно-физиологические характеристики(III). Основные суставы нижней конечности	38
Синовиальные суставы или диартрозы	38
Типы синовиальных суставов	39

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА ... 40

Фронтальная плоскость	40
Сагиттальная (срединная) плоскость	41
Поперечная плоскость (или горизонтальная плоскость)	42
Другое	43

ШЕЯ 44

Боковой наклон	46
Растягивание	48
Наклон вперед	50
Поворот головы	52
Растяжка мышц-разгибателей	54
Растяжка мышц-сгибателей	56
Вращение	58
Поворот головы	60
Вращение в положении сидя	62
Наклон с давлением	64

РУКИ И КИСТИ 66

Растяжка запястья (I)	70
Растяжка пальцев (I)	72
Растяжка мышц сгибателей	74
Вращение запястья	76
Растяжка двуглавой мышцы плеча (I)	78
Растяжка пальцев (II)	80

Растяжка запястья (II)	82
Растяжка локтя	84
Поднятие рук	86
Гиперсгибание локтевого сустава	88
Вис на перекладине	90
Пронация предплечья	92
Супинация предплечья	94
Растяжка предплечья стоя на коленях	96
Растяжка запястья стоя на коленях	98
Растяжка двуглавой мышцы плеча (II)	100
Сгибание трехглавой мышцы плеча (трицепса)	102

ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС 104

Растяжка мышц, поднимающих плечи	108
Растяжка вращательной манжеты	110
Растяжка задней группы мышц плеча (I)	112
Растяжка задней группы мышц плеча (II)	114
Отведение плеч	116
Руки за головой	118
Руки подняты, ладони в замке	120
Руки сложены за спиной, кисть поднята	122
Растяжка мышц грудной клетки	124
Растяжка с опорой на стену (I)	126
Растяжка с опорой на стену (II)	128
Растяжка с опорой на стену (III)	130
Круглые мышцы	132
Дельтовидная мышца	134
Большая грудная мышца	136

ТУЛОВИЩЕ. ОБЛАСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ 138

Трапециевидная мышца	142
Наклон туловища	144
Передняя зубчатая мышца	146
Плечевой пояс	148
Ромбовидная мышца	150
Растяжка грудной клетки	152
Растяжка плеча	154
Растяжка на полу	156

ТУЛОВИЩЕ. ОБЛАСТЬ ЖИВОТА 158

Выгибание спины	162
Растяжка мышц поясницы	164
Боковой наклон	166
Широчайшая мышца спины	168
Вращение спины	170
Растяжка мышц живота	172
Растяжка мышц всего корпуса	174
Растяжка в положении лежа	176
Прямая мышца живота	178
Наружная косая мышца живота	180
Боковой наклон в положении сидя	182
Приседания	184

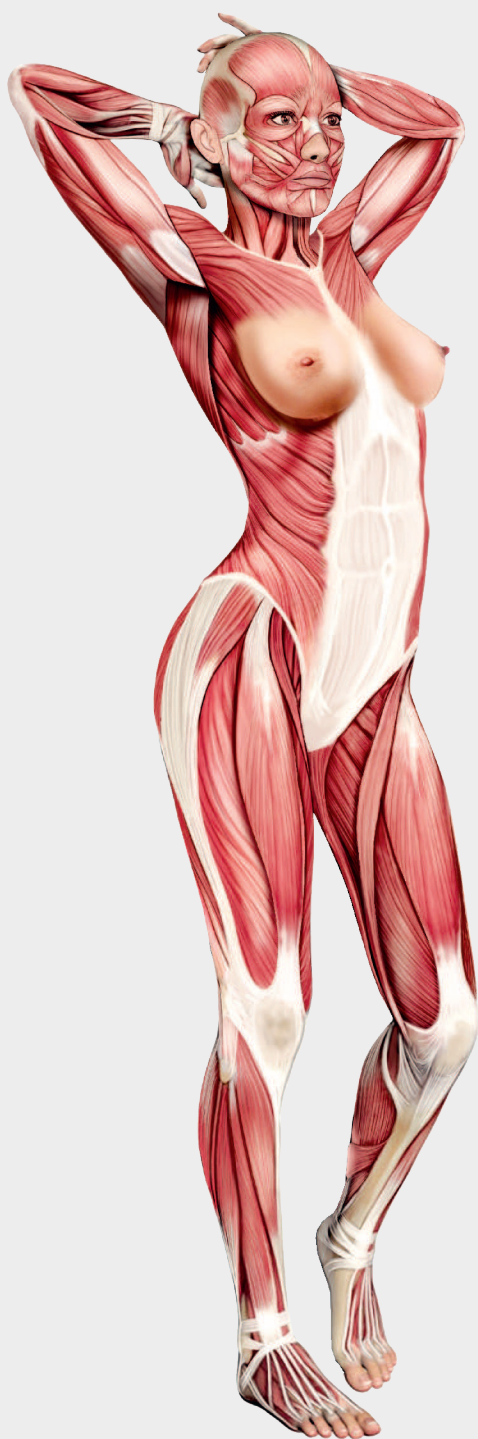
НОГИ 186

Разгибание ног	190
Растяжка четырехглавой мышцы бедра	192
Колено	194
Трехглавая мышца голени	196
Выпад вперед	198
Растяжка бедра	200
Растяжка ягодиц	202
Растяжка бедер и икр	204
Передняя большеберцовая мышца	206
Растяжка ног	208
Вращение бедра в положении лежа	210
Отведение бедра в положении сидя	212

ГОЛЕНИ И СТОПЫ 214

Пяточное сухожилие	218
Вращение голеностопного сустава	220
Растяжка ступни	222
Простое сгибание стопы	224
Растяжка мышц и сухожилий задней поверхности голени	226
Упражнение на заднюю группу икроножных мышц	228
Сгибание пальцев	230
Растягивание стоп на коленях	232
Выворот стопы	234
Сгибание подошвы стопы	236
Инверсия стопы	238

ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ



Одно из главных условий здоровой и качественной жизни человека, помимо хорошего внешнего вида, – это его способность двигаться. Легкость движений влияет на любую повседневную деятельность.

Для этого у нас есть опорно-двигательный аппарат, состоящий из костей, мышц и суставов, который работает благодаря таким, казалось бы, простым вещам, как чередование сокращений и расслаблений мышц, скоординированным с помощью связок и сухожилий движениям суставов. Это позволяет совершать самые разнообразные движения, причем некоторые из них доступны только людям.

Известно, что организм человека представляет собой совокупность взаимосвязанных систем, за каждой из которых закреплены определенные функции. Аномалии или нарушения только одной из них обуславливают работу всех остальных систем, хорошее или плохое самочувствие человека, его качество жизни и даже вероятность смерти. Возникает необходимость избегать того, что может навредить или помешать нормальному функционированию организма и обеспечить его всем, что способствует правильной работе каждой из его систем.

Поскольку повседневная жизнь требует постоянного движения, крайне важно позаботиться обо всех элементах, которые облегчают двигательную функцию, расширяют диапазон движений и повышают их силу и эффективность. Однако хорошая физическая форма – это гораздо больше, чем просто наличие силы и объема мышц.

Гибкость приносит пользу мышцам и суставам, помогает предотвратить травмы, уменьшить мышечный дискомфорт и повысить эффективность любой физической активности. Сохранение и развитие гибкости улучшает качество жизни, способствует функциональной независимости, эластичности мышц и расширяет диапазон движений суставов, облегчая движения тела и повседневную деятельность. Любое действие, каким бы простым оно ни казалось, например, попытка наклониться или почесать спину, будет намного легче, если у человека хорошая гибкость.

Возможно, это одно из самых забытых основных физических качеств, хотя она необходима для улучше-

ния личных результатов с точки зрения силы, выносливости или скорости. Похоже, люди не понимают, как быстро утрачивают гибкость, пока не почувствуют, что отсутствие подвижности не позволяет им поворачивать голову, наклоняться, чтобы подобрать упавший носовой платок, или с легкостью подняться по лестнице.

Большинство мышечных болей, особенно у людей, регулярно не занимающихся спортом, возникают в результате мышечного дисбаланса, который можно устранить с помощью соответствующей программы растяжки: на нее уйдет несколько минут в день, а делать упражнения можно дома, на рабочем месте, практически где угодно, поскольку не понадобится ни много пространства, ни каких-то аксессуаров.

Современная жизнь со множеством ее преимуществ и комфортом способствовала малоподвижному образу жизни и снижению или отсутствию физической активности, создав большую угрозу для мобильности. Статическая работа стоя или сидя, многочасовое пребывание перед компьютером или телевизором в неправильных позах, банальное невнимание к позвоночнику и т. д. – лишь некоторые примеры ситуаций, которые рано или поздно могут привести к возникновению проблем.

Главная цель этой книги – ответить на следующие вопросы: как развивать гибкость и тренировать растяжку с помощью разных техник, как заставить мышцы и сухожилия работать правильно и как именно этого достичь.

Вся информация сопровождается пояснениями и советами, поэтому книга становится отличным практическим руководством, которое помогает читателю понять, как, приложив немного воли и усилий, не только сохранить здоровье и моторику на хорошем уровне, но и защититься от возможных травм.

Небольшие, но постоянные усилия могут дать телу большую пользу. Это руководство – не только инструмент, который сопровождает вас и инструктирует, но также помогает тренироваться с удовольствием и получить приз: улучшение здоровья, качества жизни и внешнего вида.



РАСТЯЖКИ

Растяжка, или стретчинг, – это абсолютно естественная практика того, чего почти незаметно для человека требует тело.

Грудные дети и домашние животные любят потягиваться, и это первое, что инстинктивно делают многие люди, вставая с постели. Это отличный способ снять напряжение перед повседневными делами.

Под стретчингом понимается мягкое и продолжительное упражнение, направленное на подготовку мышц и суставов к увеличению диапазона движений и гибкости, особенно при интенсивных занятиях спортом или для восстановления и защиты после тяжелой работы.

Особенности современной жизни, как бытовой, так и профессиональной, сделали стретчинг значимой частью физической и умственной тренировки, необходимой каждому человеку для ежедневного комфорта

Пробежка на природе или прогулка в парке дают хорошую возможность для растяжки.



ного и эффективного развития. Очевидно, что хорошая растяжка подготавливает организм к хорошей работе, а после ее окончания восстанавливает организм и настраивает его на спокойный отдых.

Стретчинг – это мост между сидячим и активным образом жизни, который в то же время помогает сохранить и восстановить физическое и психическое равновесие человека.

Растяжка – отличная привычка для поддержки здоровья мышц. Человек, регулярно занимающийся стретчингом, укрепляет мышцы и повышает их гибкость. Чем более гибкими они будут, тем лучше и легче смогут двигаться соответствующие суставы, а значит, и повседневная деятельность будет становиться эффективнее.

Поскольку растяжка готовит мышцы к движению, она более чем необходима при физической подготовке, спортивных тренировках, бодибилдинге, гимнастике и вообще при любой активности. Стретчинг следует рассматривать не как дополнение к тренировке, а скорее, как ее фундаментальную часть.

Несколько минут растяжки до и после каждой тренировки позволяют достичь заметных результатов, снизить риск травм и повреждений.

Посвящая около 20 минут в день растяжке и простым упражнениям, которые можно практиковать дома, вы значительно улучшите свое физическое состояние, познакомитесь ближе со своим телом, поймете, как заботиться о нем и сколько требовать от него без вреда.

СПОРНЫЙ ВОПРОС

Мнение физиотерапевтов по поводу растяжки не всегда единодушно. Одни ее защищают, потому что за счет растяжения мышц удастся снизить риск возникновения болезненных ощущений и травм, другие считают, что она уменьшает силу мышц, и они становятся слабее, а, следовательно, больше подвержены риску повреждений.

Необходимо помнить, что, если растяжка выполняется неправильно, без предварительного разогрева, или требует больше усилий, чем обычно, она может перенапрячь мышцы, вызвать боль или увеличить риск травмы. Но если все делать правильно, без чрезмерного напряжения мышц, она, несомненно, принесет пользу.

Хорошо выполненная растяжка, помимо многих других преимуществ, способствует гибкости мышц, улучшает осанку и баланс, предотвращает травмы и позволяет лучше познать свое тело. Обо всем этом читатель узнает из этой главы.

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК УНИКАЛЕН

Растяжка, безусловно, полезна, но нужно понимать, что не существует универсальной программы, подходящей всем. Каждый человек уникален по физическому строению и комплекции, состоянию здоровья и анамнезу, возрасту, полу, повседневной домашней или трудовой деятельности и т. д.

Все это означает, что любая программа должна быть адаптирована к каждому человеку, поскольку то, что может быть показано одному, нанесет вред другому. Не следует заниматься растяжкой, которая не контролируется медицинским специалистом по этому вопросу.

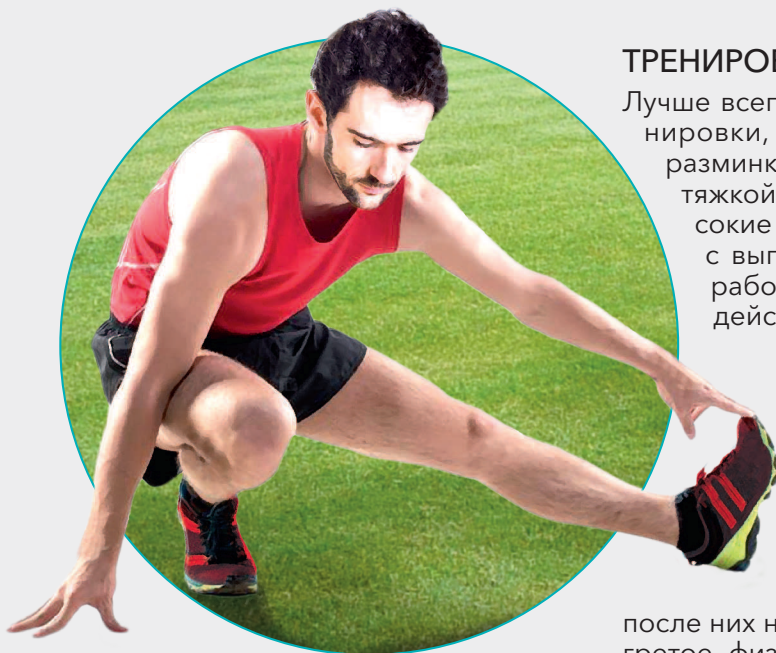
Человеку, занимающемуся спортом, растяжка нужна обязательно.



Преимущество растяжки в том, что ее можно делать дома и в любое время.



РАСТЯЖКИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЙ



ТРЕНИРОВКИ

Лучше всего делать глубокую растяжку после тренировки, но она также может быть включена и в разминку. Часто ее называют динамической растяжкой. Это могут быть различные выпады, высокие удары ногами, отжимания, приседания с выпрыгиванием, упражнения, ускоряющие работу сердца и активирующие мышцы, задействованные в спортивной деятельности.

После тренировки растяжка помогает снять напряжение и стресс, расслабляет мышцы.

Статический стретчинг (растяжка мышц без активных движений) перед занятиями спортом снижает мышечную силу, но после них настоятельно рекомендуется. Тело, разогретое физической активностью, оценит эту растяжку, которая поможет удлинить мышечную ткань, хотя, возможно, и не избавит вас от боли после тренировки.



РАБОТА

Когда человек чувствует сонливость или ему трудно сосредоточиться, он должен размяться. Во время учебы или работы в офисе активные упражнения помогут побороть недостаток концентрации.

Можно поднять руки над головой и растянуть спину, шею, ноги, запястья и лодыжки. Не подавляйте желание постоять или поприсесть – это может стать отличным способом сделать небольшой перерыв, чтобы улучшить кровообращение.

БЕРЕМЕННОСТЬ

Растяжка улучшит самочувствие беременной женщины и поможет подготовить тело за счет удлинения мышц, что позволит компенсировать постоянное напряжение, которому подвергаются суставы. Свободные, гибкие мышцы помогут вам чувствовать себя комфортно, несмотря на увеличивающийся вес плода по мере его развития.

Беременной женщине нужна растяжка, направленная на мышцы спины, ног, груди и ягодиц, обязательно в медленном темпе.

Беременность расслабляет связки и суставы и может повлиять на равновесие женщины. Нужно прислушиваться к своему телу в этот период и прекратить любые растяжки, как только почувствуете малейшую боль.



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

Людам пожилого возраста необходима мышечная гибкость, благодаря чему им будет легче сохранять устойчивость и равновесие тела, что обеспечит безопасность в повседневной жизни.

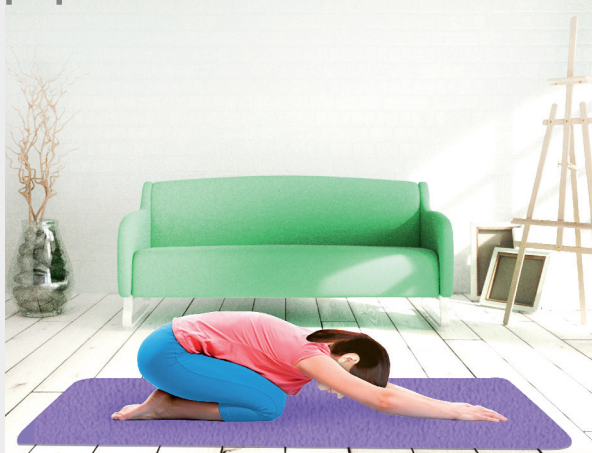
Растяжка хотя бы три раза в неделю по 20-25 минут улучшит подвижность, но, если заниматься ею пять раз, польза будет заметно выше.

Прежде чем приступить, обязательно посетите врача, чтобы иметь возможность рассчитывать на советы и контроль профессионала.

Это особенно важно, если вы перенесли операцию на бедре или спине. Только врач должен подобрать наиболее подходящий вид растяжки, чтобы извлечь наибольшую пользу и избежать травм.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Упражнения следует повторять 8-10 раз. Движения должны быть медленными и ритмичными, а дыхание – глубоким и спокойным.

РАСТЯЖКА СПИНЫ

Помимо растяжки спины, рук, плеч и бедер, это упражнение поможет снизить усталость и стресс, а значит, и расслабиться.

- Встаньте на четвереньки, расположив колени на расстоянии примерно 15 см друг от друга, ступни и руки вместе.
- Не переставляя руки и ноги, отведите бедра назад, пока ягодицы не коснутся пяток.
- Положите локти на пол и вытяните руки вперед. Затем разведите руки в стороны и коснитесь лбом пола.



КОРОВА И КОШКА

Это упражнение помогает улучшить подвижность мышц спины и поясницы, способствует сохранению правильной позы тела.

- Встаньте на четвереньки, поместив запястья на одну линию с плечами, а колени – на одну линию с бедрами, спина прямая, шея и голова – на одной оси с позвоночником. На протяжении всего упражнения руки и ноги должны оставаться неподвижными.
- На вдохе прогните спину вниз и поднимите грудь и голову, глядя вверх (поза коровы).
- На выдохе втяните живот и выгните позвоночник вверх так, чтобы вместе с головой они образовали изгиб (поза взъерошенной кошки).



СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Это упражнение помогает насытить позвонки кислородом.

- Лягте на спину, чтобы весь позвоночник, от крестца до шеи, касался пола.
- Поднимите ноги и согните колени, чтобы они образовывали угол примерно 90°.
- Приподнимите голову и медленно опускайте колени в левую сторону.
- Разведите руки в стороны и поверните туловище влево, поднимите правую руку и задержитесь в этом положении на 4-5 секунд.
- Снова опуститесь спиной на пол и, не меняя угла бедер и коленей, переместите ноги в противоположную сторону, чтобы повторить упражнение.



РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ МЫШЦ

Помогает нейтрализовать укорочение мышц ноги за счет улучшения гибкости, что снижает риск травм колена и бедра.

- Сядьте на пол, вытянув ноги, а туловище выпрямите так, чтобы оно образовывало прямой угол с ними.
- Поднимите руки параллельно друг другу и наклонитесь максимально вперед, стремясь пальцами рук коснуться пальцев ног.

РАСТЯЖКА ПОДВЗДОШНО-ПОЯСНИЧНЫХ МЫШЦ

Способствует подвижности поясничного отдела и ног, стабилизации тела.

- Отведите левую ногу как можно дальше назад, опираясь коленом на пол, правая ступня выдвинута вперед, а нога образует угол чуть меньше 90°. Тело прямо перпендикулярно полу, взгляд направлен вперед.
- Не двигая правой ступней, левой ногой или туловищем, прижмите бедра к полу, сохраняя равновесие.
- Сделайте 3-4 вдоха-выдоха. Повторите упражнение, меняя положение нижних конечностей.



НУЖНО ПОМНИТЬ

Каждому человеку необходимо хорошо знать свое тело и состояние здоровья, поэтому прежде чем приступить к программе растяжки, желательно пройти обследование, чтобы не только определить тип упражнений, которые можно выполнять, но и получить максимальную пользу от них.

Не менее важно иметь в виду аспекты, на которые мы указываем ниже.



ЧАСТОТА

Растяжка — это естественное действие. Младенцы потягиваются, как и домашние питомцы (собаки и кошки) и любое животное. Часто растяжка становится необходимостью, чем-то, чего требует само тело либо перед началом работы или физических упражнений, либо после их завершения.

Людам, у которых работа сидячая или требующая длительного пребывания без движения (парикмахеры, продавцы в магазинах, администраторы и т. д.), необходимо время от времени растягиваться, чтобы активизировать мышцы и кровообращение.

РАЗОГРЕВ

Растяжка требует от мышц определенных усилий, поэтому необходим их предварительный разогрев для максимального эффекта.

Двигайте плечами и руками то в одну, то в другую сторону, сделайте несколько приседаний или побегайте на месте — этого может быть достаточно для хорошей разминки.

КОНТРОЛЬ УСИЛИЙ

Несмотря на необходимость определенных усилий, растяжка ни в коем случае не должна вызывать дискомфорт и тем более боль. Ее следует делать аккуратно и медленно, избегая всего, что предполагает чрезмерную нагрузку на какую-либо часть тела или выход за пределы собственных возможностей.

НАПРЯЖЕНИЕ

Растяжка должна состоять из небольшого потягивания, на котором нужно задержаться в течение нескольких секунд, но без ощущения боли.

ДЫХАНИЕ

Это очень важный аспект, который требует сосредоточения. И вдох, и выдох должны быть глубокими, поддерживаться в одном и том же темпе, медленными и не прерываться на протяжении всего упражнения или занятия.

ИЗБЕГАЙТЕ РЫВКОВ

Будет ошибкой ставить цель и при этом форсировать результаты, прибегая к резким рывкам или отскокам, чтобы попытаться еще немного усилить растяжку. Не следует забывать, что ее цель — расслабить мышцу, а не перенапрягать ее или заставлять выходить за пределы разумного. Последнее лишь напрягает мышцу, то есть получается эффект, противоположный тому, который предполагается при растяжке.

ПРАВИЛА РАСТЯЖКИ

Большие группы мышц, как правило, получают наибольшую пользу от растяжки, поэтому рекомендуется уделять особое внимание плечам и шее, икрам и бедрам, ягодицам и нижней части спины.

Следует прилагать усилия для улучшения движения, но не забывая, что чрезмерные усилия могут стать причиной ограничения подвижности.

Особенно важно адаптировать растяжку к особенностям мышечной структуры, уровню гибкости, физическим качествам и способностям к растяжению тканей каждого человека.

Возможно, практика растяжки увеличивает секрецию и выделение органических смазок, что уменьшает трение мышечных волокон друг о друга.

После мягкой и легкой растяжки постепенно переходите к более серьезной и интенсивной растяжке, избегая при этом чрезмерной нагрузки на растягиваемую мышцу.

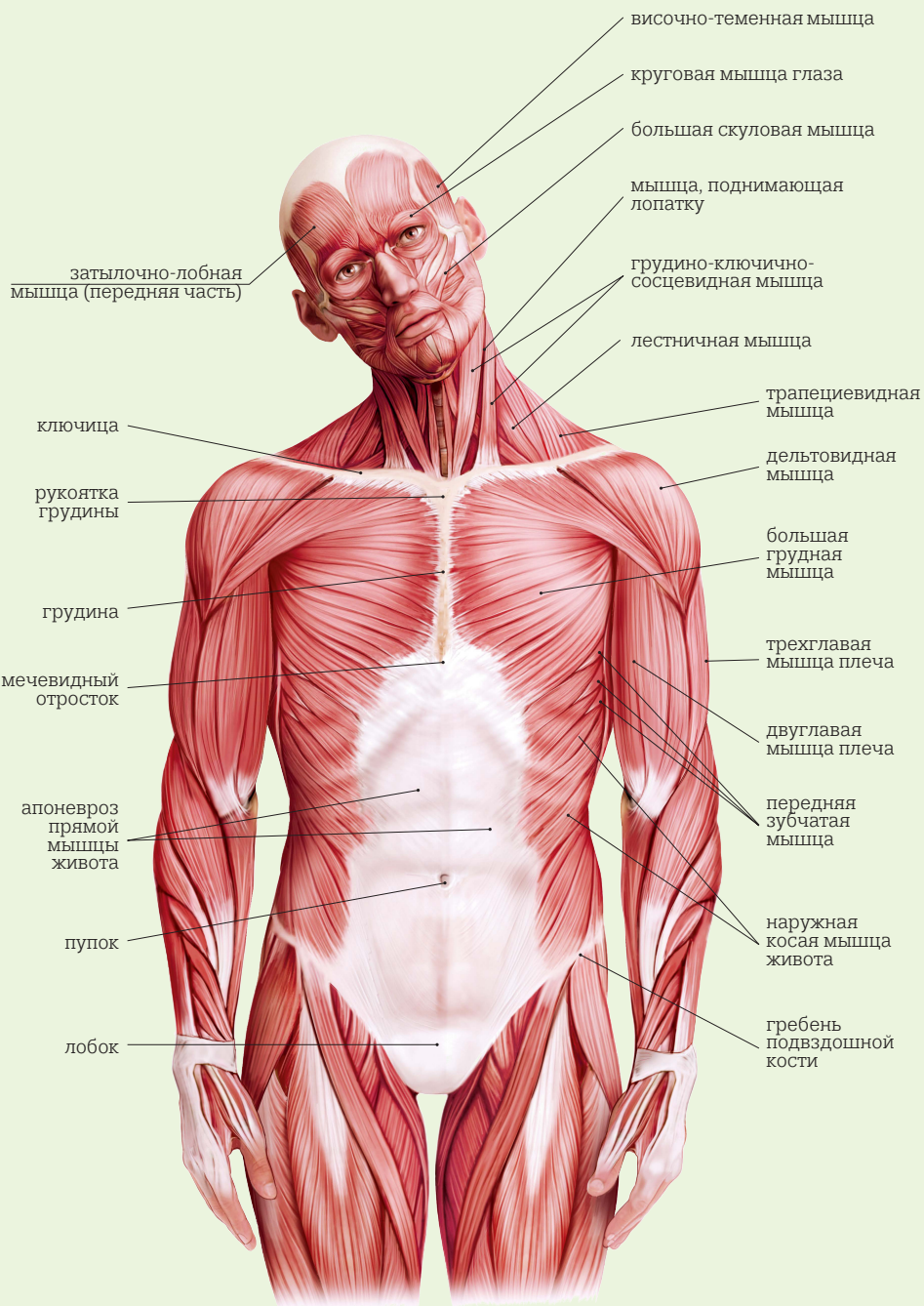
Во время растяжки важно сосредоточиться на растягиваемых мышцах.

Движения не должны быть чрезмерно поспешными. Вам следует избегать ощущения боли.

Растяжку следует выполнять равномерно с обеих сторон.



**ПОВТОРИТЕ
ЭТО УПРАЖНЕНИЕ
6 РАЗ В ОДНУ
СТОРОНУ И СТОЛЬКО
ЖЕ В ДРУГУЮ.**



1

Займите удобное положение стоя. Голова тянется макушкой вверх. Заведите руки за спину, взгляд направьте вперед.



2

Медленно наклоните голову в сторону так, как будто хотите коснуться ухом плеча.



3

После того как вы наклонили голову как можно ближе к плечу, задержитесь в этом положении примерно на 15 секунд. Не забывайте о дыхании.



4

В том же темпе вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в противоположную сторону.

