

УДК 796.4
ББК 75.6
Б87

50 Workouts – Beweglichkeit: Dehnen, schwingen und rollen –
die besten Übungsreihen Katharina Brinkmann

Бринкманн, Катарина.

Б87 50 упражнений. Растяжка / Катарина Бринкманн ; [перевод с немецкого А. А. Каминской]. – Москва : Эксмо, 2023. – 144 с. : ил. – (Сам себе тренер).

Научитесь правильно растягиваться и укреплять свои мышцы, чтобы избежать травм и повысить продуктивность тренировок.

Вас ждут самые эффективные методики, которые помогут достичь максимальных результатов.

Эта книга – не просто инструкция, это источник вдохновения и мотивации для всех, кто стремится к здоровому и активному образу жизни.

УДК 796.4
ББК 75.6

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Справочное издание

САМ СЕБЕ ТРЕНЕР

Бринкманн Катарина

**50 УПРАЖНЕНИЙ
РАСТЯЖКА**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель отдела *В. Обручев*
Ответственный редактор *А. Братищева*. Менеджер проекта *Я. Оганова*
Художественный редактор *Е. Пуговкина*. Корректор *И. Гончарова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорька, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финдрюз: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорька көшесі, 1 үй, 1 емпадат; 20 кабинет; офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Түбір белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

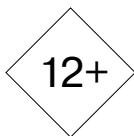
Импортер в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасының импортыушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыс-талаларды
қаблдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 27.06.2023.
Формат 70x100^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,67.
Тираж экз. Заказ

ЧИТАЙ
ГОРОД

Хочешь стать
автором «Эксмо»?



ISBN 978-5-04-167725-1

- © Каминская А.А. Перевод перевод на русский язык, 2023
- © 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
- © В коллаже на обложке использованы фотография и иллюстрации:
- © Dmitry Kostrov, Maksim Toome, Ana_espAna, Cherstva / Shutterstock.com
- © Используется по лицензии от Shutterstock.com
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Оглавление

4	Что такое растяжка?
6	Периодичность тренировок на растяжку
6	От чего зависит наша гибкость?
9	Что должно обязательно присутствовать в любой тренировке на гибкость?
12	Практика – основа тренировок
14	Тренировки
116	Упражнения
118	Классическая растяжка
123	Упражнения на массаж фасций
127	Упражнения на колебания
131	Активная мобилизация суставов
141	Упражнения на табурете или стуле
144	Реестр упражнений

**Что такое
растяжка?**



Периодичность тренировок на растяжку

Способность двигаться для здоровых людей — это что-то само собой разумеющееся. Движение у нас в природе, оно прочно укоренилось в нашей генетике. Тем не менее мы слишком часто пренебрегаем своей подвижностью и гибкостью — будь то в повседневной жизни, предпочитая ей сидячие занятия и всевозможные удобные для передвижения транспортные средства, такие как автомобиль и поезд, или даже когда садимся на тренажер в спортивном зале. Гибкостью также долгое время пренебрегали в области тренировок и спорта: в этих сферах долгое время в центре внимания были прежде всего такие тренировочные параметры, как сила и выносливость. Однако, если мы хотим максимально развить силу и выносливость, нам никак не обойтись без гибкости.

В 1990-х годах эта тема, к счастью, вновь стала актуальной, начались активные споры о различных методах растяжки и преимуществах растяжки в целом. Однако тренировка на гибкость не равна классической статической растяжке. Скорее, статическая или динамическая растяжка является частью целостной тренировки на гибкость, как и активная мобилизация суставов и упражнения на фасциальную подвижность¹. В последнее десятилетие фасции были в центре внимания исследований в области спортивной науки, благодаря этому стало очевидным огромное значение гибкости для здоровья. Если некоторое время назад фасции все еще считались пассивной соединительной тканью, то сегодня мы знаем, что они так же поддаются тренировке, как и мышцы. Принимая во внимание эти новые знания и тот факт, что наша повседневная работа становится все менее подвижной, да и в связи с процессом демографического развития, становится ясно, что с помощью тренировок на гибкость можно взять в собственные руки свою мобильность — в том числе и для того, чтобы развить гибкость. Целенаправленная тренировка на гибкость также автоматически улучшит осанку и снимет физический дискомфорт в теле.

В этой книге вы найдете тренировки, которые следует осознанно включить в свою повседневную жизнь в долгосрочной перспективе. Таким образом, вы сможете избежать негативного влияния от недостатка подвижности и неправильно занятой позы во время выполнения упражнения. Максимального уровня гибкости наше тело достигает уже в возрасте десяти-двенадцати лет. Учитывая, что после этого подвижность с каждым годом уменьшается, важность регулярных тренировок на гибкость становится очевидной.

От чего зависит наша гибкость?

Сможете ли вы дотянуться кончиками пальцев до пальцев ног? А соединить руки за спиной? Конечно, если вы посещаете тренажерный зал или занимаетесь

¹ Под фасциями понимают соединительную ткань, которая окутывает наши органы, мышцы и связки. — *Прим. пер.*

йогой, то вы задумываетесь о своей гибкости. Если сравнивать себя с другими, становится очевидным, что не все тела идентичны, и ваше тело также в разных ситуациях по-разному реагирует на физические упражнения. Каждое тело уникально: у каждого человека свои отпечатки пальцев — узор кожи на так называемых подушечках пальцев, — разный прикус, различное строение костей — соответственно, у каждого своя биологическая индивидуальность. Гибкость человека, в свою очередь, зависит от множества различных факторов, связанных либо с биологическими причинами, такими как возраст, пол или психическое состояние, либо с внешними обстоятельствами, такими как температура воздуха, время суток, или от того, чувствуем ли мы себя отдохнувшими или уже устали. Все эти факторы формируют наше физическое состояние.

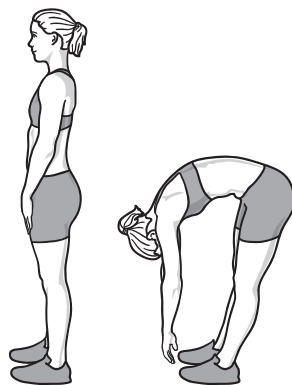
Все больше и больше людей проводят свой день в положении сидя, передвигаясь лишь между офисным креслом, автокреслом и домашним диваном. Те, кто не занимается спортом в свободное время, становятся заложниками малоподвижного образа жизни. Это значительно уменьшает нашу подвижность в долгосрочной перспективе. Из-за того, что мы часами сидим за рабочим столом, наклонив верхнюю часть тела вперед, многим людям трудно выпрямиться. Попробуйте-ка свести руки за спиной. Одна рука тянется сверху, другая снизу. Проверьте, соприкасаются ли кончики ваших пальцев на уровне лопаток или, может, вы можете даже их ухватить. Если пальцы не соприкасаются, вам следует усиленно работать над гибкостью плечевых суставов, потому что подвижные плечи помогают нам выполнять многочисленные повседневные движения и поддерживать работоспособность плеч (см. стр. 34/35, пункт Тренировки 10 «Подвижные плечи»). С помощью этого небольшого теста также сравните левую и правую стороны тела друг с другом. Возможно, вы заметите различия в гибкости одной и другой сторон.

Однако при всей нашей индивидуальности существует стандартизированный тест для проверки гибкости. Например, помимо подвижности плечевых суставов, которую вы только что смогли проверить, есть еще один — довольно простой — тест, который можно использовать для проверки гибкости часто хронически «укороченной» задней части ноги: это тест с помощью наклона вперед.

Наклон вперед — тест на гибкость

1. Встаньте прямо, ноги выпрямлены, ступни соприкасаются.
2. Выпрямите верхнюю часть туловища и начните сгибать его (движение идет от бедра), пока туловище не опустится вперед. Ноги остаются вытянутыми, а руки свисают вниз.

Получилось дотянуться кончиками пальцев до пола? Поздравляем! Тогда у вас очень хорошая гибкость задней части тела. Не смогли достать



до земли кончиками пальцев? Ваши руки еще находятся в 5, 10 или 20 или даже более сантиметрах от пола? Не волнуйтесь, вы не одиноки в этом. Отсутствие движения, щадящее положение тела и неправильные рабочие позы, например поза сидя с круглой спиной и скрещенными ногами без перерыва на компенсирующие упражнения и движения, приводят к так называемому «укорачиванию». В этом случае наш преимущественно сидячий образ жизни ответственен за то, что задняя часть ног не так гибка, как могла бы и должна была бы быть, и мы все меньше и меньше можем наклониться вперед. Эта укороченность задней части ног может даже вызывать боль в пояснице, так как через фасциальную соединительную ткань могут передаваться чувство стянутости и напряжение.

Тренировки, предлагаемые в этой книге, разработаны именно для того, чтобы это предотвратить. Вы можете целенаправленно выбирать программы, которые уменьшат укороченность задней части ваших ног и снова сделают их более подвижными. Регулярные тренировки на гибкость позволят вам довольно быстро почувствовать улучшение. Повторите профилактический тест через четыре-шесть недель и посмотрите, как низко вы можете наклониться к полу сейчас. Сравните расстояние между кончиками пальцев до пола с тем, которое у вас было, когда вы впервые проходили тест. Вы, безусловно, увидите прогресс.

Что такое гибкость и что влияет на нее?

Для наших целей важны такие понятия, как подвижность и гибкость в суставах, мышцах и сухожилиях. Как низко я могу наклониться? Как далеко я могу вытянуть ноги, руки, туловище, не меняя своего положения тела? Насколько свободно я себя чувствую, выполняя то или иное движение? Насколько я могу выполнить упражнение, как далеко я могу растянуться и согнуться? Я уже упоминала выше, что существует множество причин, влияющих на наше физическое состояние.

Физические или биологические факторы

- **Возраст:** оказывает решающее влияние на подвижность и гибкость. Это звучит чуть ли не пугающе — еще в начале полового созревания человек находится на пике своей гибкости. Степень гибкости уменьшается с возрастом, но этот процесс можно замедлить регулярными тренировками и добиться того, что хорошая подвижность сохранится до глубокой старости.
- **Износ суставов:** нередко дегенеративные процессы в суставном хряще, также известные как остеоартрит, и связанные с ними постуральные ошибки и дисбаланс вызывают ограниченную подвижность.
- **Биологический пол:** как правило, женщины более гибкие и подвижные, чем мужчины. Форма женских суставов отличается от мужской, потому что у женщин меньше суставная поверхность костей. Женщины также обычно имеют более слабую соединительную ткань и меньшую мышечную массу, что также способствует лучшей подвижности.
- **Генетика:** тип соединительной ткани сильно определяется наследственной предрасположенностью. Люди с более мягкой соединительной тканью имеют

значительно более высокую гибкость по сравнению с людьми с более твердой соединительной тканью.

- **Температура тела:** как температура тела, так и температура окружающей среды оказывают большое влияние на подвижность. Чем выше температура тела, тем более гибкими становятся мышцы и сухожилия. По этой причине в каждой программе упражнений обязательно должна присутствовать разминка.

Психические факторы

- **Эмоции:** негативные эмоции, такие как страх или гнев, могут увеличить мышечное напряжение и повлиять на образ тела у нас в голове. Мы представляем себя маленькими и, как говорится, хотим сжаться в комок, что влияет на общую осанку.
- **Стресс:** внешний стресс также влияет на психику. Ловкость — это всегда взаимодействие тела и разума. Доказано, что стресс повышает мышечный тонус. Повышенный мышечный тонус, в свою очередь, делает тело более неподвижным.

Внешние факторы

- **Температура окружающей среды:** как температура тела, так и температура окружающей среды оказывают большое влияние на наши подвижность и гибкость. Чем выше температура наружного воздуха, тем более гибкими становятся мышцы и сухожилия. Но внимание! Даже если на улице жарко, вам следует проводить разминку перед каждой тренировкой, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке. По этой причине в каждой программе упражнений обязательно должна присутствовать разминка.
- **Время суток:** утром наша подвижность часто несколько ограничена, однако она увеличивается в течение дня.
- **Степень усталости мышц:** интенсивные тренировки утомляют мышцы, а тонус, мышечное напряжение, увеличивается. Вследствие чего мы можем ощущать боль в мышцах или общее чувство тяжести, что значительно ограничивает подвижность.

Важно различать следующие термины

- Маневренность: так называемая ловкость не зависит от тренировки, потому что костные структуры здесь являются ограничивающим фактором.
- Предрасположенность к растяжке: она включает в себя эластичность мышц, сухожилий, связок, корпуса и кожи. На эти факторы можно повлиять тренировками.

Что должно обязательно присутствовать в любой тренировке на гибкость?

От гимнастических упражнений с махами руками и ногами до классических продолжительных растяжек и массажа фасций при помощи ролика и мяча — едва ли найдется другая область спортивной науки, которая за последние 30 лет развивалась настолько стремительно. Сегодня мы уже знаем, что растяжка сама по себе еще не является эффективной и значимой тренировкой на гибкость. Тренировка на гибкость и подвижность — это в первую очередь восстановление

эластичности мышц, сухожилий и связок. Для этого особенно полезны активные и пассивные, а также статические и динамические методы растяжки. Но тренировка на гибкость также способствует развитию силы и улучшению взаимодействия мышц между собой. Чтобы максимально задействовать суставы, нужно обязательно делать упражнения на мобилизацию. Фасции и мышцы нужно рассматривать как неразрывное целое. По этой причине упражнения, которые направлены на тренировку фасциальных структур, или фасций, также включены в тренировки. Тренировки, описанные в этой книге, основаны на целостной четырехсекторной модели, объяснения к которой приведены ниже.



Эффективная тренировка на повышение гибкости работает при сочетании четырех различных подходов, как это представлено в четырехсекторной модели слева. Четыре области — статическая растяжка, динамические взмахи и пружинистые движения, активная мобилизация суставов и массаж фасций — тренируют различные аспекты в структурах мышц, суставов и соединительных тканей, что способствует значительному увеличению подвижности и гибкости.

Статическая растяжка

Статическое удержание положения растяжения, также часто называемое «стретчинг», является, пожалуй, самой известной формой тренировки на гибкость в настоящее время и охотно применяется из-за своей простоты: это тот вид упражнений, который многие в первую очередь представляют себе под термин «растяжка». Этот вид упражнений практикуется спортсменами-любителями в процессе стретчинга, например, после тренировки или после пробежки, а также целенаправленно используется в некоторых видах йоги. Статическое растяжение не следует выполнять перед силовой тренировкой или другими видами спорта, потому что оно снижает мышечный тонус, а это вредно для следующей после него тренировки. Такой вид растяжения нужно проводить после фактической тренировки. Благодаря этому мышцы снова расслабятся, а радиус движения суставов будет сохраняться или даже улучшаться. В особенности после интенсивных тренировок, будь то после силовых упражнений в тренажерном зале или после долгой пробежки, статическое растяжение является лучшим средством восстановления тонуса, который повышается во время самой тренировки вследствие напряжения в мышцах.

Положение растяжки принимают медленно и удерживают неподвижно в течение как минимум 45 секунд. Если принимать положение медленно, то мышцы начинают расслабляться относительно быстро, и риск получения травмы очень низок.

Динамические взмахи и пружинистые движения на развитие гибкости и подвижности

Махи и пружинистые движения направлены на работу с соединительными тканями, которые окружают мышцы, как оболочка. Их также называют миофасциальной соединительной тканью. Первая часть этого термина — *myo* — происходит от греческого слова «мышцы», понятие «фасциальный» восходит к латинскому слову *fascia*, в переводе «лента» или «повязка». Широкие, размашистые движения обеспечивают большой диапазон подвижности суставов без необходимости параллельной активизации мышц, потому что целенаправленное движение обычно инициируется встречным движением. Динамические взмахи и пружинистые движения, то есть ритмичные движения с небольшой амплитудой, выполняются в традиционных положениях для растяжки. При выполнении этих видов упражнений рекомендуемая продолжительность нагрузки составляет от 60 до 90 секунд, а количество повторений от 15 до 20.

Активная мобилизация суставов

Здесь вступает в игру взаимодействие мускулатуры и нервной системы. Упражнения по мобилизации суставов используют нервную систему для активного и произвольного управления мышцами, а это, в свою очередь, тренирует моторный контроль и силу в дополнение к гибкости. Эти упражнения в то же время являются эффективной тренировкой для нервной системы. Как правило, рекомендуется выполнять по 10–20 повторов с каждой стороны, в зависимости от сложности упражнения.

Массаж фасций при помощи специального оборудования

Для фасциальной гимнастики используют специальные ролики или мячи — это создает эффект массажа, помогает ослабить уплотнения, стимулировать кровообращение и значительно снизить напряжение в мышцах. Уже после первого упражнения отчетливо ощущается расслабление и лучшая подвижность. Выполняйте упражнения медленно и осознанно, массируйте каждую часть тела не менее 1–2 минут.

Классический фасциальный ролик имеет форму совершенно обычного ролика с гладкой поверхностью. Как правило, ролик имеет длину от 30 до 45 сантиметров и диаметр около 15 сантиметров. В принципе, такие размеры позволяют раскатывать большие участки тела. Более короткие ролики меньшего диаметра используются для небольших участков, таких как предплечья или так называемые триггерные точки — определенные ограниченные места, чувствительные к давлению при отвердении мышц. Обычно их можно легко нащупать, так как они напоминают небольшие узелки, от которых может исходить боль. Для подобных точек используют маленькие и значительно более удобные ролики, которые обычно имеют длину около 15 сантиметров и диаметр не более 6 сантиметров. Также эти мини-ролики удобно брать с собой.

Вместо специального фасциального мяча можно использовать мяч для лакросса, теннисный мяч или мяч для гольфа. Вы можете подобрать вспомогательное оборудование в зависимости от того, насколько сильное напряжение и боль вы чувствуете. Выбор очень широкий — от «очень мягких и уступчивых» до «жестких и маленьких», — так что можно всегда подобрать себе вспомогательные средства, подходящие для той или иной части тела.

Практика — основа тренировок

«Как можно проще!» — вот наш девиз. Неважно, начинающий или опытный спортсмен — простая и структурированная организация тренировок позволяет каждому без проблем начать тренировать свою гибкость. Особенность этой организации в том, что вы не начинаете выполнять всевозможные упражнения без разбора, а составляете подходящий вам план в соответствии с вашей целью, имеющимся в вашем распоряжении временем и возможными проблемами. Это позволяет сделать тренировки эффективными и целенаправленными. Каждый курс построен так, чтобы его можно было выполнять в любое время и в любом месте. В качестве дополнительного оборудования вам понадобятся максимум коврик и фасциальный ролик или мяч. Чтобы лучше понимать, что вам понадобится, обращайтесь внимание на информацию в планах тренировок.

Найти подходящее время для тренировок

Тренировки в этой книге расположены по темам: упражнения на тренировку гибкости отдельных участков тела, проблемных точек, разделение по видам спорта или времени суток, упражнения подобраны таким образом, что они не требуют специальной подготовки и могут выполняться как самостоятельные. Однако рекомендуется сочетать их с другими видами тренировки. Например, тренировку на гибкость можно выполнять после тренировки на силу или на выносливость, это положительно влияет на регенерацию. Кроме того, в некоторых случаях имеет смысл провести тренировку на гибкость перед спортивными нагрузками. Особенно перед тренировками с гораздо более активной мобилизацией суставов организм нуждается в разогреве и подготовке к следующей нагрузке. Подсказки о том, с какими другими тренировками можно комбинировать те или иные упражнения на гибкость, вы найдете в описании к каждой тренировке.

Правильная осанка

Во время тренировки на гибкость решающую роль в том, чтобы размять желаемые участки тела и получить максимальную выгоду от упражнений, играют правильное исходное положение тела и верное выполнение заданий. Большое значение имеет то, насколько ровно расположены таз и позвоночник. Если другая информация не описана в выполнении упражнения, обратите внимание на следующие моменты:

- Расположите таз по центру.
- Позвоночник прямой.

- Плечи отодвинуты назад.
- Голова как бы является продолжением позвоночника.

Количество повторений, продолжительность упражнений и подходов

Каждая тренировка содержит таблицу с перечнем упражнений для наглядности, а также каждое упражнение сопровождается иллюстрацией. Таким образом, вы сразу найдете всю необходимую информацию.

Упражнение и продолжительность его выполнения, количество повторов указаны рядом с названием в отдельном столбце. Тип выполнения, то есть нужно ли делать упражнение с повторами или в течение определенного времени, зависит от того, к какой категории относится упражнение. Вот пример таблицы, на который вы можете ориентироваться:

Вид упражнения	Выполнение	Повторения/Время нагрузки (информация для одной стороны тела за раз, после чего смена стороны)	Подходы
Растяжка	Статическое	45–90 секунд	2–3
Взмахи и пружинистые движения	Эластично-динамическое	60–90 секунд маленьких пружинистых движений, 15–20 повторений больших пружинистых движений	2–3
Активная мобилизация суставов	Контролируемое-динамическое	15–20 повторов	2–3
Массаж фасций	Осознанное	1–2 минуты	1

Как правило, рекомендуется использовать два подхода для каждого упражнения. Это означает, что после выполнения упражнения делается небольшой перерыв, а затем упражнение повторяется с той же продолжительностью или количеством повторов. Также обратите внимание на информацию о том, нужно ли выполнять упражнения с обеих сторон. Если вы не располагаете достаточным количеством времени, выполните меньшее количество подходов, то есть вы отказываетесь от второго набора и выполняете каждое упражнение только один раз с указанным количеством повторов или продолжительностью.

Регулярность для долгосрочного успеха

Чтобы улучшить свою гибкость и подвижность в долгосрочной перспективе, вы должны проводить тренировки регулярно — три-пять раз в неделю. Регулярность важнее интенсивности. Эта книга предлагает вам 50 видов тренировок, так что у вас под рукой всегда будет разнообразный выбор.

Тренировки

