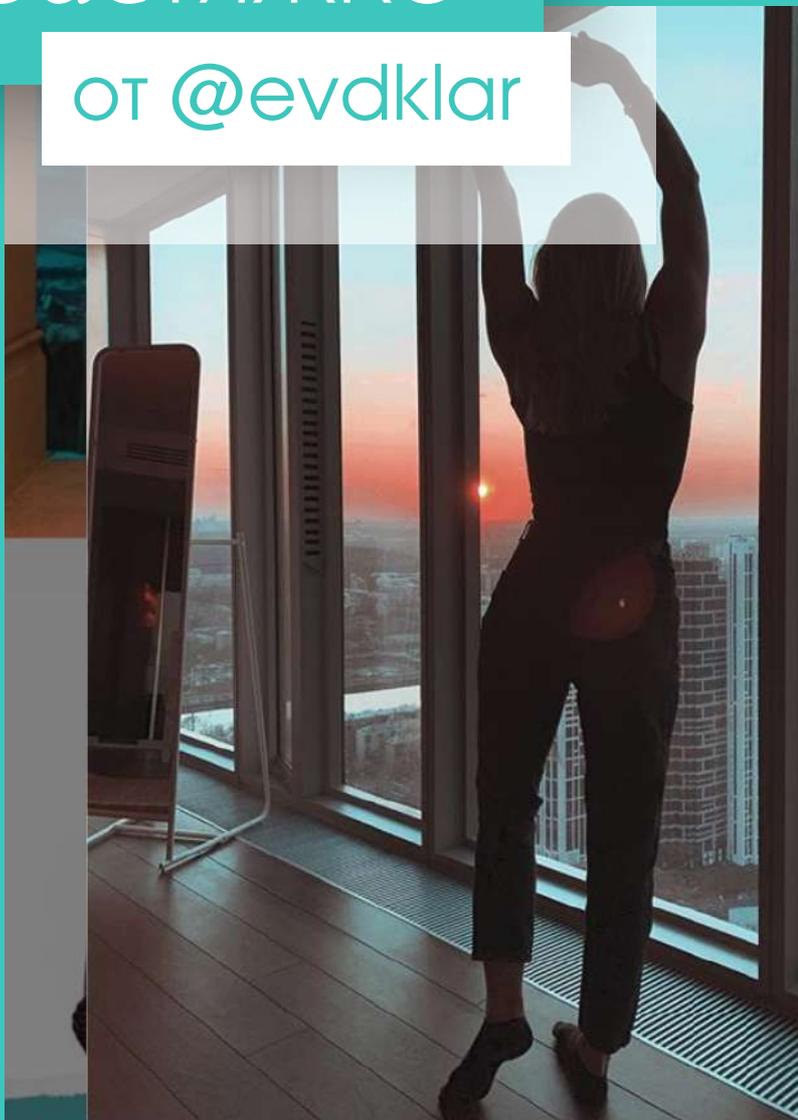


Гайд по растяжке

от @evdklar



Польза от тренировок на растяжку

Главным принципом при выполнении растяжки, является излюбленный лозунг Сократа: «По мере сил». То есть не следует на начальном этапе перегружать связки и суставы.

Если следовать к результату постепенно и планомерно, можно навсегда забыть о травмах и растяжениях связок.

- ▶ Всестороннее положительное действие не только мышцы и связки, но и на весь организм в целом
- ▶ насыщение организма кислородом и увеличение кровоснабжения мышц и связок
- ▶ Увеличение диапазона подвижности суставов (значительно уменьшает вероятность травматического воздействия резких движений, а также вероятность получения травмы при падениях и ударах)
- ▶ Уменьшение напряжения в мышцах
- ▶ Способствует снятию стресса и эмоциональной усталости, помогает расслабиться и успокоиться
- ▶ После растяжки, мышечная ткань уплотняется и становится более гладкой. Тем самым, мышцы приобретают более красивую, так называемую, балетную форму.



Для начала я хочу написать несколько важных замечаний перед тем, как ты начнешь читать этот файл про растяжку.

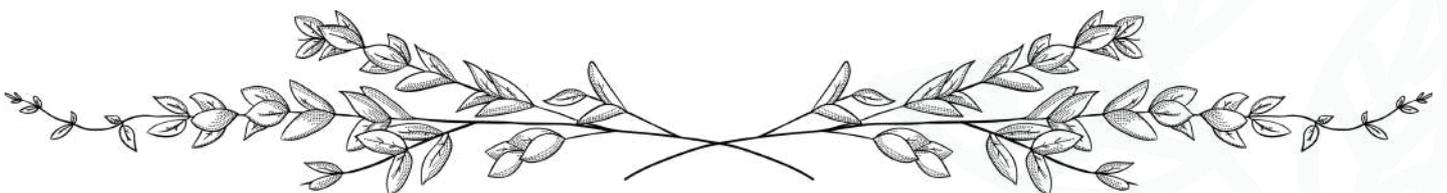
1 .. если ты никогда не занималась ей, не пытайся сразу же сесть на шпагат или лечь в складочку! Все стоит делать размеренно, плавно. Твои мышцы должны привыкнуть к новому виду упражнений.

2 .. тренировки на растяжку можно делать в любое время суток, главное, не сразу после еды. На голодный желудок делать можно, но лучшего или худшего эффекта от этого не будет, так что ориентируйтесь на свое самочувствие.

3 .. тренировки лучше всего делать на спортивном коврике босиком или в носках, кроссовки могут сковывать ваши движения

4 .. перед тренировкой обязательна минимальная разминка, даже если вы выполняете растяжку утром. На ранних этапах можно серьезно повредить связки, но даже «продвинутым» я категорически не советую тянуться без разогрева.

5 .. не забрасывайте свои тренировки. Чем больше будет перерыв между ними, тем сложнее будет восстановиться мышцам. Я советую поддерживать мышцы хотя бы раз в неделю, после того, как вы достигли результата.



Разогрев перед растяжкой или как увеличить эффективность тренировки в 2 раза

Вы не раз слышали о важности разминки перед тренировкой. Не зря в каждом пособии этому уделяется такое большое внимание.

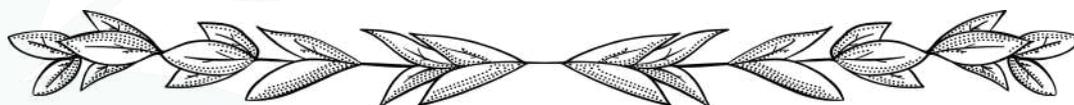
В качестве разминки может быть:

→ **Классическая разминка всех частей тела** (повороты головы, круговые движения плечами, локтями, коленями и тп)

→ **Кардио-тренировка** (10-15 минут бега/прыжков на скакалке/быстрой ходьбы/ходьбы на стене)

→ *Можно в качестве разминки попробовать такой способ: теплая ванная на 20 минут, сидя в ванной руками разминать мышцы, которые мы будем тянуть. (Этот способ нельзя использовать новичкам)

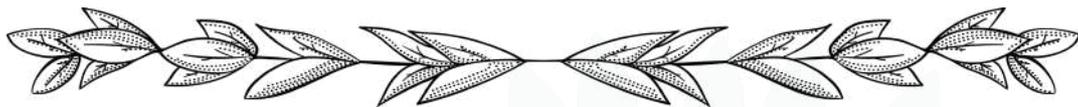
!!!!!! Важно размять руками наши мышцы и после тренировки, сделав «заминку», так мышцы будут меньше болеть.



Почему мышцы болят после начала тренировок на растяжку?

Крепатура (или та самая неприятная тяжесть и боль) в мышцах возникает в результате того, что в них постепенно накапливаются те продукты, которые задействованы в накоплении нашего метаболизма (иначе говоря, обмена веществ).

К ним в первую очередь относятся свободные радикалы и ионы водорода. Такие продукты образуются у тех, кто практически не нагружал свои мышцы физически или начал заниматься на другие мышцы.



Как избавиться от боли в мышцах после тренировки?

Лично я, как опытный спортсмен, испробовала, пожалуй, все методы избавления от этого «недуга». Сразу скажу, что никакие кофе, никакой вишневый сок лично мне не помогает вообще.

Отличный метод — массажный валик после тренировки или рельефный мячик. Помассировав мышцы 10-20 минут после тренировки, вы значительно уменьшите боль в них — проверенно!

Еще один метод — теплая ванна и разминка мышц руками.

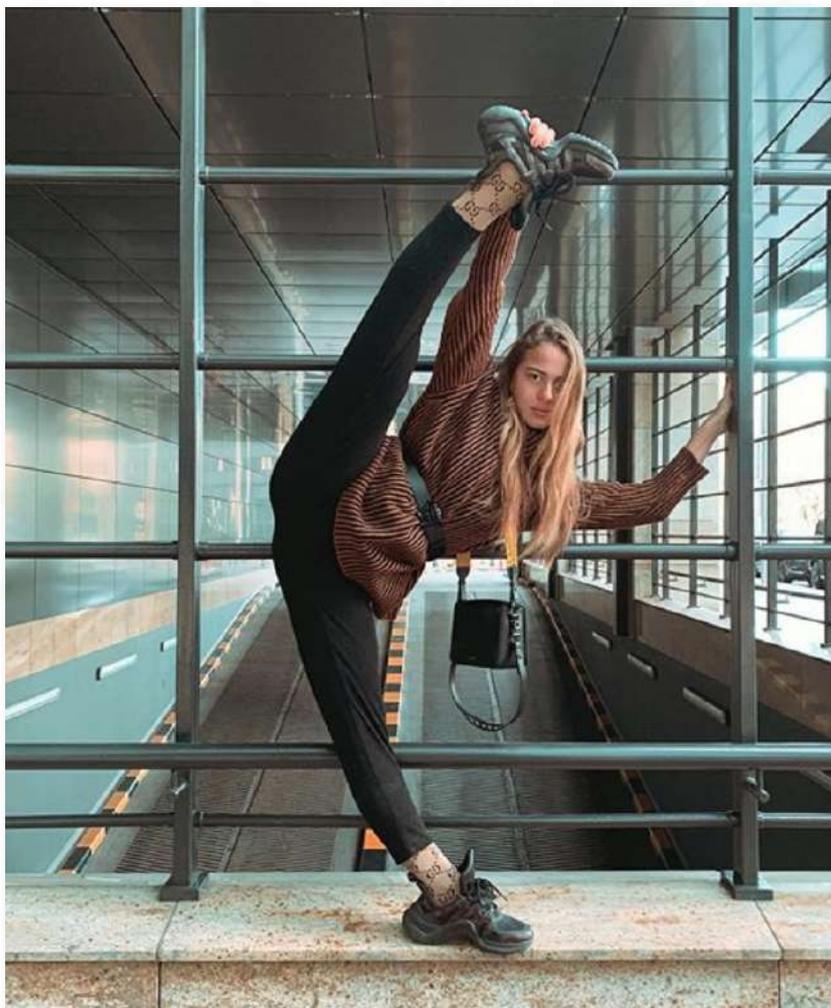
Тренировки на растяжку.

Виды тренировок:

Лично я для себя и для вас выделяю **3 вида** тренировок на растяжку. У каждой из них **разная длительность**, **разная цель** и, естественно, **разные упражнения**:

- ➔ тренировка на 5-10 минут утром
- ➔ тренировка для того, чтобы сесть на шпагат
- ➔ тренировка на растяжку для похудения

Разберем каждую из них более подробно, приведем примеры упражнений и посмотрим на их выполнение, **погнали!**



1 Утренняя тренировка на 5–10 минут

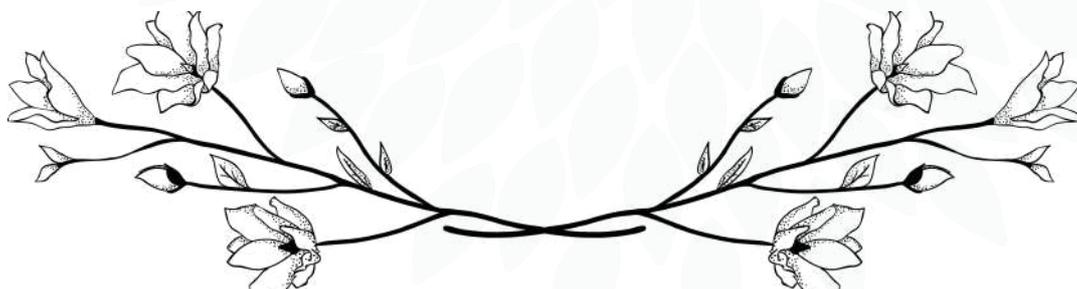
??? Зачем она нужна ???

Утренняя растяжка — что-то вроде зарядки, но она намного эффективнее и имеет больше плюсов. Например:

- + помогает убирать отеки по утрам с лица и тела
- + запускает обмен веществ и кровообращение
- + дает чувство бодрости и легкости на весь день
- + способствует улучшению концентрации и внимательности

Главные принципы утренней растяжки:

- Сделать небольшую разминку перед тренировкой.
- Делать все плавно, нежно, не спеша, концентрируясь и чувствуя определенную мышцу, которую тянем.
- Дышать спокойно, глубоко.
- Вдох делать через нос, выдох через рот, чувствовать, как вы наполняетесь положительной энергией.
- Не отвлекаться ни на что, кроме своего тела и дыхания.



Лучшие упражнения для тренировки на растяжку утром.

→ Классическая складочка

Одно из самых универсальных и эффективных упражнений на растяжку. Отлично прорабатывает заднюю поверхность бедра!

Важные моменты: колени должны быть прямыми, живот тянуться у ногам, а пальцы рук к пальцам ног. Старайтесь держать спину прямой.



→ Складочка стоя

Думаю, из названия этого упражнения понятно, чем она отличается от классической складочки. Руками мы пытаемся достать до пола.

Важные моменты:

Прямые колени, пятки на полу, прямая спина.

➔ Обратный выпад.

Упражнение заключается в том, что нога спереди прямая, а другая нога согнута на 90°. Руками мы пытаемся достать до носка передней ноги.

Важные моменты : колено передней ноги идеально прямое, спину не горбим, тянемся пупком к колену (не боком!!)



➔ Повороты тела, сидя

Это упражнение отлично растягивает мышцы спины и боков, что повышает их эластичность. Спина затекает меньше, что особо важно для тех, кто работает и учится, сидя.

Важные моменты: спина прямая, локоть правой руки заходит за левую ногу и зеркально так же.



➔ Наклоны в сторону.

Сидя по-турецки или в позе лотоса, наклоняемся в сторону. Такое упражнение отлично растягивает бока, что делает их немного меньше, подтягивая их.

Важные моменты: для увеличения эффективности упражнения советую помогать себе руками, как показано на фото.



2 Тренировки для того, чтобы сесть на шпагат

Ни для кого не секрет, что **шпагат** — это очень **красиво, грациозно и женственно**. Помимо того, что ты можешь удивить знакомых и проверить свою силу воли, садясь на шпагат, растяжка несет в себе много-много плюсов:

- + гибкость
- + профилактика болезней суставов и сухожилий
- + легкость в повседневной жизни (вы удивитесь, насколько проще убираться, завязывать шнурки, да и просто двигаться тем людям, у которых хорошая растяжка)
- + улучшение кровообращения и обмена веществ

Теперь время для разбора **лучших упражнений** для того, чтобы **сесть на шпагат** за максимально **короткий срок**:

➔ «Лягушка»

Это упражнение с забавным названием отлично подойдёт для того, чтобы подготовить мышцы к поперечному шпагату и максимально уменьшить при этом.

Важные моменты:

Для новичков рекомендую попросить кого-нибудь помочь вам с растяжкой в этом упражнении. Сядьте в исходное положение и попросите человека надавить на ваши колени, чтобы они опустились ниже. Делать нужно аккуратно!





Для более продвинутых, у кого ноги в лягушке лежат на полу, советую немного усложнить это упражнение с помощью наклона к ногам: руки тянем по полу вперёд, стараясь положить живот на ступни.

!!!!!! Категорически запрещено тянуть на себя носки во время выполнения упражнения! Может развиваться плоскостопие!

→ Классические выпады

Это как половина шпагата, ведь задняя нога прямая, как в шпагате, а передняя согнута, что снимает напряжение и предохраняет от растяжения.

Важные моменты:

У передней ноги колено должно быть точно над пяткой, чтобы его не травмировать. У задней ноги колено идеально прямое.





➡ Обратные выпады

Упражнение заключается в том, что нога спереди прямая, а другая нога согнута на 90° . Руками мы пытаемся достать до носка передней ноги.

Важные моменты : колено передней ноги идеально прямое, спину не горбим, тянемся пупком к колену (не боком!!)



➡ Складочка

Одно из самых универсальных и эффективных упражнений на растяжку. Отлично прорабатывает заднюю поверхность бедра!



Важные моменты: колени должны быть прямыми, живот тянуться у ногам, а пальцы рук к пальцам ног. Старайтесь держать спину прямой.



➔ **Выпады с согнутой задней ногой (для продвинутых)**

Это упражнение советую выполнять только тем, кто уже имеет опыт в тренировках на растяжку. Лучше его делать в самом конце тренировки!

Важные моменты: как и в классическом выпаде, колено передней ноги должно находиться ровно над ее пяткой. Так мы минимализируем риск травмы.



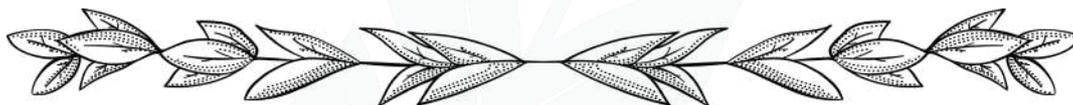
3 Растяжка для похудения в ногах

Многие зря пренебрегают растяжкой во время силовой тренировки. Ведь она помогает снять сильное напряжение с мышц, не загружает их, помогает им не забиваться.

Именно с помощью растяжки во время силовой вы можете убрать «банки» с бедер, и не перекачать ляжки, качая попу. Вот и весь секрет.

Основные принципы такой растяжки:

- Выполнять после каждого упражнения на ноги/ягодицы по 20-30 секунд на каждую ногу
- Чувствовать растяжение именно в той мышце, которую мы качали
- Делать только на горячие мышцы



Приведу примеры самых лучших упражнений, которые делаю частенько я:

1 Лягушка-складочка

В этом упражнении похожа техника выполнения с продвинутой «лягушкой», только одна из ног здесь прямая. Это упражнение хорошо снимает напряжение с мышц ног и спины.



Важные моменты: Нога идеально прямая. Носок согнутой ноги лежит выше колена, на бедре. Руками придерживаем стопу согнутой ноги и давим на ее колено.



2 Выпад с согнутой ногой

Здесь нам важно растянуть переднюю поверхность бедра той ноги, что находится сзади. Пожалуй, это самое используемое мной упражнение, потому что именно его я считаю наиболее эффективным для похудения в ногах с помощью растяжки.

Важные моменты: Колено задней ноги «смотрит» ровно назад, не в бок. Держаться нужно за стопу, а не за другую часть ноги.



3 Наклоны к прямой ноге в сторону

Сидя по-турецки или в позе лотоса, выпрямившись наклоняемся в сторону. Такое упражнение отлично растягивает бока, что делает их немного меньше, подтягивая их.

Важные моменты: для увеличения эффективности упражнения советую помогать себе руками, как показано на фото.



4 Складочка с прямой спиной

В этом упражнении идеально тянется задняя поверхность икр, что отлично разгоняет в них кровь и способствует уменьшению их объема



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

→ За сколько времени я сяду на шпагат?

Ответить на этот вопрос будет не просто, ведь я не знаю тебя лично. Каждому человеку нужно разное время, чтобы сесть на шпагат, так как у всех абсолютно разное строение ног, пластичность мышц. В среднем это 2-5 недель.

→ Какие последствия резкого выполнения упражнений?

Скажу сразу — ты не умрешь. Но при неправильном выполнении упражнения можно серьезно потянуть связки, именно поэтому я советую заниматься с тренером.

→ Как часто нужно тренироваться?

Я советую заниматься растяжкой каждый день до получения результата и поддерживать его хотя бы 1-2 раза в неделю.

→ С чего начать?

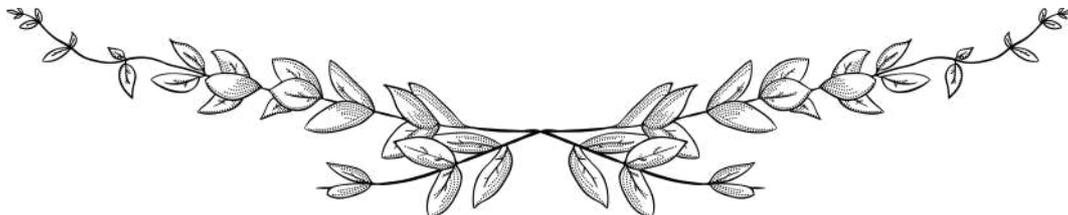
С подробного изучения двух файлов о растяжке, с легкой тренировки на 5 минут после разогрева мышц!

→ Мне 35 лет (тут может быть любой возраст), смогу ли я сесть на шпагат в таком возрасте?

Дададададад! Конечно же сможешь, главное упорство и терпение.

→ Сколько по времени должна занимать тренировка?

Тренировки из 1 и 2 части занимают 5-10 и 30-40 минут соответственно.



Спасибо за то, что прочитала мой гайд, я уверена, если ты будешь регулярно заниматься, у тебя точно все получится и ты скоро сядешь на шпагат!



Твоя @evdklar

Подписаться