

Яна Передернина

# Стретчинг



САМОУЧИТЕЛЬ

70 упражнений для растяжки мышц  
и разработки суставов

Яна Передернина

# Стретчинг

Самоучитель

*70 упражнений для  
растяжки мышц  
и разработки суставов*

Москва 2017

УДК 796.4  
ББК 75.691.1  
П27

Передернина Я. Г.

П27 Стретчинг. Самоучитель. 70 упражнений для растяжки мышц и разработки суставов. – М.: Яна Передернина, 2017. – 111 с.: ил.

Книга познакомит вас с одним из самых популярных на сегодня видов фитнеса - стретчингом. Эта эффективная гимнастика поможет вам увеличить эластичность сухожилий и мышц, вернуть подвижность суставам, улучшить осанку, избавиться от болей в позвоночнике, нормализовать артериальное давление, устранить психоэмоциональные проблемы, обрести гибкость. Занимаясь стретчингом, вы продлите свою молодость и будете получать удовольствие от своего прекрасного тела.

*2-е издание, исправленное и дополненное.*

УДК 796.4  
ББК 75.691.4

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Передернина Я.Г., 2017

## Оглавление

Для кого эта книга? .....	7
Что такое стретчинг? .....	9
Что дает нам стретчинг? .....	10
Принципы стретчинга .....	11
Принцип обязательной разминки .....	11
Принцип концентрации .....	13
Последовательность и количество повторений.....	14
Регулярность тренировок.....	14
Принцип приоритета упражнений.....	14
Принцип правильного дыхания .....	16
Принцип комфорта .....	16
Подробнее о стретчинге .....	18
Почему нам необходим стретчинг?.....	18
Почему упражнения стретчинга важны спортсменам и тем, кто регулярно занимается фитнесом для здоровья? .....	20
Формат тренировки стретчинга .....	26
Ваши цели. ....	26
Ваш уровень физической подготовленности .....	27
Ваш возраст .....	30
Меню описания упражнений .....	31
Упражнения для шеи низкой сложности.....	31
Упражнение 1.....	31
Упражнение 2.....	32
Упражнение 3.....	33
Упражнение 4.....	33
Упражнение 5.....	34
Упражнение 6.....	34
Упражнения для шеи высокой сложности.....	35
Упражнение 7.....	35
Упражнения для позвоночника, мышц спины и живота низкой сложности.....	37
Упражнение 8.....	37
Упражнение 9.....	37

Упражнение 10.....	38
Упражнение 11.....	38
Упражнение 12.....	39
Упражнение 13.....	40
Упражнение 14.....	41
Упражнения для позвоночника, мышц спины и живота высокой сложности. ....	42
Упражнение 15.....	42
Упражнение 16.....	42
Упражнение 17.....	43
Упражнение 18.....	44
Упражнения для ног низкой сложности. ....	45
Упражнение 19.....	45
Упражнение 20.....	46
Упражнение 21.....	47
Упражнение 22.....	48
Упражнение 23.....	49
Упражнение 24.....	50
Упражнение 25.....	51
Упражнение 26.....	51
Упражнение 27.....	52
Упражнение 28.....	53
Упражнения для ног высокой сложности.....	54
Упражнение 29.....	54
Упражнение 30.....	55
Упражнение 31.....	55
Упражнение 32.....	56
Упражнение 33.....	57
Упражнение 34.....	58
Упражнение 35.....	59
Упражнение 36.....	59
Упражнение 37.....	60
Упражнения для стретчинга наружной части бедра низкой сложности.....	61
Упражнение 38.....	61
Упражнение 39.....	62

Упражнение 40.....	63
Упражнение 41.....	63
Упражнение 42.....	64
Упражнения для стретчинга голеней, стоп, пальцев ног низкой сложности.....	65
Упражнение 43.....	65
Упражнение 44.....	65
Упражнение 45.....	66
Упражнение 46.....	66
Упражнение 47.....	67
Упражнение 48.....	68
Упражнение 49.....	68
Упражнение 50.....	69
Упражнение 51.....	70
Упражнение 52.....	70
Упражнения стретчинга для мышц и суставов плечевого пояса (руки, плечи, локти, запястья, пальцы) низкой сложности.....	70
Упражнение 53.....	71
Упражнение 54.....	71
Упражнение 55.....	72
Упражнение 56.....	73
Упражнение 57.....	73
Упражнение 58.....	74
Упражнение 59.....	74
Упражнение 60.....	75
Упражнения в парах.....	76
Упражнение 61.....	77
Упражнение 62.....	77
Упражнение 63.....	78
Упражнение 64.....	79
Упражнение 65.....	80
Упражнение 66.....	81
Упражнение 67.....	82
Упражнение 68.....	82
Упражнение 69.....	83

Упражнение 70.....	84
Занятия в домашних условиях.....	86
Время.....	86
Обстоятельства.....	86
Уровень сложности.....	86
Индивидуальные потребности.....	87
Структура.....	87
Самодисциплина.....	88
Продолжительность выполнения упражнений.....	88
Дополнительное оборудование.....	88
Противопоказания к упражнениям.....	90
Расслабление тела.....	90
Полезные советы для начала занятий.....	92
Группы упражнений по категории сложности.....	93
Упражнения низкой сложности.....	93
Упражнения высокой сложности.....	93
Как оставаться здоровым до самой старости?.....	94
Поведение в зависимости от времени года.....	97
Весна.....	97
Начало лета и лето.....	97
Конец лета и ранняя осень.....	98
Осень.....	98
Зима.....	98
Советы по поддержанию и активизации пищеварительной энергии.....	100
Типы телосложения.....	102
Тиреоидный тип.....	103
Лимфатический тип.....	104
Андроидный тип.....	106
Гинекоидный тип.....	107
Заключение.....	110

## Для кого эта книга?

Эта книга адресована всем любителям фитнеса и здорового образа жизни.

Её чтение принесет радость тем, кто ищет новые способы оставаться здоровым.

Тому, кто мечтает научиться любить свою жизнь и свое тело, просто необходимо прочесть эту книгу!

А может, вы планировали начать новую жизнь с понедельника?

Начните её с чтения книги о стретчинге.

Целенаправленные тренировки на развитие гибкости жизненно необходимы людям с пониженной эластичностью мышц и сухожилий. Не секрет, что у каждого из нас гибкость бывает разной от природы. Кто-то, не прилагая усилий, запросто растянется в шпагате или, не занимаясь йогой вовсе, «свернет» ноги в позу лотоса. А для многих сложная задача - завязать шнурки собственных ботинок! Такие люди входят в особую группу риска травм. Низкая эластичность сухожилий является основной причиной травматизма не только на спортивных занятиях, но и в быту!

Еще стретчинг необходим тем, кто ставит перед собой задачи изменения контуров тела путем увеличения мышечных объемов и рельефа мышц. Регулярные занятия на тренажерах и работы с тяжелыми весами в тренажерном зале несомненно имеют результат, но закрепощают мышцы и уменьшают эластичность мышц и сухожилий. Согласитесь, что часто видели в «качалках» неповоротливых «монстров». Им так не достает пластичности и подвижности! Им просто необходим стретчинг. К счастью, сегодня это понимают многие спортсмены.

Тем, кто имеет какие-либо отклонения в здоровье, врачи разрешают заниматься только лечебной физкультурой. Смело включайте стретчинг в свои занятия.



Инструкторам фитнеса эта книга даст возможность увеличить преподавательский диапазон.

Менеджерам и руководителям Фитнес-клубов эта книга открывает новые горизонты в развитии предприятий фитнеса и обучению персонала.

***Предупреждение.** Перед началом практики, предложенных в книге упражнений, мы рекомендуем проконсультироваться у вашего врача.*



### *Упражнение 21*

*Исходное положение:* Сидя, ноги вместе.

*Движение:* Выпрямите колени, выпрямите спину. Стопы согните носками к себе. Направьте руки к стопам и на выдохе захватите пальцы ног. Выпрямите спину, выпрямите колени, опустите лопатки. Взгляд направьте на стопы. Задержите 10-30 секунд.



*Примечание:* Это упражнение очень распространено в тестах на определение гибкости. «Складка» используется спортсменами для развития гибкости в тазобедренных суставах и эластичности задней поверхности бедра и голени. Также упражнение способствует развитию подвижности позвоночника, вытягивая поясницу. Упражнение «складка» очень полезно тогда, когда правильно выполняется. При идеальном положении спины – параллельно полу и ногам (так это упражнение выполняется в йоге) оно имеет еще позитивное воздействие на сердце. Для того, чтобы прийти к идеалу, необходимо начинать с простых вариантов этого упражнения. Если вы пока не дотягиваетесь руками до стоп, используйте полотенце и ремень. Но сохраняйте прямой спину и колени!

### *Упражнение 22*

*Исходное положение:* стоя, ноги вместе.

*Движение:* Сгибая колени, наклонитесь и обхватите голени в области ахиллова сухожилия.

После этого выпрямите колени, не отпуская ног руками. Ваш живот окажется плотно прижатым к бедрам. Подбородком тянитесь к стопам. Задержите на 10-30 секунд.



*Примечание:* Сохраняйте колени прямыми. Если ваша гибкость позволяет, используйте стойку ноги врозь. Тогда в наклоне вы сможете тянуться подбородком за линию позади стоп, располагая голову между коленей.

Упражнение прекрасно растягивает задние поверхности бедер, поясницу.

### *Упражнение 23*

*Исходное положение:* стоя, ноги вместе.

*Движение:* Согнуть правую ногу в колене, обхватить правой рукой щиколотку правой ноги и прижать правую пятку к правой ягодице. Опорная левая нога выпрямлена. Левая рука вытянута в сторону для сохранения равновесия. Задержать на 10-30 секунд. Потом повторить то же для левой ноги.

*Примечание:* Почувствуйте натяжение передней части правого бедра. Сохраняйте спину прямой, а тазовые суставы на одном уровне. Постарайтесь выпрямить и выровнять спину так, чтобы ключицы были тоже на одном уровне, следите за тем, чтобы левое плечо не поднималось. Если уровень натяжения бедра покажется вам недостаточным, отведите колено назад. Двигайтесь медленно, контролируйте увеличение натяжения и изменения устойчивости вашего положения.

*Характерные ошибки:* провисать на одной опорной ноге, расслаблять мышцы спины, сутулиться и выводить колено растягиваемого бедра вперед. Ваши колени должны располагаться в одной плоскости, рядом.



### *Упражнение 24*

*Исходное положение:* стоя ноги врозь в средней стойке.

*Движение:* Отведите правую ногу сильно назад и поставьте на пол в положение глубокого выпада на носок. В этом положении, если выпад достаточно глубокий, ваша пятка не будет касаться пола. Теперь опустите правое колено на пол, направьте таз вперед. Если вы все сделали правильно, вы почувствуете натяжение передней части правого бедра и удлинение задней части левого бедра. Задержите на 10-30 секунд, затем поменяйте ногу.

*Примечание:* Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой, слегка прогнутой в пояснице. Если положение «колено на полу» окажется слишком болезненным для вас, выполняйте упражнение, оставаясь в первой фазе – глубокий выпад, колено над полом. Постарайтесь выпрямить колено сзади стоящей ноги.



*Характерные ошибки:* Опирайтесь на колено сзади стоящей ноги! Переносите вес тела на впереди стоящую ногу и кладите колено на пол на внутреннюю его часть аккуратно и плавно.

#### *Упражнение 25*

*Исходное положение:* стоя ноги врозь в средней стойке.

*Движение:* Это упражнение выполняется точно так же, как и упражнение №24. Но в конечной фазе усложняется. Упражнение можно отнести к категории высокой сложности. После того, как вы вышли в положение глубокого выпада, опустили колено на пол, направили таз сильно вперед, возьмите правую ногу за щиколотку. Поднимите голень, стараясь подтянуть пятку к ягодице. Вы почувствуете максимальное натяжение передней части бедра. По-прежнему будет растягиваться задняя часть левого бедра, левая ягодичная мышца. Задержите на 10-30 секунд, затем поменяйте ногу.

*Примечание:* помните, не переходите к этому варианту упражнения до тех пор, пока не освоите упражнение №24.

#### *Упражнение 26*

*Исходное положение:* Лежа на животе, руки впереди согнуты в локтях (как за партой)

*Движение:* Обхватите правой рукой правую ногу за щиколотку, согнув ногу в колене. При этом ваша левая рука остается лежать на полу в положении «за партой». Подтяните рукой щиколотку правой ноги как можно ближе к себе. Если получится, то к ягодице. Не допускайте болезненных симптомов в колене.



Если же ощущение растягивания в передней части бедра недостаточно, приподнимите с пола и направьте вверх правое колено, продолжая удерживать щиколотку рукой. Задержите на 10-30 секунд и поменяйте ногу.

*Примечание:* Сохраняйте положение лежа на животе как можно более плоско. Старайтесь не отрывать таз от пола. Шея должна быть как продолжение позвоночника, то есть не опускайте голову сильно вниз и поднимайте вверх.

### *Упражнение 27*

Исходное положение: Лежа на животе

*Движение:* Согните оба колена, обхватите руками обе щиколотки и подтяните к себе. Выберите один из двух предложенных вариантов упражнения. Первый вариант: согнув локти, опустить голени еще ниже, прижать к бедрам, живот на полу. Упр.27.1

Если вы чувствуете неприятное напряжение в коленных суставах, выбирайте второй вариант упражнения. Упр. 27.2. Второй вариант: после захвата щиколоток, выпрямите локти, поднимите лопатки, прогните спину назад, и,

## Заключение

**И**так, прежде, чем закрыть эту книгу, давайте повторим пройденное.

Мы можем заниматься стретчингом как самостоятельной тренировкой, а также как вспомогательным средством восстановления после или до начала тренировки в любом виде спорта.

Мы сможем развивать гибкость суставов и эластичность сухожилий всегда, когда только захотим.

Для гармоничного воздействия стретчинга на организм мы станем сбалансировано и правильно питаться, исследуя и подбирая самый точный вариант пищевого рациона для себя.

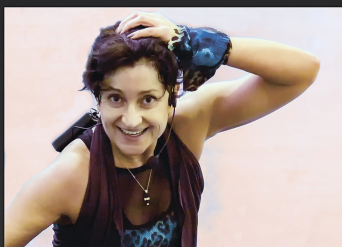
Мы будем развивать не только свое тело, но и свой мозг, в поисках гармонии и баланса тела, души, разума.

Мы будем совершенствовать себя и двигаться, несмотря ни на что.

Мы научимся слышать свое тело и двигаться в соответствии с его желаниями. Это позволит нам оставаться здоровыми до тех пор, пока мы сами этого желаем!

Мы научимся любить свое тело на нынешнем этапе его состояния. Это делает нашу жизнь богаче, ярче и позволяет проживать каждый её миг с удовольствием и без напряжения!





Яна Передернина – известный тренер по оздоровительным практикам фитнеса, преподаватель групповых программ с более чем тридцатилетним опытом, автор многочисленных статей о здоровье, фитнесе, участница и ведущая телепередач и активный пропагандист нового взгляда на массовый фитнес. Автор книг «Nia – искусство жить, танцуй!», «Ешь, худей, живи, танцуй!».

Данное издание книги «Стетчинг. Самоучитель» – второе, дополненное и подготовленное по многочисленным просьбам и заявкам читателей. Книга познакомит вас с одним из самых популярных на сегодня видов фитнеса – стретчингом.

Эта эффективная гимнастика поможет вам увеличить и поддерживать подвижность в суставах, улучшить осанку, нормализовать артериальное давление, снизить и устранить болевые симптомы в области позвоночника и суставов.

Занимаясь стретчингом, вы продлите свою молодость и будете получать удовольствие от своего прекрасного тела.