

## МЕТОД СТАТИЧЕСКОГО РАСТЯГИВАНИЯ

Суть статической растяжки заключается в постепенном натяжении мышц. Выполняя упражнение на растяжку, вам необходимо довести мышцы до состояния максимального напряжения, и задержать их в таком виде на 10-20 секунд, после чего медленно вернуться в исходную позицию. Не следует держать мышцы в натянутом состоянии слишком долго или перенапрягать их, так как мышечные ткани могут утратить способность к сокращению.

1) И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы слегка согнуты, ноги немного разведены и развернуты, глаза закрыты: полностью расслабиться, мысленно проследить постепенную релаксацию пальцев стоп, голеней, бедер. Почувствовав в ногах легкое тепло и тяжесть, перейти к расслаблению рук, туловища, мышц лица и шеи. Успокоить дыхание, убеждать себя в спокойной и ритмичной работе сердца. Упражнение выполняется до 20 минут, а также как отдых до 1-3 минут после каждого предыдущего упражнения предлагаемого комплекса, если нет специальных указаний в их описании.

2) И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

- опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;



- на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;

- удерживать конечное положение от 10 секунд до 10 минут (продолжительность увеличивать постепенно, считая про себя).

3) И.П. – конечное положение предыдущего упражнения:

- медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;



- удерживать позу от 10 секунд до 5 минут (продолжительность увеличивать постепенно, по счету);

- медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги;

- принять позу упражнения №1, расслабиться.

4) И.П. – сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась около паха, а колено было прижато к полу:

- на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню;

- наклонить голову вперед и опереться подбородком в грудину, спину держать прямо;

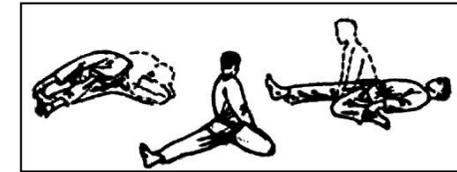
- выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть таз и живот;

- удерживать позу на задержке дыхания 0,5-1,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1-2 раза;

- выдохнуть, поднять голову, отпустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и выпрямить согнутую ногу;

- выполнить упражнение с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

5) И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, затем левую ногу отвести в сторону и согнуть в коленном суставе так, чтобы левое бедро было перпендикулярно правой ноге:



- на выдохе наклониться вперед правым боком, левой рукой захватить пальцы ступни правой ноги, а правое предплечье расположить на полу вдоль правой голени;

- удерживать позу в течение 10-30 секунд;

- выпрямить туловище, захватить двумя руками левое колено и на выдохе выполнить к нему наклон, опускаясь все ниже и ниже;

- зафиксировать туловище в предельном наклоне на 10-30 секунд и затем выпрямить его;

- выполнить разворот туловища через левое плечо, подав правое плечо вперед, и захватить двумя руками пятку левой ноги; удерживать это положение в течение 10-30 секунд;

- левой рукой захватить голень левой (согнутой в колене) ноги и медленно, опираясь на правую руку, лечь на спину;

- удерживать позу в течение 10-60 секунд;

- вытянуть левую ногу вперед, расслабиться;

- выполнить упражнение в другую сторону.

6) И.П. – сидя на полу, ноги вперед:

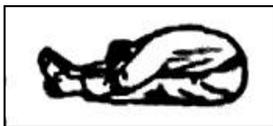
- сгибая левую ногу в коленном суставе, захватить ее левой рукой за нижнюю часть голени и положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро;

- с помощью правой руки выполнить круговые движения левой ступней влево и вправо;



- взявшись за левую ступню двумя руками, подтяните ее к животу, груди, голове, затем вновь опустите на бедро;
- на выдохе выполнить наклон туловища вперед, руками захватить правую ступню, стараясь грудью, не сгибая спины, лечь на бедро и достать подбородком колено;
- удерживать конечное положение 10-60 секунд;
- выпрямиться, вытянуть вперед левую ногу, расслабиться.
- выполнить упражнение на другую ногу, затем лечь на спину и расслабиться.

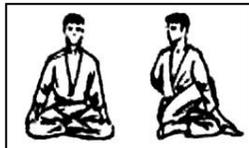
7) И.П. – лежа на спине, с глубоким вдохом поднять руки и положить их на пол за голову, на спокойном выдохе медленно сесть:



- на следующем выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни;
- вытягивая голову вперед-вверх, выпрямить спину и в этом положении выполнить несколько дыханий;
- на выдохе наклониться еще больше и прижать подбородок к коленям, стараясь согнуть в области тазобедренных суставов;
- удерживать позу от 10-15 секунд до 1-5 минут, ноги в коленях не сгибать; если эта позиция удерживается до 30 секунд, то в нижнем положении следует задержать дыхание;
- вдохнуть, не расцепляя рук поднять голову вверх и постараться прогнуть спину;
- зафиксировать конечное положение на несколько секунд;
- медленно выпрямить туловище только за счет работы мышц спины;
- лечь на спину, расслабиться.

8) И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед и слегка расставлены:

- сгибая левую ногу в коленном суставе, подтянуть руками левую ступню к правому бедру так, чтобы пятка находилась у промежности, а подошва прижималась к правому бедру;



- сгибая правую ногу в коленном суставе, подтянуть ступню пяткой к промежности и положить между бедром и голенью левой ноги;
- выдержать позу от 1 до 5 минут, держа спину прямой;
- перенести правую ступню через левое бедро и поставить подошвой на пол пяткой у бедра, а пальцами перед коленом;
- на выдохе завести левое плечо за правое колено, ухватиться левой рукой за ступню правой ноги и повернуть туловище вправо;

- согнутую в локтевом суставе правую руку завести за спину на уровне талии и повернуть туловище вправо до максимума; голову при этом также повернуть как можно больше вправо;

- удерживать позу до 1 минуты; дыхание произвольное;

9) принять И.П. и выполнить упражнение в другую сторону. И.П. – перевернуться и лечь на спину, вдохнуть и на выдохе сесть, прямые ноги максимально развести в стороны:



- на выдохе наклониться вперед и захватить руками ступни ног;
- вдохнуть и на выдохе постараться увеличить наклон туловища вперед, выпрямив спину и не сгибая ноги в коленных суставах;
- удерживать позу до 5 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное;
- выпрямить туловище, свести ноги вместе, лечь на спину и расслабиться.

Ниже представлен комплекс упражнений на гибкость, который подойдет как для начинающих, так и для продвинутых спортсменов. Комплекс состоит из 12 активных динамических упражнений на растяжку. Упражнения комплекса можно использовать как отдельную тренировку (в виде нескольких серий) для развития активной гибкости, а также в качестве общей разминки (растяжки) в составе тренировок различной направленности. Упражнения комплекса помогают разогреться, улучшают растяжку и пластичность основных мышечных групп и позволяют обеспечить хорошую подвижность большинства суставов, в том числе позвоночника.

## МЕТОД ДИНАМИЧЕСКОГО РАСТЯГИВАНИЯ

Динамическая растяжка использует силу тела, движение и проводит мышцы через полный спектр движения и достигает конечного диапазона (максимально растягивает) длины мышц, необходимого для определенной активности.

Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Вначале спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума.

1) Исходное положение (И.П.) – стоя, ноги на ширине плеч, кисти сжаты в кулак, одна рука вверху, другая внизу.

Осуществляйте попеременные махи со сменой положения рук на противоположное.



Повторите упражнение 8–12 раз в каждую сторону.

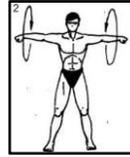
Это упражнение улучшает растяжку мышц рук и подвижность плечевых суставов.

2) И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполняйте круговые движения руками вперед и назад.

Выполните это упражнение 8–12 раз в каждую сторону.

Данное упражнение комплекса помогает разогреться, а также развить растяжку мышц рук и плечевого пояса.



3) И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти перед грудью, локти подняты, предплечья горизонтально.

Сделайте 2 разведения согнутыми руками в стороны, затем одно разведение прямых рук с поворотом туловища в одну из сторон. Повторите весь цикл с поворотом в другую сторону. Выполняйте цикл движений 4 раза, по 2 раза в каждую сторону (всего 12 разведений рук).



Это упражнение отлично подходит для развития гибкости спины и позвоночника, а также подвижность плечевых и локтевых суставов.

4) И.П. – ноги стоят в 1,5-2 раза шире ширины плеч, руки за головой. Поочередно выполняйте наклоны туловищем вправо-влево. Сделайте 12–16 наклонов в каждую сторону.

Основная направленность упражнения – развитие гибкости позвоночника и комплексная растяжка боковых мышц туловища.



5) И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. При выполнении упражнения колени не сгибать.

Выполните 8–12 пружинящих наклонов вперед, стараясь достать пальцами рук или ладонями, пол перед собой.

В последнем наклоне нужно статически удерживать конечное положение 10–15 секунд.

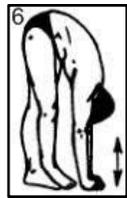
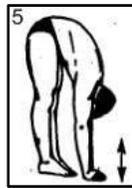
Выполнение упражнения развивает гибкость позвоночника и растяжку мышц расположенных на задней поверхности ног.

б) И.П. – стоя, ноги скрещены (завести ногу за ногу), руки опущены.

Выполните 8–12 пружинящих наклонов вперед, меняя через каждые 3 наклона положение скрещенных ног на противоположное.

Упражнение помогает улучшить растяжку задней поверхности бедер и развить гибкость позвоночника.

7) И.П. – стоя в наклоне вперед, руки в стороны, туловище и руки находятся в горизонтальной плоскости. Делайте широкие попеременные



повороты верхней части тела вправо-влево с использованием инерционного движения рук. При каждом повороте рука, оказывающаяся внизу, должна касаться пальцев ноги (правая рука – левой ноги и наоборот).

Выполните 8–10 раз в каждую сторону.

Упражнение обладает широким комплексным воздействием – способствует развитию гибкости спины, позвоночника и растяжке мышц ног и туловища.

8) И.П. – стоя в выпаде одной ногой вперед, руки на колене. Осуществляйте пружинящие приседания в выпаде, сменяя через каждые 3 приседания положение ног прыжком на противоположное. Выполните 8–12 раз на каждую ногу.

Упражнение улучшает растяжку мышц ног необходимую для продольного шпагата.

9) И.П. – стоя. Пружинящие приседания с выпадом одной ноги в сторону.

На каждом выпаде выполняйте по 3 пружинящих приседания, тянитесь руками к стопе выпрямленной ноги, затем смените положение ног на противоположное.

Упражнение выполняется 8–12 раз на каждую ногу и способствует развитию растяжки мышц ног, нужной для поперечного шпагата.

10) И.П. – стоя, держась рукой за опору. Делайте махи одной ногой вперед-назад, с постепенным увеличением амплитуды. Выполните 8–12 раз. Затем повторите весь цикл движений для другой ноги.

Упражнение улучшает растяжку мышц ног, необходимую для продольного шпагата.

11) И.П. – стоя в упоре с наклоном у стены, одна нога ближе к стене, другая дальше. Делайте поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе другой ноги. Затем отставьте ногу назад, растягивая икроножную мышцу.

Выполните упражнение 8–12 раз на каждую ногу. Упражнение улучшает растяжку мышц ног, в частности мышц бедра и голени.

