10 УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ, КОТОРЫЕ ПОДАРЯТ ВАМ ГИБКОСТЬ КОШКИ ЗА 4 НЕДЕЛИ

Пластичность мышц гораздо сильнее влияет на наше самочувствие, чем мы думаем. [Эксперты](http://www.healthline.com/health/benefits-of-flexibility)считают, что развитая гибкость помогает достичь лучших результатов на тренировках, повышает подвижность и координацию мышц, уменьшает мышечные боли и предотвращает травмы. Она также [улучшает](http://reactivehealth.com/uncategorized/do-we-really-need-to-be-flexible/) кровообращение и может уберечь от некоторых серьезных заболеваний, таких как артрит, диабет и болезни почек.

Мы  отобрали несколько упражнений, которые помогут сделать мышцы более подвижными и эластичными. Выполняйте их после обычной тренировки или пару раз в неделю в течение 4 недель, и результаты вас впечатлят.

1. *Растяжка «Кошка»*

[«Кошка»](http://www.youtube.com/watch?v=lD9ZDwlHmmE) отлично подходит для разогрева позвоночника, она также влияет на гибкость спины, шеи и плеч.

Упритесь ладонями и коленями в пол.

Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.

Задержитесь на несколько секунд.

Медленно вогните спину, как кошка.

Повторите 10 раз.

1. *Растяжка мышц спины*

Эта [растяжка](http://www.youtube.com/watch?v=wgPf9IJiW5s) дает ощутимый эффект – главное, не переусердствовать. Если вы чувствуете боль или дискомфорт в шее, то, вероятно, вы выполняете упражнение слишком интенсивно.

Лягте на живот.

Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу.

Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу.

Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

1. *Растяжка «Мостик»*

[Растяжка «Мостик»](http://www.youtube.com/watch?v=_leI4qFfPVw) — это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ отлично растянуть шею, позвоночник и бедра.

Лягте на спину, согнув колени.

Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.

Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

1. *Растяжка с наклоном в сторону*

[Растяжка с наклоном](http://www.youtube.com/watch?v=wBPmmYsSa-E) в сторону задействует несколько групп мышц, позвоночник, паховую область, подколенные сухожилия и пресс.

Расставьте ноги на ширину 1,5 м.

Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть.

Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.

Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой.

Задержитесь на 30 секунд.

Повторите в другую сторону.

1. *Растяжка «Поза щенка»*

Это [упражнение](http://www.youtube.com/watch?v=VM87l97X7gY) воздействует на всю верхнюю часть тела, включая спину, плечи и руки.

Встаньте на четвереньки, держа руки под плечами, а колени — под бедрами.

Медленно скользите ладонями вперед, опуская грудь на пол.

Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.

Задержитесь на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.

Повторите 3 раза.

1. *Растяжка с выпадом в сторону*

Теперь перейдем к ногам — начнем с [растяжки с выпадом в сторону](http://www.youtube.com/watch?v=rvqLVxYqEvo). Она заставляет работать мышцы икр и бедер.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону.

Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия.

Задержитесь на 30 секунд.

Повторите 3 раза в каждую сторону.

Примечание: не наклоняйтесь вперед и следите, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.

1. *Растяжка подколенных сухожилий сидя*

Продолжим работать над ногами! Это [простое упражнение](http://www.youtube.com/watch?v=vbYWfxj4o-c).

Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.

Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.

Задержитесь на 30 секунд.

Повторите 3 раза.

Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.

1. *Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой*

Такая [растяжка](http://www.youtube.com/watch?v=kWJQLTIvONY) способствует гибкости подколенных сухожилий и икр.

Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.

Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.

Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.

Задержитесь на 30 секунд.

Повторите на другую ногу.

1. *Поперечная растяжка сидя*

[Поперечная растяжка](http://www.youtube.com/watch?v=HZRZ18fDleg) сидя повышает гибкость внутренней и внешней части ног.

Сядьте на пол.

Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.

Вытяните руки вперед как можно дальше.

Задержитесь на 30 секунд.

1. *Скручивание сидя*

[Скручивание сидя](http://www.youtube.com/watch?v=-yw48KAe_8M) отлично подходит для повышения гибкости плеч, груди и позвоночника.

Сядьте на пол и держите ноги прямо.

Согните правое колено и заведите правую ногу за левую.

Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь.

Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.

Повторите в другую сторону.