

Стретчинг 1.

Подготовительная часть занятия (разминка).

Чтобы перейти к стретчингу, мышцы предварительно следует хорошо разогреть. Для этого можно выполнить пробежку 7-10 минут или попрыгать на скакалке 2-3 минуты и сделать 2 подхода по 20 приседаний. После того как восстановите дыхание, приступайте к растяжке.

Основная часть занятия.

Упражнения в положении стоя.

Самые простые упражнения – это *медленные пружинящие* наклоны корпуса вперед и вниз, из стойки ноги врозь. Данные упражнения рекомендуется выполнять в разных вариантах постановки ног: широкой стойке ноги врозь, носками наружу и вовнутрь, ноги вместе, скрестная постановка стоп. Не менее разнообразными могут быть и движения корпуса, например:

- потянуться корпусом за руками вперед параллельно полу;
- потянуться руками вниз к полу, к правой затем левой ноге;
- в наклоне вниз медленный полукруг корпусом от внешней стороны одной ноги к другой (маятник). Мышцы спины и шеи в этом упражнении постарайтесь расслабить. (Фото 1)



Фото 1

При выполнении упражнений, когда голова опускается ниже центра равновесия (таз), возвращаться в исходное положение стоя следует медленно, чтобы не закружилась голова. Людям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, находиться в положении вниз головой не более 4 секунд. Далее медленно выпрямиться и сделать глубокий вдох, затем упражнение можно повторить.

Упражнения в положении седа.

В положении седа важно следить за тем, чтобы вы опирались на тазовые кости и не отклонялись на спину. Если у вас не получается сидеть с ровной спиной без опоры на руки, то сядьте на небольшое возвышение – это могут быть скрученные гимнастические коврики, специальные кубики или в домашних условиях стопка книг.

При выполнении наклонов к ноге не округляйте спину, а медленно с выдохом вытягивайте корпус вперёд животом к ноге и параллельно полу, голову не опускайте. При поднятой голове не затрудняется дыхание и лучше контролируется осанка, не перетягиваются мышцы спины. Не забывайте при повторе упражнения изменять положение стопы – носок вверх и носок оттянуть.

Основные позиции положения сед для растяжки:

- сед ноги вместе;
- сед ноги врозь;
- «барьерный сед» – это сед ноги врозь, одна нога согнута назад;
- «турецкий сед» – это положение, когда стопы вместе и подтянуты к тазу, колени врозь и стремятся к полу;
- «полу-лотос» – сед одна нога прямая, другая согнута, стопа согнутой ноги развернута на верх и лежит подъяемом на бедре прямой ноги. (Фото 2).



Фото 2

Каждое упражнение в положениях седа выполняем в 5 вариантах:

- 1) носок оттянут, динамическое упражнение – пружинистые наклоны 12-20 повторений;
- 2) носок оттянут, упражнение статическое – удержание наклона в самой низкой точке 12-20 секунд;

3) носок поднять вверх, увеличить натяжение сухожилия и икроножных мышц – выполнить пружинистые наклоны 12-20 повторений;

4) носок поднять вверх, статическое удержание позы максимального наклона 12-20 секунд;

5) статодинамическое упражнение. Носок оттянут, удержание наклона вперёд сочетать с работой стопы вверх и вниз 12-20 секунд.

Выполнение упражнений в положении сед в заданном режиме и темпе займет от 8 до 15 минут.

Упражнения в положении лежа на спине.

Следите за тем, чтобы спина полностью была прижата к полу, и вы не прогибались в пояснице или шейном отделе позвоночника. Подобное положение спины говорит о том, что вы пытаетесь сократить расстояние между рукой и ногой за счёт сгибания или прогиба спины, а не за счёт растяжения мышц ног – для спины это вредно, а для растяжки ног мало эффективно. Применяйте в таких случаях «удлинители» рук: скакалки, ремни, пояса.



Фото 3

Показанное выше (Фото 3) упражнение выполнять в 7 режимах, пять из них описаны выше, а 6 и 7 – это баллистические упражнения в виде амплитудных махов ногами: 12 с оттянутым носком и 12 с носком на себя.

Завершить комплекс на растяжку предлагается следующим упражнением. Примите положение полу-шпагата, затем опуститесь на бедро и раскройте коленный сустав согнутой ноги до прямого угла между голенью и бедром. Разверните плечи и корпус к согнутой ноге, поставьте предплечья на пол за голенью согнутой ноги. Подкрутите немного таз вовнутрь, чтобы увеличить натяжение большой ягодичной мышцы. Удерживать такое положение 12-20 секунд и всё повторить на другую ногу. (Фото 4)



Фото 4

В этом упражнении очень хорошо растягивается внешняя сторона бедра и ягодичная мышца. Это одно из самых доступных и эффективных упражнений для снятия боли в области тазобедренного сустава, крестца и ягодиц.

Заключительная часть занятия.

В заключительной части стретчинг-тренировки уместно выполнить упражнение «Планка», удерживая позу 2 минуты. Если за один подход трудно, то следует разбить 2 минуты на 2 или 3 подхода, с перерывами на небольшой отдых. (Фото 5)



Фото 5

Выполнить ещё по 2 упражнения на каждую ногу в заключительной части занятия.

1) И.П. Стоя правым боком к опоре. Поднять левую ногу вперёд как можно выше, не сгибая опорную ногу и не отклоняя спину назад. Удерживать данное положение 10 секунд. Повторить на левую ногу.

2) И.П. Стоя лицом к опоре, руки на опоре. Поднять одну ногу в сторону как можно выше, не сгибая опорную ногу и не отводя таз назад. Удерживать данное положение 10 секунд. Повторить на другую ногу.

Вся стретчинг-тренировка с разминкой, основной частью занятия и заминкой, в зависимости от выбранной дозировки, составит по времени 40-80 минут.