

Стретчинг - динамическая растяжка

Пренебрегаете растяжкой после тренировок? И очень зря: она предотвращает травмы и продлевает "срок службы" наших суставов и связок.

Всего существует четыре вида растяжки - статическая, проприоцептивная, баллистическая и динамическая. В основе нашего фитнес-комплекса - динамическая растяжка. Она предполагает плавные движения, которые завершаются недолгой фиксацией тела в конечной точке амплитуды. Благодаря этому динамическая растяжка не занимает так много времени, как статическая, с длительной фиксацией конечной позы. А отсутствие резких движений (как в баллистической растяжке) делает ее безопасной для людей с проблемными суставами. Более того, динамическая растяжка улучшает спортивные показатели и снижает риск получения травм во время занятий. Вдобавок она помогает снять напряжение в спине после рабочего дня. Выполняйте наш комплекс перед пробежкой, в качестве заминки после тренировки или дома после работы - и вы станете гибче уже через 3 недели!

План тренировок

Занимайтесь два раза в неделю, выполняя все упражнения по порядку. Повторите комплекс, выполняя упражнения 2-6 с другой стороны.

1 ПЛИЕ С КАСАНИЯМИ ПОЛА

Работают мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер. Встаньте прямо, ноги шире плеч, мыски наружу, руки подняты вверх. Опуститесь в плие, руки опущены вниз, локти касаются коленей. Поднимите правую руку, затем опустите и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторов.



2 ГЛУБОКИЙ ВЫПАД

Работают мышцы ягодиц и спины. Выполните выпад левой ногой вперед. Левое бедро должно быть параллельно полу. Упритесь руками в пол с обеих сторон от левой ступни. Отведите назад левое плечо и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение и приступайте к выполнению следующего упражнения.



3 «ГОЛУБЬ»

Работают мышцы-сгибатели бедер, мышцы ягодиц и пресса.

Опустите левое колено на пол рядом с правой рукой, ступня левой ноги на полу под правым бедром. Опустите правое бедро как можно ниже к полу (попытайтесь положить его на пол), опустите плечи и подтяните голову и грудь, спина прямая. Зафиксируйте эту позу и далее переходите к выполнению следующего упражнения.



4 «СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ»

Работают мышцы спины, ног и плеч.

Поднимите бедра так, чтобы ваше тело напоминало перевернутую букву V. Поднимите левую ногу до образования прямой линии с руками. Далее подтяните левое колено к груди и опуститесь в выпад. Выполните 8 повторов всей последовательности движения (упр. со 2 по 4).



5 ПОВОРОТЫ С РАСТЯЖКОЙ

Работают мышцы шеи и плеч.

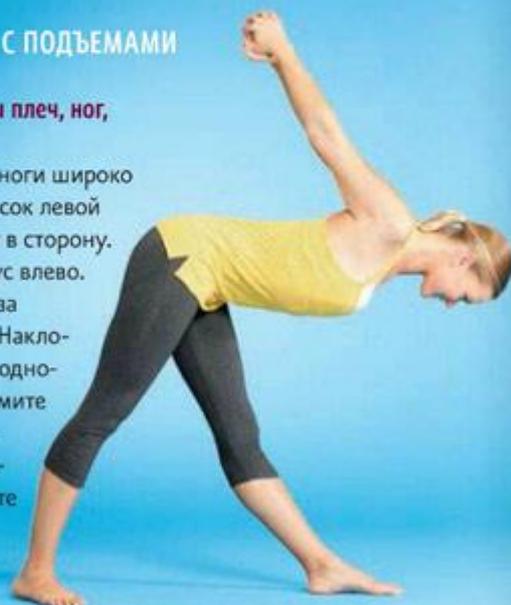
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Заведите правую руку за спину и опустите ее ладонью от себя. Соедините ладони за спиной. Сведите лопатки и согните локоть левой руки так, чтобы растянуть плечо правой руки. Удерживая растяжку, наклоните голову к левому плечу, чтобы закончить повтор. Выполните 8 повторов.



6 НАКЛОНЫ С ПОДЪЕМАМИ РУК

Работают мышцы плеч, ног, груди и спины.

Встаньте прямо, ноги широко расставлены, мысок левой ступни повернут в сторону. Поверните корпус влево. Соедините руки за спиной в замок. Наклонитесь вперед и одновременно поднимите руки. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторов.



1. Плие с касаниями пола

Работают мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер.

Встаньте прямо, ноги шире плеч, мыски наружу, руки подняты вверх. Опуститесь в плие, руки опущены вниз, локти касаются коленей. Поднимите правую руку, затем опустите и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторов.

2. Глубокий выпад

Работают мышцы ягодиц и спины.

Выполните выпад левой ногой вперед. Левое бедро должно быть параллельно полу. Упритесь руками в пол с обеих сторон от левой ступни. Отведите назад левое плечо и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение и приступайте к выполнению следующего упражнения.

3. Голубь

Работают мышцы-сгибатели бедер, мышцы ягодиц и пресса.

Опустите левое колено на пол рядом с правой рукой, ступня левой ноги на полу под правым бедром. Опустите правое бедро как можно ниже к полу (попытайтесь положить его на пол), опустите плечи и подтяните голову и грудь, спина прямая. Зафиксируйте эту позу и далее переходите к выполнению следующего упражнения.

4. Собака мордой вниз

Работают мышцы спины, ног и плеч.

Поднимите бедра так, чтобы ваше тело напоминало перевернутую букву V. Поднимите левую ногу до образования прямой линии с руками. Далее подтяните левое колено к груди и опуститесь в выпаде. Выполните 8 повторов всей последовательности движения (упр. со 2 по 4).

5. Повороты с растяжкой

Работают мышцы шеи и плеч.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Заведите правую руку за спину и опустите ее ладонью от себя. Соедините ладони за спиной. Сведите лопатки и согните локоть левой руки так, чтобы растянуть плечо правой руки. Удерживая растяжку, наклоните голову к левому плечу, чтобы закончить повтор. Выполните 8 повторов.

6. Наклоны с подъемами рук

Работают мышцы плеч, ног, груди и спины.

Встаньте прямо, ноги широко расставлены, мысок левой ступни повернут в сторону. Поверните корпус влево. Соедините руки за спиной в замок. Наклонитесь вперед и одновременно поднимите руки. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторов.