ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ВСЕ ЗАНЯТИЯ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

Армейская тренировка для быстрого набора силы: 5 упражнений достаточно

Армейские упражнения прекрасно подойдут для тех, кто хотел бы быстро привести себя в форму. Тренировка состоит всего из пяти упражнений, зато почти гарантированно превращает в пресс живот, качает руки и развивает плечи.

Начинаем с подтягиваний.
На начальном уровне в подходе достаточно будет выполнять 5-10 подтягиваний,
на среднем 12-15,
подготовленному человеку нужно стремиться к 20 и выше.
Важная ремарка: старайтесь подтягиваться до середины груди, без раскачки.

Следом делаем 20 полных махов гири.
Вес варьируется в зависимости от подготовки: начальный 16 килограммов, средний 24кг.
и профи может работать с 32-килограммовым снарядом.

Следующее упражнение — подъемы корпуса с весом.
Новички могут делать и без утяжеления,
но уже на среднем уровне стоит взять гантелю или гирю весом 5-9 килограммов.
Продвинутые спортсмены могут работать с весом до 15 килограммов.
Как и в предыдущих упражнениях, делаем 20 повторов.

Переходим к фронтальным приседаниям с гирей.
На среднем уровне берем вес в 15 килограммов и делаем 30 повторов. Продвинутый уровень — 40 килограммов.

Завершаем тренировку брусьями.
50 повторов на всех уровнях — новички могут делать этот подход с перерывами.

Обратите внимание, что все упражнения в тренировке выполняются без малейшего отдыха.
Интервальный тренинг прорабатывает и сердечно-сосудистую систему, показатели выносливости также растут.
Каждое упражнение нужно выполнять с полной отдачей.
Сосредотачивайтесь на технике и не торопитесь.
Тренировку стоит выполнять не чаще трех раз в неделю, этой нагрузки вполне хватит.

Универсальная растяжка для всего тела: 30 упражнений + готовый план

Если вы хотите минимизировать вред от малоподвижного образа жизни, избавиться от болей в спине и почувствовать себя свободным и раскрепощенным, то минимум раз в неделю выполняйте растяжку для всего тела.

Предлагаем вам универсальный комплекс упражнений для растяжки всех групп мышц, который подойдет и начинающим, и опытным занимающимся.

ПОЛЬЗА РАСТЯЖКИ + ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ

Ниже предлагается готовый комплекс упражнений на растяжку, который нужно выполнять 1-2 раза в неделю, если вы хотите сохранить свое тело здоровым и мобильным.

10 важных причин заняться растяжкой:

1. Избавление от жесткости и скованности в мышцах и суставах.
2. Предотвращение укорочения мышц.
3. Улучшение эластичности мышц, связок и сухожилий.
4. Профилактика и избавление от проблем с позвоночником.
5. Улучшение осанки и избавление от сутулости.
6. Улучшение гибкости и координации движений.
7. Избавление от мышечной усталости.
8. Уменьшение риска получения травм и растяжений.

9. Психологическая адаптация к физической нагрузке.
10. Снижение стресса и повышение жизненной силы.

Структура данной тренировки на растяжку:

- Суставная гимнастика (5-6 минут). Обязательно выполните суставную гимнастику перед стретчингом. Если вы планируете растягиваться после активной тренировки, то суставную гимнастику можно пропустить и перейти сразу к растяжке.
- Упражнения на растяжку (25-30 минут). Все предлагаемые ниже упражнения статические, то есть вы принимаете позу и задерживаетесь в ней на 30 секунд, растягивая мышцы. Если вы хотите сократить продолжительность растяжки до 15 минут, то задерживайтесь в каждой позе 15 секунд. Если вы хотите увеличить продолжительность растяжки до 40 минут, то задерживайтесь в каждой позе 45 секунд.

Продолжительность упражнений на растяжку:

- 30 секунд в каждой позе => общая продолжительность растяжки ~25 минут
- 45 секунд в каждой позе => общая продолжительность тренировки ~35 минут
- 15 секунд в каждой позе => общая продолжительность растяжки ~12 минут

Как часто выполнять комплекс упражнений на растяжку:

- Для активно тренирующихся: *1 раз в неделю по 30 минут* (вдобавок к регулярной короткой растяжке после тренировки)
- Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни: *2 раза в неделю по 30 минут*
- Для людей, которые хотят улучшить свою растяжку и гибкость, а также избавиться от болей в спине или улучшить осанку: *3-4 раза в неделю по 30 минут*
- Для людей, занимающихся йогой на регулярной основе, дополнительные тренировки на растяжку можно не выполнять.

Правила выполнения упражнений на растяжку:

1. Все предложенные упражнения на растяжку – статические (кроме суставной гимнастики). Для их выполнения вам нужно принять заданную позу и растягивать мышцы в одном положении.
2. Не забывайте выполнять упражнения на растяжку как на правую, так и на левую сторону.
3. Вы всегда можете углубить положение или, наоборот, немного упростить упражнение на растяжку, выбирая более комфортную позу. Слушайте свое тело!
4. Занимайтесь без кроссовок, босиком или в носках. Дополнительно понадобится коврик (желательно нескользящий).
5. Если какое-то упражнение на растяжку доставляет вам сильный дискомфорт (не дискомфорт от растяжки мышц, а, например, защемление, судорогу или боль), то лучше остановить выполнение данного упражнения.
6. Задержитесь в каждой позе на 30 секунд на каждую сторону (в этом случае общая продолжительность растяжки будет 25 минут) или 15 секунд на каждую сторону (в этом случае общая продолжительность растяжки будет менее 15 минут).
7. Желательно воспользоваться таймером, чтобы отслеживать продолжительность статической позы.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА: 10 УПРАЖНЕНИЙ

Для чего нужна суставная гимнастика? Суставная гимнастика улучшает кровообращение и разогревает мышцы всего тела, что особенно важно перед выполнением комплекса упражнений на растяжку, поскольку тянуться на неразмятое тело небезопасно. Кроме того, упражнения из суставной гимнастики разогревают и разрабатывают суставы, делают их более подвижными.

Если вы запланировали выполнять упражнения на растяжку после активной тренировки, то в принципе суставную гимнастику можно пропустить. Если же ваша тренировка начинается со стретчинга, то перед растяжкой нужно обязательно выполнить суставную гимнастику.

В нашу суставную гимнастику вошли 10 упражнений. Выполняйте каждое упражнение по 30 секунд без отдыха между упражнениями, если тренируетесь по таймеру. Или считайте количество повторений, если тренируетесь без таймера.

1. ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Встаньте прямо, руки на поясе. Начните делать наклоны головы: вправо – вперед – влево – вперед. Выполняйте это упражнение в медленном темпе, не делая резких рывков головой.

Сколько: по 10 поворотов вправо и 10 поворотов влево или 30 секунд.

2. ВРАЩЕНИЕ ЗАПЯСТИЙ

Согните руки в локтях перед собой и сожмите ладони в кулак. Начните вращать кистями по кругу, хорошо разминая запястья. Вращайте сначала в одну сторону, потом в обратную (по часовой и против часовой стрелки).

Сколько: по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на вращение в одну сторону (всего 30 секунд на упражнение).

3. ВРАЩЕНИЕ ЛОКТЕЙ

Оставьте ладони сложенными в кулак и разведите руки в стороны. Начните вращать предплечьями, разминая локтевые суставы. Вращайте сначала в одну сторону, потом в обратную.

Сколько: по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на вращение в одну сторону (всего 30 секунд на упражнение).

4. ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ

Переходим к разминке плеч. Опустите руки вдоль тела и начните вращать плечами, стараясь описать ими максимальный круг. Вращайте плечами сначала вперед, потом назад.

Сколько: по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на вращение в одну сторону (всего 30 секунд на упражнение).

5. ВРАЩЕНИЕ РУКАМИ

Оставайтесь в том же положении и начните вращать руками с максимальной амплитудой. Вращайте руками сначала вперед, потом назад.

Сколько: по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на вращение в одну сторону (всего 30 секунд на упражнение).

6. НАКЛОНЫ КОРПУСА

Переходим к разминке корпуса. Положите руки на пояс и начните выполнять наклоны сначала в одну сторону, потом в другую.

Сколько: по 10 наклонов в каждую сторону (всего 20 наклонов) или 30 секунд на упражнение.

7. ВРАЩЕНИЕ ТАЗОМ

Оставьте руки на поясе и начните вращать тазом по кругу. Разминаем ягодицы, бедра и живот. Не забудьте выполнить вращение сначала в одну сторону, потом в обратную.

Сколько: по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на вращение в одну сторону (всего 30 секунд на упражнение).

8. ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ

Проработаем тазобедренные суставы. Руки лежат на поясе. Поднимите колено и начните вращать ногой. Сначала вращайте правой ногой (в одну сторону, потом в обратную). Затем вращайте левой ногой (в одну сторону, потом в обратную).

Сколько: по 8 вращений в каждую сторону (всего 16 вращений на каждую ногу) или 15 секунд на вращение в каждую сторону (30 секунд на одну ногу или 60 секунд на обе ноги).

9. ВРАЩЕНИЕ КОЛЕНЯМИ

Поставьте ноги вместе, наклоните корпус и положите руки на колени. Начните вращать коленями, разогревая коленные суставы.

Сколько: по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на каждую сторону (30 секунд на все упражнение).

10. ВРАЩЕНИЕ СТОПАМИ

Снова положите руки на пояс и поднимите колено. Начните вращать стопой, разминая голеностопный сустав. Не забудьте выполнить вращение в одну и другую сторону на каждую ногу.

Сколько: по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений на каждую ногу) или 15 секунд на вращение в каждую сторону (30 секунд на одну ногу или 60 секунд на обе ноги).

ТРЕНИРОВКА НА РАСТЯЖКУ: 30 УПРАЖНЕНИЙ

После суставной гимнастики можно переходить к тренировке на растяжку. Упражнение выполняем последовательно друг за другом. Если какое-то упражнение дается вам тяжело или доставляет реальный дискомфорт, пропустите его.

Не забываем выполнять упражнение на правую и левую сторону! Т.е. если упражнение предполагает выполнение на правую и левую сторону, то задерживаемся по 30 секунд на каждую сторону.

1. НАКЛОН С ПОДНЯТЫМИ РУКАМИ

Для чего: Начинаем наш комплекс упражнений на растяжку с очень простого упражнения, которое поможет нам отлично растянуть мышцы рук, плеч и корпуса.
Как выполнять: Встаньте прямо, живот подтянут, ноги слегка расставьте. Поднимите руки вверх и скрестите ладони над головой. Сделайте наклон в сторону, сводя лопатки вместе и сохраняя руки над головой. Задержитесь в наклоне, растягивая мышцы всей верхней части тела.

2. НАКЛОН К ПРЯМОЙ НОГЕ

Для чего: Это простое упражнение для растяжки задней поверхности бедра, подколенных сухожилий и ягодиц можно выполнять не только в отдельный день для стретчинга, но и после каждой тренировки.

Как выполнять: Встаньте прямо, слегка согните ноги в коленях. Поставьте одну ногу на полметра вперед с опорой на пятку и полностью выпрямите. Наклоните прямую спину, руки положите на колени передней ноги или на пояс. Чем ниже наклон, тем лучше растягиваются мышцы и сухожилия. Задержитесь в комфортном положении, можно понемногу углублять растяжку.

3. НАКЛОН С ЗАВЕДЕННЫМИ ЗА СПИНУ РУКАМИ

Для чего: Это упражнение на растяжку полезно для всей верхней части тела и задней поверхности ног. Но в первую очередь его хорошо выполнять для растяжки грудных мышц, раскрытия грудной клетки и плечевых суставов.
Как выполнять: Встаньте прямо, руки заведите назад и скрестите ладони за спиной. Начните медленно наклонять корпус, заводя руки назад и поднимая их вверх. В конечной точке ваш корпус должен быть параллелен полу, руки направлены вертикально вверх, грудная клетка раскрыта. Можно немного согнуть колени, поскольку в этом упражнении нам не так важно растягивать ноги (ниже будет достаточно упражнений на растяжку нижней части тела).

4. ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА

Для чего: Поза треугольника укрепляет и растягивает мышцы бедер и ягодиц, отлично растягивает подколенные сухожилия, раскрывает плечи и грудной отдел позвоночника, а также снимает боль в поясничном отделе.
Как выполнять: Расставьте широко ноги, правая стопа смотрит в сторону, левая стопа вперед. Обе ноги выпрямлены. Руки разведите в стороны параллельно полу, напрягите живот. Наклоните корпус к правой ноге и разверните его так, чтобы правая рука легла на правую голень, левая рука смотрела вверх. Можно немного согнуть в колене правую ногу, если вам тяжело держать ноги выпрямленными. Поверните голову, взгляд направляйте к пальцам левой руки. Если вы чувствуете дискомфорт в шее, то держите голову в нейтральном положении.

5. РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА

Для чего: Это упражнение растягивает трицепс – мышцу, которая обычно нагружается больше всех во время тренировок рук.

Как выполнять: Встаньте прямо, ноги слегка расставлены. Поднимите вверх согнутую руку и заведите локоть за голову. Другой рукой слегка надавите на локоть, опуская руку ниже и усиливая растяжку. Ладонь растягиваемой руки как будто движется вниз по лопатке.

6. РАСТЯЖКА В СУМО-ПРИСЕДЕ

Для чего: Это упражнение отлично подходит для укрепления и растяжки мышц нижней части тела, особенно ягодиц и приводящих мышц (внутренняя поверхность бедра).

Как выполнять: Расставьте широко ноги, колени смотрят в сторону. Опустите таз вниз, принимая положение приседа. Бедра параллельны полу. Руки положите на бедра и слегка наклоните корпус, спина остается прямой. Не прогибайтесь и не выгибайтесь в пояснице, чтобы не создавать напряжение в этой области.

Топ-30 упражнений для растяжки ног

7. НАКЛОН В ПОЛУШПАГАТЕ

Для чего: Наклон к полу укрепляет и растягивает мышцы ягодиц, мышцы задней поверхности бедра, подколенное сухожилие и приводящие мышцы бедер, а также разгибатели спины. Такое упражнение очень полезно практиковать для поперечного и продольного шпагата, а также для освоения «складки».

Как выполнять: Расставьте широко ноги, они полностью выпрямлены и не сгибаются в коленях. Наклоните корпус с прямой спиной, руки положите на пол. Не сутульте спину, сводите лопатки вместе. Можно еще шире расставить ноги и положить на пол предплечья, если позволяет растяжка.

8. ПОЗА ГИРЛЯНДЫ

Для чего: Поза гирлянды не только раскрывает тазобедренные суставы и растягивает мышцы ног и ягодиц, но и помогает улучшить кровообращение в органах малого таза. Также это упражнение снимает напряжение в поясничном отделе позвоночника.

Как выполнять: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте глубокий присед, не отрывая пяток от пола. Разведите колени в сторону и подайте корпус немного вперед. Сложите ладони вместе возле груди, а разведенными локтями слегка надавите на колени, стараясь раздвинуть бедра в стороны.

9. НАКЛОН К ПОЛУ

Для чего: Это одно из лучших упражнений на растяжку спины, задней поверхности ног и подколенных сухожилий. Также наклон к полу отлично расслабляет и успокаивает сознание.
Как выполнять: Встаньте прямо, ноги расположены близко друг к другу. Наклоните корпус так, чтобы живот лег на бедра. Руки свободны и опущены вниз, попробуйте дотянуться кончиками пальцев до пола. Если не получается дотянуться до пола, обхватите руками голени. В этом упражнении на растяжку очень важно не горбить спину и тянуться животом к бедрам. Не делайте рывковых движений спиной, пытаясь во что бы то ни стало дотянуться до пола – есть риск травмировать спину.

10. БОКОВОЙ ВЫПАД

Для чего: Боковой выпад поможет вам растянуть мышцы ягодиц и мышцы ног, поэтому рекомендуем всегда выполнять это упражнение после тренировки ног.
Как выполнять: Расставьте широко ноги и согните правую ногу в колене, перенося на нее вес тела. Бедро правой ноги должно быть как минимум параллельно полу (можно опустить и глубже), колено не выходит вперед носка. Левая нога остается выпрямленной. Почувствуйте напряжение и растяжку в мышцах ног. Руки можете вытянуть перед собой или положить на пол.

Рекомендация: Упражнение с №11 по №16 лучше сначала последовательно выполнить на одну ногу, потом на другую ногу.

11. ВЫПАД С РУКАМИ ВВЕРХ

Для чего: Выпад – это одно из самых доступных и эффективных упражнений на растяжку ног и ягодиц. Оно под силу каждому и его можно выполнять практически в любых условиях. Даже, например, после бега на улице, чтобы растянуть мышцы.

Как выполнять: Встаньте прямо, ноги широко расставлены, правая нога впереди. Опустите таз вниз и согните переднюю ногу в колене так, чтобы между бедром и голенью образовался прямой угол. Задняя левая нога остается полностью выпрямленной и натянутой, не расслабляйте ее в колене. Руки поднимите над головой, тянитесь макушкой вверх. При этом таз старайтесь опускать ниже к полу, еще лучше растягивая мышцы ног и ягодиц.

12. ПОВОРОТ КОРПУСА В ВЫПАДЕ

Для чего: В этом упражнении на растяжку участвуют практически все мышцы вашего тела. Вы будете растягивать мышцы рук и плеч, грудные мышцы, мышцы спины, мышцы пресса, а также мышцы бедер и ягодиц за счет положения выпада.
Как выполнять: Оставайтесь в положении выпада, правая нога впереди. Таз опустите немного ниже к полу. Левую руку опустите на пол и разверните корпус вправо так, чтобы грудная клетка была полностью раскрыта, а левая рука тянулась вверх. Взгляд направьте на пальцы левой руки. Это очень популярное и эффективное упражнение на растяжку, которое идеально подходит и для начинающих, и для продолжающих.

13. ГЛУБОКИЙ ВЫПАД С КОЛЕНОМ НА ПОЛУ

Для чего: Это еще одно отличное и очень несложное упражнение на растяжку ног и ягодиц. Также это одно из лучших упражнений на продольный шпагат.
Как выполнять: Продолжаем выполнять упражнения на растяжку ног, сторону не меняем. Сохраняя положение выпада, положите колено на пол. Можно подложить под колено полотенце или подушку, если у вас тонкий коврик. Бедро передней ноги остается параллельно полу и перпендикулярно голени. Отведите колено задней ноги немного назад, опуская таз вниз и углубляя растяжку. Почувствуйте растяжение в мышцах ног.

14. ВЫПАД С ЗАХВАТОМ НОГИ

Для чего: Это углубленное положение предыдущего упражнения на растяжку для еще более эффективной проработки мышц ног. В ногах располагаются самые крупные мышцы нашего тела, поэтому их растяжке нужно уделить особое внимание.

Как выполнять: Оставайтесь в положении глубокого выпада, колено лежит на полу. Поднимите вверх голень левой ноги и подтяните ее левой рукой к бедру так, чтобы стопа была максимально близка к ягодицам. Выполняйте это упражнение максимально мягко, без рывков, чтобы не потянуть мышцы ног. Если вам тяжело держать выпад с захватом ноги, то пропустите это упражнение.

15. НАКЛОН К НОГЕ СТОЯ НА КОЛЕНЕ

Для чего: Это одно из лучших упражнений для растяжки задней поверхности бедра и подколенных сухожилий. Регулярно практикуйте это упражнение, если хотите сесть на продольный шпагат.
Как выполнять: Из положения выпада полностью выпрямите переднюю ногу. Сделайте легкий наклон к ноге, руки положите на коврик по обе стороны вытянутой ноги. Колено полностью выпрямлено, тяните носок на себя, чтобы еще лучше растянуть подколенное сухожилие. Спина полностью прямая, не скругляйте ее.

Если позволяет растяжку, положите корпус на вытянутую ногу.

16. ПОЗА ГОЛУБЯ

Для чего: Поза голубя увеличивает гибкость тазобедренных суставов, растягивает ягодицы, квадрицепсы и приводящие мышцы бедра.
Как выполнять: Вернитесь в положение выпада. Мягко опустите правую голень на пол и разверните бедро так, чтобы стопа оказалась под левой стороной таза. Задняя нога остается выпрямленной, тяните таз к полу. В этом упражнении очень важно зафиксировать положение таза: он остается стабильным и не заваливается в сторону. Для этого следите, чтобы тазовые косточки были направлены вперед. Если выровнять положение не получается, то подложите под ягодицы подушку.

17. ПОЗА ВЕРБЛЮДА (ОБЛЕГЧЕННАЯ)

Для чего: Поза верблюда – это идеальное упражнение для снятия напряжения в шейном отделе позвоночника и верхней части спины.
Как выполнять: Встаньте на колени, ноги на ширине таза, спина прямая, голени обеих ног лежат на полу. Положите руки на пояс, локти отведите назад. Сделайте небольшой наклон назад, прогибаясь в спине и сохраняя прямой угол между бедром и голенью. Сводите лопатки вместе, раскрывайте грудной отдел позвоночника. Наклоняйте голову назад, не заламывая и не напрягая шею.

Если позволяет гибкость, то увеличьте прогиб и опустите руки на стопы.

18. ПОЗА СОБАКИ (ВНИЗ)

Для чего: Поза собаки Вниз не только растягивает мышцы рук, плеч, спины, ягодиц и ног, но и благотворно влияет на осанку и позвоночник. Также это упражнение снимает напряжение во всем теле, его очень полезно выполнять после длительного пребывания на ногах.

Как выполнять: Встаньте в положении планки на руках. Поднимите таз вверх, выпрямляя руки и ноги, голова направлена вниз. Ваш корпус и ноги как будто образуют горку. Обратите внимание, что спина остается абсолютно прямой. Поскольку это достаточно сложная поза из йоги и требует хорошей растяжки, то мы немного упростим ее за счет сгибания ног в коленях. Также можно оторвать пятки от пола.

Если у вас хорошая растяжка, то полностью выпрямляйте ноги и ставьте стопы на пол.

19. ПОЗА СОБАКИ (ВВЕРХ)

Для чего: И еще одно отличное упражнение для растяжки и избавления проблем с позвоночником. Поза собаки Вверх снимает боль в спине, раскрывает грудную клетку, улучшает эластичность легких, усиливает циркуляцию крови в области таза. Мы немного упростим это упражнение на растяжку, опустив нижнюю часть тела на коврик.

Как выполнять: Лягте на пол лицом вниз. Руки согните в локтях, поставьте ладони под плечами. Поднимите корпус вверх, прогибаясь в спине и опираясь на руки. Ноги остаются лежать на полу. Отводите плечи назад и вниз, сводите лопатки вместе, не напрягайте шею и не запрокидывайте голову. Задержитесь в положении собаки мордой вверх, ощущая приятное растяжение в позвоночнике.

20. ПОЗА СФИНКСА

Для чего: Поза сфинкса мягко растягивает грудной и поясничный отделы позвоночника. Это идеальное упражнение для улучшения осанки и раскрытия грудной клетки.

Как выполнять: Лягте на живот, ладони поставьте на коврик около груди. Опираясь на предплечья, прогнитесь в спине и поднимите верхнюю часть тела. Убирайте плечи от ушей, распределяйте прогиб равномерно между грудным и поясничным отделом позвоночника (средним и нижним отделами). Если чувствуете напряжение в пояснице, уменьшите прогиб.

21. НАКЛОН В ПОЗЕ ЛОТОСА

Для чего: Поза лотоса в йоге в первую очередь направлена на релаксирование и расслабление, она обладает успокаивающим эффектом. Также в позе лотоса вы хорошенько растяните ягодицы, приводящие мышцы бедра и мышц голени, раскроете тазобедренные суставы. За счет наклона вы дополнительно растяните мышцы спины и поясницы.

Как выполнять: Сядьте на пол, выпрямите позвоночник, тянитесь макушкой вверх. Подтяните к себе сначала правую ногу, потом левую, складывая их скрещенными перед собой. Колени и бедра лежат на полу. Примите комфортное положение, но важно, чтобы спина оставалась прямой. Вытяните руки перед собой и слегка наклоните корпус, растягивая также спину. Не сутультесь, тянитесь животом к полу. Не забудьте повторить упражнение и на другую сторону, подтягивая к себе сначала левую ногу, потом правую.

Если гибкость тела позволяет, можете опереться на предплечья, увеличивая растяжку:

22. ПОЗА БАБОЧКИ (УПРОЩЕННАЯ)

Для чего: Поза бабочки отлично растягивает ноги, раскрывает и расслабляет тазобедренные суставы, а также улучшает кровообращение в органах малого таза и нижней части спины. Позу бабочки особенно полезно выполнять тем, у кого сидячий или малоподвижный образ жизни.

Как выполнять: В нашем комплексе упражнений для растяжки мы предлагаем упрощенный вариант этой позы, поскольку оригинальная поза бабочка будет под силу только людям с хорошей растяжкой. Сядьте прямо и согните ноги в коленях. Расставьте ноги так, чтобы колени легли на пол, а стопы соединились вместе. Положите руки на голени и подтяните ступни поближе к тазу. Спина остается прямой. Если не получается выпрямить спину, значит отведите ступни подальше от себя.

Если гибкость тела позволяет, можете наклонить корпус вперед, растягивая также мышцы спины:

23. СКЛАДКА СИДЯ

Для чего: Складка – одно из самых полезных упражнений для растяжки задней поверхности бедра и подколенных сухожилий. Складка будет очень полезна тем, кто хочет улучшить растяжку и сесть на продольный шпагат.
Как выполнять: В нашем комплексе упражнений на растяжку мы выполним простую модификацию складки без сильного наклона. Сядьте на пол, ноги полностью выпрямлены, руки лежат на бедрах. Начните наклонять корпус вперед, стараясь лечь животом на бедра. Вытяните руки вперед, пытаясь достать до пальцев ног. В этом упражнении очень важно не сутулить спину, а тянуться животом к бедрам. Нельзя скруглять спину при наклоне и выполнять рывковые движения, пытаясь сделать складку. Такое выполнение может повредить спину и вызвать боль в позвоночнике.

Если позволяет растяжка, полностью наклоните корпус к ногам, обхватывая себя за стопы.

24. СИДЯЧАЯ ПОЗА ГОЛУБЯ

Для чего: Это несложное упражнение поможет вам растянуть мышцы ягодиц, голени и задней поверхности бедра.
Как выполнять: Сядьте на пол, вытяните ноги перед собой. Подтяните к себе правую ногу и разверните ее в сторону так, чтобы голень была параллельна груди. Схватите левой рукой за стопу, а правой рукой притяните голень как можно ближе к себе. Не горбитесь в спине. Повторите упражнение на правую и левую ногу.

25. ПОВОРОТ КОРПУСА СИДЯ

Для чего: Это простое упражнение на растяжку идеально подходит для снятия напряжения в спине и пояснице. Также это упражнение поможет вам растянуть ягодичные мышцы.

Как выполнять: Сядьте на пол, ноги вытяните перед собой. Правую ногу согните в колене и заведите в сторону через левое бедро. Левая нога остается выпрямленной лежать на полу. Поверните корпус вправо, левая рука лежит на колене согнутой ноги, правая рука опирается на пол. Не забудьте повторить и на другую сторону.

26. СКРУЧИВАНИЕ В СПИНЕ

Для чего: Это одно из лучших упражнений для расслабления спины, снятия напряжения в поясничном отделе и профилактики заболеваний позвоночника.
Как выполнять: Лягте на спину, руки разведите в стороны. Отведите правую ногу в левую сторону через бедро, скручиваясь в спине и стараясь коснуться коленом пола. Можно помочь себе рукой, слегка надавив на правую ногу, чтобы она опустилась ниже. Голову поверните вправо. Правая рука остается вытянутой в сторону. Не забудьте повторить и на другую сторону.

27. ПОДЪЕМ НОГИ К ГРУДИ

Для чего: Это отличное упражнение для растяжки ягодиц, задней поверхности ног и подколенных сухожилий. Также это простое упражнение на растяжку великолепно расслабляет поясничный отдел позвоночника.
Как выполнять: Лягте на спину, согните ноги в коленях. Поднимите одну ногу вверх и ухватите ее за голень, стараясь поближе притянуть к груди. Поднятая нога остается полностью выпрямленной. Если у вас хорошая растяжка, то можете выпрямить и вторую ногу, положив ее на коврик. Не забудьте повторить растяжку на обе ноги.

28. РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ ЛЕЖА

Для чего: Это одно из лучших упражнений для растяжки ягодиц в положении лежа. Также это упражнение помогает снять напряжение в области поясницы.

Как выполнять: Лягте на спину, колени согнуты, поясница плотно прижата к полу. Поднимите ноги вверх так, чтобы голень левой ноги легла на бедро правой ноги. Руками обхватите бедро правой ноги и подтяните его ближе к животу. Почувствуйте растяжку в ягодицах, задней поверхности бедра и пояснице. Повторите то же самое на другую ногу.

29. ПОЗА СЧАСТЛИВОГО РЕБЕНКА

Для чего: Поза счастливого ребенка раскрывает тазобедренные суставы, расслабляет мышцы спины и поясницы, укрепляет мышцы ног. Это одно из лучших упражнений для расслабления тела.

Как выполнять: Лягте на спину, прижмите поясницу к полу, ноги согнуты в коленях. Подтяните колени к груди и схватитесь руками за стопы (либо за внешнюю, либо за внутреннюю часть). Разведите колени шире и опускайте бедра еще ниже. Примите комфортное положение, можно слегка покачиваться из стороны в сторону. Включайте позу счастливого ребенка в свой комплекс упражнений на растяжку, если хотите забыть о болях в пояснице.

30. ПОЗА ВЕТРА

Для чего: Поза ветра является одним из лучших упражнений для снятия напряжения в спине, пояснице и шее. Кроме того, поза ветра обеспечивает легкий массаж органов брюшной полости, улучшает гибкость позвоночника, растягивает ягодичные мышцы.

Как выполнять: Лягте на спину, живот подтянут, ноги согнуты в коленях. Притяните колени к груди, отрывая голову и плечи от пола. Руками обхватите колени. Почувствуйте приятное расслабление в спине. Это простое упражнение отлично подходит в качестве растяжки и расслабления после интенсивных нагрузок.

31. ПОЗА РЕБЕНКА

Для чего: Позой ребенка можно завершать любую тренировку, поскольку это одно из лучших упражнений для расслабления и релаксации. Также поза ребенка помогает удлинить позвоночник, снять напряжение в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника.

Как выполнять: Сядьте на согнутые ноги в коленях, ягодицы лежат на стопах, ноги разведите между собой. Опустите корпус на пол и вытяните руки вперед. Примите комфортное положение и расслабьтесь. Почувствуйте приятное растяжение в мышцах спины. Закройте глаза и оставайтесь в позе ребенка, пока не будете чувствовать себя полностью восстановившимся после нагрузок.