

100 упражнений стретчинга

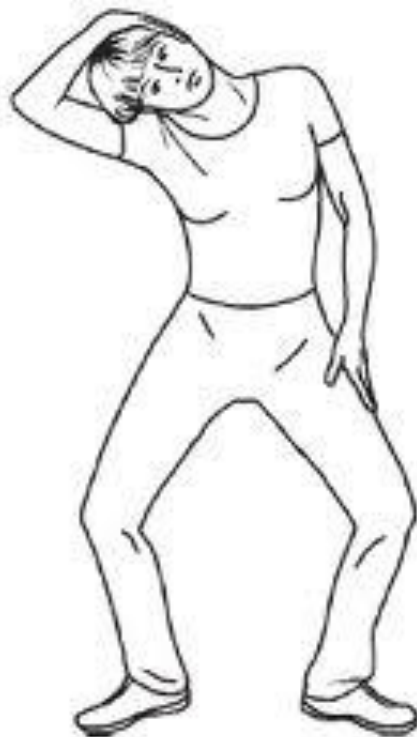
A decorative graphic element consisting of several horizontal lines of varying lengths and colors (teal and white) extending from the right side of the page.

Для мышц шеи

Упражнения стретчинга для мышц шеи способствуют сохранению и улучшению подвижности шейного отдела позвоночника. Они выполняются путем растягивания наиболее крупных мышц шеи.

Для выполнения упражнений необходимо медленно и плавно принять

в кота
я и зафикси
е болевые



Исходное положение – стоя
Упражнение 1: Наклонитесь к правому плечу и зафиксируйте положение. То же в другую

Упражнение 2: Наклонитесь, опираясь на левую руку, касаясь подбородком левую руку и фиксируйте положение.

Упражнение 3: Наклонитесь влево и зафиксируйте положение. То же в другую сторону.

Упражнение 4: Повернитесь к правой ноге и зафиксируйте положение. То же в другую сторону.

Упражнение 5: Повернитесь спиной к стулу, ноги врозь, держитесь за спинку стула и наклонитесь туловище и голову вправо.



Для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения стретчинга для мышц плечевого пояса способствуют сохранению подвижности суставов, что влияет на величину вдоха и выдоха. Усиливая

танавливают мышцы после аэробных нагрузок. Эти
ются путем растягивания мышц приводящих, сгибающих и



У
м
ш
ра

У
та
ле
ле

У
ге
ве
нс

Этих
г
нии и

уть локтем вверх
и. Надавливая
аться опустить
д.

ом к
вой рукой за
груди. Подогнув
же другим боком

Исходное положение – стоя или сидя.

Упражнение 7: Обнять себя руками за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику

Упражнение 8: Соединить руки в замок над головой максимально сблизив их. Потянуться руками вверх, зафиксировать.

Упражнение 10: Руки вперед, согнуть правую к левому плечу, левой взяться за правый локоть, надавливая на него, стараясь приблизить правую руку к левому плечу. То же в другую сторону

Упражнение 12: Скрестив руки за спиной, взяться кистью одной за локоть другой руки. Зафиксировать это положение.

Упражнение 13: Согнуть руку локтем вверх, а другую локтем вниз, предплечья за головой и за спиной. Коснуться пальцами одной руки пальцев другой. То же, поменяв положение рук.

Для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения стретчинга для грудных мышц исключительно важны для поддержания правильной, красивой осанки.

Упражнения на их растягивание способствуют коррекции мышечного дисбаланса и заключается в максимальном разгибании плечевого сустава



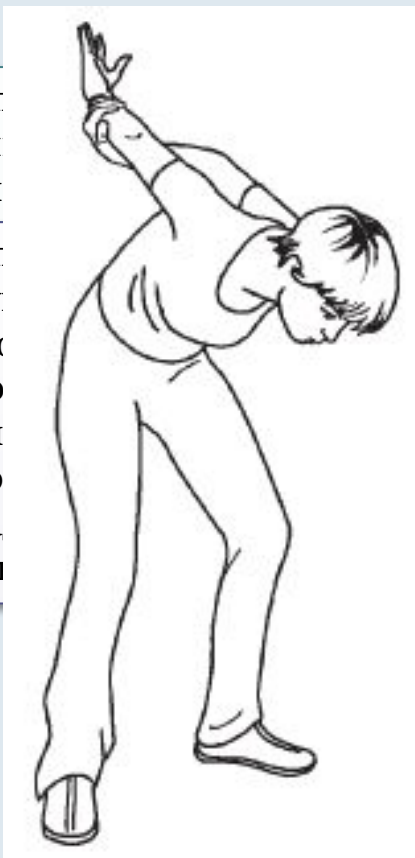
Упражнение 15: Стоя на расстоянии шага от гимнастической стенки, ноги на уровне плеч. Наклоняясь вперед, положить локти на перекладину и, не сгибая локти, опуститься плечевыми суставами к полу.

Упражнение 17: Стоя на носках лицом к гимнастической стенке, взяться руками за нижнюю перекладину широким хватом. Опуститься на руках, не отрывая носков от пола.

Для мышц рук и плечевого пояса

Уг
уп
вп

Уг
ру
ст
пр
пя
по
За
се



цом в угол, руки
г. Податься грудью
о положение

а полу с опорой на
коленями врозь,
на руки и стопы,
го вперед к
л прямое
включая локти.
сении несколько
ное положение.

Упражнение 19: Стоя на коленях в наклоне вперед с опорой на согнутые руки (локти в стороны на пол). Вывести правую руку вперед, стараясь подмышкой коснуться пола, не допуская при этом прогиба в пояснице. Зафиксировать и то же другой рукой

Упражнение 21: Стоя на коленях, ноги врозь. Отвести туловище назад, левой рукой коснуться одноименной стопы, правая - вверх в сторону. Зафиксировать. То же другой рукой

Для мышц рук и плечевого пояса



ичность мышц верхних конечностей, в частности, локтевого сустава, является важным фактором в выполнении упражнений. Упражнение 22. И

Упражнение 22: Лежа на спине, согнув ноги в коленях, поднять руки вверх, ладони вместе. Зафиксировать это положение.

и стретчинг для плечевого сустава.

Соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше. Зафиксировать это положение.



о важно помнить, что при выполнении упражнения необходимо следить за положением кистей. Упражнение 27. И

Упражнение 27: Стоя на коленях с опорой на руки, кистями к себе. Стараясь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали (ладони от пола не отрывать, локти не выключать)

нных упражнений.

Упражнение 28: Выполнить разгибание в лучезапястном суставе согнутой в кулак кистью.



из трех упражнений. Упражнение 26: Сидя на стуле, ладони по бокам на сиденье пальцами назад. Задержаться в этом положении несколько секунд, не допуская переразгибания в локтевом суставе.

Упражнение 28: Выполнить разгибание в лучезапястном суставе согнутой в кулак кистью.

Упражнение 28: Выполнить разгибание в лучезапястном суставе согнутой в кулак кистью.

Упражнение 28: Выполнить разгибание в лучезапястном суставе согнутой в кулак кистью.



Упражнение 25: Соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше. Зафиксировать это положение.

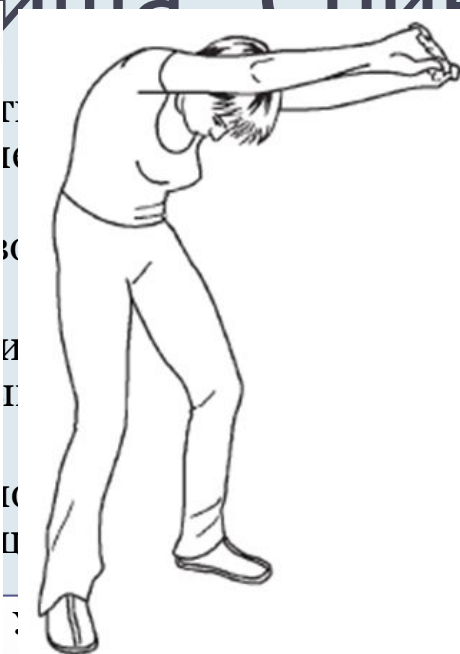
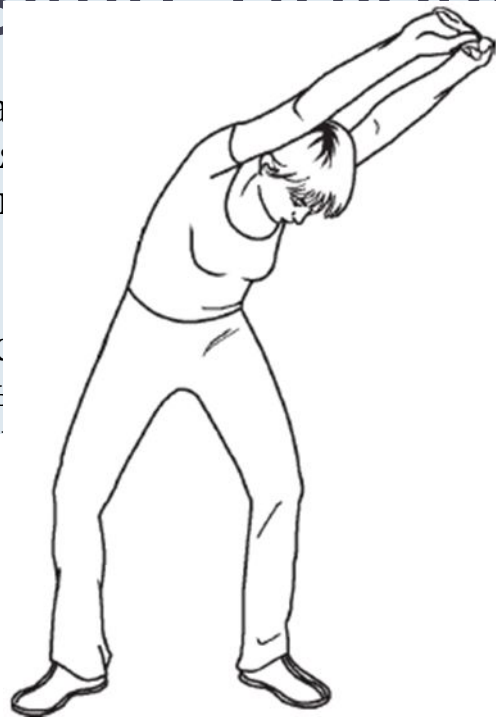
Упражнение 27: Стоя на коленях с опорой на руки, кистями к себе. Стараясь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали (ладони от пола не отрывать, локти не выключать)

Упражнение 26: Сидя на стуле, ладони по бокам на сиденье пальцами назад. Задержаться в этом положении несколько секунд, не допуская переразгибания в локтевом суставе.

Упражнение 28: Выполнить разгибание в лучезапястном суставе согнутой в кулак кистью

Для мышц туловища Спичка

- Большое значение определяет эластичность вызванным напряжением поясницы.
- Основным направлением



ого столба, которая связок. Снижениеым напряжением,прогиба в области

нения стретчинга,и телосложения и

Ж
С
п

туловище вперед, выпянув руки и прижать голову к коленям. Зафиксировать.

п. Стоя в горизонтальном зрозь, слегка согнуты в янях. Поднять поясницу, у округлить. Зафиксировать.

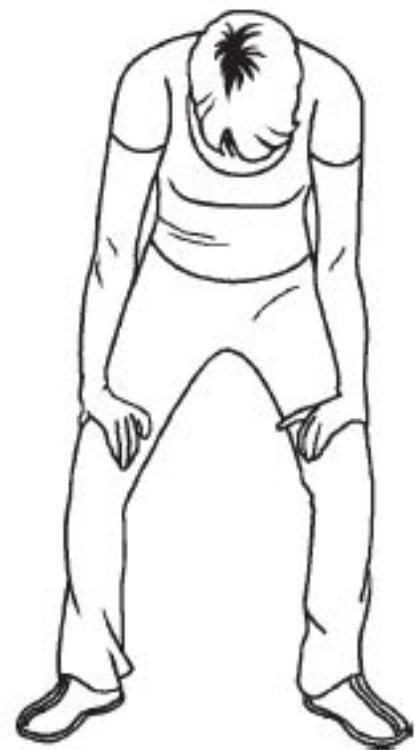
Упражнение 32: И.п.: Сидя, согнув плеч, стопы на полу, руки за голову между бедрами, зафиксировать это.

лежа на спине. Согнуть колени к руками, лоб прижать к зать.

Упражнение 34: Лежа на спине колени одной ноги к животу, пот колени, зафиксировать это. То же

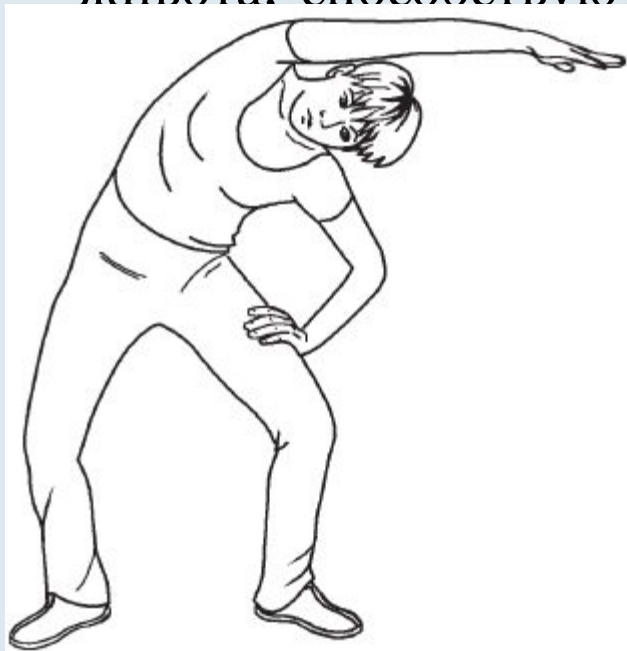
лежа на спине, ноги согнуты в полу. Поднять голову, потянуться ржаться на несколько секунд

Упражнение 36: И.П.: лежа на Почувствовать тяжестью всего те руками вверх, носки ног оттянуте задержаться на 5 секунд



Для мышц туловища. Живот

Упражнения стретчинга, направленные на растягивание мышц живота, способствуют поддержанию их тонуса и в то же время



ОСТИ

к с оп
ову о
ого п

руки н
ед, пр
ться н

НОГИ
ЛНОСТ



ние
адог
разг
раяс

ние
лонн
к, ру
ся на
ням

и в этом положении



ы

Для мышц туловища. Живот

Следующие упражнения стретчинга направлены на растяжку боковой поверхности туловища. Они способствуют улучшению кровообращения в мышцах и не допускают спазмов после продолжительных силовых тренировок.

Упражнение 42: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, левую руку вверх. То же в другую сторону

Упражнение 44: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени в стороны



слегка согнуты, таз подать вперед, стопы в сторону, не перенося веса тела на одну ногу



Для мышц туловища. Живот

Следующие упражнения направлены на растягивание косых мышц живота и ротаторов спины. Они заключаются в поворотах туловища вокруг вертикальной оси. Исходное положение для этих упражнений - сидя или лежа

Упражнение 47: Лежа на спине, ноги согнуты коленями вверх, руки за голову. Наклонить колени влево, повернув при этом голову вправо. Остаться в положении. То же в другую сторону

Упражнение 49: Оно аналогично предыдущему. И.п. Сидя с опорой на руки, согнутые ноги шире плеч, стопы на полу. Повернуть туловище и голову влево, опираясь при этом локтем правой руки о колено левой ноги.

Упражнение 51: Сидя на коленях и пятках с опорой на руки. Наклониться вперед-влево, стараясь коснуться головой пола слева от себя

Упражнение 48: Сидя с опорой на руки, правая нога согнута коленом вверх. Повернуть туловище и голову вправо, опираясь при этом локтем левой руки о правое колено. То же в другую сторону

Упражнение 50: Лежа на спине, ноги согнуты, колени прижаты к груди, руки в стороны. Повернуть колени влево, максимально приблизив их к ладони левой руки, голову повернуть вправо. То же в другую сторону

Упражнение 52: лежа на спине, руки в стороны. Поднять левую ногу вверх и опустить ее в правую сторону, стараясь приблизить к правой руке, повернуть голову влево

Для мышц нижних конечностей

кних конеч
я труднее,
эффективно
к на рас
ыполнять о
нения для м



Упражнение 55: Стоя согнута в колене. Правую ягодицу, бедро от пола ногой

Упражнение 57: Стоя немного вперед, не пр



ен
по
ва
де
е, п
тсь пяткой
о же другой

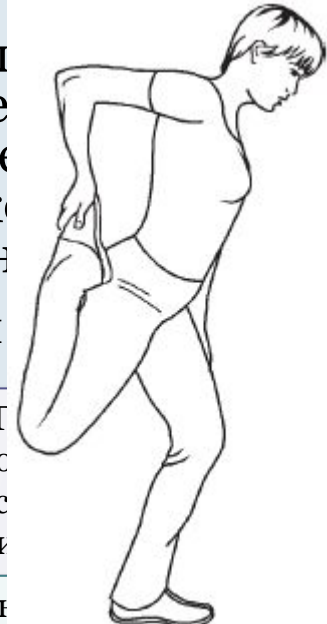
с помощью руки постараться коснуться пяткой ягодицу, бедро от пола не отрывать. То же другой ногой

оги врозь. Отклониться назад, опершись руками о пол, подать таз нице

льно м
и плече
упражне
них к
в медлен
ерхности

е 54: И.п.: П
гся в пол. П
зниз, зафикс
яв положени

е 56: Лежа н



и
Для
ига,
их

ед,
ие.

гу и

Для мышц ягодиц и задней поверхности бедра

Мышцы, разгибающие бедро, находятся в постоянном стабилизирующем напряжении, связанном с поддержанием вертикального положения тела. Упражнения стретчинга, направленные на растягивание этих мышц, способствуют поддержанию достаточной эластичности разгибателей бедра и профилактике такого распространенного заболевания, как радикулит.

Упражн
стенке, од
руками, в
туловище
тазобедр
ногой

Упражн
согнутую
захватив



настической
обхватено
одавая
же другой

днять
ону,
колени

Упр:
прит

Упр:
ногу,
обхва

Упр:
прав
прив
руко



согнуть ногу,
же другой ногой

огнуть правую
подмышку, левой

завшись
оаться
затив левой
его к себе.

Для мышц ягодиц и задней поверхности бедра

Мышцы задней поверхности бедра, сгибающие коленный сустав и разгибающие тазобедренный. Для того, чтобы растянуть эти мышцы, а также некоторые приводящие мышцы задней поверхности бедра и таза, следует выполнить сгибание ноги в тазобедренном суставе при выпрямленном колене

Упражнение 63: Стоя на правой ноге, слегка согнутой в колене, левая выпрямлена и вытянута вперед, носком на себя, руки упираются в правое бедро. Слегка наклонить туловище вперед, спина прямая

Упражнение 65: Стоя на правой ноге, лицом к гимнастической скамейке, левая лежит на скамейке, руки на левой голени. Сгибая правую ногу, выполнить наклон вперед, прогнувшись

Упражнение 64: Стоя на правом колене, левая нога выпрямлена и вытянута вперед, руки на левом колене. Наклоняясь, потянуться грудью вперед.

Упражнение 66: Сидя на полу, выполнить наклон вперед, прогнувшись

Упражнение 67: Лежа на спине, правая нога согнута коленом вверх, левая - прямая, поднята вверх, руки обхватывают левую голень. Стараясь не сгибать левую ногу, потянуть ее руками на себя

Для мышц ягодиц и задней поверхности бедра

Уп
вы
взя
по.
гол

Уп
ру
по

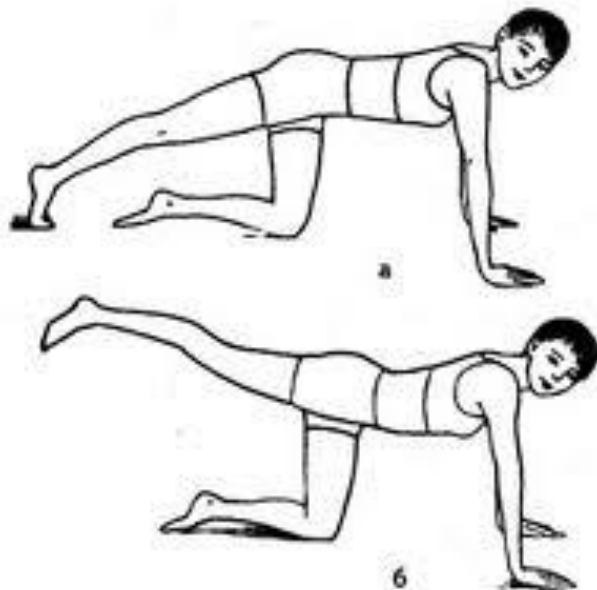


Рис. 35. Махи назад прямой ногой: а — исходное положение; б — подъем выпрямленной ноги

к

Упражнение 69: идя на полу, стопа правой ноги упирается в бедро левой, вытянутой вперед. Наклонить туловище к левой ноге, стараясь ее не сгибать

Упражнение 71: Сидя на одной ноге, другая выпрямлена и вытянута вперед, руки упираются в пол рядом с туловищем, снижая нагрузку на подогнутую ногу. Наклониться вперед

Для внутренней поверхности бедра

Приводящие мышцы бедра
сравнению со своими
мышцами, что приводит к и
этого, к болям в области паха



Для внутренней поверхности бедра

Упражнение 85: Сидя с опорой на руки сзади, правая нога согнута коленом в сторону, правая пятка прижата к левой ягодице; левая нога согнута коленом вверх и стоит скрестно над правой. Развернуть туловище влево, правой рукой обхватив левое колено

Упражнение 87: Лежа на спине, руки в стороны. Согнутую правую ногу наклонить влево, левой рукой стараться прижать правое колено к полу, голову повернуть вправо, плечи от пола не отрывать.

Упражнение 86: Лежа на спине, ноги согнуты на ширине плеч коленями вверх. Медленно опуская левое бедро вовнутрь, постараться коснуться коленом пола

Упражнение 88: Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты на ширине плеч коленями вверх. Опустить левое бедро вовнутрь, стараясь коснуться коленом пола

Упражнение 89: лежа на спине, правая нога согнута коленом вверх, стопа на полу; согнутая левая нога лежит скрестно на правой. Надавить левой ногой на правую, осторожно прижать правую ногу к полу коленом вовнутрь



дисбаланса

адней

ЯТИЯ С
ВЛЕННЫХ
олени,
попер

у и способствуют коррекции мышечного

Упражнение 90: Встаньте прямо, руки опустите вниз. Правую ногу поставьте сзади на носок. Мягко сгибая колени, немного присядьте и приблизьте правое колено к полу

Упражнение 92: Стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога оставлена назад, стопа перпендикулярна стенке, руки упираются в планку. Постараться как можно больше сместить бедро правой ноги вперед-вниз, не открывая при этом пятки от пола

Упражнение 94: Стоя под углом к гимнастической стенке, упираясь в нее руками. Согнуть правую ногу, поставить стопу на носок, левую от пола не открывать. Задержаться на несколько секунд

Упражнение 91: Встать под углом лицом к стене, упиревшись в нее руками. Задержаться в это положении несколько секунд

Упражнение 93: Стоя под углом к гимнастической стенке, упираясь в нее руками. Согнуть правую ногу, поставить стопу на носок, левую от пола не открывать. Задержаться на несколько секунд

Для мышц задней поверхности голени

Упражнение 95: стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога отставлена назад, руки упираются в планку. Опустить колено правой ноги как можно больше вперед-вниз

Упражнение 98: Стоя на правом колене, левая согнута, правое колено у носка левой ноги. Надавать грудью на левое бедро, при этом пятку от пола не открывать

Упражнение 96: сидя на пятках, стопы согнуты, руки упираются в пол. Податься назад, надавив тяжестью тела на пятки

Упражнение 97: Сидя, руками держась за носки ног. Потянуть руками носки на себя в течение нескольких секунд



Рис. 186

аэробных нагрузок

ой поверхности

тивание ЭТИХ МЫШЦ
Х ВОССТАНОВЛЕНИЮ ПОСЛЕ

Упражнение 99: сидя на пятках, руки упираются в пол, слегка отклониться назад, сохраняя на руках основную тяжесть тела

Упражнение 100: сид на пятках, держась правой рукой за левое колено, левая рука упирается в пол. Слегка потянув левое колено на себя, оторвать его от пола