

A woman with long blonde hair in a ponytail is performing a yoga pose on a dark grey mat. She is wearing a black long-sleeved top and black leggings. Her right leg is extended forward, and her left leg is bent behind her. Her hands are on the floor, and her arms are raised. The background is a plain white wall and a light-colored wooden floor.

ФРЭНК ГРИН

**ТОП-30 УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ РАСТЯЖКИ**

# Фрэнк Грин

## Топ-30 упражнений для растяжки

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57438551](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57438551)  
ISBN 9785005136084*

### Аннотация

Малоподвижный образ жизни не прибавляет здоровья. Но его вред можно сделать минимальным, если выполнять упражнения на растяжку для всех мышц. Стретчинг очень полезен при болях в спине и позволяет почувствовать себя раскрепощенным и свободным. Достаточно делать растяжку для тела хотя бы раз в неделю. В этом пособии вы найдете универсальный набор упражнений на растяжку всех мышц как для начинающих, так и для тех, у кого уже есть опыт подобных спортивных занятий.

# Содержание

Для чего нужна растяжка	6
Противопоказания к растяжке	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Топ-30 упражнений для растяжки

**Фрэнк Грин**

© Фрэнк Грин, 2020

ISBN 978-5-0051-3608-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Малоподвижный образ жизни не прибавляет здоровья.

Но его вред можно сделать минимальным, если выполнять упражнения на растяжку для всех мышц. Стретчинг очень полезен при болях в спине и позволяет почувствовать себя раскрепощенным и свободным. Достаточно делать растяжку для тела хотя бы раз в неделю.



В этом пособии вы найдете универсальный набор упражнений на растяжку всех мышц как для начинающих, так и для тех, у кого уже есть опыт подобных спортивных занятий.

# Для чего нужна растяжка

Предложенный ниже комплекс упражнений для растяжки всего тела надо выполнять 1—2 раза в неделю. Это сохранит ваше тело здоровым и подвижным.

10 причин, чтобы заняться стретчингом:

- Избавиться от скованности и жесткости в суставах и мышцах.
- Предотвратить возрастное укорочение мышц.
- Улучшить эластичность мышц, сухожилий и связок.
- Сделать профилактику болей в спине и избавиться от существующих проблем со спиной.
- Улучшить осанку, избавиться от сутулости.
- Улучшить координацию движений и гибкость.
- Убрать мышечную усталость.
- Уменьшить риск получения травмы или растяжения.
- Психологически адаптироваться к физическим нагрузкам.
- Снизить стресс и повысить жизненную силу.

Как понять, что вам нужно начать делать растяжку

Как профессиональный, так и оздоровительный стретчинг – отличное решение для избавления от многих проблем

со здоровьем и чувства дискомфорта в различных частях тела, улучшение двигательной функции и даже эмоциональной сферы.



Ни одна из техник «тело-ум» (mind-body) не обходится без упражнений на растяжку, что неслучайно. Выполнение простых упражнений позволяет разгрузить ум, переведя внимание на тело. Они балансируют ощущения в нем, улучшают здоровье суставов, а также общее самочувствие. При сбоях гормонального фона растяжки тоже могут помочь, поскольку налаживают обмен веществ.

10 признаков того, что нужно начинать растягиваться

### **1. Появление болей в спине, суставах, коленях**

Люди редко грамотно используют свое тело. Как обычно,

мы неверно распределяем ежедневные нагрузки. Тогда тело начинает взывать к нам, оформляя свои жалобы в виде неприятных ощущений и болей. Упражнения на растяжку вытягивают застоявшиеся мышцы, восстанавливают кровообращение в них, увеличивая их работоспособность. А это означает, что нагрузка для всего тела балансируется. Регулярные занятия помогают понять, как работает тело. В обычной жизни такое понимание предотвращает травмы и проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

## **2. Суетливость.**

Суета вовсе не является признаком большого количества энергии. Она означает, что присутствует истощение, так как она возникает именно тогда, когда появляется ощущение, что надо все успеть, а времени мало. Упражнения на растяжку приучают к иному ощущению времени. Медленный темп движений, который «погружает» в каждое мгновение, учит проживать его всем телом. Это помогает сбалансировать восприятие мира и неизбежно успокаивает мысли, избавляя вас от излишнего напряжения.

Нагрузки, направленные на костную ткань, определяют ее состояние, форму и даже плотность. Так, при изучении останков людей археологи по костям способны определить, как жили и чем занимались эти люди.

## **3. У вас плохой сон**

Проблемы со сном сигнализируют о стрессе. Заснуть мешает неумение расслабляться. Плохо спят и те, кто ведет малоподвижный образ жизни, и те, кто регулярно занимается спортом. В теле накапливается напряжение, которое мешает отходу ко сну. А когда к нему прибавляются постоянно бегающие мысли, заснуть не получается совсем. Если делать растяжку перед сном, это расслабит мышцы, успокоит дыхание и снизит общие проявления стресса в теле. Мышечная радость – понятие, хорошо знакомое спортсменам. Это приятная сладкая усталость, разливающаяся по телу. Она помогает быстро уснуть.

#### **4. Хотите улучшить осанку**

Возраст берет свое, и легкая походка делается все более тяжелой, плечи подаются вперед, шея постоянно напряжена, что может вызвать головную боль и ухудшение зрения. Предотвратить эти изменения можно, делая растяжку позвоночника.

Одного занятия будет мало, но если заниматься систематически, можно улучшить состояние позвоночника, понять, как он функционирует, и контролировать все, что с ним происходит. Растяжка исправит вашу осанку и внешний вид в целом.

#### **5. Вы теряете контроль над эмоциями**

Бурные проявления эмоций бывают тогда, когда их доста-

точно много накопилось в теле. Как выяснили ученые, закапсулированные эмоции неминуемо влияют на тело. Неприятные ощущения, которые требуют выхода, можно выпускать, не только ругаясь с окружающими. Более мягко это можно делать через тело, попутно избавляя его от мышечных зажимов. С помощью растяжки легко определить, где именно в теле засели неприятные ощущения, которые реализуются в виде мышечных зажимов и спазмов. При растяжке не только выходит напряжение, но и прорабатываются эмоциональные блоки.

## **6. Вам кажется, что вы неповоротливы**

Хорошая растяжка делает тело легким и подвижным. Она заставляет функционировать все мышцы, убирая ощущение застоя. Все ткани организма включаются в работу и делаются мягче и эластичнее. Только регулярные занятия ведут к серьезным подвижкам в этом вопросе. Но ощущение свободы в теле может возникнуть и после первого занятия.

## **7. Вы рассеянны**

Невозможность сосредоточиться и рассеянное внимание отнюдь не прибавляют комфорта повседневной жизни. Упражнения на растяжку помогают уйти от суетливости внешнего мира и погрузиться в себя. Можно научиться фокусировать внимание, и этот навык одни люди успешно развивают, а другие с годами теряют или не используют. Систе-

матические тренировки на растяжку благоприятно влияют на развитие этого качества.

## **8. Борьба с зависимостями**

Во вредных привычках многие люди находят единственную отдушину. Так они пытаются победить стресс, но это не прибавляет им здоровья. Если вам нужен новый метод победы над стрессом, попробуйте упражнения на растяжку. Замените вредные привычки полезными.

## **9. Вы не можете разобраться в своих чувствах**

Попытки понять себя чаще всего занимают всю жизнь. А уж она щедра на неожиданности и сложные задачи. Растяжка предлагает упорно трудиться над телом, развивая умение концентрации на чувствах и ощущениях. Эти чувства она учит перерабатывать и обращать на пользу себе, чтобы быстрее достигать поставленных целей. Периодически работая с телом, мы неминуемо затронем глубокие уровни психики. Наверное, по этой причине сегодня в моде шпагаты, ведь за ними стоит потребность в познании и развитии себя.

## **10. Вы плохо себя чувствуете**

Выполняя растяжку, мы пробуждаем тело, расправляем мышцы, активизируем обмен веществ в тканях, что улучшает обмен веществ в организме в целом и функционирование иммунной системы. Делая растяжку, вы осознанно идете

к заботе о своем теле, а значит – и к здоровому образу жизни. А уж результаты работы не заставят себя долго ждать.

# **Противопоказания к растяжке**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.