

СТРЕТЧИНГ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Челябинск

2016

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

**«Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»**

СТРЕТЧИНГ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Челябинск
2016

УДК 796 (07)

ББК 75.148

С 84

Стретчинг [Текст]: методические рекомендации / сост. С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 90 с.

Методические рекомендации предназначены для сопровождения самостоятельной работы студентов дневной и заочной форм обучения педагогических вузов по дисциплине «Физическая культура». Рекомендации могут быть использованы в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, тренеров.

В учебном пособии предоставлен теоретический материал по основным системам организма человека, по обоснованию понятий «физические качества» человека, практические рекомендации для контроля за телосложением и уровнем развития двигательных способностей студентов. Особое внимание уделяется практическим рекомендациям к занятиям как в учебное время, так и самостоятельных формах занятий.

Рецензенты: В.Г. Макаренко, д-р пед. наук, профессор
И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент

© С. Ю. Червоткина, Л.Б. Фомина,
Э.Р. Антонова, составление, 2016

© Издательство Южно-Уральского
государственного гуманитарно-
педагогического университета,
2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
---------------	---

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

История возникновения и развития.....	6
Стретчинг в вопросах и ответах.....	11
Методика обучения и спортивной тренировки.....	16

КОМПЛЕКСЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ.....	23
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК.....	26
Упражнения для мышц спины.....	31
Упражнения для мышц брюшного пресса.....	34
Упражнения для мышц ног.....	38
Упражнения в положении сидя и лежа.....	44
Второй комплекс упражнений для шеи.....	56
Упражнения для верхней части спины.....	62
Упражнения для поясничной области.....	67
Упражнения для плечевого сустава.....	73
Упражнения для области локтевого сустава.....	76
Упражнения для лучезапястного сустава и кисти.....	78
Упражнения для области тазобедренного сустава.....	81
Упражнения для голеностопных суставов.....	88
Библиографический список.....	89

ВВЕДЕНИЕ

Стретчинг – это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание. Данный вид занятий подходит абсолютно каждому вне зависимости от возраста и гибкости. Для получения оптимального результата упражнения необходимо выполнять ежедневно. Упражнения можно выполнять все подряд или же частично.

❖ **Преимущества, которые дают занятия стретчингом**

- занятия стимулируют кровообращение и циркуляцию лимфы;
- благодаря упражнениям, входящим в состав заключительной части тренировочных занятий, способствуют восстановлению мышц за счет возврата от сокращенного состояния в прежнее;
- упражнения снимают болевые ощущения, вызванные стрессом и напряжением нервной системы;
- способствуют сохранению эластичности мышц;
- замедляется процесс старения в организме;
- снижается психическое напряжение;
- тело становится более гибким, а также улучшается осанка.

❖ **Нюансы занятий стретчингом**

Растягиваться нужно до определенного предела. То есть растяжка не должна вызывать болевых ощущений.

- Делая растяжку, нужно не пружинить, а делать удержание.
- Растягиваться после физической нагрузки.
- Делая упражнения на растягивание, необходимо правильно дышать: дыхание не задерживать и не форсировать выдох. Дыхание должно быть обычным и спокойным. В перерыве между упражнениями можно будет сделать глубокий вдох и выдох.

❖ Плюсы стретчинга

Современная жизнь обычного человека далеко не лучшим образом действует на его организм. По истечению времени теряется гибкость, мышцы и сухожилия становятся жесткими, растяжка теряется. Вызвано это и в частности обилием «сидячих» работ, и постоянным стрессом, во время которого любой чувствует себя скованным, напряженным. А вместе с этим зажимаются и мышцы, и все тело перестает работать в необходимом ритме. Упражнения на растяжку полезны не только для самих мышц и сухожилий, но и для всего тела и мозга, что положительным образом влияет и на психику человека.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ

Термин «стретчинг» – американского происхождения и означает растяжку. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости. Стретчинг развивает подвижность в суставах и увеличивает амплитуду движений. Техника стретчинга основана на растягивании отдельной группы мышц, что значительно улучшает показатели их силы и прочности. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Известно, что хорошо тренированные на растяжку мышцы меньше подвержены травмам и микротравмам, дольше не устают и быстрее восстанавливаются после длительного напряжения. О пользе растягивания или стретчинга известно давно. Эта система возникла в 50-е годы XX столетия, но лишь через 20 лет стала признаваться в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. В 80-е годы XX века гимнастика с элементами стретчинга была модным средством борьбы с жировыми отложениями.

Недостаточная эластичность мышц – очень большая проблема. И не только для тех, кто физкультурой вообще не занимается, но даже для спортсменов. Именно она является причиной многих травм: растяжений, вывихов, переломов. Поэтому стретчинг, как один из элементов тре-

нировки, должен обязательно входить в программы занятий всеми видами спорта и физкультуры, в том числе таких простых, как ходьба и бег. И особенно силовых видов гимнастики: атлетической, культуризма, тяжелой атлетики. Мышцы работают не тогда, когда они большие и сильные, а когда они эластичные. Необходим стретчинг и в детских физкультурных группах, и в корригирующей гимнастике.

Совершенствование физического состояния человека – это процесс длительный. Начиная занятия, необходимо прежде всего обеспечить посильность нагрузки для каждого занимающегося в соответствии с его индивидуальными возможностями и добиться от человека положительной мотивации, т. е. интереса к этим упражнениям, сделать так, чтобы двигательная деятельность доставляла ему радость.

Наша гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий. Статическое растягивание, специально подобранное для отдельных частей нашего тела, значительно улучшит вашу гибкость. Эта дополнительная подвижность очень важна, поскольку даже самые простые задачи в нашей жизни связаны с движением. Практически все упражнения на растягивание подходят для всех возрастных групп независимо от состояния здоровья. К тому же, упражнения на растягивание не требуют никаких затрат на экипировку или специальное оборудование, они великолепно подходят для домашних условий.

С учетом этого факта растяжка даже более важна, чем физические упражнения. Ну а если сочетать комплек-

сы на растягивание с физическим тренингом, например, с утренними пробежками, с занятиями фитнесом, то станете обладателем прекрасного здоровья и самочувствия на протяжении всей жизни.

Во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма. Физиологической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

При растягивании кожи, мышц, сухожилий, суставных связок возбуждаются соответствующие механорецепторы, это возбуждение в виде импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме. Различные способы растягивания рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают процессы в коже, мышцах и сухожильно-связочном аппарате.

При расслаблении мышцы снижается ее потребность в кислороде и уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов, центральной нервной системы. То есть мышечная релаксация помогает регулировать и нервные процессы. Расслабление влечет за собой остановку ненужного нашему организму расхода энергии, нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, улучшает самочувствие, способствует исчезновению отрицательных эмоций.

Мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами. Суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается

гибкость. Улучшение состояния мышечного аппарата не может не сказаться на улучшении осанки.

Существует *три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинение мышц*: статические, динамические, баллистические.

Статические – это очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 30–60 секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы, периодически или постоянно. Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название стретчинг. И именно статическое растягивание является наиболее эффективным видом данной методики. Но для общего развития, чтобы лучше разобраться в этом вопросе, следует дать определение и двум другим видам растягивания.

Динамические – это медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Баллистические – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным. Оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

Преимущество статического стретчинга в том, что удержание статического положения в конечной точке ам-

плитуды движения более эффективно для развития гибкости, чем маховые или пружинящие.

❖ **Некоторые рекомендации перед началом занятия**

- Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание.
- Все наклоны выполняются на выдохе, упражнения на раскрытие – на вдохе
- Во время выполнения упражнения сохраняйте устойчивое положение.
- Во время выполнения каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете. Так вы будете лучше чувствовать себя.
- Всегда растягивайтесь до определенных, характерных только для вас пределов.
- Ощущения должны быть только приятными и сопровождаться чувством расслабления. Болевые ощущения – это знак к тому, что амплитуда растяжки слишком велика.

Идеальное время для тренировки в растягивании – это сразу после нагрузки: ходьбы или другой формы аэробных упражнений. Также, поскольку стретчинг снимает излишнее напряжение мышц, вы можете использовать эти упражнения в любое время для повышения настроения и хорошего самочувствия.

Если прочитав все вышенаписанное, вы решили, что стретчинг – это то, что вам нужно, то постарайтесь запомнить **следующие рекомендации:**

- 1) лучше тянуться меньше, чем слишком сильно;

2) каждую позу растягивания нужно держать в течение 10–30 секунд;

3) при растяжении не должно быть чувства напряжения, а если вы ощущаете такое напряжение, значит, растяжение было слишком сильным и необходимо немного его ослабить;

4) дышать необходимо медленно, глубоко и ровно;

5) задерживать дыхание нельзя;

6) каждое упражнение необходимо начинать с вдоха (исключая наклоны, при выполнении которых необходимо сначала выдохнуть);

7) во время выполнения упражнения важно сохранять устойчивое положение;

8) во время выполнения каждого упражнения необходимо концентрироваться только на той части тела, которая растягивается;

9) основной комплекс упражнений выполняется в положении сидя или лежа;

10) по длительности занятия должны длиться от 25 до 60 минут не менее трех раз в неделю;

11) эффективно чередование занятий стретчингом с другими фитнес- программами.

СТРЕТЧИНГ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Упражнения на растяжку рекомендуют делать до и после любой тренировки, а иногда и вместо – как самостоятельный вид фитнеса. Почему они так важны?

Упражнения на растяжку, или как их еще называют стретчинг (от англ. *to stretch* – тянуть, растягивать) разви-

вают такое важное качество как гибкость. Гибкость – это способность совершать движения в суставе с максимальной амплитудой. Упражнения на растяжку не только делают нас более гибкими и подвижными, но и оказывают целый ряд позитивных воздействий:

– *Снимают стресс и мышечное напряжение.* Если мышца находится в частично сокращенном состоянии, возникает аномальное состояние продолжительного сокращения – контрактура. Контрактура и хроническое мышечное напряжение делают мышцу более слабой и неспособной амортизировать удар при различных типах движения. Кроме того, в мышцах, находящихся в состоянии постоянного напряжения, ухудшается кровообращение. Стрейчинг позволяет избежать этих явлений, являясь прекрасным способом релаксации.

– *Снижают болевые ощущения после тренировок.* Улучшая кровообращение в мышцах, они способствуют более быстрому выведению продуктов распада, накопление которых вызывает боли в мышцах.

– *Улучшают осанку.* Упражнения, при которых приходится удерживать корпус в неподвижном состоянии, не только удлиняют мышцы, но и укрепляют пресс и поясницу, способствуя тем самым созданию крепкого мышечного корсета. Часто сутулость бывает связана с недостаточной эластичностью грудных мышц и низкой выносливостью приводящих мышц лопаточной области. У пожилых людей значительный кифоз (изгиб тела в участке грудной клетки) зачастую связан со снижением амплитуды поднимания рук.

- *Способствуют развитию силы.* Упражнения на растяжку улучшают кровообращение в мышцах, что помогает их «перезарядить», так как усиливается выведение молочной кислоты, улучшается дыхание и увеличивается потребление кислорода, метаболизм становится более интенсивным. Занимаясь стрейчингом между подходами силовых упражнений, вы не только усилите их эффект, но и сделаете мышцы более вытянутыми и гладкими.

- *Профилактика мышечных судорог.* Так, в группе больных, страдающих ночными судорогами, после одной недели выполнения упражнений на растяжку икроножных мышц (3 раза в день) у всех исчезли приступы. Согласитесь, 15 минут в день – это совсем небольшая цена за спокойный сон.

- *Профилактика травм.* Развивая силу и эластичность мышц, стрейчинг в значительной мере снижает вероятность травмирования.

Существуют ли противопоказания к занятиям стрейчингом?

Стрейчинг является одним из самых мягких видов фитнеса. Прямых противопоказаний к нему нет, но в некоторых случаях необходимо соблюдать осторожность. Так, пожилым людям из-за возрастного снижения эластичности мягких тканей и нарушения способности сохранять равновесие нельзя применять упражнения динамического типа, а также такие статические, выполнение которых требует больших усилий для поддержания равновесия. Следует также избегать упражнений, оказывающих большую нагрузку на суставы и позвоночник («мостик», «дуга», «шлуг», стойка на плечах и некоторые дру-

гие). При беременности упражнения на растягивание следует делать сидя на полу или на стуле, избегая динамического растягивания, а также сильных сгибаний и разгибаний в суставах, упражнения выполнять без усилия, не доводя до точки максимального напряжения. Во время беременности заниматься стрейчингом, как и любым другим видом фитнеса, необходимо под наблюдением высококвалифицированного специалиста.

Правда ли, что некоторые упражнения на растяжку являются опасными для здоровья?

При выполнении некоторых упражнений действительно существует риск различных повреждений. При выполнении “мостика” и “дуги” происходит гипервыпрямление поясницы, что может привести к травме вследствие чрезмерного сжатия межпозвоночных дисков и нервных волокон, образующих седалищный нерв. При выполнении “березки” и “плуга” на шейный отдел позвоночника приходится большая нагрузка, поэтому есть риск повреждения суставов позвонков. Кроме того, постоянное выполнение этих упражнений может привести к отложению кальция в участке шейного позвонка. Риск травмировать позвоночник есть и при выполнении поворотов туловища в положении стоя. Определенную нагрузку на поясницу и седалищный нерв оказывают наклоны вперед с прямыми ногами. В тоже время, эти упражнения являются обязательным элементом физической подготовки многих спортсменов (гимнасты, борцы, поклонники восточных единоборств). Перед их применением следует оценить свои возможности. Если у вас проблемы с позвоночником

и суставами, а также низкий уровень физической подготовки, то этих упражнений вам лучше избегать. Если же вы достаточно тренированы, не испытываете дискомфорта при их выполнении и ваши тренировки проходят под присмотром тренера, то не стоит их бояться.

Когда и как часто нужно заниматься растягиванием?

Стрейчинг должен стать обязательным блюдом вашего фитнес-меню. Упражнения на растяжку можно выполнять только при хорошо разогретых мышцах, иначе можно получить травму. Поэтому, выполняя разминку перед силовой или аэробной тренировкой, избегайте высокоамплитудных движений, тянитесь плавно и не до точки максимального напряжения. Между подходами силовых упражнений растяжку можно делать более интенсивной. Растягивайте те мышцы, над которыми вы перед этим работали (после жимов ногами и приседаний потяните мышцы передней и задней поверхности бедер и подколенные сухожилия, после жимов лежа и разводки гантелей в стороны – грудные мышцы и т.д.). Оптимальное время для стрейчинга с максимальной амплитудой – сразу после силовой или аэробной тренировки, когда мышцы наиболее разогреты.

Можно ли использовать стретчинг как самостоятельную тренировку?

Для гармоничного развития тела, кроме упражнений на растягивание, необходимы тренировки для развития силы и выносливости. Но даже сам по себе стретчинг является неплохой тренировкой для укрепления мышц,

улучшения осанки и увеличения подвижности суставов. Это прекрасный вид физической деятельности для пожилых людей. Кроме того, выполненные как отдельный комплекс после тяжелого рабочего дня, упражнения на растягивание отлично снимут стресс и помогут расслабиться. Вместо разминки вы можете принять горячую ванну, что тоже неплохо разогревает мышцы. Зашторьте окна, зажгите ароматические свечи, включите приятную музыку и медленно выполняйте упражнения как один непрерывный танец.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

❖ Стретчинг в физической подготовке

Гибкость — это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Гибкость, как физическое качество, необходимо совершенствовать не только для улучшения спортивного результата, но и для сохранения здоровья, лучшей адаптации к физическим нагрузкам, а также для экономии сил в любой физической работе. Свойства мышечно-связочного аппарата у всех людей индивидуальны, однако даже очень тугие мышцы можно сделать эластичнее, а пассивные органы (сухожилия, связки) более гибкими. Все методики растягивания ориентированы на определенные мышцы. Основной эффект стретчинговых методик нацелен на мышцы и на управляющую ими нервную систему. Мышца сильнее всего реагирует на растягивание, что объясняется ее анатомическим строением и сложнейшим механизмом управления ею со стороны нервной системы. На первом этапе раздра-

жения мышцы растягиванием она реагирует охранительным сокращением, что является защитной реакцией организма. Затем это напряжение переходит в фазу расслабления. Именно поэтому первыми реагируют на растягивающие упражнения сухожилия, связки, а потом только мышцы. За счет повышения эластичности сухожилий, связок, суставных сумок и фасций мышц можно улучшить подвижность в суставе. Во все комплексы оздоровительной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата входят стретчинг-упражнения. Управление всеми процессами растягивания в мышцах, связках, суставах происходит благодаря согласованной работе чувствительного нервного аппарата, который осуществляет передачу информации в центральную нервную систему и регулирует ответные реакции организма, определяя степень напряженности в тканях. Даже миллиметровые изменения движения и позы регистрируются и вызывают соответствующую координирующую регуляцию мышц от рецепторов до органа и от органа к центральной нервной системе.

Физиологический механизм воздействия стретчинга заключается в активизации мышечных волокон за счет их сокращения в момент растягивания. При растягивании кожи, мышц, связок возбуждаются соответствующие механорецепторы. Возбуждение в виде центростремительных импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме: усиливается кровоснабжение мышцы, увеличивается обмен веществ и потоотделение. При расслаблении мышцы снижается ее потребность в кислороде, уменьшается поток импульсов,

идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. Переход мышц от напряжения к расслаблению и опять к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров.

Таким образом мышечная релаксация благотворно влияет на организм, помогая регулировать нервные процессы. Умение дифференцированно расслабляться – лучший способ избавления от ненужного напряжения, когда в отдыхающих клетках интенсивно происходят восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное возбуждение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

В настоящее время упражнения стретчинга используются во многих видах физической активности. Занятия оздоровительной направленности решают прежде всего вопросы профилактической медицины, то есть занимаются укреплением всех систем организма с целью профилактики наследственных и профессиональных заболеваний. Стретчинг необходим для поддержания уровня подвижности позвоночника и суставов, эластичности мышц, благодаря которым мы двигаемся. Эти упражнения используются на занятиях оздоровительной ходьбой, бегом, плаванием, аэробикой и другими видами спорта. Их можно использовать как в начале занятия, так и в конце. Остановимся на занятиях аэробикой, которая остается очень популярным средством двигательной активности. В результате регулярных занятий возникает ряд положительных изменений в состоянии здоровья:

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- регулирование веса тела при правильном чередовании физической нагрузки и рационального питания;
- регулирование психологического состояния (освобождение от стресса) и т.д.

У оздоровительной аэробики много преимуществ перед другими видами физической активности, одно из которых – выполнение упражнений под музыку. Благодаря высокому эмоциональному фону уроков, занимающиеся достигают хороших результатов в сохранении своих физических кондиций. В то же время этот вид физической деятельности предъявляет высокие требования к таким качествам, как выносливость, сила и гибкость. Специфика занятий аэробикой заключается в том, что на одном уроке выполняется большое количество разнообразных и сложных по координации движений, которые могут быть танцевального, силового характера, а также выполняться в различном темпе. Стретчинг в оздоровительной аэробике является необходимой составной частью занятий. Применение упражнений на растягивание служит прекрасным средством подготовки мышечной системы к выполнению физической нагрузки, способствует восстановлению мышечно-связочного аппарата после нагрузки, а также являются прекрасным средством укрепления связок, повышения их эластичности, что помогает избавиться от опасности получения травм.

Благодаря доступности упражнений, можно и нужно заниматься стретчингом самостоятельно до или после любой двигательной нагрузки.

В самостоятельных занятиях стретчинг можно использовать как дополнительное средство для тех, кто занимается оздоровительной аэробикой, бегом, игровыми видами спорта, а также как отдельный вид физической активности. Упражнения стретчинга дадут большую свободу движений при аэробной тренировке, помогут охватить больший диапазон в силовой тренировке мышц, а также сделают мышцы более длинными, эластичными и уменьшат их объем. Помимо этого занятия стретчингом позволяют сбросить лишние килограммы в том случае, когда интенсивные нагрузки запрещены врачом. При выполнении упражнений происходит усиление обмена веществ, что позволяет усилить энергозатраты.

Лучше заниматься стретчингом после аэробной части занятия, что позволит не только дать нагрузку сердечно-сосудистой и дыхательной системам, но и сделать работу по растягиванию мышц более эффективной. При этом необходимо помнить, что пульсовый режим на занятиях в последнем случае должен достигать не более 120–130 уд./мин. Подбирая комплекс упражнений, важно учитывать особенности своего организма и уделять внимание тем суставам и мышцам, которые имеют большую физическую нагрузку и менее эластичны. При тяжелых силовых занятиях показаны упражнения на растягивание сразу же после выполнения силового упражнения для повышения эффективности работы и предупреждения получения травмы. Упражнения стретчинга требуют внима-

тельного отношения к своим ощущениям, умения чувствовать свое тело. Чтобы не нанести вред организму, существуют определенные *правила* выполнения упражнений, соблюдая которые можно добиться хороших результатов.

❖ **Правила выполнения упражнений**

Самое главное условие – это контроль самочувствия, особенно во время выполнения упражнений.

1. Начинать упражнения на растягивание следует с предварительного разогрева мышц и связок, что подготовит их к дальнейшей работе и позволит избежать травм.

2. Нельзя растягивать больные или поврежденные мышцы.

3. Надо стараться не задерживать дыхание, дышать спокойно, равномерно.

4. Начинать дозировки на удержание статической позы нужно с 7–10 секунд, потом можно повторить движение с большей продолжительностью.

5. Нельзя растягивать мышцы до появления болезненного ощущения.

6. Растягиваясь необходимо расслабляться.

7. Надо стараться, чтобы позы следовали от простой к сложной.

8. Увеличивать продолжительность упражнения следует постепенно.

9. Соблюдайте принцип последовательности и систематичности занятий. Особое место в технике выполнения принадлежит мышечным ощущениям.

10. Необходимо уделять внимание концентрации сознания и анализу выполнения упражнения.

11. При правильном выполнении упражнения можно ощутить появление тепла в работающей части тела и усиление потоотделения.

12. Заканчивать комплекс необходимо упражнениями на расслабление.

В комплекс для начинающих как правило входит 5–7 различных упражнений, длительность удержания не более 15 секунд и продолжительностью интервалов отдыха 5–7 секунд. Эти нормы ориентировочные и могут меняться в зависимости от уровня начальной подготовки тренирующегося через каждые 1–2 месяца.

Следует предостеречь занимающихся в том, что индивидуальные особенности мышечной системы у всех различные, поэтому результат применения упражнений стретчинга также будет различный. У кого-то эффект проявится очень быстро, а кто-то будет долго продвигаться к намеченной цели. Еще немаловажно то, что гибкость зависит не только от образа жизни и подвижности, но и от режима питания. Излишне насыщенная жирами, концентрированная пища, обилие сладкого, соленого, мучного и спиртных напитков может свести на нет усилия в спортивном зале, не дать результата в развитии гибкости и подвижности суставов. Только систематические занятия и правильное питание приведут к успеху.

КОМПЛЕКСЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ

УПРАЖНЕНИЕ 1

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки на поясе.

Из исходного положения опустите левую руку на бедро, ладонь развернута во внутрь, правую руку расположите на противоположной части головы. Плавным движением выполните наклон головы право, правая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.

Важные моменты: не прилагайте чрезмерных усилий, не старайтесь силой руки прижать ухо к плечу; дышите равномерно; выполняйте

наклон головы строго вправо или влево, не запрокидывая голову назад и не наклоняя ее вперед (рис. 1).

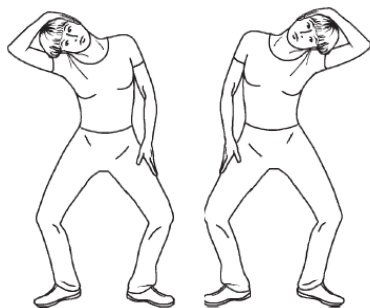


Рис. 1

УПРАЖНЕНИЕ 2

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки на поясе.

Из исходного положения выполните полунаклон головы вперед. Руки согните в локтях перед туловищем и обопритесь кулаками в подбородок снизу. Преодолевая сопротивление рук, старайтесь максимально наклонить голову вниз.

В конечной точке амплитуды движения задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; оказывайте руками и подбородком максимальное сопротивление; дышите равномерно (рис. 2).



Рис. 2

УПРАЖНЕНИЕ 3

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, пальцы сцеплены между собой, локти развернуты в стороны.

Из исходного положения выполните наклон головы вперед, соединяя локти и стараясь прижать подбородок к груди. Руки слегка давят на затылок. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; не прилагайте чрезмерных усилий и не старайтесь силой рук наклонить голову вперед; дышите равномерно (рис. 3).



Рис. 3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК

УПРАЖНЕНИЕ 4

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в замке выпрямлены перед собой.

Из исходного положения максимально выпрямите руки перед собой, слегка потяните их вперед-вниз так, чтобы ладони были направлены вперед. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; до конца выпрямляйте руки перед собой; дышите равномерно (рис. 4).



Рис. 4

УПРАЖНЕНИЕ 5

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки сцеплены в замок и заведены за спину на уровне поясицы.

Из исходного положения выполните максимальное разгибание рук назад-вверх. Старайтесь соединить лопатки вместе. Почувствуйте растяжение мышц рук и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение (рис. 5).



Рис. 5

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; не поднимайте вверх плечи, старайтесь синхронно растянуть мышцы правой и левой руки, не опускайте подбородок на грудь; дышите равномерно.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выпрямите правую руку перед грудью. Согните левую руку в локте и зажмите правую руку в районе левого локтя. Зажимая правую руку, с силой затягивайте ее вовнутрь. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; не разворачивайте лицо и корпус в сторону нажима; не поднимайте вверх плечи; дышите равномерно (рис. 6).



Рис. 6

УПРАЖНЕНИЕ 7

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх; согните ее в локте так, чтобы она располагалась за головой.левой рукой обхватите правый локоть и выполните легкое надавливание сверху-вниз на локоть правой руки. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьте руку и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперед; для более глубокой растяжки слегка наклоняйте туловище в сторону; дышите равномерно (рис. 7).

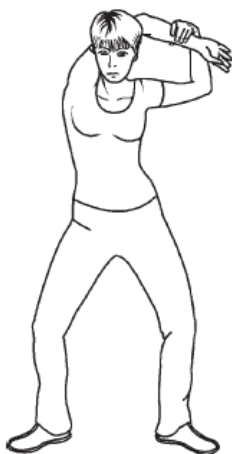


Рис. 7

УПРАЖНЕНИЕ 8

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки заведены за спину – правая рука прямая, левая – слегка согнута в локте и обхватывает предплечье правой руки примерно в середине.

Из исходного положения выполните наклон туловища вперед, одновременно максимально отведите правую руку назад. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение рук и выполните упражнение на левую руку.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; не поднимайте вверх плечи, подбородок не должен касаться груди; дышите равномерно (рис. 8).



Рис. 8

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

УПРАЖНЕНИЕ 9

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки прямые и соединены в замок перед собой.

Из исходного положения, округляя спину, выполните наклон корпуса и головы вперед. Руками потянитесь как можно дальше вперед. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: угол наклона корпуса должен составить 90° ; во время наклона старайтесь максимально потянуть руки вперед; голову не поднимать; дыхание равномерное (рис. 9).



Рис. 9

УПРАЖНЕНИЕ 10

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки свободно опущены вдоль туловища.

Из исходного положения, с упором согнутыми руками о бедра, выполните наклон корпуса и головы вперед, максимально округлив спину. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: обязательно старайтесь максимально округлив спину потянуться вверх, руки остаются на бедрах; плечи и голову не поднимать; дыхание равномерное (рис. 10).



Рис. 10

УПРАЖНЕНИЕ 11

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты, стопы соединены, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните полуприсед и соедините руки в замок под коленями. Одновременно с наклоном корпуса и головы вперед, максимально округлите спину, потянувшись вверх. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: Старайтесь максимально округлить спину и тянуться вверх; плечи и голову не поднимать; дыхание равномерное (рис. 11).



Рис. 11

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

УПРАЖНЕНИЕ 12

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите прямые руки вверх над головой, кисти сцеплены в замок. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища вперед влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в конечной точке амплитуды движения на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: сохраняя прямое положение спины, наклон туловища выполняйте строго вперед-вправо и вперед-влево; сохраняйте прямое положение рук и слегка тянитесь ими вверх; дышите равномерно (рис. 12).

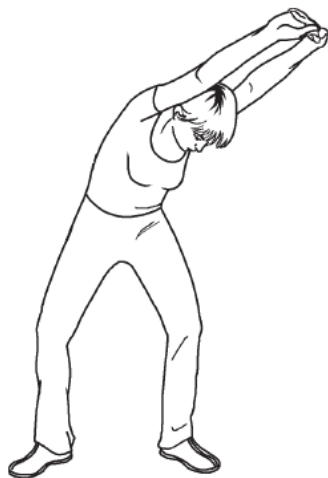


Рис. 12

УПРАЖНЕНИЕ 13

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх, левой рукой упритесь в бедро. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: сохраняя прямое положение спины, наклон корпуса выполняйте строго в сторону, не заваливаясь назад и не наклоняясь вперед; сохраняйте прямое положение вытянутой вверх руки; поднятая рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом, ладонь руки направлена только вниз, в пол; дышите равномерно (рис. 13).



Рис. 13

УПРАЖНЕНИЕ 14

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, левая рука опущена вдоль туловища, правая согнута в локте и расположена на затылке.

Из исходного положения выполните с максимальной возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: выполняя наклон, сохраняйте прямое положение спины, старайтесь не заваливать корпус назад, и не наклоняться вперед; согнутая в локте рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом; дышите равномерно (рис. 14).



Рис. 14

УПРАЖНЕНИЕ 15

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, правая рука прямая поднята вверх, левая рука согнута в локте и обхватывает правое предплечье.

Из этого положения, сохраняя исходное положение рук, выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь, опустите руки вниз и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: выполняя наклон, сохраняйте прямое положение спины, стараясь не заваливать корпус назад, и не наклонять его вперед; положение рук во время наклона должно всегда оставаться в одной плоскости с корпусом; для усиления амплитуды можете слегка надавить согнутой рукой на предплечье вытянутой руки; дышите равномерно (рис. 15).



Рис. 15

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

УПРАЖНЕНИЕ 16

Примите исходное положение: сделайте шаг вперед левой ногой и станьте в выпад. Впередистоящая левая нога согнута в колене, сзадистоящая правая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперед и плотно прижаты к полу. Руки упираются в колено впередистоящей ноги, корпус слегка наклонен вперед, спина абсолютно прямая.

Из этого положения медленно отодвигайте назад выпрямленную правую ногу, пока не почувствуете, как тянутся мышцы сзади под коленом. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой, таких, как сухожилие, возможно вам понадобится больше времени чем 30 секунд; обязательно сохраняйте прямое положение корпуса и не сгибайте колено сзадистоящей ноги; дышите равномерно (рис. 16).



Рис. 16

УПРАЖНЕНИЕ 17

Примите исходное положение: выполните шаг назад левой ногой, согните ее в колене и займите положение полуприсед с полунаклоном корпуса вперед, левая стопа плотно прижата к полу, прямую правую ногу поставьте на пятку, носок максимально оттянут на себя, упор двумя руками о бедро правой ноги, колени ног соединены вместе. Из этого положения выполните полуприсед так низко, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы под коленом выпрямленной правой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой, таких, как подколенное сухожилие, возможно вам понадобится больше времени чем 30 секунд; удерживайте прямое положение спины, не сгибайте в колене впередистоящую ногу, для достижения максимальной растяжки старайтесь сильнее оттягивать носок на себя; дышите равномерно (рис. 17).



Рис. 17

УПРАЖНЕНИЕ 18

Примите исходное положение: встаньте прямо, согните правую ногу в колене и обхватите правой рукой правую стопу. Левую руку, для удержания равновесия выпрямите вперед или в сторону, или держитесь за опору.

Из этого положения потяните согнутую ногу на себя, почувствуйте растяжение мышц бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение, повторите упражнение на другую ногу.

Важные моменты: не выпрямляйте до конца колено опорной ноги, оно должно быть слегка согнуто; для усиления амплитуды растягивания, можно слегка наклонять корпус вперед, подтягивая ногу еще выше; дышите равномерно (рис. 18).



Рис. 18

УПРАЖНЕНИЕ 19

Примите исходное положение: встаньте прямо, согните правую ногу в колене, поднимите вверх и обхватите руками за середину голени или колена. Опорная нога прямая.

Из этого положения максимально подтяните колено к груди. Почувствуйте растяжение мышц бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: сохраняйте равновесие и прямое положение корпуса; старайтесь тянуть колено к груди, а не наклонять корпус к колену; дышите равномерно (рис. 19).



Рис. 19

УПРАЖНЕНИЕ 20

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы слегка развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните выпад вправо, перенесите центр тяжести на правую ногу, упор руками о правое бедро. Поставьте левую ногу на пятку и максимально оттяните носок на себя. Регулируя ширину выпада, почувствуйте растяжение мышц и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: чем глубже и шире выпад, тем сильнее амплитуда растяжки; сохраняйте прямое положение корпуса, старайтесь не наклонять его вперед; максимально оттягивайте носок на себя и не сгибайте в колене выпрямленную в сторону ногу; дышите равномерно (рис. 20).



Рис. 20

УПРАЖНЕНИЕ 21

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на расстоянии полторы ширины плеч, стопы развернуты наружу, упор руками о бедра, ладони направлены вовнутрь.

Из исходного положения выполните глубокий полуприсед, колени и стопы должны быть развернуты наружу. Почувствуйте растяжение мышц и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: чем глубже присед, тем сильнее амплитуда растяжки; во время выполнения, сохраняйте прямое положение спины; старайтесь максимально развернуть колени и стопы наружу; дышите равномерно (рис. 21).



Рис. 21

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ И ЛЕЖА

УПРАЖНЕНИЕ 22

Упражнение эффективно растягивает ягодичные мышцы.

Примите исходное положение: сидя на полу, правая нога согнута в колене и заведена назад под себя, левая нога согнута в колене и расположена сверху скрестно у правого бедра, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните наклон туловища вправо с одновременным упором на предплечья. Кулаки должны быть направлены вверх. В конечной точке амплитуды движения, после максимально низкого для вас наклона туловища вправо-вперед, задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног и выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; голову держите на одной линии с позвоночником, не наклоняя вниз; колено согнутой ноги должно быть направлено вверх; наклон туловища выполняйте строго вправо-вперед и влево-вперед; дышите равномерно (рис. 22).



Рис. 22

УПРАЖНЕНИЕ 23

Упражнение эффективно растягивает ягодичные мышцы, мышцы внутренней и задней поверхности бедер, а также воздействует на паховые мышцы.

Примите исходное положение: сидя на полу, ноги максимально широко раздвинуты в стороны, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните наклон туловища вперед с максимально возможной для вас амплитудой. Положение рук может быть следующим: а) упор предплечьями в пол прямо перед собой; б) руки вытянуты вперед и расположены на полу перед собой; в) хват руками за голеностопные суставы или пятки. В идеале вы должны грудью касаться пола. В конечной точке амплитуды движения задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; на начальном этапе растягивания будьте предельно осторожны – не пытайтесь сразу же выполнить глубокий наклон вперед; старайтесь взгляд направлять вперед и не наклонять голову вниз; дышите равномерно (рис. 23).



Рис. 23

УПРАЖНЕНИЕ 24

Упражнение эффективно растягивает двуглавую мышцу бедра.

Примите исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, руки расположены вдоль туловища.

Из исходного положения обхватите колено правой ноги руками и медленно подтяните к груди. Одновременно выпрямите левую ногу и положите на пол. Старайтесь колено согнутой правой ноги прижать к груди. В конечной точке амплитуды движения задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: не сгибайте колено выпрямленной ноги лежащей на полу, если это вам не удастся сразу, то согните ногу в колене и выполняйте упражнение из исходного положения; со временем, с увеличением растяжки выполняйте упражнение выпрямляя одну ногу в колене; дышите равномерно (рис. 24).



Рис. 24

УПРАЖНЕНИЕ 25

Упражнение эффективно растягивает четырехглавую мышцу бедра.

Примите исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены, руки расположены вдоль туловища.

Из исходного положения согните правую ногу в колене назад в сторону хватом за голеностопный сустав, прижмите к правой ягодице (как показано на рисунке). Задержитесь в этом положении 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: старайтесь не отрывать от пола плечи и поясницу; не раздвигайте ноги в стороны – старайтесь держать колени максимально близко друг от друга; для удобства выполнения разведите руки в стороны и упирайтесь ладонями в пол; дышите равномерно (рис. 25).



Рис. 25

УПРАЖНЕНИЕ 26

Упражнение эффективно растягивает четырехглавую мышцу бедра.

Примите исходное положение: стоя на коленях, руки упираются в пол.

Из исходного положения обхватите правой рукой правую ногу в области голеностопного сустава. Затем медленно прижмите к ягодичным мышцам. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: сохраняйте равновесие упираясь одной рукой в пол; удерживайте прямое положение спины, не заваливайте корпус вперед; старайтесь максимально прижать ногу к ягодице; дышите равномерно (рис. 26).



Рис. 26

УПРАЖНЕНИЕ 27

Упражнение эффективно растягивает подколенные связки и сухожилия.

Примите исходное положение: сидя на полу, левая нога прямая и вытянута вперед, правая нога согнута в колене и стопой упирается в пол, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните наклон туловища вперед к левой ноге, руками обхватите голеностопный сустав. В идеале вы должны грудью касаться левого бедра. Если вы не можете выполнять наклон максимально низко, то обхватите левую ногу за середину голени и сделайте наклон с возможной для вас амплитудой. Задержитесь в наклоне на 30 секунд. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног и выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: обязательно при выполнении сохраняйте прямое положение спины; лучше выполнить наклон не слишком сильно, чем делать упражнение с согнутой спиной; с развитием растяжки переходите на выполнение упражнения по заданной схеме, то есть старайтесь грудью касаться бедра; дышите равномерно (рис. 27).



Рис. 27

УПРАЖНЕНИЕ 28

Упражнение эффективно растягивает подколенные связки и сухожилия.

Примите исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, руки в свободном положении.

Из исходного положения обхватите руками левую ногу за голеностопный сустав. Затем разогните левую ногу вперед или вперед-кверху. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение рук и выполните упражнение на другую ногу. В дальнейшем, по мере увеличения растяжки старайтесь стопу разогнуть на себя.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; обязательно до конца выпрямляйте поднятую ногу в колене; на начальном этапе развития растяжки ногу выпрямляйте вперед, в идеале вы должны будете выпрямлять ее вперед-кверху; дышите равномерно (рис. 28).



Рис. 28

УПРАЖНЕНИЕ 29

Упражнение эффективно растягивает икроножные мышцы.

Примите исходное положение: сидя на полу, упор руками сзади, ноги выпрямлены вперед.

Из исходного положения поставьте пятку правой ноги на носок левой стопы. Стопы должны быть натянуты на себя. Нажимайте до ощущения натяжения икроножной мышцы. В конечной точке амплитуды движения задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног и выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: выполняйте упражнение только с оттянутыми на себя стопами; сохраняйте прямое положение спины; дышите равномерно (рис. 29).



Рис. 29

УПРАЖНЕНИЕ 30

Упражнение эффективно растягивает прямую мышцу живота.

Примите исходное положение: лежа на животе, упор на предплечья, спина и плечи расслаблены.

Из исходного положения поднимите подбородок, соедините лопатки и потянитесь вверх, слегка выпрямляя руки. Почувствуйте растяжение мышц брюшного пресса и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: старайтесь не отрывать от пола бедра; не запрокидывайте голову назад; для увеличения амплитуды растяжки можно до конца выпрямить руки в локтях; дышите равномерно (рис. 30).



Рис. 30

УПРАЖНЕНИЕ 31

Упражнение эффективно растягивает мышцы спины.

Примите исходное положение: сесть на пятках, ноги слегка раздвинуты, руки в свободном положении.

Из исходного положения вытягивая руки вперед, выполните наклон туловища вниз. Руки ладонями упрутся в пол, голова опущена вниз между руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины и естественный прогиб в пояснице; руками старайтесь тянуться вперед; дышите равномерно (рис. 31).



Рис. 31

УПРАЖНЕНИЕ 32

Упражнение эффективно растягивает мышцы спины.

Примите исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на носках, руки в свободном положении.

Из исходного положения обхватите согнутые ноги руками либо за колени, либо под коленками. Округлите спину, постарайтесь максимально потянуться вверх, голову наклоните вперед. Ноги необходимо максимально прижать к себе. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: старайтесь как можно сильнее тянуться макушкой и позвоночником вверх; ноги не опускайте на пятки; дышите равномерно (рис. 32).



Рис. 32

УПРАЖНЕНИЕ 33

Упражнение эффективно растягивает косые мышцы живота.

Примите исходное положение: сидя на полу, ноги раздвинуты в стороны с максимально возможной для вас амплитудой, носки натянуты на себя, голени направлены внутрь, левая рука предплечьем упирается в пол позади левого бедра, правая рука прямая, вытянута вверх над головой.

Из этого положения выполните наклон туловища в сторону, правой рукой обхватите левую стопу. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение рук и выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: наклон выполняйте точно в сторону; если вы не в состоянии обхватить рукой стопу, старайтесь просто потянуться в сторону вытянутой рукой, со временем выполняйте упражнение по заданной схеме; поднятая рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом, ладонь руки направлена вниз; дышите равномерно (рис. 33).



Рис. 33

ВТОРОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ШЕИ

УПРАЖНЕНИЕ 34

Примите исходное положение: стоя, руки на поясе, корпус держим прямо.

Делая глубокий вдох, тянем голову как можно дальше назад. Затем растягиваем мышцы гортани. Возвращаемся в исходное положение и делаем выдох.

С закрытым ртом наклоняем голову вперед до касания подбородком груди и выдыхая, напрягаем мышцы задней поверхности шеи. Расслабляемся и делаем вдох. Повторяем упражнение 10–20 раз (рис. 34).

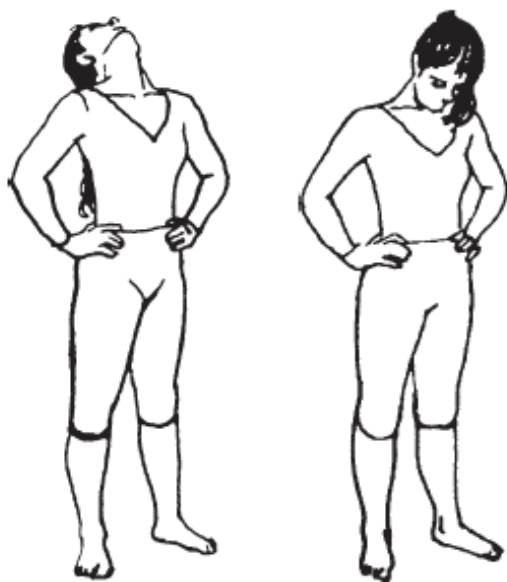


Рис. 34

УПРАЖНЕНИЕ 35

Примите исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

На вдохе подаем голову и шею вперед и несколько влево; фокусируем взгляд на точке, расположенной впереди на полу на расстоянии примерно 1,5 метра. С выдохом возвращаемся в исходное положение.

Затем повторяем движение вправо. Выполняем по 10–20 раз в каждую сторону (рис. 35).

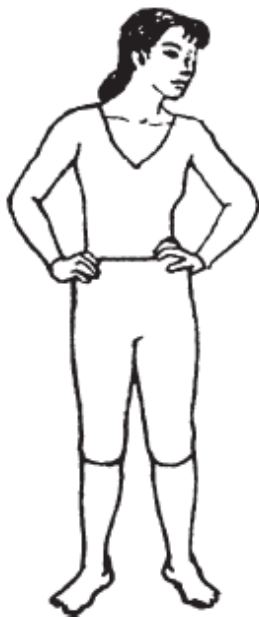


Рис. 35

УПРАЖНЕНИЕ 36

Примите исходное положение: сидя, ноги слегка разведены, предплечья расположены на бедрах, пальцы рук сплетены в замок, ладони обращены кверху.

На вдохе голова и туловище поворачиваются влево, затем голова резко откидывается назад; одновременно правое плечо опускается, а левое идет немного вверх. Возвращаемся в исходное положение и делаем выдох. То же в правую сторону. Повторяем по 10–20 раз (рис. 36).



Рис. 36

УПРАЖНЕНИЕ 37

Примите исходное положение: стоя, ноги врозь, руки свободно опущены вдоль тела.

При выполнении упражнения обращайтесь внимание на координацию движений головы и рук.

Наклоните голову влево и немного вперед. Делая вдох, слегка согните локти и приподнимите плечи. Затем потяните ладони вниз и назад, разогните локти, опустите плечи и с выдохом вернитесь в исходное положение. Повторите это же движение вправо. Делать по 10–20 раз.



Рис. 37

УПРАЖНЕНИЕ 38

Примите исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, полусжатые кулаки на поясе.

Заведите левую руку за спину и резко выбросьте ее по диагонали вверх, сожмите кулак. Затем разожмите кулак левой руки, заведите правую руку за голову и, упираясь ладонью в затылок, толкайте голову влево. Резким движением выпрямите шею и вытолкните голову вперед. Возвратите голову в естественное положение и вытяните правую руку в сторону, после чего согните локоть и сожмите пальцы. Выполняйте упражнение по 10-20 раз в каждую сторону (рис. 38).



Рис. 38

УПРАЖНЕНИЕ 39

Примите исходное положение: стоя, руки на поясе; либо сидя на стуле с прямой спинкой.

Расслабляем мышцы шеи и описываем круговые движения головой по часовой стрелке, затем меняем направление вращения. Выполните упражнение 10 раз в каждую сторону (рис. 39).



Рис. 39

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

УПРАЖНЕНИЕ 40

Примите исходное положение: стоя, ноги врозь.

Вытягиваем горизонтально руки, ладони повернуты вниз, пальцы выпрямлены. На выдохе, сгибая локти, притягиваем кисти к туловищу и выпячиваем грудь. Затем, делая вдох, снова выбрасываем руки вперед.

Выполнив предыдущее упражнение, вытягиваем руки в стороны ладонями вверх. Выгибаем грудь вперед и делаем круги руками по часовой стрелке. С выдохом заканчиваем упражнение. Повторяем 20–30 раз.

Внимание: при выпячивании груди, руки должны быть полностью выпрямлены (рис. 40).

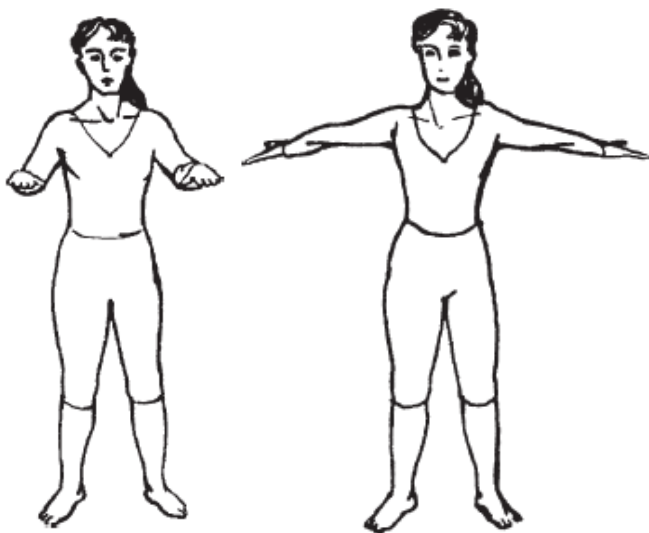


Рис. 40

УПРАЖНЕНИЕ 41

Из предыдущего положения, поворачиваем корпус влево.

Выставляем левую ногу вперед. Предплечья скрещены перед грудью, пальцы сомкнуты, ладони повернуты вверх. Вытягиваем руки вверх и быстрым движением возвращаем их в положение перед грудью. Поворачиваем ладони вниз, быстрым движением вытягиваем руки по швам и затем возвращаем их к груди. Повторяем по 20–30 раз в каждую сторону (рис. 41).

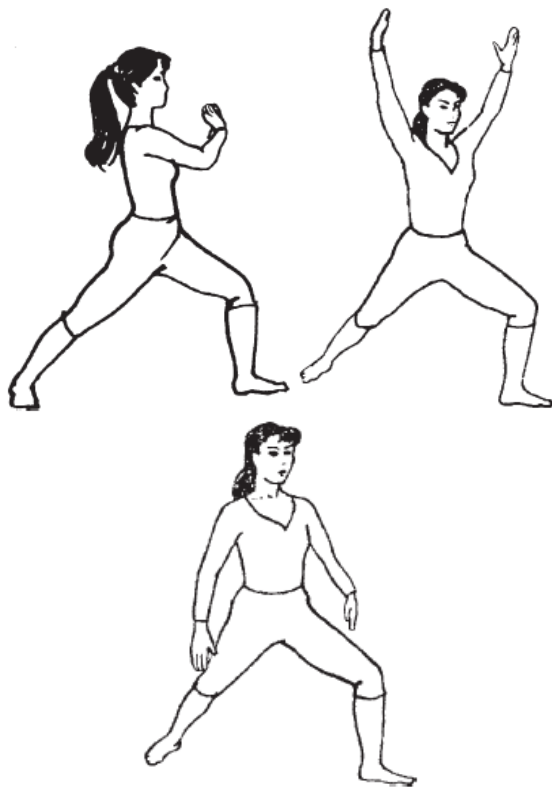


Рис. 41

УПРАЖНЕНИЕ 42

Примите исходное положение: лежа на животе, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.

Поднимаем правую руку и поворачиваем корпус, голову и грудь максимально вправо. Одновременно с этим приподнимаем прямую правую ногу и делаем вдох. С выдохом возвращаемся в исходное положение. Повторяем по 30–60 раз в каждую сторону (рис. 42).



Рис. 42

УПРАЖНЕНИЕ 43

Примите исходное положение: стоя, кисти сплетены в замок и расположены на пояснице. Поворачиваем кисти ладонями назад и вниз.

Отводим руки назад и одновременно с вдохом выталкиваем грудь вперед. Выдыхаем и расслабляемся (рис. 43).



Рис. 43

УПРАЖНЕНИЕ 44

Примите исходное положение: стоя, сжатые кулаки на поясе.

Распрямляем пальцы кистей и выталкиваем одну руку над головой ладонью вверх, а другую – опускаем ладонью вниз. Повторяем 10–20 раз в каждую сторону (рис. 44).



Рис. 44



Рис. 45

УПРАЖНЕНИЕ 45

Примите исходное положение: слегка, приседаем и кладем руки с расслабленными пальцами на бедра.

Делаем вращения по кругу сначала одной рукой, а затем – другой. Выполняем по 30–40 раз (рис. 45).

УПРАЖНЕНИЕ 46

Примите исходное положение: стоя, кулаки на бедрах.

Отводим левую руку назад, сгибаем кисть в запястье в виде крюка и слегка сгибаем локоть. Разжимаем правый кулак и вытягиваем правую руку вверх и немного влево; одновременно поворачиваем в ту же сторону корпус. Далее разворачиваем ладонь правой руки вверх и отводим руку вправо. Опускаем руку на пояс и возвращаем при этом корпус в исходное положение. Выполняем упражнение по 30 раз в каждую сторону (рис. 46).



Рис. 46

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ

УПРАЖНЕНИЕ 47

Примите исходное положение: стоя, ноги слегка разведены, кулаки на бедрах.

Разжимаем левую кисть и медленно вытягиваем руку влево ладонью вперед. Одновременно с этим поворачиваем поясницу немного вправо, а голову – влево. Глаза следят за пальцами левой руки. Выполняем упражнение по 30 раз в каждую сторону (рис. 47).



Рис. 47



Рис. 48

УПРАЖНЕНИЕ 48

Примите исходное положение: стоя, ноги широко расставлены.

Выпрямляем колени и наклоняемся в поясе вперед, опуская руки. Поворачиваем спину и голову влево; при этом левая рука вытягивается вверх и назад, а правая касается пальцев левой стопы. Сохраняем туловище в положении равновесия и повторяем движение в другую сторону. Выполняем по 30 наклонов к каждой стопе (рис. 48).

УПРАЖНЕНИЕ 49

Примите исходное положение: стоя, ноги чуть шире плеч, руки на бедрах.

Стараясь сохранить фиксированное положение ног, выполняем наклоны туловища в стороны, назад и вперед, имитируя качание лепестков на ветру. Выполнить по 20 наклонов (рис. 49).

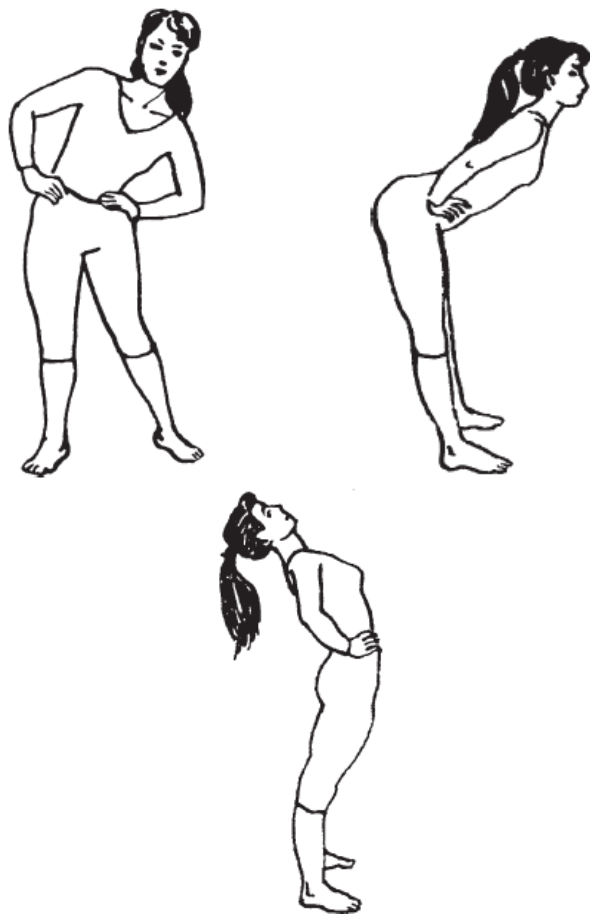


Рис. 49

УПРАЖНЕНИЕ 50

Примите исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах.

Сохраняя относительную устойчивость ног и туловища, выполняем вращение тазом по часовой стрелке, затем – в обратном направлении. Выполняем по 10 вращений в каждую сторону (рис. 50).



Рис. 50

УПРАЖНЕНИЕ 51

Примите исходное положение: сидя, ноги вместе, корпус выпрямлен, руки свободно опущены.

Поднимаем прямые руки ладонями вперед, делаем вдох и наклоняемся вперед, стремясь коснуться руками ступней. Находимся в позе 30 секунд. Расслабляемся, возвращаемся в исходное положение и делаем выдох. Повторяем несколько раз (рис. 51).



Рис. 51

УПРАЖНЕНИЕ 52

Примите исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

На выдохе медленно поднимаем руки за голову и сплетаем пальцы на задней поверхности шеи. Наклоняемся вперед, толкая при этом голову вниз так, чтобы она оказалась между плеч. Выпрямляем руки, делаем вдох и стоим некоторое время, опустив руки вниз. Выполняем упражнение от 10 до 20 раз (рис. 52).

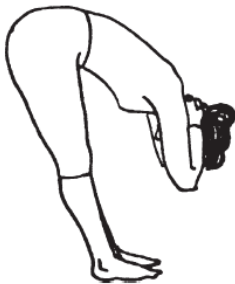


Рис. 52

УПРАЖНЕНИЕ 53

Примите исходное положение: стоя, ноги вместе, кулаки на бедрах.

Раскрываем ладони, переплетаем пальцы рук разворачиваем кисти ладонями вперед. Сгибая локти, устанавливаем кисти перед грудью. Наклоняемся в поясе и выдыхаем. Касаемся ладонями пола, слегка приподнимаем пятки, вытягиваем шею и смотрим вперед. Затем становимся прямо, потягиваемся, опускаем руки и делаем вдох. Выполнить до 30 раз (рис. 53).



Рис. 53

УПРАЖНЕНИЕ 54

Примите исходное положение: стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

Наклоняемся вперед и скрещиваем руки. Выпрямляя спину, поднимаем прямые руки над головой, ведя их перед туловищем. Повторяем 30 раз.

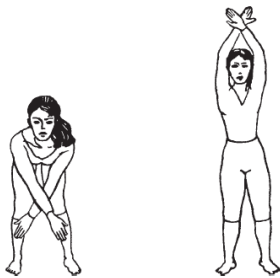


Рис. 54

УПРАЖНЕНИЕ 55

Примите исходное положение: лежа на спине, обхватив согнутые колени сплетенными пальцами рук.

Голову наклоняем вперед так, чтобы позвоночник был изогнут. Перекатываемся наподобие кресла-качалки. Выполнить до 20 раз (рис. 55).



Рис. 55

УПРАЖНЕНИЕ 56

Примите исходное положение: стоим свободно, руки на бедрах.

Наклоняем туловище вперед под углом 45° . Медленно поднимаем голову, поворачиваем ее, отрываем пятки от пола и смотрим на них. Опускаем пятки на пол и возвращаемся в исходное положение. Повторяем по 10–20 раз в каждую сторону (рис. 56).



Рис. 56

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

УПРАЖНЕНИЕ 57

Примите исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кисти сжаты в кулаки и помещены на пояс.

Раскрываем кисть ладонью вверх и поднимаем руку перед грудью, полностью выпрямляя ее над головой, затем слегка приседаем. Выполняем то же движение левой рукой. Выполнить до 20 раз в каждую сторону (рис. 57).



Рис. 57



Рис. 58

УПРАЖНЕНИЕ 58

Примите исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги слегка разведены.

С напряжением поднимаем обе руки над головой, ведя их вдоль груди. Разворачиваем ладони кверху, пальцы при этом направлены друг к другу. Слегка приседаем, добиваясь ощущения растяжения в области надплечий. Держа руки над головой, наклоняем голову назад и смотрим на тыл кистей. Находимся в этой позе некоторое время и затем возвращаемся в исходное положение (рис. 58).

УПРАЖНЕНИЕ 59

Примите исходное положение: становимся лицом к стене на расстоянии одного шага от нее.

Касаемся стены пальцами руки и подобно щупальцам скорпиона перебираем ими, продвигаясь как можно выше. Достигнув максимально высокой точки, задерживаемся в позе на одну-две минуты, затем перемещаем пальцы вниз. Делаем в каждом подходе по несколько повторений (рис. 59).



Рис. 59

УПРАЖНЕНИЕ 60

Примите исходное положение: стоя, ноги слегка разведены, пальцы сцеплены за головой у основания черепа.

Медленно, напрягая мышцы, вытягиваем плечи вперед так, чтобы локти коснулись друг друга, затем разводим локти в стороны. Повторяем несколько раз (рис. 60).



Рис. 60

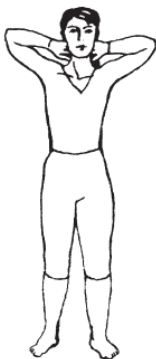


Рис. 61

УПРАЖНЕНИЕ 61

Примите исходное положение: стоя, кулаки на поясе и повернуты вверх.

С усилием поднимаем кулаки вдоль до уровня груди. Затем раскрываем ладони и медленно, с напряжением вытягиваем руки вперед.

Поворачиваем кисти ладонями внутрь и медленно разводим руки в стороны, при этом ладони разворачиваем назад. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 20 раз (рис. 61).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА

УПРАЖНЕНИЕ 62

Примите исходное положение: стоя, руки естественно опущены.

Сжимаем правую руку в кулак и как можно сильнее сгибаем локоть, приводя руку к туловищу; при этом сгибаем и кисть. Затем медленно, с большим усилием разгибаем локоть. Повторить с другой руки. Выполнить по 20 раз на каждую руку (рис. 62).



Рис. 62



Рис. 63

УПРАЖНЕНИЕ 63

Примите исходное положение: стоя, ноги слегка разведены, неплотно сжатые кулаки на поясе.

Медленно сгибаем руки и поднимаем кулаки на высоту плеч, ведя их перед грудью; затем раскрываем ладони и смыкаем пальцы, кисти обращены тыльными поверхностями назад. С большим усилием вытягиваем руки вверх, как бы поднимая тяжелый предмет, и приседаем. В тот момент, когда руки оказываются над головой, делаем более глубокое приседание и разгибаем кисти, разворачивая их ладонями вниз и пальцами друг к другу. Медленно опускаем руки перед грудью в и.п. Выполнить 10 раз (рис. 63).

УПРАЖНЕНИЕ 64

Примите исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела.

Выгаликивая плечи вперед и сгибая локти, медленно поднимаем руки; ладони при этом повернуты внутрь. Слегка сгибаем пальцы и помещаем их перед глазами, поворачивая кисти ладонями наружу; локти располагаются чуть ниже уровня плеч. Медленно и с усилием разводим руки в стороны и выпячиваем грудь, образуя дугу. Находимся в этой позе 30 секунд, затем медленно возвращаемся в исходное положение. В каждом подходе повторяем упражнение по 10 раз (рис. 64).

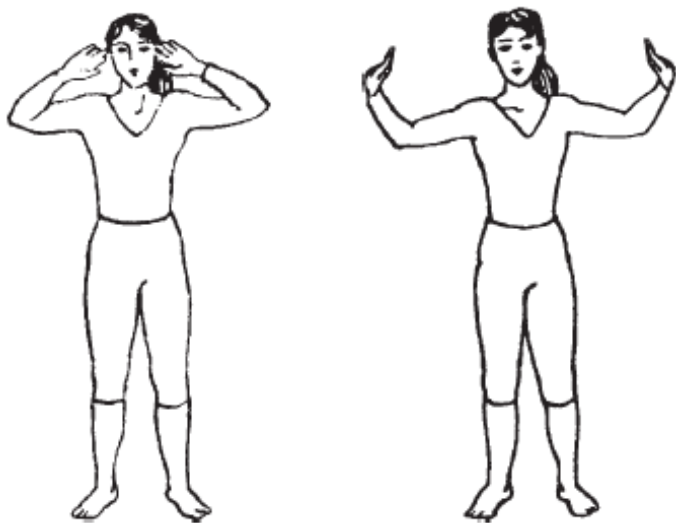


Рис. 64

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА И КИСТИ

УПРАЖНЕНИЕ 65

Примите исходное положение: стоя, ноги вместе, кулаки на поясе.

Разжимаем левую кисть, заводим ее за спину и поднимаем как можно выше; ладонь повернута внутрь, пальцы касаются лопатки. Вытягиваем прямую правую руку вверх и влево, затем сгибаем ладонь и подняв голову, сосредотачиваем взгляд на центре ладони. Поворачиваем верхнюю часть корпуса влево, при этом нижняя часть корпуса остается неподвижной. Повторяем со сменой рук по 30–60 раз (рис. 65).



Рис. 65

УПРАЖНЕНИЕ 66

Примите исходное положение: стоя, ноги врозь, левая рука свободно опущена.

Сжимаем правую кисть в кулак, накрывая большой палец остальными четырьмя пальцами, и сгибаем руку в локте под углом 90° . Делаем движение запястьем в противоположную сторону, наподобие того, как петух кивает головой. Затем двигаем запястьем в обратную сторону до предела. Выполняем упражнение по 20 раз каждой рукой (рис. 66).

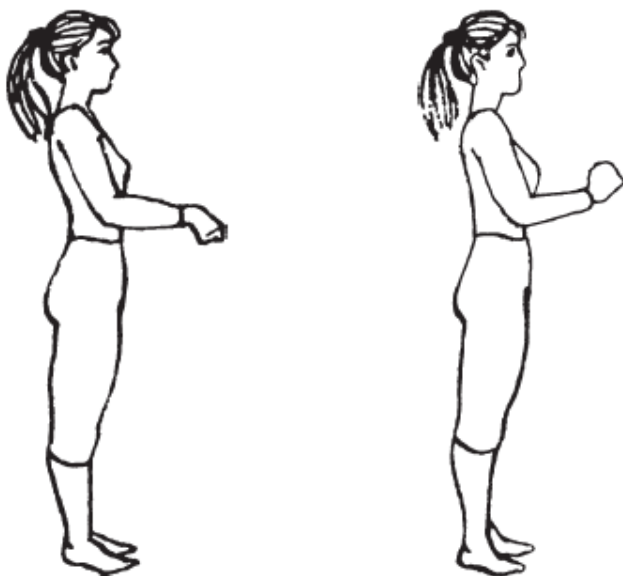


Рис. 66

УПРАЖНЕНИЕ 67

Примите исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Сгибаем в локте левую руку и при этом разворачиваем ее ладонью назад. Затем продвигаем кисть вверх вдоль спины, касаясь тыльной ее стороной позвоночника. Одновременно сгибаем в локте правую руку, разворачиваем ее ладонью вперед, и поднимаем над головой. Поворачиваем ладонь правой руки вверх, вытягиваем руку с раскрытой кистью вправо и приподнимаем пятки, как бы стараясь достать с дерева плод. Выпрямляя пальцы, непрерывно сгибаем и разгибаем запястье, как бы бросая плоды, и становимся пятками на пол. Затем возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 20 раз сменой рук (рис. 67).



Рис. 67

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЛАСТИ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

УПРАЖНЕНИЕ 68

Примите исходное положение: лежа на спине, колени согнуты и развернуты наружу, пятки вместе и расположены как можно ближе к ягодицам.

Колени медленно разводятся в стороны до касания пола. Бедра при этом находятся в положении отведения. Затем колени вновь соединяем вместе. Движение можно повторять от 10 до 20 раз (рис. 68).



Рис. 68



Рис. 69

УПРАЖНЕНИЕ 69

Примите исходное положение: кисти упирают в согнутые колени, наклоняемая вперед, сохраняя корпус прямым.

Разворачиваем кулаки влево, слегка опуская при этом одно плечо и наклоняя в том же направлении голову. Затем совершаем головой качающее круговое движение влево; одновременно в том же направлении покачиваем ягодицы. Повторяем движения в правую сторону. Затем выполняем упражнение еще 30 раз (рис. 69).

УПРАЖНЕНИЕ 70

Примите исходное положение: стоя, руки на бедрах.

На кончиках пальцев делаем обеими ногами одинадва шага назад. Затем слегка сгибаем ноги в коленных и тазобедренных суставах и делаем жесткий шаг назад одной ногой, разгибая при этом голеностопный сустав и выпрямляя поясницу. Такое же движение выполняем другой ногой. Повторять по 30 раз каждой ногой, это завершает один цикл (рис. 70).



Рис. 70

УПРАЖНЕНИЕ 71

Примите исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены и разведены.

Правая нога остается неподвижной; левую ногу медленно приподнимаем и заносим над правой ногой, затем возвращаем в исходное положение.

Повторяем движения правой ногой. Выполнить по 20 раз в каждую сторону (рис. 71).

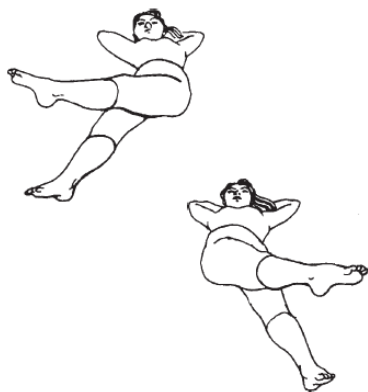


Рис. 71



Рис. 72

УПРАЖНЕНИЕ 72

Примите исходное положение: стоя прямо, руки на бедрах.

Левую ногу выставляем вперед и, сохраняя корпус прямым, медленно приседаем. Повторяем упражнение по 20 раз в каждую сторону (рис. 72).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

УПРАЖНЕНИЕ 73

Примите исходное положение: стоя на коленях, опираясь перед собой руками в пол, садимся на пятки.

Приподнимаем ягодицы и отталкиваясь носками от пола, поднимаем ступни. Снова садимся на пятки. Повторяем несколько раз (рис. 73).

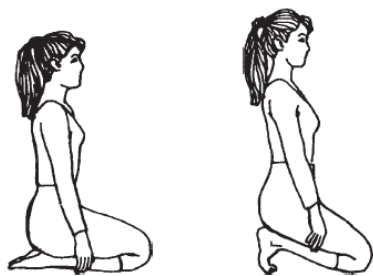


Рис. 73



Рис. 74

УПРАЖНЕНИЕ 74

Примите исходное положение: стоя, одна нога поднята вверх и опирается на любую подставку, примерно, на уровне поясицы.

Руки поднимаются над головой, верхняя часть корпуса поворачивается в сторону опорной ноги и наклоняется к ней до тех пор, пока кисть не коснется пальцев стопы. Корпус вновь выпрямляется и сгибается к другой ноге, также до касания кистью пальцев стопы. Во время выполнения упражнения колени должны быть выпрямлены. Повторить упражнение по 10 раз на каждую ногу (рис. 74).

УПРАЖНЕНИЕ 75

Примите исходное положение: стоя, ноги вместе, руки свободно опущены вдоль тела.

Слегка сгибаем колени и обхватываем их кистями. Толкаем руками колени назад так, чтобы они полностью выпрямились. Движение повторяется 10 раз (рис. 75).



Рис. 75

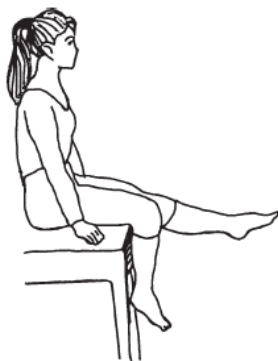


Рис. 76

УПРАЖНЕНИЕ 76

Примите исходное положение: сидя на краю кровати, ноги свободно свисают от колен.

Ноги поочередно выбрасываются вперед и возвращаются назад. При обратном движении мышцы напряжены. Выполнить 30 раз (рис. 76).

УПРАЖНЕНИЕ 77

Примите исходное положение: стоя, руки свободно опущены.

Левую ногу выставляем вперед, правую отводим назад. Медленно садимся, надавливая обеими руками на колено левой ноги и стараясь максимально его согнуть. Выполняем четыре раза и производим смену ног. Общее количество движений – 30 (рис. 77).



Рис. 77

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ

УПРАЖНЕНИЕ 78

Примите исходное положение: сидим на табурете, правая нога переброшена через левую, икра при этом к ноге не прижимается.

Максимально сгибаем стопу в тыльном направлении и при этом двигаем ею внутрь и наружу, акцентируя внимание на наружном движении. Затем до предела сгибаем стопу в подошвенную сторону и продолжаем поворачивать ее внутрь и наружу (рис. 78).

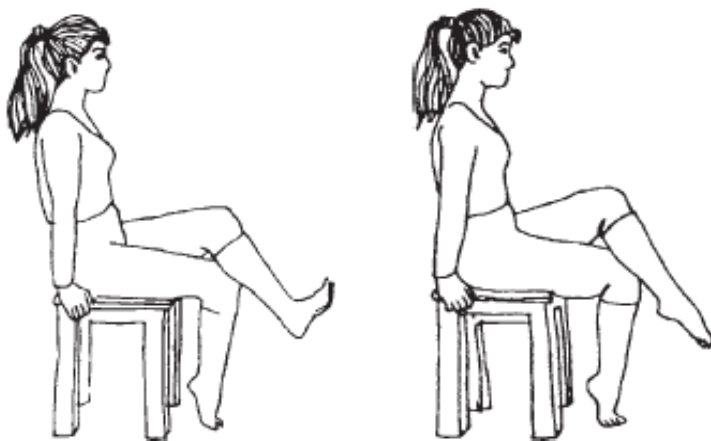


Рис. 78

УПРАЖНЕНИЕ 79

Примите исходное положение: стоя, руки на бедрах.

Перекрываем правой стопой голень левой ноги и максимально поворачиваем стопу подошвой вверх. Производим быструю смену ног и повторяем движение. Выполнить по 10 раз на каждую ногу (рис. 79).



Рис. 79

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Востоков, В.Ф. Энциклопедия тибетского ламы / В.Ф. Востоков. – Донецк: Сталкер, 2002. – 512 с.
2. Годик, М.А. Стретчинг / М.А.Годик. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
3. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе: учеб. пособие / Ю.И. Громов. – СПб., 1962.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебн. пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 448 с.
5. Зуев, Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
6. Константинова, А.И. Игровой стретчинг / А.И. Константинова. – СПб.: Учебно-метод. центр «Аллегро», 1993. – 71 с.
7. Летфуллин, И.С. Как быстро сесть на шпагат / И.С.Летфуллин. – Ижевск, 2003. – 256 с.
8. Нуссио, Э.М. Растяжка для всех. Стретчинг / Э.М.Нуссио. – М.: Диля, 2007. – 192 с.
9. Чжиюн Фан. Стрейчинг для здоровья суставов / Фан Чжиюн. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.
10. Данилова, И.В. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре: метод. указания к практическим занятиям для студентов / И.В. Данилова. – Ульяновск: УлГТУ, 2010. – 30 с.

Учебное издание

СТРЕТЧИНГ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Составители Червоткина Светлана Юрьевна
Фомина Лариса Борисовна
Антонова Эльвира Романовна

Работа рекомендована РИСом университета.
Протокол № 8 (пункт 17), 2016 г.
Экспертиза В.Г. Макаренко

Издательство ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Редактор О.В. Угрюмова
Технический редактор Я.В. Темников

Подписано в печать 20.07.2016
Объём 1,8 уч.-изд. л. (4,1 п.л.) Формат 60×84/16
Тираж 100 экз. Бумага типографская
Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69