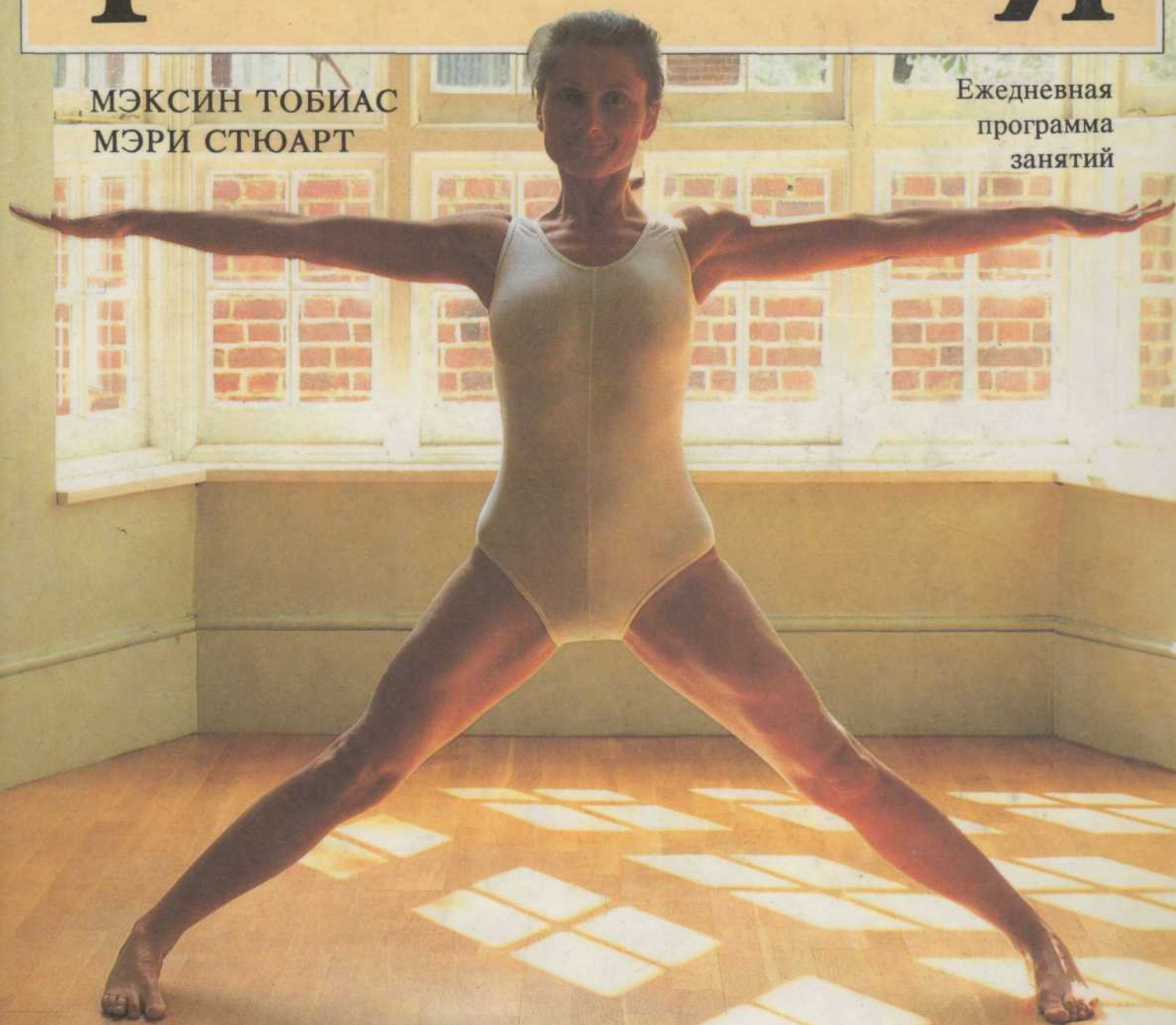


РАСТЯГИВАЙСЯ И РАССЛАБЛЯЙСЯ

МЭКСИН ТОБИАС
МЭРИ СТЮАРТ

Ежедневная
программа
занятий



Прекрасно иллюстрированная книга предлагает новый подход
к растягиваниям и релаксации

РАСТЯГИВАЙСЯ И РАССЛАБЛЯЙСЯ

МЭКСИН ТОБИАС · МЭРИ СТЮАРТ

S · T · R · E · T · C · H & R · E · L · A · X

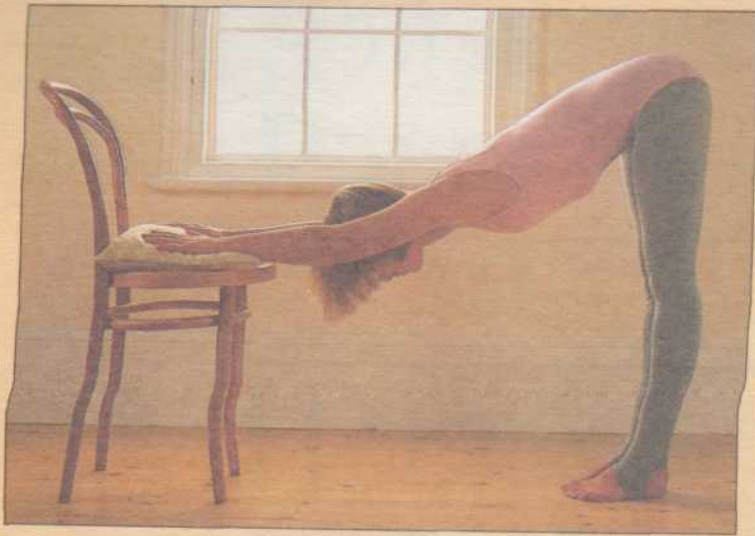
· MAXINE TOBIAS · & · MARY STEWART ·



МОСКВА · ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ

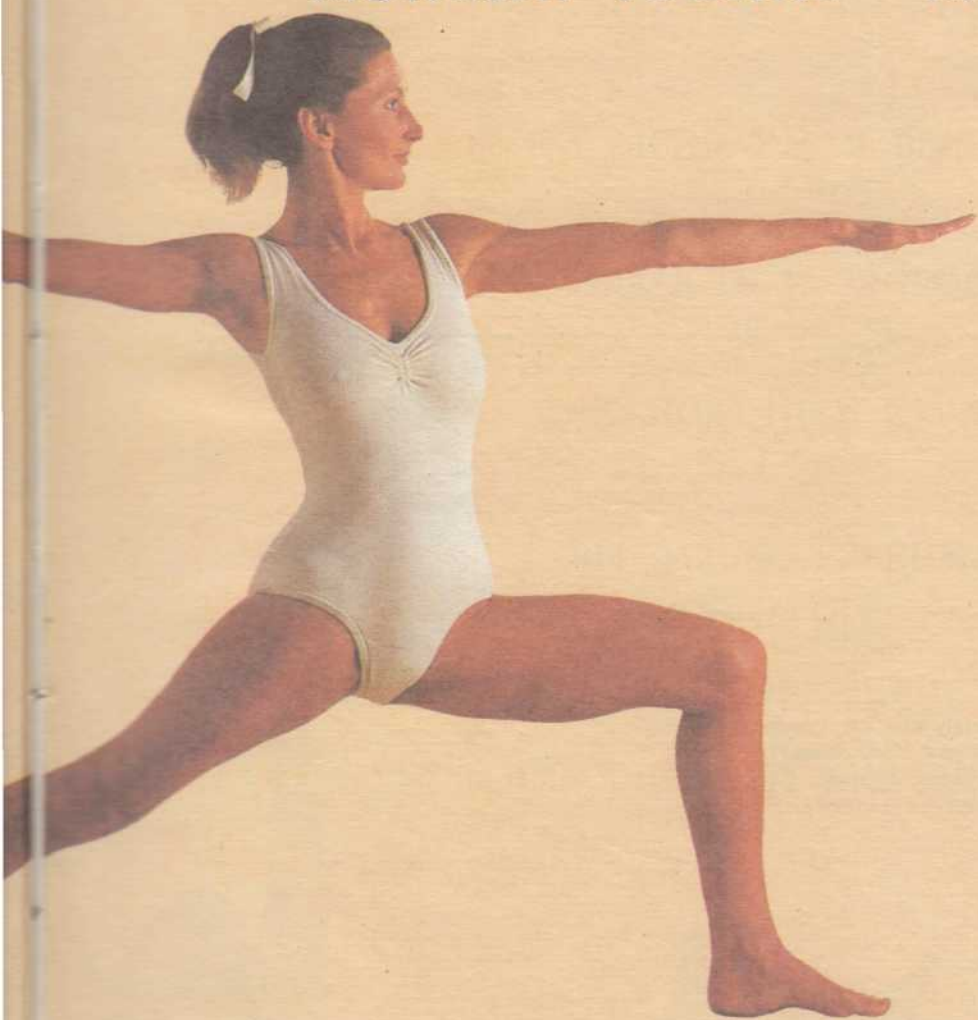


DORLING KINDERSLEY · LONDON



РАСТЯГИВАЙСЯ И РАССЛАБЛЯЙСЯ

МЭКСИН ТОБИАС • МЭРИ СТЮАРТ



ФУС

МОСКВА • ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ • 1994

ББК 75.6
Т 50

Рецензент

В.С.ЧЕБУРАЕВ,
кандидат педагогических наук

Перевод с английского
И.В.САВЕЛЬЕВОЙ и Т.С.БУХОВОЙ

© 1985 by Dorling Kindersly Limited; London
© Text by Maxine Tobias and Mary Stewart
© И.В.Савельева, Т.С.Бухова, перевод, 1993
© Издательство «Физкультура и спорт», 1994



• СОДЕРЖАНИЕ •

ПРЕДИСЛОВИЕ • 7

ВВЕДЕНИЕ • 8

КАК ПОСТРОЕНА КНИГА • 12

1

РАСТЯГИВАНИЕ • 15

2

РАССЛАБЛЕНИЕ • 49

3

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ • 59

4

РАСТЯГИВАЕМСЯ ВМЕСТЕ • 75

5

ГИБКОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ • 91

6

КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС • 115

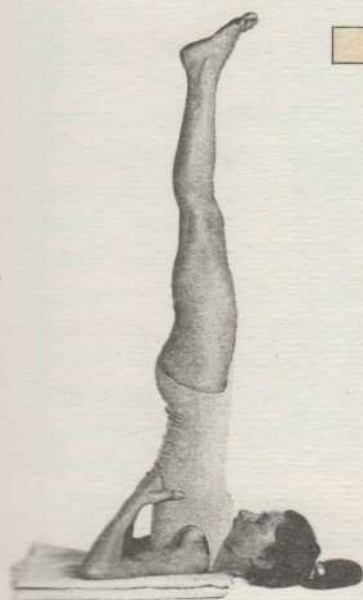
7

ВЫ ЖДЕТЕ РЕБЕНКА • 129

8

ДОСТИЧЬ СОВЕРШЕНСТВА • 145

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ • 156



Гибкость — одно из основных двигательных качеств человека — связана с эластичностью мышц, связок, подвижностью суставов. С возрастом гибкость утрачивается, что в большой степени связано с процессами старения. «До тех пор, пока позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезает гибкость — человек стареет», — говорят индийские йоги. И действительно, ни сила, ни выносливость, ни быстрота не снижаются с возрастом так сильно, как гибкость. Если связки детей при растягивании могут удлиняться на 6-10 процентов, то у 40-летних лишь на 4-5, а у 60-70-летних — на 1-3 процента.

Регулярные занятия физическими упражнениями помогут не только сохранить гибкость, но и в определенной мере даже развить ее в любом возрасте. Именно этой проблеме и посвящена книга Мэксин Тобиас и Мэри Стюарт, более пятнадцати лет преподающих йогу. Их система упражнений включает три компонента: растягивание, расслабление и дыхание.

В основу предлагаемой системы упражнений положены методы физического воспитания йогов. Правильное применение упражнений оказывает благотворное влияние на организм: человек учится владеть своим телом, укрепляются мышцы, улучшается осанка, физическое и психическое состояние.

Ученые сходятся во мнении, что система йогов имеет рациональное зерно, а элементы ее, прежде всего методы физического воспитания, при умелом и грамотном использовании могут применяться для укрепления здоровья. Вот что пишет о системе йогов член-корреспондент АМН СССР Ф.Талызин: «...она оформилась благодаря невиданным по масштабу и продолжительности экспериментам. На протяжении нескольких тысячелетий йоги добровольно из поколения в поколение проверяли на себе какую-нибудь избранную ими позу и создавали новые. Если поза, по их мнению, оказывалась при тех или иных заболеваниях полезной, ее неоднократно перепроверяли, прежде чем рекомендовать другим. Вот таким образом и были разработаны комплексы упражнений, направленные на нормализацию работы почти всех органов человека».

В книге «Растягивайся и расслабляйся» авторы предлагают лишь простейшие, наиболее доступные для людей любого возраста и

физической подготовленности упражнения и позы, заимствованные из йоги. Растягивание, являющееся основной целью предлагаемых упражнений, поможет избавиться от накопившейся годами привычной мышечной скованности, улучшить осанку и манеру двигаться. Кроме того, оно благотворно действует на весь организм, снижает утомление. Рекомендации, сопровождающие упражнения, позволят выработать привычку естественного и правильного дыхания.

Чередование растягивания и расслабления также исключительно полезно для организма. Расслабление помогает снять мышечное напряжение, улучшает кровообращение, регулирует пульс и давление.

Предлагаемые упражнения сопровождаются подробными рекомендациями по их выполнению. При составлении комплексов авторы учитывали уровень физической подготовленности, степень развития гибкости.

Таким образом, заинтересованный читатель найдет для себя в этой книге много полезных советов, касающихся выбора программы занятий, последовательности упражнений, конкретных приемов выполнения тех или иных элементов движения.

Но следует учитывать, что упражнения на растягивание, расслабление, дыхание не оказывают тренирующего воздействия на сердечно-сосудистую систему и, следовательно, не могут заменить такие виды массовой физической культуры, как оздоровительный бег, ходьба, плавание и т.п. Предлагаемая система упражнений лишь часть необходимой для современного человека программы оздоровительной тренировки.

Упражнения, представленные в книге, достаточно однообразны и направлены в основном на увеличение подвижности позвоночника и нижних конечностей. Явно недостаточное внимание уделено растягиванию мышц плечевого пояса, рук, шеи.

Тем не менее книга «Растягивайся и расслабляйся» несомненно принесет большую пользу всем любителям физической культуры.

О.А.ИВАНОВА,
кандидат педагогических наук

• ВВЕДЕНИЕ •

В основу книги «Растягивайся и расслабляйся» положены методы физического воспитания йогов. Правильное использование этих методов благотворно влияет на физическое и психическое здоровье человека. Упражнения, основанные на древней системе йогов, не ставят перед вами задачу достижения определенного показателя физического развития или формирования у вас модной фигуры. Но они помогут вам почувствовать уверенность в себе, научат владеть телом, укрепят мышцы и улучшат осанку. Регулярное выполнение предлагаемых нами комплексов пойдет на пользу всем, независимо от физического типа: вы станете крепче и здоровее, будете меньше уставать, повысится ваша работоспособность, а самое главное — научитесь не поддаваться стрессу и справляться с различными недомоганиями.

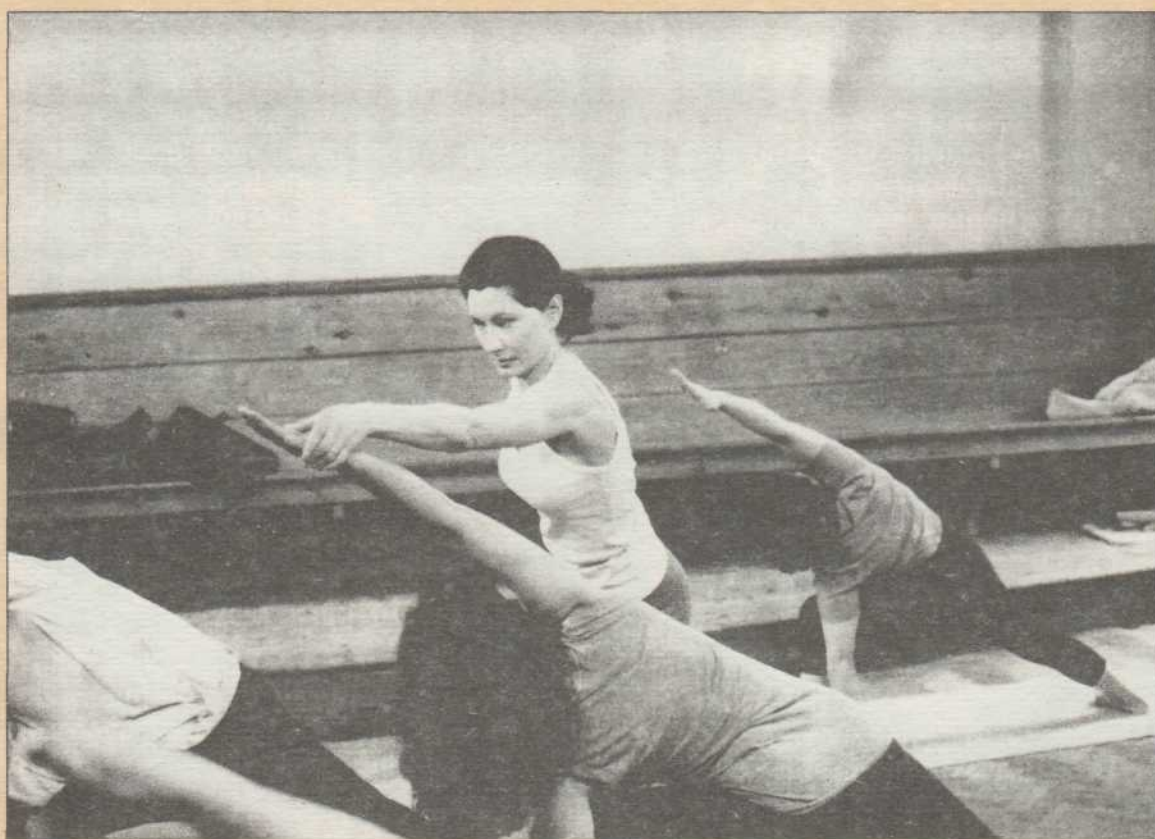
РАСТЯГИВАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

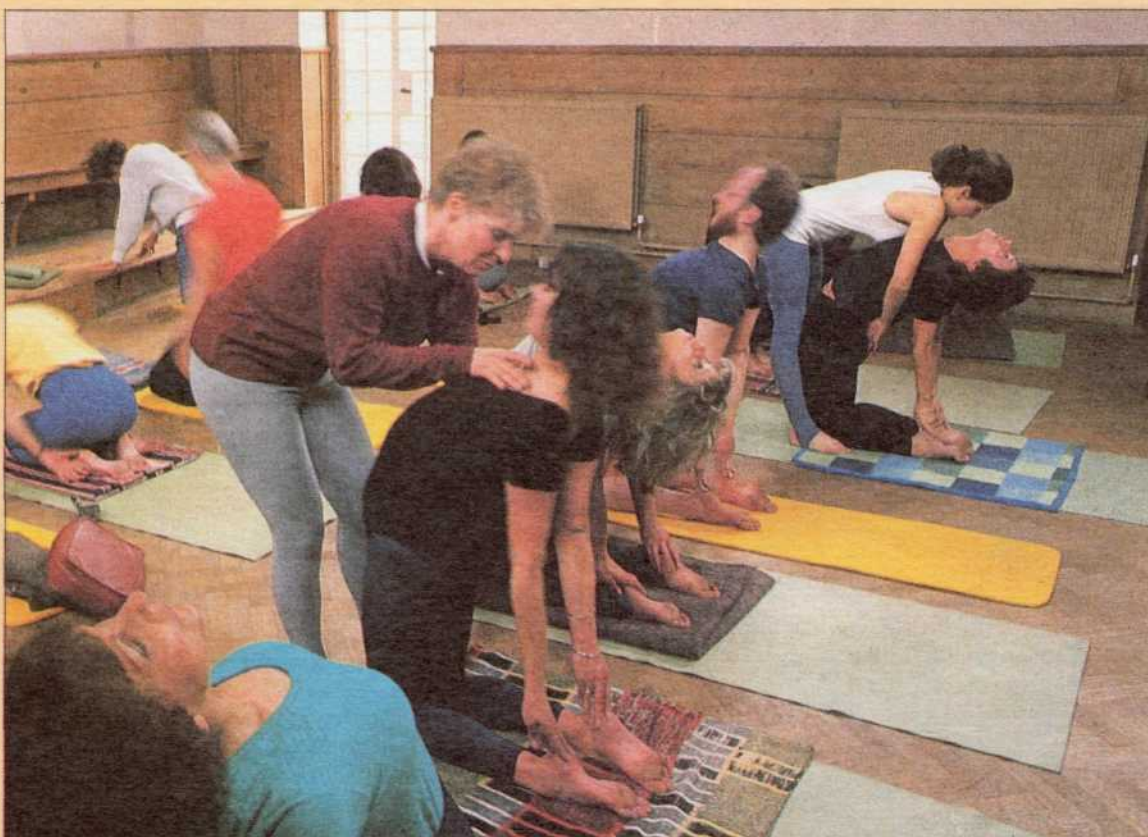
Случается так, что человек, мечтая иметь идеальную, с его точки зрения, фигуру, твердо решает заняться физкультурой и с энтузиазмом берется за дело. В большинстве случаев это заканчивается печально: не видя немедленных результатов, он в досаде и разочаровании бросает занятия. Иногда поспешность и переоценка своих возможностей в стремлении к недостижимому идеалу могут привести к болям и даже серьезным травмам. Наша книга не ставит перед вами невыполнимых задач: мы исходим из реальных потребностей обычных людей в их повседневной жизни. Растягивание, расслабление и глубокое дыхание доступны людям любого возраста и состояния здоровья. Комплекс растягивания и расслабления — это не муштра, не наказание для вашего несовершенного организма, а, наоборот, приятный и полезный способ снятия накопившегося нервно-мышечного напряжения и достижения общего оздоровления организма, причем метод последовательный, гибкий, пригодный для использования в каждом конкретном случае. Мы проводим практические занятия по нашей методике с людьми самых различных социальных групп и профессий. Единственное, что объединяет всех наших учеников, — это предельная занятость, нехватка времени для поддержания здоровья и физической формы. Многолетний опыт работы показал: тот, кто выполняет упражнения регулярно, хотя бы даже по несколько минут в день, извлекает больше пользы, чем тот, кто приходит на занятия раз в неделю для длительной и интенсивной тренировки. Регулярная, предпочтительно ежедневная практика — основа успеха.

РАСТЯГИВАТЬСЯ МОГУТ ВСЕ

Не каждому легко себя приучить к регулярным занятиям. Для этого необходимы внимательное и заботливое отношение к своему организму, желание сохранить и развить его природные возможности. Многие наши ученики просили разработать для них ежедневный комплекс упражнений, который помог бы преодолеть усталость и инертность и который можно выполнять регулярно.

В результате появилась ступенчатая программа растягиваний, помогающая легко, без напряжения и с удовольствием проработать основные мышцы и суставы. Каждый вид растягивания имеет варианты различной степени сложности, и все — от нетренированных новичков до профессиональных гимнастов — могут выбрать подходящие для себя. По мере роста тренированности можно разумно усложнять занятия, чтобы один и тот же комплекс со временем не наскучил.





Конечно, совсем не обязательно достичь в растягивании высшего мастерства. Смысл растягивания вовсе не в этом, главное — ощущение свежести и обновления, которое будет давать каждое занятие. Люди пожилые и не очень гибкие получают от облегченных вариантов упражнений такую же пользу, какую более молодые и тренированные извлекут из усложненных. Все — от бабушек и дедушек до их юных внуков — могут выполнять программу растягивания и расслабления и получать от этого удовольствие.

РАСТЯГИВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННО

За адаптацию к сложностям современной жизни мы расплачиваемся мышечной скованностью и нервным напряжением. Даже профессиональные спортсмены и энтузиасты-физкультурники редко используют весь диапазон движений, на которые способен человек. В результате мышцы становятся неэластичными, что искажает осанку. Со временем утрачивается природное качество держаться прямо и сохранять равновесие, выполняя сложные движения при минимуме усилий. Растягивания помогут восстановить естественную, правильную осанку и связанную с ней свободу и координацию движений, а это снизит утомляемость, так как движения будут более экономичными. Упражнения, предлагаемые в этой книге, действуют в союзе с вашим организмом, обладающим огромными возможностями восстановления и адаптации, а не пытаются навязать ему нечто чуждое и трудновыполнимое.

РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ ПОСЛЕ РАСТЯГИВАНИЯ

Растягивание и расслабление неразрывно связаны: растягивая мышцы и суставы, вы тем самым подготавливаете к последующему расслаблению; сосредоточиваясь на движениях своего тела, стараясь их чувствовать и контролировать, вы успокаиваетесь психически. Расслабление, психофизическая релаксация — острейшая необходимость в современной жизни. Растягивание освобождает от мышечного напряжения и помогает оценить значение релаксации. Естественное завершение комплекса растягиваний — лечь и полностью расслабиться на несколько минут.

УЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ

Регулярно занимаясь упражнениями на растягивание и расслабление, вы станете лучше понимать свой организм, его строение, особенности и возможности. Вам легче будет справляться с физическими недомоганиями, душевными переживаниями, дурным настроением. Но не надейтесь, что эта книга поможет вам похудеть: в нее не включено ни диет, ни специальных комплексов для снижения веса. Тем не менее авторы считают, что к своему весу надо относиться серьезно и поддерживать его на таком уровне, чтобы хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать. Современная жизнь — сложная, напряженная — отнимает у нас много сил. Поэтому всем нам стоит научиться так владеть своим телом, чтобы достигать максимальной эффективности движений при минимальных затратах энергии. Поможет в этом книга «Растягивайся и расслабляйся».

• КАК ПОСТРОЕНА КНИГА •

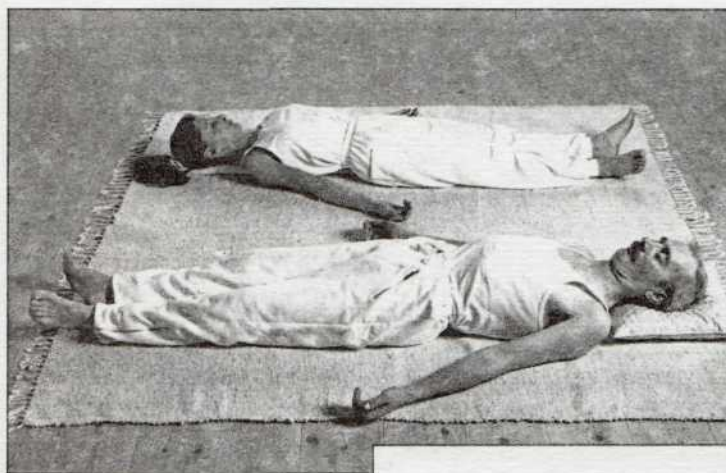
Книга «Растягивайся и расслабляйся» может стать вашим другом на долгие годы. Для того чтобы получить от нее пользу, недостаточно просто прочесть — с нею нужно работать, как со справочником, подбирая подходящие для себя упражнения и комплексы в зависимости от возраста и самочувствия.

В первых трех главах приводятся основные упражнения на растягивание и расслабление. В остальной части книги даются примеры использования их вариантов в лечебных, профилактических и оздоровительных целях.

1

РАСТЯГИВАНИЕ стр. 14-47

Эта глава посвящена детальному описанию и объяснению упражнений на растягивание. К каждому из основных упражнений даны варианты: более легкий — для начинающих, более сложный — для тех, кто уже хорошо освоил упражнение и хочет увеличить его интенсивность. Очень важно всем, а особенно начинающим, выполнять упражнения в полном соответствии с описанием.



2

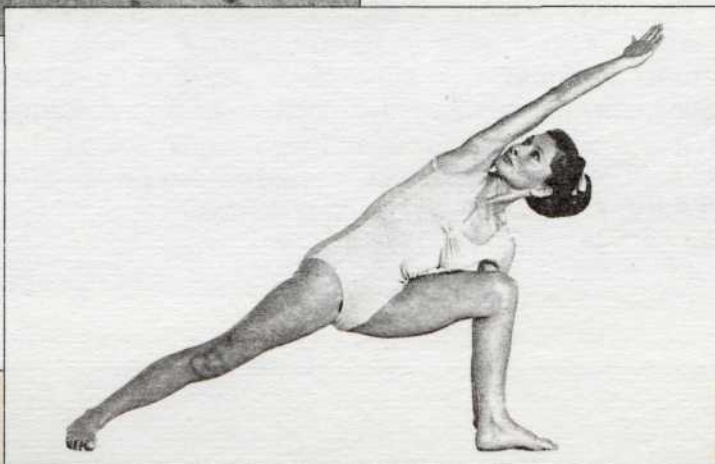
РАССЛАБЛЕНИЕ стр. 48-57

В главе приводятся классические позы релаксации. Если они почему-либо будут вам неудобны, обратитесь к предложенным далее вариантам. Освоив позы релаксации, полезно объединить их с глубоким дыханием (о нем рассказано в конце главы).

3

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ стр. 58-73

Здесь упражнения на растягивание и расслабление из первой и второй глав объединены в комплексы для ежедневного 20-минутного занятия. Все комплексы различаются по степени трудности: пять из них предназначены для ежедневных тренировок, два более длительных — для выполнения в выходной день, на отдыхе и т.п.



4

РАСТЯГИВАЕМСЯ ВМЕСТЕ

стр. 74-89

Время от времени гимнастику растягивания можно делать в компании: это и весело, и полезно. Члены семьи могут помогать друг другу при выполнении упражнений.

5

 ГИБКОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

стр. 90-113

Дефекты осанки, боли в спине, ограниченная подвижность суставов могут быть частично или полностью устранены с помощью специальных упражнений. Их следует выполнять непосредственно перед основным комплексом растягивания и расслабления регулярно, пока не будет достигнут положительный эффект.

6

КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

стр. 114-127

Ежедневно выполняя комплексы растягивания и расслабления, вы обнаружите, что они не только благотворно влияют на ваше физическое состояние, но и улучшают настроение, помогают успокоиться, избавиться от нервного напряжения. Об упражнениях при депрессии, упадке сил, перевозбуждении, трудностях адаптации и других вы прочтете в главе 6.

7

ВЫ ЖДЕТЕ РЕБЕНКА

стр. 128-143

Освоенные вами комплексы упражнений могут оказать вам большую помощь в период беременности, а также после родов.

8

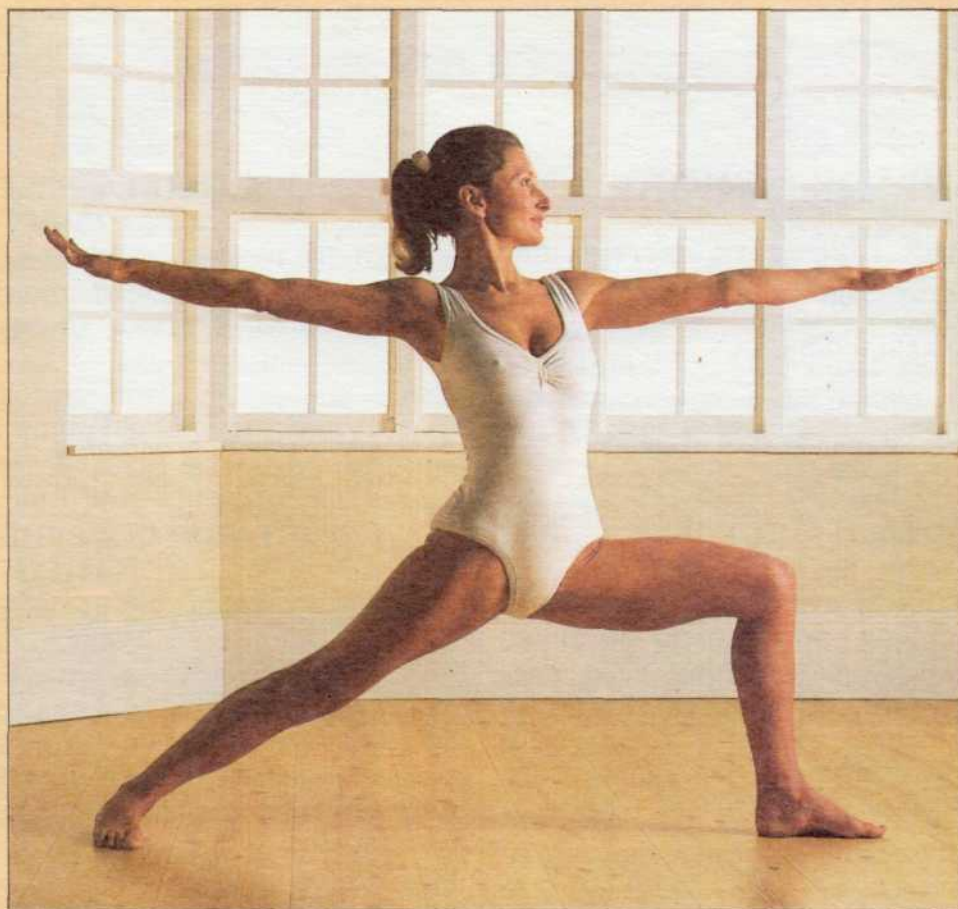
ДОСТИЧЬ СОВЕРШЕНСТВА

стр. 144-155

Последняя глава даст вам представление о том, в каком направлении продолжать тренировки после освоения основного комплекса. Чтобы одни и те же упражнения со временем не надоели вам, интенсивность растягиваний следует постепенно увеличивать. Показано, какой гибкости можно достичь после нескольких лет тренировок.

Помните, что освоение сложных упражнений — не самоцель. Гораздо важнее выработать привычку к регулярным занятиям и почувствовать благотворное влияние упражнений на ваш организм. Поэтому не спешите поскорее добраться до конца книги — в этом нет никакой надобности.





• РАСТЯГИВАНИЕ •

Желание растягиваться возникает естественно — утомившись от длительного пребывания в одном положении, мы обычно потягиваемся. Растягивание может стать полезным физическим упражнением — простым в овладении, приятным и абсолютно безопасным, снимающим физическое и умственное напряжение. Растягивание благотворно действует на весь организм, особенно на позвоночник, помогает избавиться от скованности в мышцах, улучшает кровообращение и снижает утомление. Выполнив комплекс упражнений на растягивание, вы почувствуете себя свежим и отдохнувшим, а регулярные занятия в течение длительного времени постепенно избавят вас от накопившейся с годами и ставшей привычной мышечной скованности, благодаря чему улучшится осанка и манера двигаться.

Однако действие растягивания не сводится к одному только снятию напряжения. Растягивание представляет собой динамичную работу мышц, причем внимание сосредоточено не на какой-то одной мышечной группе, а на движении всего тела в целом. Концентрируя внимание на движениях, вы постепенно научитесь владеть своим телом, а это поможет воздействовать на физическое и психическое состояние.

С растягиванием связано дыхание. Потягиваясь при утомлении, вы обычно одновременно с этим зеваете, то есть рефлекторно делаете глубокий вдох и заканчиваете потягивание выдохом. Эта естественная связь дыхания с движением укрепляется в результате целенаправленных занятий. Для этого нужно при растягиваниях не задерживать дыхание, следить, чтобы оно было глубоким и ровным. Со временем отпадет необходимость контролировать себя: правильное дыхание при растягиваниях станет естественным.

Все семь упражнений, приведенных в этой главе, предназначены для растягивания и укрепления позвоночника. Нельзя произвольно менять порядок выполнения упражнений. Для равномерной тренировки важно, чтобы движения в противоположные стороны (вправо и влево, вперед и назад) чередовались, а также чтобы после энергичных растягиваний в стороны следовали растягивания к центру. Поэтому все упражнения нужно осваивать в указанной последовательности, не пропуская ни одного из них в своих ежедневных занятиях (кроме случаев противопоказаний перевернутых поз, оговоренных ниже).

Интенсивность растягивания для каждого определяется индивидуально. Важно помнить, что ваша задача — сделать свое тело более гибким, подвижным и способным расслабляться, а это не имеет ничего общего с соревнованием или стремлением к рекорду. Даже если вы регулярно занимаетесь спортом и находитесь в хорошей спортивной форме, не беритесь сразу за сложные упражнения, а начните с более легких вариантов: это поможет вам научиться правильно выполнять движения, уловить их суть. Не интенсивность, а систематичность упражнений — вот ключ к успеху при занятиях растягиванием.

• ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ •

Обязательно изучите данный раздел, прежде чем начать заниматься упражнениями на растягивание. Только при соблюдении приведенных правил растягивание будет безопасным и даст наибольший эффект.

1 Если вы практически здоровы, упражнения на растягивание не принесут никакого вреда. Облегченные варианты упражнений доступны для каждого. Но если вы страдаете каким-либо серьезным заболеванием, лучше перед началом занятий посоветоваться с врачом.

2 Не торопитесь. Если вы выбрали для ежедневных тренировок основной комплекс, освоите сначала облегченные варианты упражнений, чтобы правильно выполнять движения. Если вы в хорошей спортивной форме и считаете, что достаточно подготовлены и гибки для самых сложных упражнений, все же не советуем вам сразу начинать с усложненного комплекса. Независимо от вашей тренированности первые несколько месяцев следует выполнять основной комплекс и только потом можно увеличить нагрузку.

3 Делайте упражнения всегда в том порядке, в каком они представлены в книге. Не нарушайте последовательности, выполняя выборочно одно-два растягивания.

4 Во многих из предлагаемых упражнений ноги надо держать прямо. Чтобы не повредить связок, случайно потянув колено назад, напрягайте мышцы передней поверхности бедра и подтягивайте вверх коленные чашечки.

5 Одежда должна быть свободной, удобной, не стесняющей движений. Специальный спортивный костюм не обязателен.

6 Пол в помещении, где вы занимаетесь, не должен быть скользким. Для устойчивости занимайтесь босиком, стараясь широко развести пальцы ног.

7 Никогда не занимайтесь сразу после еды.

8 Если вы устали, прервите занятие и отдохните. Со временем ваш организм окрепнет в результате регулярных упражнений и вы не будете уставать.

9 Растягиваясь, расслабляйте мышцы и никогда не пересиливайте себя. Когда вы

отводите руки или ноги в стороны, мышцы растягиваются, обеспечивая суставам большую подвижность.

10 Начинайте растягиваться на выдохе, затем дышите нормально. Не задерживайте дыхание — это вызывает напряженность. Заканчивайте каждое упражнение вдохом.

11 Ставьте ноги в стороны прыжком (эта рекомендация не относится к беременным и людям пожилого возраста). В описаниях упражнений обычно указано, насколько широко следует расставить ноги, но эти цифры приблизительны и зависят от вашего роста.

12 Оставайтесь в положении максимального растягивания, пока вам это удобно, продолжая расслаблять мышцы. Сначала вы выдержите всего несколько секунд, но регулярные занятия помогут увеличить это время.

13 Старайтесь почувствовать движения позвоночника во время растягивания. Следите за работой мышц как передней, так и задней поверхности тела. Вам будет легче, если на первых порах кто-нибудь проконтролирует ваши движения, прикладывая шест к спине вдоль позвоночника (о том, как это делается, подробно рассказано в главе 4).

14 В развитии мышц правой и левой половины тела, как правило, наблюдается некоторая асимметрия. Поэтому при боковых растягиваниях (наклонах, поворотах) важно, чтобы интенсивность и длительность движений вправо и влево была одинаковой, особенно если в одну сторону вам растягиваться легче, чем в другую.

15 Выходя из позы растягивания, последовательно и правильно выполняйте движения — те же, какие выполняли, принимая позу, но в обратном порядке. Следует быть особенно внимательными при выходе из перевернутых поз (стоя на лопатках). Подниматься необходимо постепенно и осторожно, так как резкое вставание создает чрезмерную нагрузку на шейные позвонки.

Растягивание позвоночника вверх в противоположном направлении помогает всему телу двигаться свободно и естественно. Внимательно следуя приведенным рекомендациям, вы облегчите выполнение остальных упражнений.

Начните с ног

Встаньте босыми ногами на пол так, чтобы внешние края стоп были параллельны, а большие пальцы соприкасались (можно слегка развести пятки). Разведите пальцы ног как можно шире — для устойчивости. Постарайтесь равномерно распределить вес тела на носок и пятку, плотно прижмите стопы к полу, опираясь на их внешние края.

Ногами потянитесь вверх, начиная движение от внутреннего свода стопы. Старайтесь как можно больше выгнуть его. Напрягите мышцы передней поверхности бедра, подтягивая вверх коленные чашечки. При этом будут растягиваться и связки задней поверхности коленного сустава (следите за тем, чтобы колено не тянулось назад). Напрягите ягодичные мышцы, втягивая копчик внутрь. Если положение принято правильно, таз не будет наклонен ни вперед, ни назад. Это обеспечивает максимальную опору всему позвоночнику.

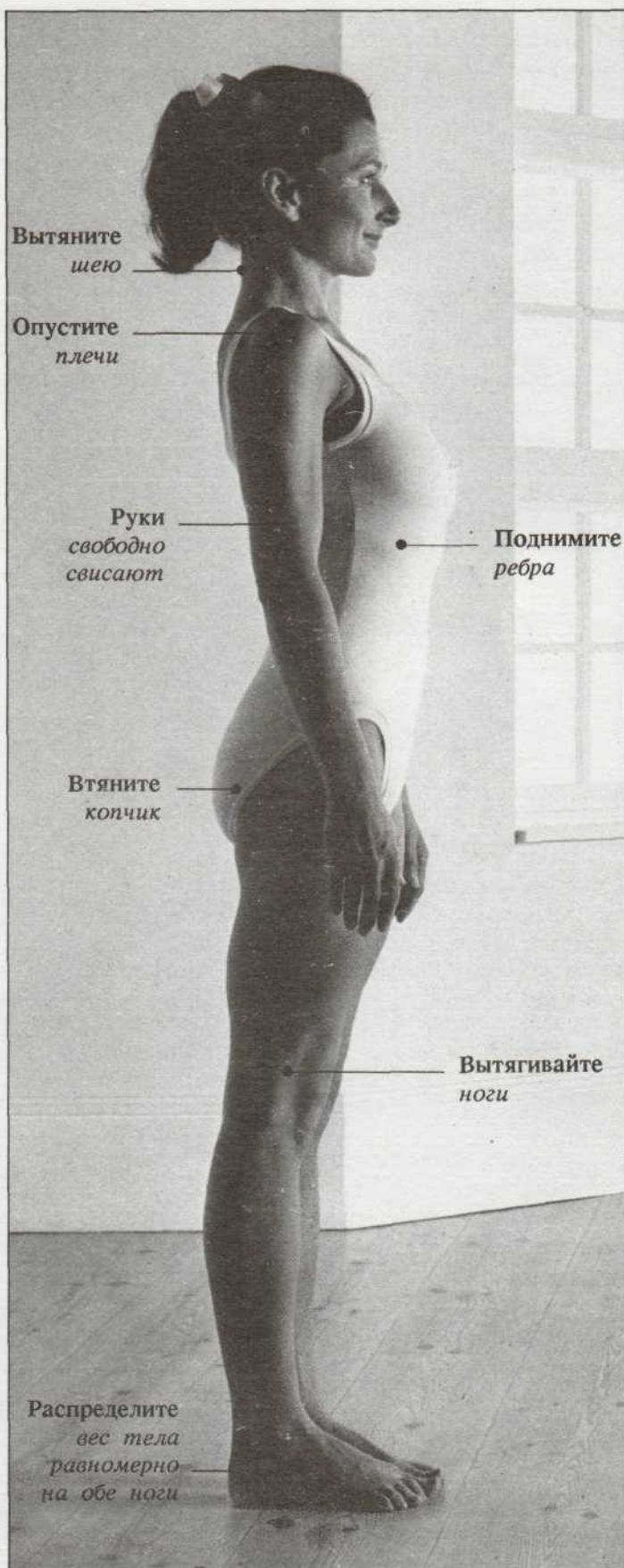
Тянитесь вверх

При вытягивании нижней части позвоночника помогайте себе, напрягая мышцы брюшного пресса. Подбирая живот, мы тем самым компенсируем нагрузку на поясничный отдел позвоночника и уменьшаем его лордотический изгиб. Поднимите грудную клетку, почувствуйте, как при этом растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника, как грудная клетка «раскрывается».

Поднимите прямые руки над головой, почувствуйте, как растягивается позвоночник. Затем опустите руки вдоль туловища, продолжая растягивать позвоночник. Свободно опустите плечи. Не напрягайте их, стараясь тянуться еще выше. Расслабьте руки, пусть плечи сами опускаются под тяжестью рук.

Постарайтесь вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок, — движение должно быть таким, словно вас тянут вверх за макушку. Все тело станет упругим и легким, дыхание — свободным и ровным.

Из этого основного положения стоя прямо начинаем растягиваться во всех направлениях.



• БОКОВОЙ НАКЛОН •

Боковое растягивание помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Регулярное выполнение этого упражнения тем более важно, что в повседневной жизни, особенно с годами, редко приходится делать подобные движения и наша природная гибкость утрачивается.

Сильное растягивание широко расставленных ног уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника (кстати, такое положение приносит облегчение при болях в крестце и копчике). В то же время при вытягивании рук в стороны и растягивании задней поверхности шеи верхний отдел позвоночника остается подвижным.

На первых порах, когда тазобедренные суставы еще не приобрели достаточной гибкости, не старайтесь наклониться очень низко и не поддавайтесь соблазну достать до пола, согнувшись в талии. Это приведет к тому, что туловище наклонится вперед и нижняя часть позвоночника не растянется. Чтобы правильно выполнять боковое растягивание, почувствовать движение тазобедренных суставов и растягивание нижней части позвоночника, начните с облегченных вариантов упражнения.

В главе 4 вы узнаете, как использовать помощь партнера при освоении бокового растягивания.

ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ



1 Встаньте прямо, ноги вместе. Потянитесь вверх от свода стопы, поднимите коленные чашечки, вытяните позвоночник, шею и расслабьте мышцы лица.



2 Расставьте ноги на ширину около 1 м, стопы параллельно. Позвоночник растянут, как в положении стоя, ноги вместе, грудная клетка «раскрыта», плечи расслаблены. Вытяните руки в стороны ладонями вниз.



3 Носок правой ноги слегка поверните внутрь, а носок левой — наружу, так, чтобы левая ступня стояла перпендикулярно правой, левая пятка находилась на одной линии со сводом правой стопы. На выдохе поверните таз и бедра направо и вытягивайте позвоночник в наклоне влево. Мышцы передней поверхности бедер напряжены, коленные чашечки подтянуты вверх.

Подтяните коленные чашечки, напрягите мышцы задней поверхности бедер



Вытягивайте пальцы и следите за тем, чтобы ладони были направлены вперед

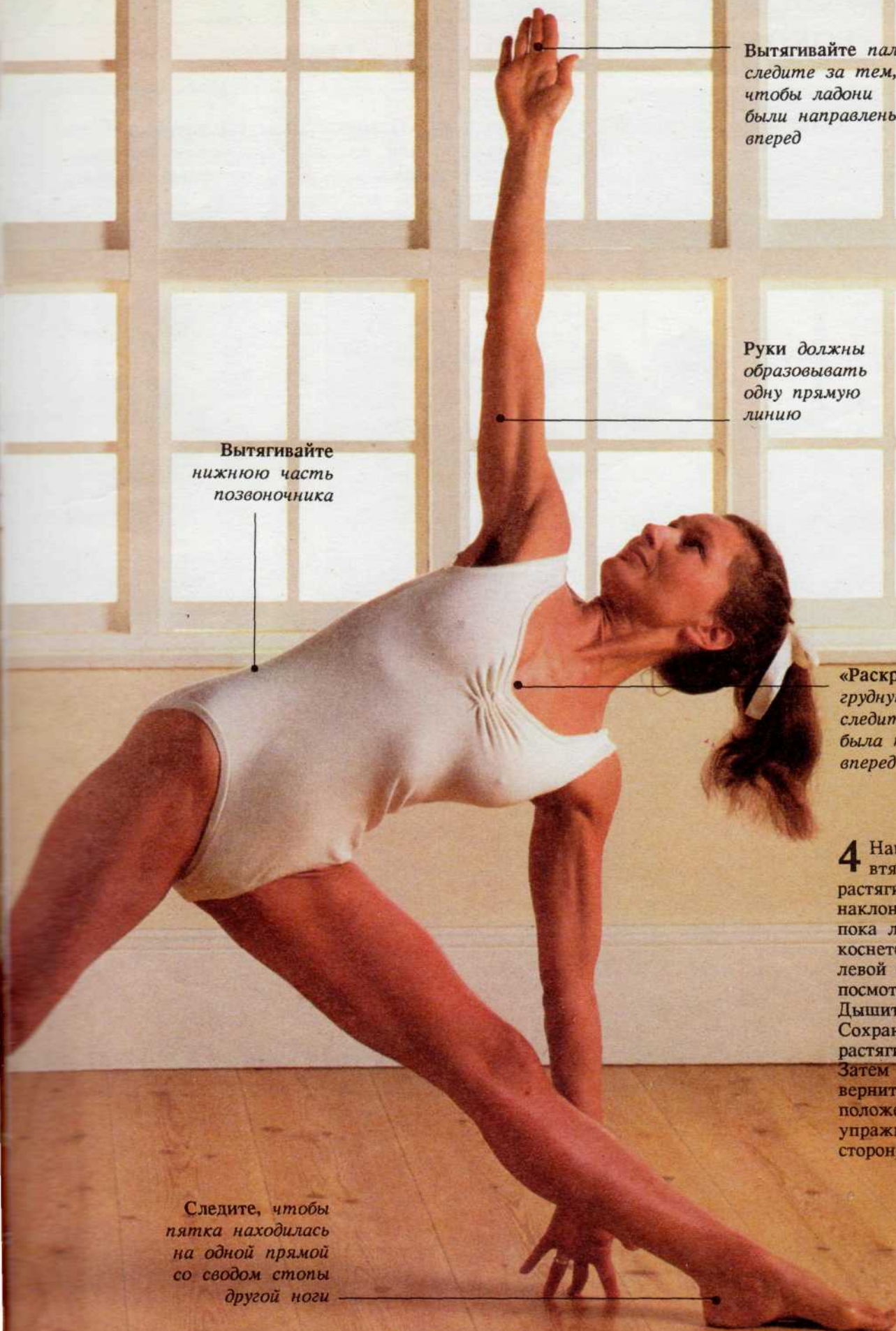
Руки должны образовывать одну прямую линию

Вытягивайте нижнюю часть позвоночника

«Раскройте» грудную клетку; следите, чтобы она была направлена вперед

4 Напрягите ягодицы, втяните копчик и, растягивая позвоночник, наклоняйтесь в сторону, пока левая рука не коснется вытянутой левой ноги, посмотрите вверх. Дышите естественно. Сохраняйте положение растягивания до 30 с. Затем на вдохе вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону.

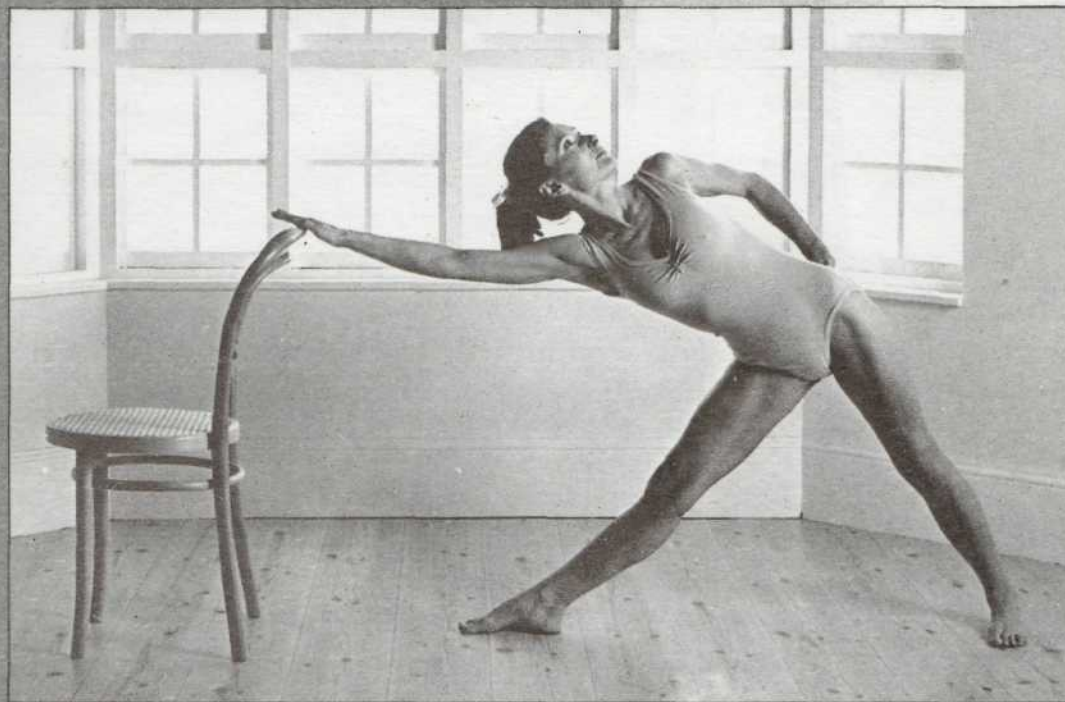
Следите, чтобы пятка находилась на одной прямой со сводом стопы другой ноги



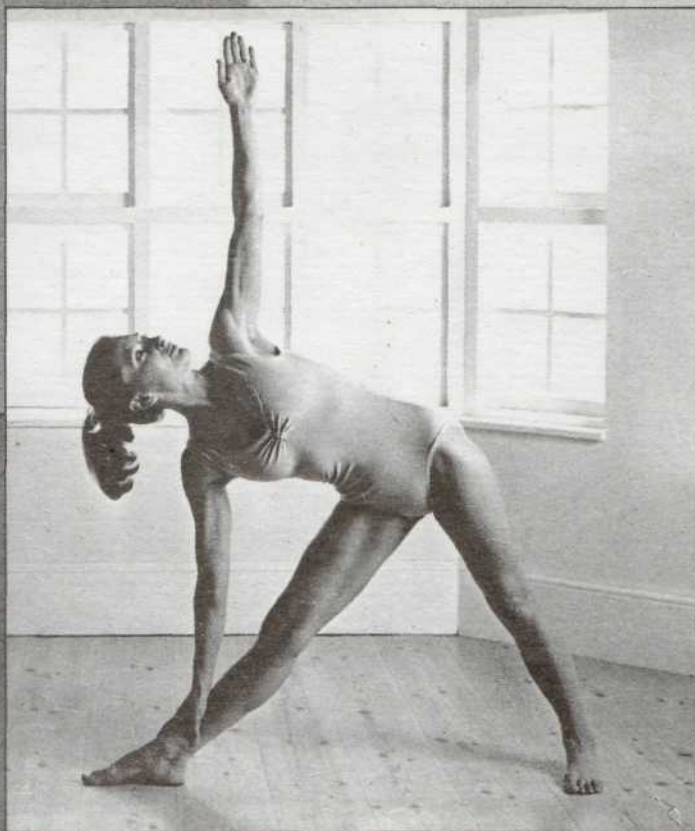
• БОКОВОЙ НАКЛОН • (облегченный вариант)

Если вы не обладаете достаточной гибкостью для выполнения основного растягивания в боковом наклоне, следует начать с подготовительных упражнений, которые сделают позвоночник и тазобедренные суставы более

подвижными. Помните: чем вы менее гибки, тем важнее для вас как следует вытянуться вверх перед наклоном. Если во время наклона покажется, что вот-вот упадете, выполняйте упражнение, опираясь спиной о стену.



Первый вариант
Поставьте справа от себя стул. Разведите ноги на ширину 1 м и вытяните руки в стороны. Левую стопу поверните чуть внутрь, правую наружу, как в основном упражнении. Возьмитесь правой рукой за спинку стула, левую положите на бедро и тянитесь всем туловищем вправо, не наклоняясь вперед. Грудную клетку "раскройте". Почувствуйте, как растягивается нижняя часть позвоночника. Задержитесь в этой позе на несколько секунд, затем на вдохе примите исходное положение. Повторите в левую сторону.



Второй вариант
Стоя прямо, потянитесь вверх. Расставьте ноги на ширину 1 м и разведите руки в стороны. Разверните стопы, как в предыдущем упражнении. На выдохе наклонитесь вправо, вытягивая позвоночник, и возьмитесь правой рукой за правую ногу, не наклоняясь вперед. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, затем на вдохе выпрямитесь. Повторите в другую сторону.

Это упражнение не только увеличивает гибкость позвоночника и бедер, но также повышает тонус мышц живота и ног. Интен-

сивное растягивание верхней части тела помогает расслабить плечи, расширение грудной клетки способствует глубокому дыханию.



1 Стоя, ноги широко (до 1,5 м) расставлены. Правую стопу слегка поверните носком внутрь, левую наружу, разверните левое бедро наружу. Напрягая мышцы бедер, подтяните вверх коленные чашечки.



2 Упираясь в пол правой ногой, сгибайте в колене левую и опускайтесь, пока левое бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол.



3 На выдохе наклоните туловище влево, положите ладонь левой руки на пол за левой стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытяните правую руку вверх, чтобы она

образовала прямую линию с правой ногой и туловищем. Максимально отведите правое плечо назад, посмотрите вверх. Дышите ровно. Удерживайте положение растягивания 20 с, затем вдохните и выпрямитесь. Повторите в другую сторону.

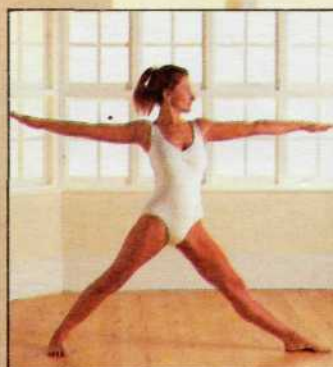
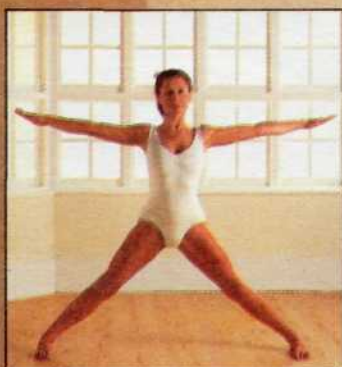
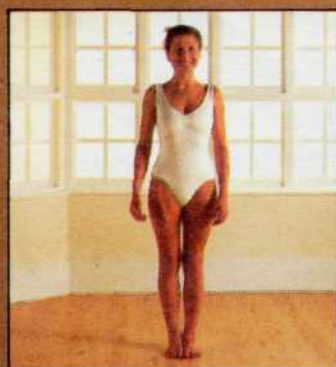
•РАСТЯГИВАНИЕ В СТОРОНЫ•

Сильные, энергичные растягивания рук и ног в стороны улучшают подвижность суставов и укрепляют мышцы, поэтому такие упражнения особенно полезны для занимающихся легкой атлетикой. При выполнении этих растягиваний важно принять устойчивое положение, ноги должны быть плотно прижаты к полу. Когда вы с силой разводите руки в стороны, грудная

клетка расширяется и дыхание становится более глубоким. Вначале вы сможете удерживать положение растягивания всего несколько секунд, но постепенно это время увеличится.

Если плечевые и тазобедренные суставы у вас негибки и трудно выполнить сразу основной вариант упражнения, попробуйте сперва освоить облегченные растягивания.

ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ



1 Встаньте прямо, ноги вместе. Крепко упритесь ногами в пол. Выпрямитесь, потянитесь вверх. Свободно опустите плечи, расслабьте мышцы лица.

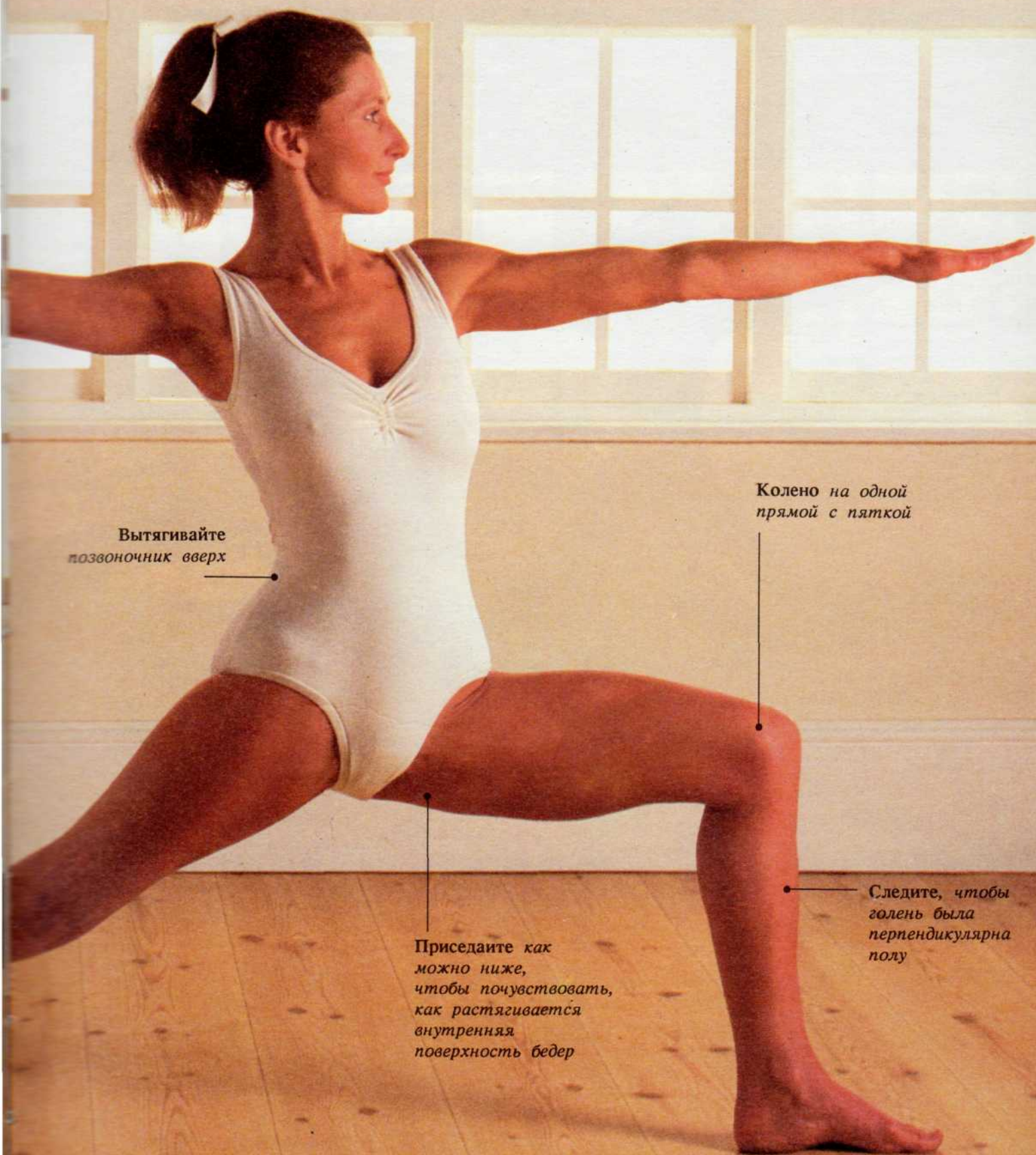
2 Широко расставьте ноги (примерно на 1,5 м). Продолжая вытягивать позвоночник, разведите руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Старайтесь потянуться руками как можно дальше, не напрягайте плечи.

3 Правую ступню слегка поверните внутрь, а левую — наружу, так, чтобы левая пятка находилась на одной прямой со сводом правой стопы. Не меняя положения рук и не напрягая плеч, поверните голову налево и посмотрите на вытянутые пальцы левой руки.

Энергично
вытяните руку
назад

4 На выдохе опускайтесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. Если упражнение выполняется правильно, вы почувствуете, как растягиваются мышцы внутренней поверхности бедер. Продолжайте энергично растягивать мышцы рук и ног в течение 30 с, затем на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите в правую сторону.

Прижимайте
внешний край стопы
к полу



Вытягивайте
позвоночник вверх

Колено на одной
прямой с пяткой

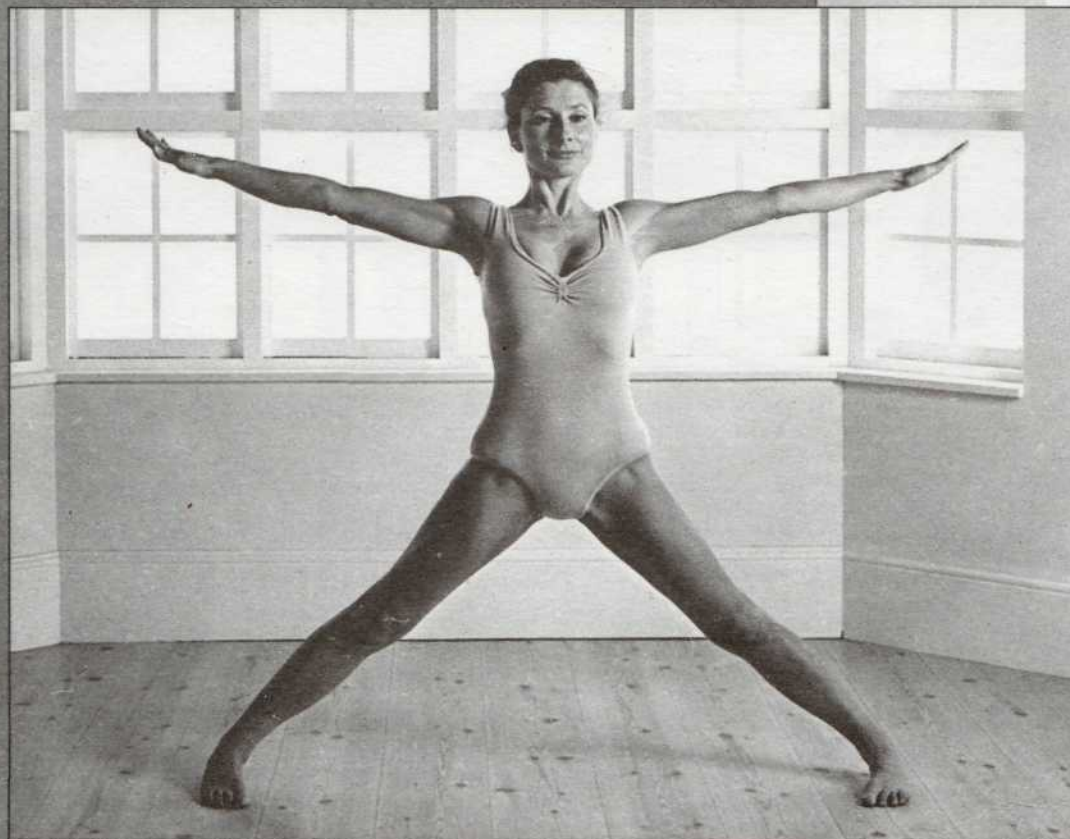
Приседайте как
можно ниже,
чтобы почувствовать,
как растягивается
внутренняя
поверхность бедер

Следите, чтобы
голень была
перпендикулярна
полу

• РАСТЯГИВАНИЕ В СТОРОНЫ •

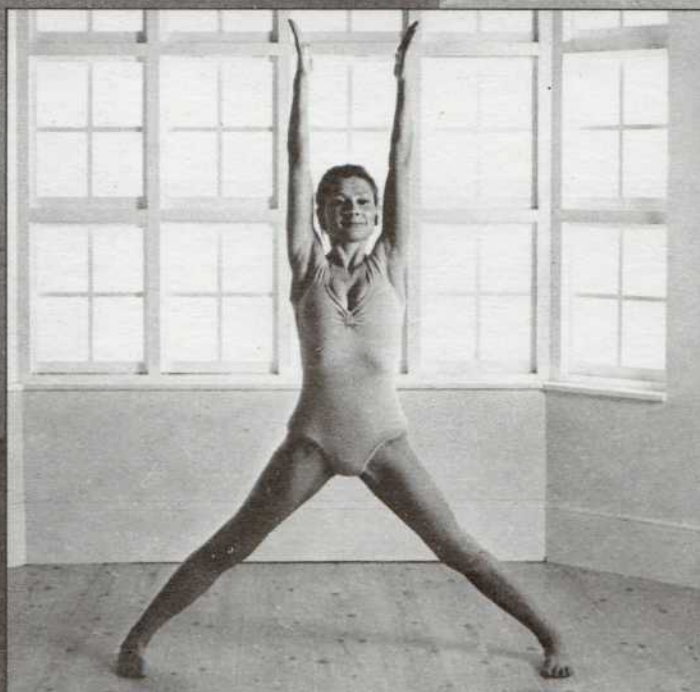
(облегченный вариант)

С возрастом плечевые суставы утрачивают гибкость и растягивание в стороны дается с трудом. Облегченные варианты упражнения помогают восстановить подвижность суставов; вариант с поднятыми руками способствует выпрямлению позвоночника.



Первый вариант

Ноги широко расставлены, стопы параллельны, носки направлены вперед. Колени выпрямлены, бедра слегка развернуты. Энергично вытяните руки в стороны. Вы почувствуете, как при этом расширяется грудная клетка и дыхание становится глубже. Оставайтесь в этом положении несколько секунд.



Второй вариант

Разведите руки в стороны и поставьте ноги, как в предыдущем упражнении. На выдохе с силой вытяните руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, на каждом выдохе тянитесь вверх. Затем опустите руки.



Выполнить эти сложные растягивания могут те, у кого сильные мышцы спины и подвижные тазобедренные и плечевые суставы. Если во втором упражнении удержать равновесие трудно, продолжайте регулярно выполнять первое упражнение, пока не почувствуете себя уверенно. После этого вам легче будет удержаться стоя на одной ноге.

Второй вариант



1 Оставайтесь в том положении, в каком выполняли предыдущее упражнение. Поставьте правую ногу на носок, вытяните копчик и потянитесь вперед-вверх (руки, туловище и правая нога на одной прямой). Продолжайте приседать как можно ниже, чтобы растягивался нижний отдел позвоночника.



Первый вариант
Ноги широко расставьте, левую стопу поверните наружу, правую — слегка внутрь. Из этого положения поверните туловище налево и вытяните руки над головой ладонями внутрь. Потянитесь руками вверх, поднимая грудную клетку. На выдохе опускайтесь вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол. Удерживайте положение до 20 с. Дышите ровно. Затем на вдохе встаньте и повторите в правую сторону.

2 Вдохните и потянитесь вперед. Затем на выдохе поднимитесь, выпрямив левую ногу и подняв назад правую (руки, туловище и правая нога на одной прямой линии). Энергично растягивайтесь вперед несколько секунд, на вдохе выйдите из позы растягивания и повторите упражнение в другую сторону.

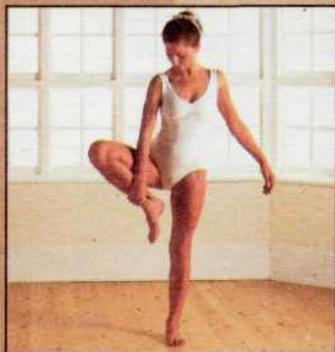


Это упражнение оказывает воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Чтобы не пропал эффект предыдущего упражнения, старайтесь сохранять вытянутое положение позвоночника. Во время выполнения упражнения смотрите прямо, не напрягая глаза. Упражнение помогает успокоиться, сосредоточиться.

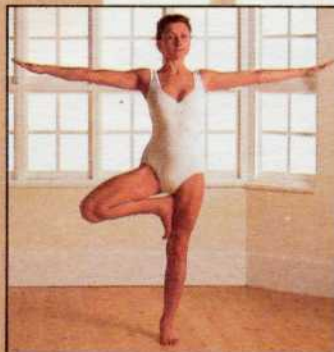
ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ



1 Встаньте прямо, ноги вместе. Вытяните позвоночник вверх, втяните копчик, расслабьте плечи.



2 Согните правую ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставьте правую ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого бедра как можно выше.



3 Разведите руки в стороны на уровне плеч, потянитесь ими в стороны. Удерживайте равновесие, разведя пальцы левой ноги и крепко упираясь ею в пол.

4 Выпрямите спину, расслабьте плечи, «раскройте» грудную клетку и сложите ладони перед грудью. Правая стопа упирается в левое бедро, прямая левая нога — крепко в пол. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Повторите упражнение стоя на другой ноге.

Смотрите прямо
перед собой;
сфокусируйте
взгляд на
среднем расстоянии,
не напрягая глаз

Равномерно
давите ладонями
друг на друга

Опустите плечи
и «раскройте»
грудную клетку

Не наклоняйте
таз вперед

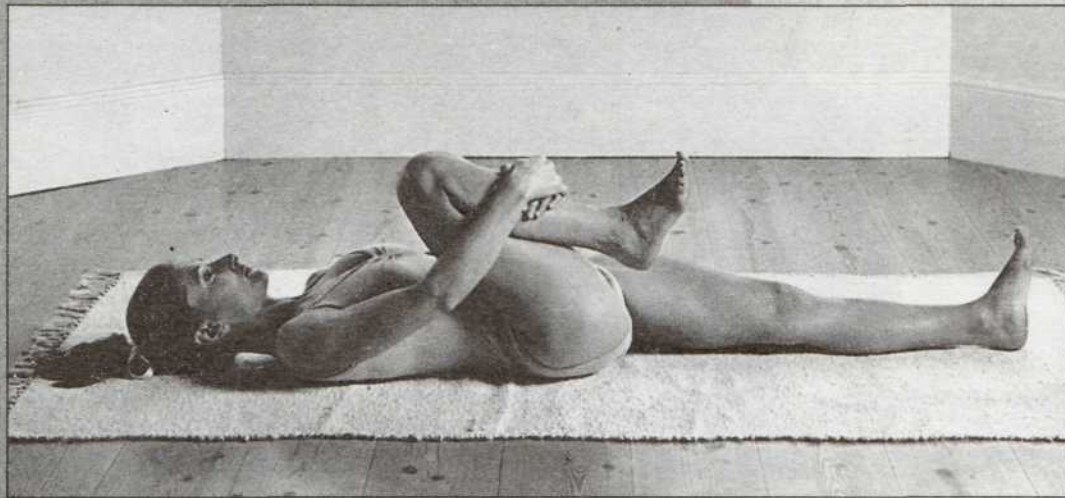
Упритесь подошвой
в бедро
другой ноги
как можно выше

Разведите
пальцы ног



• К ЦЕНТРУ • (облегченный вариант)

Возможно, вам не удастся сразу выполнить основной вариант упражнения, так как удержать равновесие стоя на одной ноге довольно трудно. В этом случае в течение первых нескольких месяцев упражняйтесь в более легких растягиваниях, приведенных ниже: они оказывают аналогичное действие и улучшают подвижность тазобедренных суставов.



Первый вариант

Лягте на спину на коврик. На выдохе согните правую ногу и притяните ее к туловищу (вытянутая левая нога на полу). Обхватив правую ногу руками, подтягивайте колено к груди, пока не возьметесь руками за голень. Следите за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу. Сохраняйте это положение 30 с, затем повторите другой ногой.



Второй вариант

1 Встаньте на колени на мягкий коврик или сложенное одеяло, затем сядьте на пятки. Сцепите пальцы рук ладонями наружу и вытяните руки над головой, затем разведите пальцы.

2 Продолжайте сидеть на пятках. Опустите руки вдоль туловища и наклоняйтесь вперед, пока не коснетесь лбом пола. Во время наклона сделайте выдох и дышите ровно. Задержитесь в положении растягивания 1 мин. Затем на вдохе выпрямитесь. Повторите еще раз.

Трудность приводимого ниже упражнения состоит в том, что необходимо сильно развести в стороны колени и одновременно вытянуть позвоночник вверх. Большинству людей такая поза удастся только после нескольких месяцев занятий.

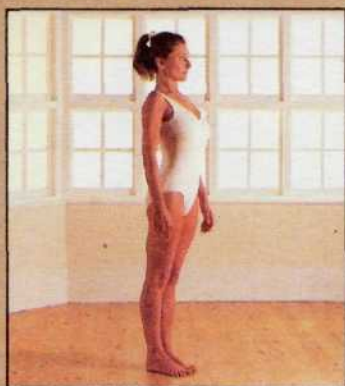


Сядьте на пол, выпрямив ноги перед собой. Упритесь пальцами рук в пол сзади, потянитесь туловищем вверх. Широко разведите ноги, затем согните их в коленях, сложите подошвами вместе и притяните пятки к туловищу, помогая руками. Согнутые ноги разведите в стороны, колени старайтесь опустить как можно ниже к полу. Можно подложить под ягодицы небольшую подушку. Удерживая сложенные ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивайте позвоночник вверх. Расслабьте мышцы таза и бедер, обеспечивая большую подвижность тазобедренных суставов, чтобы колени опускались все ниже. Удерживайте положение растягивания до 1 мин.

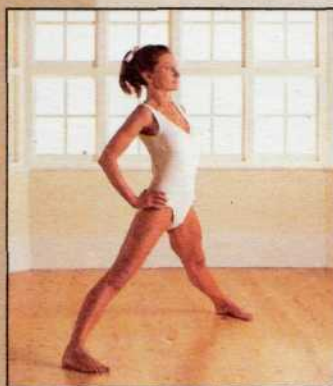
• НАКЛОН ВПЕРЕД •

Это упражнение, если оно выполнено правильно, благотворно действует на нижние отделы позвоночника. Дело в том, что для глубокого наклона вперед таз должен свободно вращаться вокруг головок бедренных костей. Однако у многих людей такое вращение затруднено и наклон производится за счет чрезмерного напряжения в спине. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными.

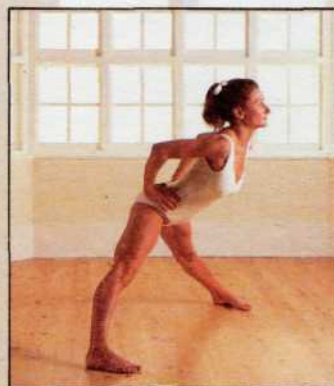
ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ



1 Встаньте прямо, ноги вместе. Потянитесь вверх от стоп, вытяните позвоночник. Руки и плечи расслаблены.



2 Широко расставьте ноги в стороны, большие пальцы ног направлены вперед, свод стопы приподнят, опирайтесь на внешний край стопы. Ладони согнутых в локтях рук положите на бедра. Вытягивайте весь позвоночник вверх.

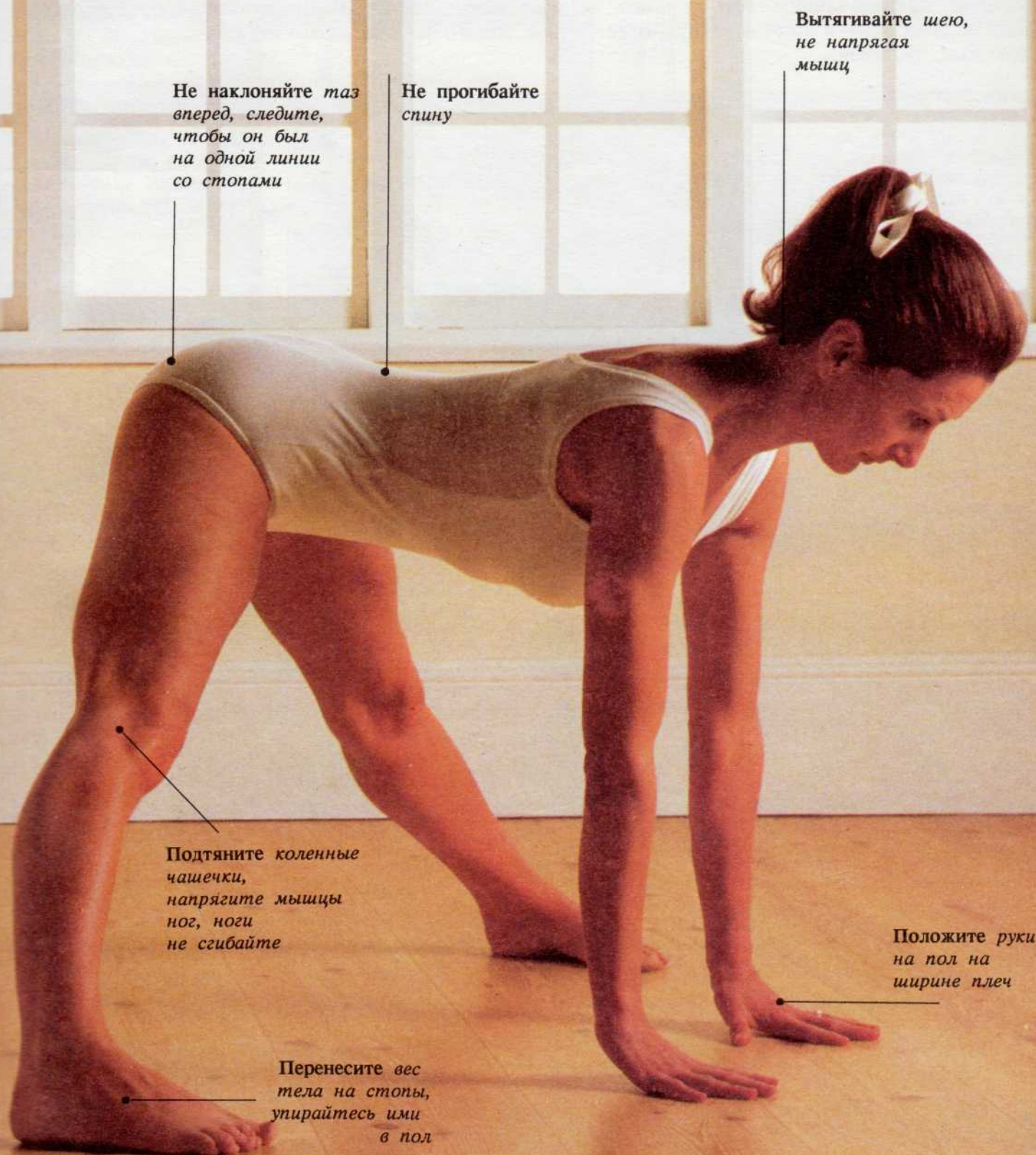


3 На выдохе тянитесь вперед-вверх, сгибаясь только в тазобедренных суставах. Ноги и спина прямые (следите за тем, чтобы колени не тянулись назад), вес тела равномерно распределяется на обе ноги.

4 Продолжайте растягиваться в наклоне вперед, пока не коснетесь руками пола перед собой. Потяните мышцы задней поверхности бедер. Тянитесь передней стороной туловища вперед и чуть вверх.

Выполняя наклон вперед из положения стоя или сидя, всегда следите за тем, чтобы вес тела распределялся равномерно на обе ноги и чтобы спина была прямая. Помните, что правильное движение — это растягивание от бедер вперед-вверх. «Раскройте» грудную клетку, тогда во время выполнения упражнения будет легче дышать.

Внимание: при радикулите не стоит выполнять последний этап упражнения (4) — прямой наклон. Ограничьтесь растягиванием вперед-вверх (3).



Не наклоняйте таз
вперед, следите,
чтобы он был
на одной линии
со стопами

Не прогибайте
спину

Вытягивайте шею,
не напрягая
мышц

Подтяните коленные
чашечки,
напрягите мышцы
ног, ноги
не сгибайте

Перенесите вес
тела на стопы,
упирайтесь ими
в пол

Положите руки
на пол на
ширине плеч

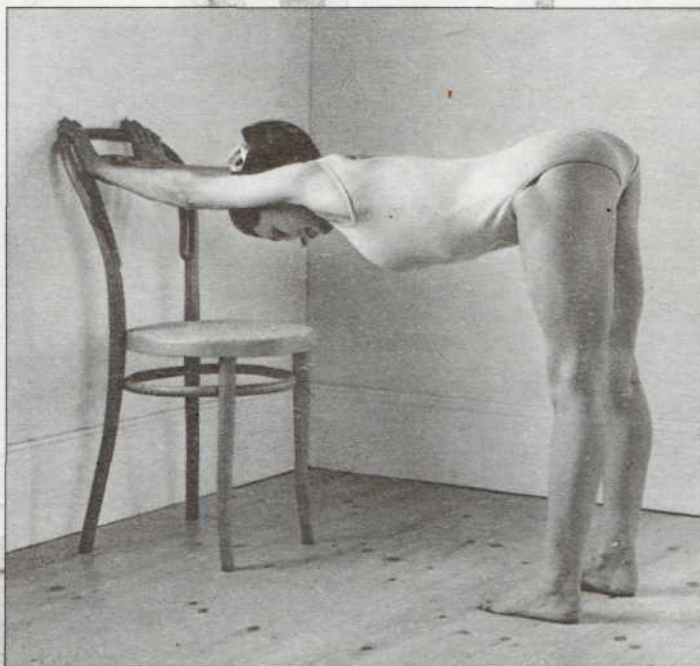
• НАКЛОН ВПЕРЕД • (облегченный вариант)

При наклоне вперед нужно сгибаться только в тазобедренных суставах и одновременно растягивать позвоночник. Облегченные варианты упражнения предназначены тем, у кого мышцы задней поверхности бедер неэластичны и поэтому трудно согнуться только за счет тазобедренных суставов.

Первый вариант

Поставьте стул вплотную к стене, чтобы он не двигался. Встаньте от стула на такое расстояние, чтобы при наклоне вы могли коснуться руками его спинки. Ноги на ширине около 30 см, стопы параллельны. Не сгибая ног, потянитесь вверх-вперед и возьмитесь руками за спинку стула. На выдохе старайтесь вытянуться как можно дальше вперед, держа спину прямо.

Не наклоняйте вперед бедра, они должны быть перпендикулярны полу. Почувствуйте,



как растягиваются мышцы задней поверхности бедра. Оставайтесь в положении растягивания 30 с, затем сделайте вдох и выпрямитесь.



Второй вариант

Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Центр тяжести должен находиться перед тазом, чтобы можно было растягиваться вверх от бедер. Упражнение легче выполнять, если подложить под ягодицы небольшую подушку или сложенное одеяло. Растягивайтесь вверх и вперед, пока не возьметесь руками за носки. В талии не сгибайтесь, ноги прямые. Если вам не удастся достать руками пальцы ног, закиньте за ступни

широкий пояс и держитесь за его концы. Растягивайтесь вверх и вперед от нижних отделов позвоночника, стараясь не помогать себе руками. Вытягивайте шею, но не напрягайте плечи. Сохраняйте это положение, пока не устанете или пока не затекут ноги (до 30 с). Дышите ровно. Переходите к основному варианту упражнения, только когда сможете взяться руками за пальцы ног (без помощи пояса).

Если тазобедренные суставы подвижны и таз свободно вращается вокруг головок бедренных костей, можно делать глубокие наклоны вперед, не напрягая излишне поясничный отдел позвоночника.

Приводимые ниже сложные варианты растягиваний следует выполнять без напряжения и не помогая себе руками.



Первый вариант

Сидя на полу, возьмитесь руками за пальцы ног, как во втором облегченном упражнении. На выдохе потянитесь туловищем вперед и прижмите его к ногам. Не подтягивайтесь при помощи рук, а плавно вытягивайте весь позвоночник от копчика до шеи. Затем опустите голову и коснитесь лбом ног. Со временем вы сможете в этом положении сцепить руки за ступнями и расслабить плечи. Дышите ровно. Задержите позу до 30 с, затем на вдохе выпрямитесь.

Наклон вперед из положения сидя можно чередовать с наклоном из положения стоя, внося тем самым разнообразие в ежедневные занятия.

Второй вариант

Выполняйте это растягивание, только если мышцы задней поверхности бедер достаточно эластичны и поэтому вам легко наклониться, не сгибая ног в коленях, и коснуться ладонями пола.

Стоя, ноги вместе, колени прямые. Поднимите руки над головой и потянитесь вверх. Опустите руки и на выдохе наклонитесь вперед. Растягивайте позвоночник, прогнувшись в пояснице, как можно дальше. Расслабьте шею. Продолжайте наклоняться, сгибаясь в тазобедренных суставах. Лбом старайтесь коснуться ног, голова при наклоне тянется к полу. Если вы достаточно гибки, вам удастся сцепить руки за лодыжками. В положении наклона дышите ровно, затем на вдохе поднимите туловище и вытянитесь вперед. Сделайте выдох и выпрямитесь.

Это упражнение помогает сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза. При правильно выполняемом скручивании плечи движутся назад и вниз, а верхняя часть позвоночника выпрямляется, поэтому поза скручивания способствует исправлению осанки (подробнее это разбирается в главе «Гибкость и здоровье»).

Грудные позвонки подвижнее, чем крупные позвонки поясничного отдела. Поэтому при скручивании важно вытянуться как можно выше от поясницы и равномерно скручивать

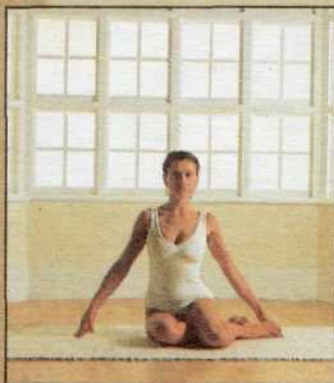
позвоночник по всей его длине, а не просто выпячивать грудь и поворачивать грудную клетку. Движение при скручивании нижней части позвоночника вверх и внутрь облегчает боли в крестце и копчике.

Как бы вы ни были гибки, начните с более легких вариантов — они помогут вам освоить упражнение и правильно выполнять движение. Во всех вариантах скручивания задача одна: повернуть туловище вокруг позвоночника, не сгибая его и одновременно вытягивая вверх.

ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ



1 Встаньте на колени, голени и ступни вместе. Вытяните шею и позвоночник, не поднимая плеч, и расслабьте руки.



2 Сядьте на пол справа, согнутые ноги останутся слева. Не отрывайте таз от пола (если это трудно, сядьте на небольшую подушку). Потянитесь вверх от копчика до макушки.



3 Положите левую руку тыльной стороной на правое колено, отведите правую руку за спину, коснувшись пальцами пола. На выдохе повернитесь как можно дальше направо, не отрывая от пола левого бедра.

4 Максимально повернувшись направо, согните правую руку за спиной и возьмитесь ею за левое предплечье. Дышите ровно. Оставайтесь в этом положении 30 с, затем сядьте прямо, расслабьтесь и выполните скручивание в другую сторону.

Не опускайте
голову,
не наклоняйте
ее в сторону,
голова и туловище
находятся на
одной прямой
перпендикулярно
полу

Вытягивайте
шею

«Раскройте»
грудную клетку и
расслабьте плечи

Почувствуйте,
как растягивается
нижняя часть
спины

Прижмите бедра
к полу

Втяните живот



•СКРУЧИВАНИЕ• (облегченный вариант)

Эти упражнения будут очень полезны тем, у кого недостаточно подвижны суставы или сутулая осанка, кому трудно выполнять скручивание в положении сидя и растягивать нижние отделы позвоночника.

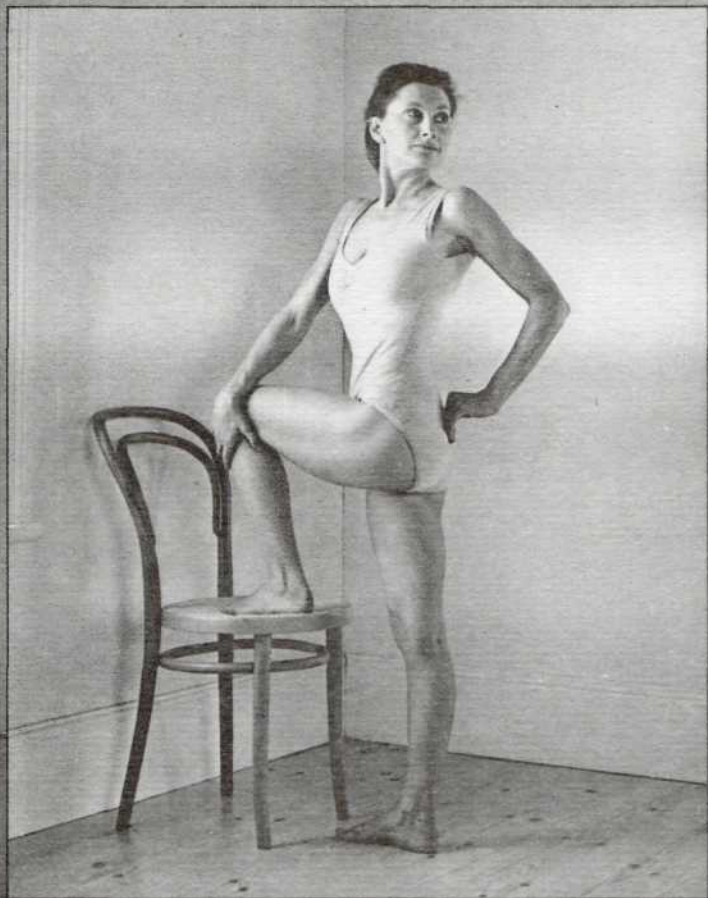
Первый вариант

Сядьте на стул так, чтобы центр тяжести находился чуть впереди таза. Спину держите прямо, расправьте плечи, «раскройте» грудную клетку. Затем, не меняя положения бедер, повернитесь направо и возьмитесь правой рукой за спинку стула. Левая кисть тыльной стороной лежит на правом колене. Колени в сторону не смещайте. При повороте опустите плечи и тянитесь от бедер вверх. Оставайтесь в этом положении 30 с, затем расслабьтесь и повторите в другую сторону.



Второй вариант

Встаньте лицом к стулу, носки ног направлены вперед. Поставьте левую ступню на сиденье стула (людям высокого роста лучше положить на сиденье стула какой-либо предмет, чтобы поставить ногу повыше). Потянитесь вверх, расслабьте плечи и «раскройте» грудную клетку. Возьмитесь правой рукой за левое колено, а левую руку положите на область крестца. Затем, не меняя положения бедер, повернитесь как можно больше налево и посмотрите назад через левое плечо. Оставайтесь в этом положении 30 с, затем расслабьтесь и повторите упражнение в другую сторону.



При выполнении сложных вариантов скручивания вы должны почувствовать растягивание в нижних отделах позвоночника. В начале упражнения необходимо вытянуть позвоночник вверх и сохранять это положение до конца скручивания. В положении сидя растягивать позвоночник сложнее, поэтому не пытайтесь выполнить второй усложненный вариант, пока у вас не будут хорошо получаться усложненные растягивания в наклоне вперед.

Первый вариант

Стоя, ноги на ширине около 1 м, вытяните руки в стороны. Поверните левую ступню, как для основного бокового наклона. На выдохе наклонитесь вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, одновременно поворачиваясь налево, и положите вытянутую правую руку за левую стопу. «Раскройте» грудную клетку, вытягивая левую руку вверх. Поверните голову налево и посмотрите вверх, в сторону левой руки. Дышите спокойно и сохраняйте это положение, пока не устанете. Затем выпрямитесь и повторите в другую сторону.



Второй вариант

1 Сидя на полу, вытяните ноги вперед. Согните правую ногу, поставьте пятку ближе к ягодицам.



2 Положите правую ладонь на пол сзади, поднимите грудную клетку, чтобы поясничный отдел позвоночника выпрямился, и повернитесь как можно больше направо. Не напрягая мышц живота, вытяните левую руку вперед, опустите вниз и коснитесь ее внешней стороной правого колена.

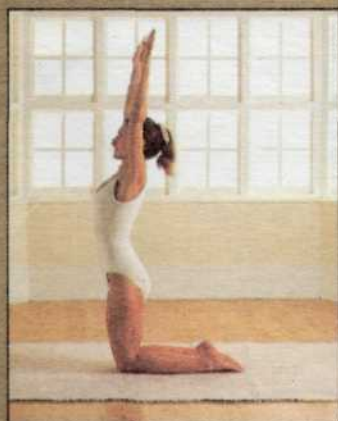


3 Поворачиваясь все дальше направо, сцепите руки за спиной. Не отрывайте ягодиц от пола. Оставайтесь в этом положении до 30 с, затем отдохните и повторите в другую сторону.

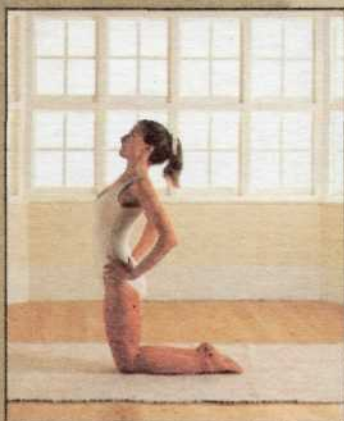
Растягивание в наклоне назад — энергичное, укрепляющее мышцы упражнение. При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов, поэтому особенно важно не просто сильнее прогнуться в талии и наклонять назад голову, а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, «раскрывая» грудь. Это упражнение помогает выпрямить сутулую спину и расправить плечи. При правильном и регулярном выполнении вы сохраните стройность и подтянутость фигуры на долгие годы.

Для того чтобы позвоночник выгибался равномерно по всей длине, нужны сильные мышцы спины и гибкие плечевые и тазобедренные суставы. Даже если вы обладаете хорошей гибкостью, для укрепления мышц спины следует некоторое время потренироваться в выполнении облегченных вариантов. Не спешите переходить от облегченного к основному упражнению также и в том случае, если трудно наклонить голову назад из-за того, что верхний отдел позвоночника негибкий.

ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ



1 Встаньте на колени, ноги вместе, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Вытяните руки над головой, чтобы выпрямить позвоночник и «раскрыть» грудную клетку.



2 Положите руки на бедра и продолжайте тянуться вверх. Старайтесь максимально вытянуть позвоночник в области талии. Очень важно в самом начале наклона поднять и «раскрыть» грудную клетку.



3 Напрягите мышцы ягодиц и выдвиньте таз вперед, чтобы бедра были перпендикулярны полу. Вытяните позвоночник, плавно, не останавливаясь, прогните его назад и коснитесь руками пяток.

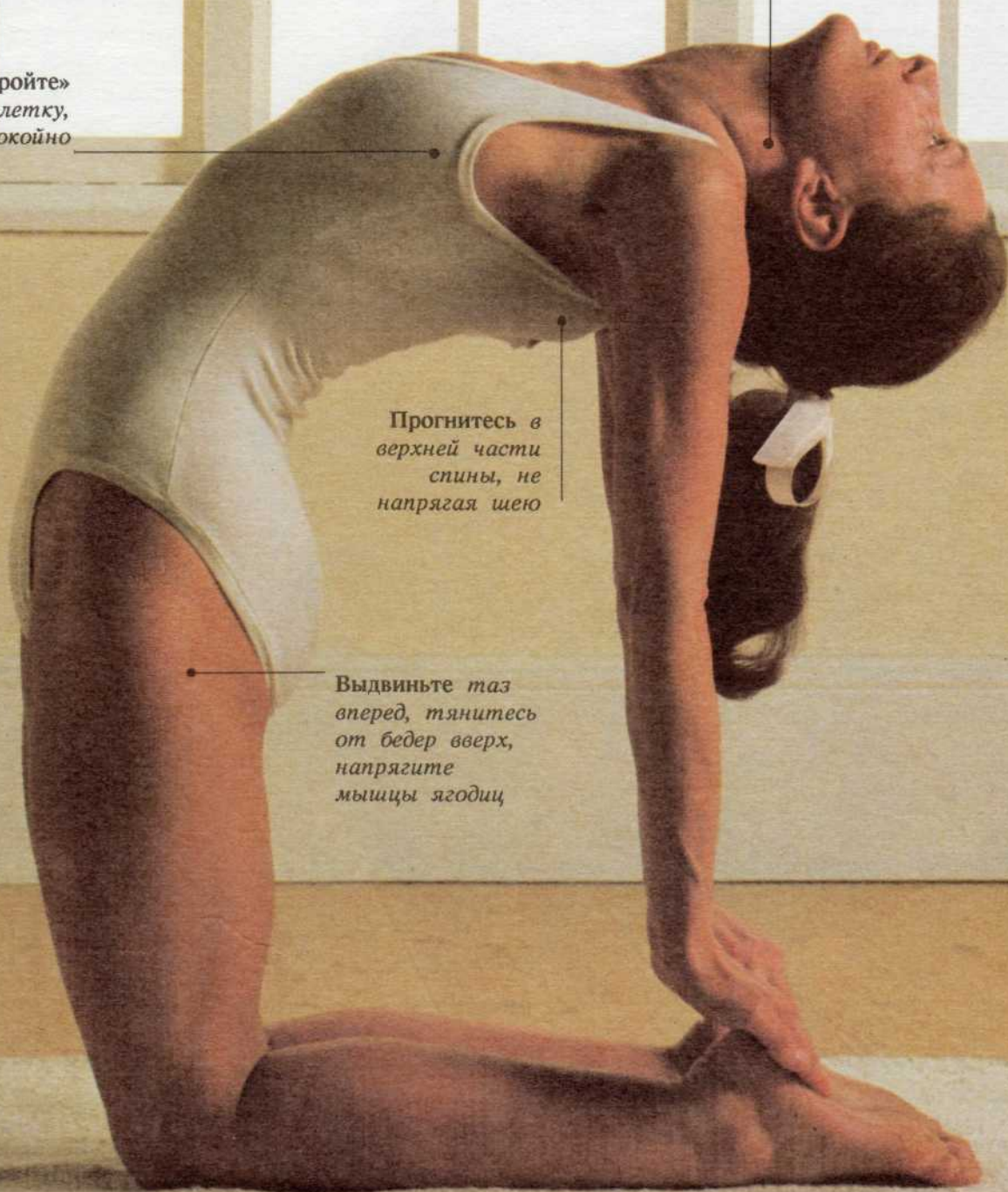
4 Не меняя положения бедер и таза, наклоните голову назад. Дышите свободно. Упираясь ногами в пол, тянитесь от бедер вверх. Оставайтесь в наклоне до 30 с, затем выпрямитесь.

Расслабьте шею,
пусть она
вытянется под
тяжестью головы

«Раскройте»
грудную клетку,
дышите спокойно

Прогнитесь в
верхней части
спины, не
напрягая шею

Выдвиньте таз
вперед, тянитесь
от бедер вверх,
напрягите
мышцы ягодиц

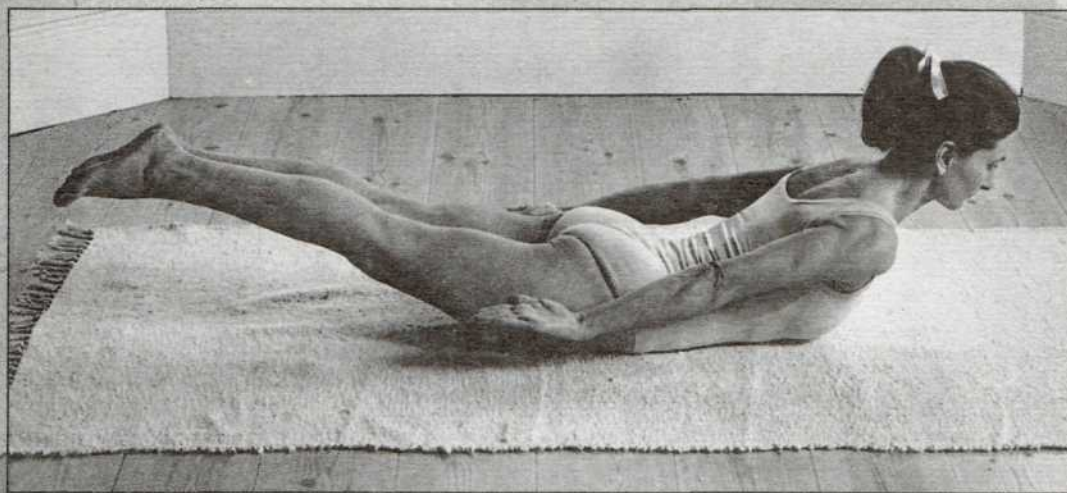
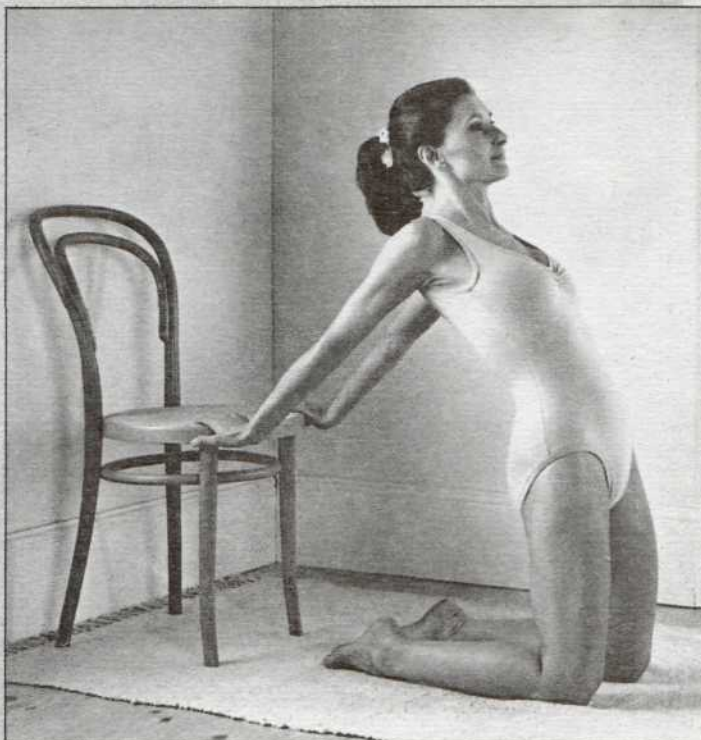


• НАЗАД • (облегченный вариант)

Прежде чем осваивать основное упражнение, необходимо укрепить мышцы спины и уметь хорошо растягиваться в области бедер и таза, иначе вам придется чрезмерно прогибаться в талии. При выполнении облегченных упражнений грудная клетка должна быть «раскрытой», позвоночник — вытянутым.

Первый вариант

Поставьте стул вплотную к стене так, чтобы он не скользил (вместо стула можно использовать край дивана или кровати). Встаньте на колени спиной к стулу. Сядьте на пятки, отведите вытянутые руки назад и крепко возьмитесь за край стула. Упираясь руками, оторвите бедра от пяток, подайтесь тазом вперед, напрягите мышцы ягодиц и отведите плечи назад. Выдвигайте бедра как можно дальше вперед. Тянитесь от бедер вверх и старайтесь максимально прогнуться. Шею вытяните, смотрите вперед.

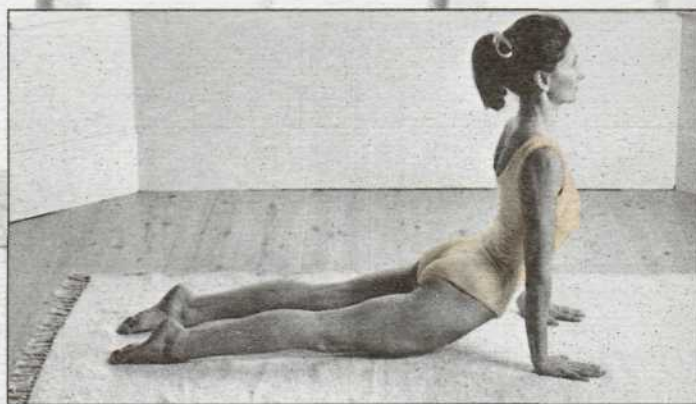


Второй вариант

Лягте на живот на расстеленный на полу коврик или одеяло, руки вдоль туловища ладонями вверх. Вытяните ноги и напрягите мышцы ягодиц. На выдохе оторвите от пола плечи и ноги, не сгибая колен. Позвоночник должен растягиваться равномерно по всей длине, поэтому не поднимайте голову выше ног, голова и ноги должны на-

ходиться на одном уровне. Выдвиньте голову вперед, вытяните шею — это особенно полезно, если шейный отдел позвоночника негибкий. Удерживайте положение растягивания несколько секунд, дышите спокойно и ровно, затем опустите ноги и голову на пол и отдохните.

Когда при наклоне назад вы отталкиваетесь от пола руками, нагрузка на позвоночник увеличивается. Поэтому не рекомендуется выполнять усложненные варианты растягивания назад, пока мышцы спины достаточно не окрепли в результате регулярного выполнения сначала облегченного, а затем основного варианта упражнения.



Первый вариант

Лягте на живот, положите ладони под грудь пальцами вперед. Напрягите мышцы ягодиц. На выдохе поднимитесь на выпрямленных руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп — они поддерживают вес тела. Дышите ровно. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, затем опуститесь на пол.



Второй вариант

К этому сложному упражнению вы можете перейти только тогда, когда полностью освоены все остальные растягивания, приведенные в этой главе.

1 Лягте на спину на пол и вытяните руки вверх. Согните ноги в коленях и поставьте стопы параллельно, ближе к ягодицам. Ладони положите под плечи (пальцы направлены в сторону ног).

2 Втягивая копчик, оторвите таз от пола. На выдохе упритесь ладонями и ступнями в пол, поднимитесь, прогнув позвоночник. Вытяните руки, сохраняйте параллельное



положение стоп. С каждым выдохом старайтесь прогнуться сильнее. Сделайте несколько вдохов и выдохов. Осторожно опуститесь на пол.

• ПЕРЕВЕРНУТАЯ ПОЗА •

В перевернутых позах следует находиться дольше, чем во всех остальных. Выполняемое в конце занятия растягивание в перевернутых позах подарит чувство бодрости, придаст свежие силы, поможет расслабиться психически. Для этого необходимо при растягивании в перевернутых позах хорошо вытягивать позвоночник и «раскрывать» грудную клетку, чтобы не затруднять дыхание.

Для начинающих вытягивание позвоночника вверх в положении стоя на лопатках обычно представляет трудность, потому что жесткость верхнего отдела позвоночника мешает перенести вес тела на плечи и поднять от пола

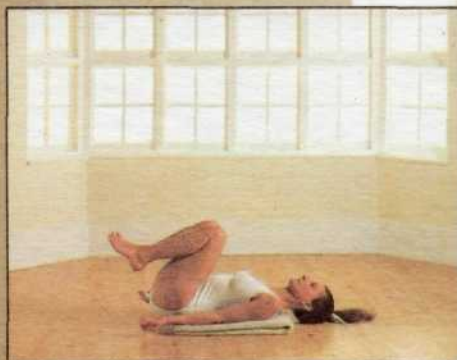
нижнюю часть спины. При правильном положении вы должны касаться пола только плечами, локтями и затылком. Старайтесь избегать давления на шею. Подбородок упирается в грудь между ключицами, задняя поверхность шеи растянута. При неприятном ощущении в области шеи опуститесь на пол в положение лежа на спине и расслабьтесь.

Людам с хроническими заболеваниями, а также женщинам в период менструаций не следует растягиваться в перевернутых позах, не посоветовавшись с врачом. В случае противопоказаний закончите занятие соответствующим вариантом упражнения «к центру».

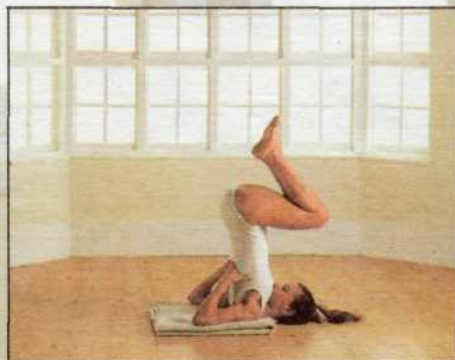
ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ



1 Лягте на спину на пол, подложив под спину свернутое одеяло или коврик. Начинающим, чтобы не травмировать шею, рекомендуется также подложить под шею и плечи одеяло, сложенное в несколько слоев.



2 Упритесь ладонями в пол. Не отрывая плеч от пола и держа «раскрытой» грудную клетку, поднимите согнутые в коленях ноги. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.



3 Упираясь в пол, продолжайте поднимать ноги, оторвите от пола поясницу, поднимите колени над головой. Почувствуйте, как растягиваются верхние отделы позвоночника. Согните руки в локтях и ладонями поддерживайте спину, расположив пальцы горизонтально.

Тянитесь вверх
до носков

4 Выпрямите ноги и потянитесь от таза вверх, пока все тело, от плеч до стоп, не образует одну прямую линию. Тянитесь к потолку. Оставайтесь в этом положении, пока не устанете, — от нескольких минут до получаса. Выходите из позы постепенно и очень осторожно. Согните колени, продолжая поддерживать спину руками, затем плавно опуститесь на пол.

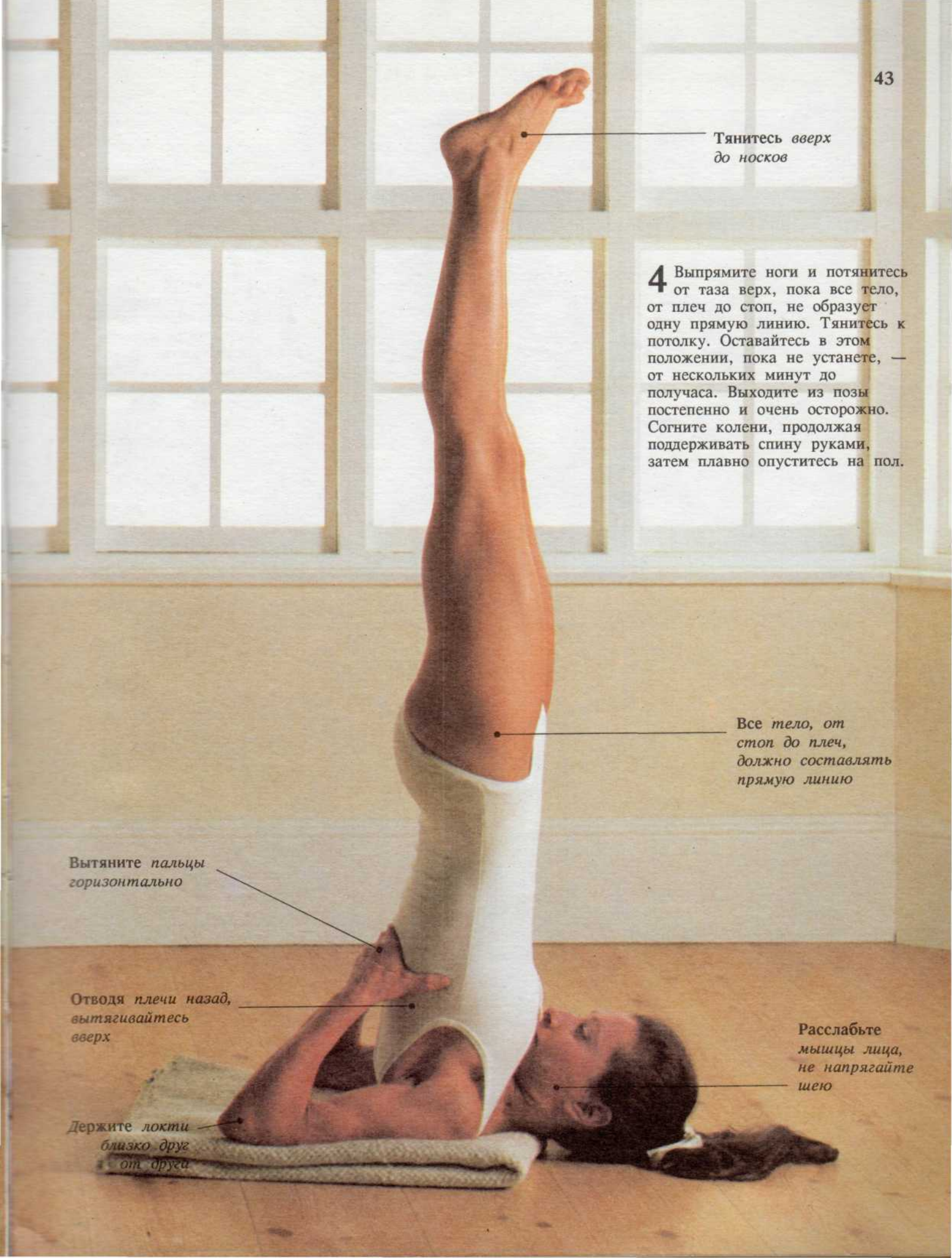
Все тело, от
стоп до плеч,
должно составлять
прямую линию

Вытяните пальцы
горизонтально

Отводя плечи назад,
вытягивайтесь
вверх

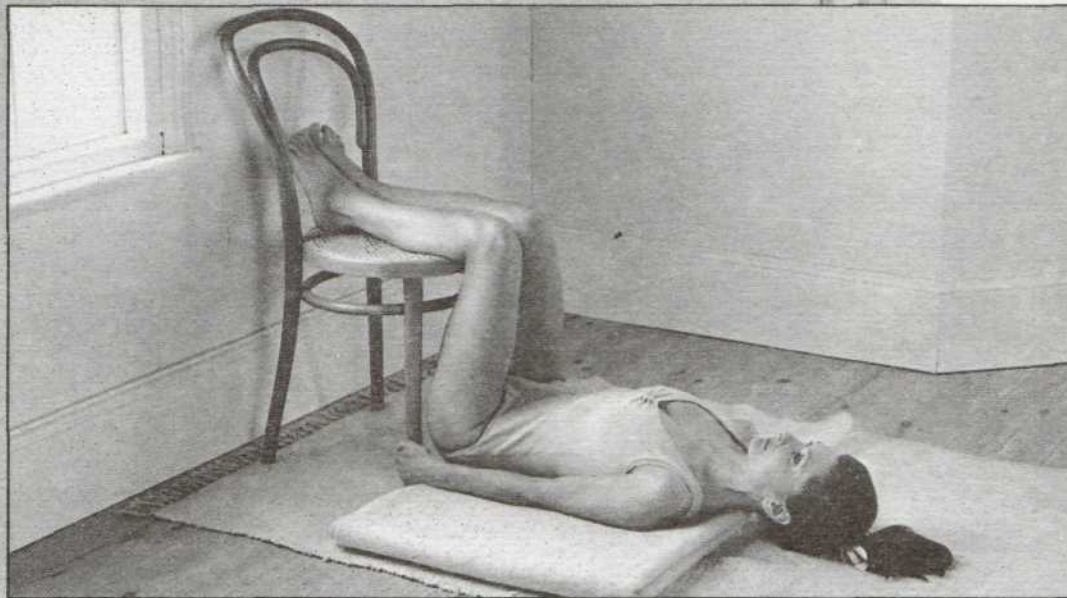
Держите локти
близко друг
от друга

Расслабьте
мышцы лица,
не напрягайте
шею



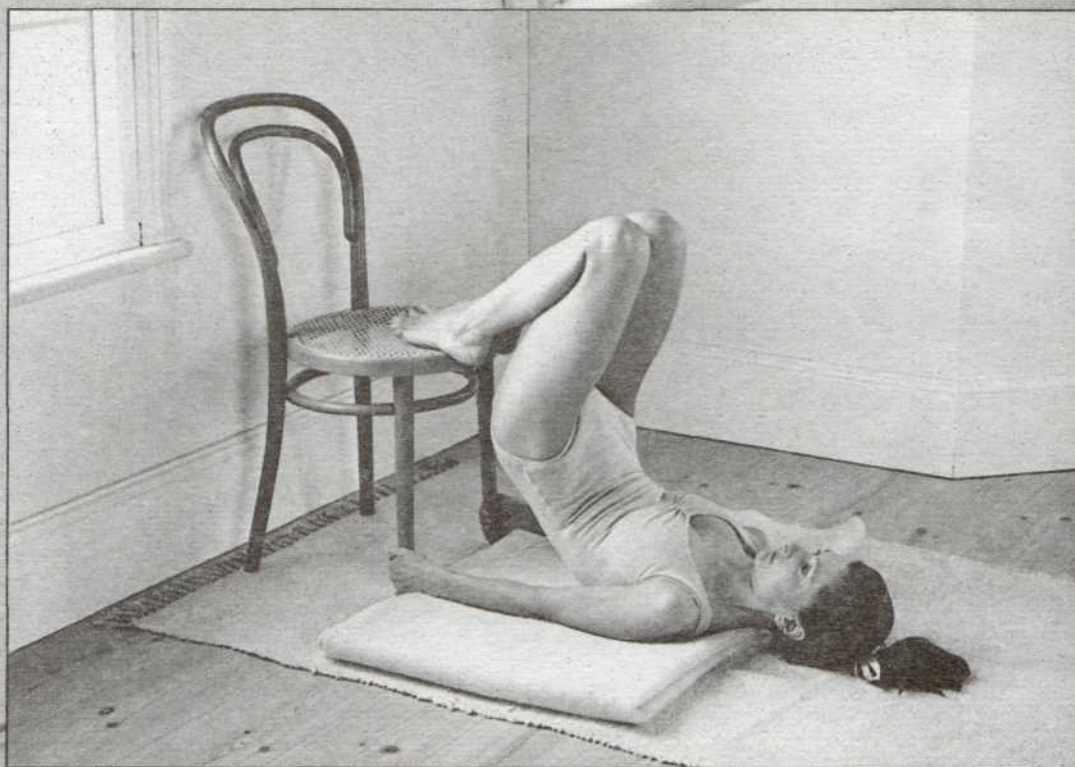
• ПЕРЕВЕРНУТАЯ ПОЗА • (облегченный вариант)

Людам недостаточно гибким рекомендуется перед выполнением основного варианта растягивания в перевернутой позе поупражняться с опорой о стул или стену. Следите за тем, чтобы при выполнении упражнения опора была неподвижна и ноги не скользили.



1 Поставьте стул, чтобы он упирался в стену. Лягте на спину, подложив под плечи толстое одеяло. Согните колени и положите ноги на сиденье стула, чтобы было удобно. Возьмитесь руками за ножки стула. Можно обойтись и без стула; упритесь ступнями ног в стену и положите руки на пол ладонями вниз.

2 Подтяните ноги к груди, упритесь ступнями в ближний край сиденья, руками продолжайте держаться за ножки стула. Напрягите мышцы ягодиц и медленно отрывайте от пола нижнюю часть спины. (Если вы делаете упражнение с опорой о стену, упритесь в стену ступнями и отрывайте туловище от пола, поддерживая спину руками.)



3 Держась за ножки стула, примите положение стоя на лопатках. Ступни твердо стоят на сиденье стула, на них приходится часть веса тела. Потянитесь позвоночником вверх и сохраняйте это положение несколько минут. (Без стула: стоя на лопатках, оттолкнитесь ступнями от стены, поддерживая спину ладонями.) Опускаясь на пол, медленно выпрямляйте позвоночник, так, чтобы бедра коснулись пола в последнюю очередь. В подготовительных вариантах опора на ноги помогает удерживать таз в нужном положении.



• ПЕРЕВЕРНУТАЯ ПОЗА • (усложненный вариант)

Если вы уже хорошо освоили основную перевернутую позу, попробуйте опустить ноги за головой и таким образом добиться большего растягивания. Не переоценивайте свои возможности и опускайте ноги насколько вам это удобно, продолжая все время растягиваться.

В качестве опоры для ног поставьте стул или табурет. Самое важное — не принуждать себя, а, напротив, выполнять движения с удовольствием. Не забудьте подложить под шею и плечи толстое одеяло.

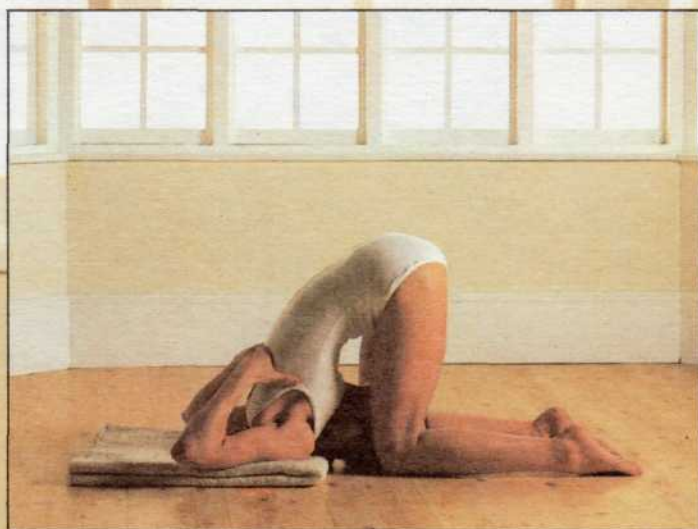


1 Лежа на спине, начинайте поднимать согнутые в коленях ноги, как в движениях 1-3 основного варианта. Затем опустите колени на сиденье стоящего сзади стула. Поддерживайте спину руками. Не переходите к следующему этапу, пока это положение не станет для вас удобным.



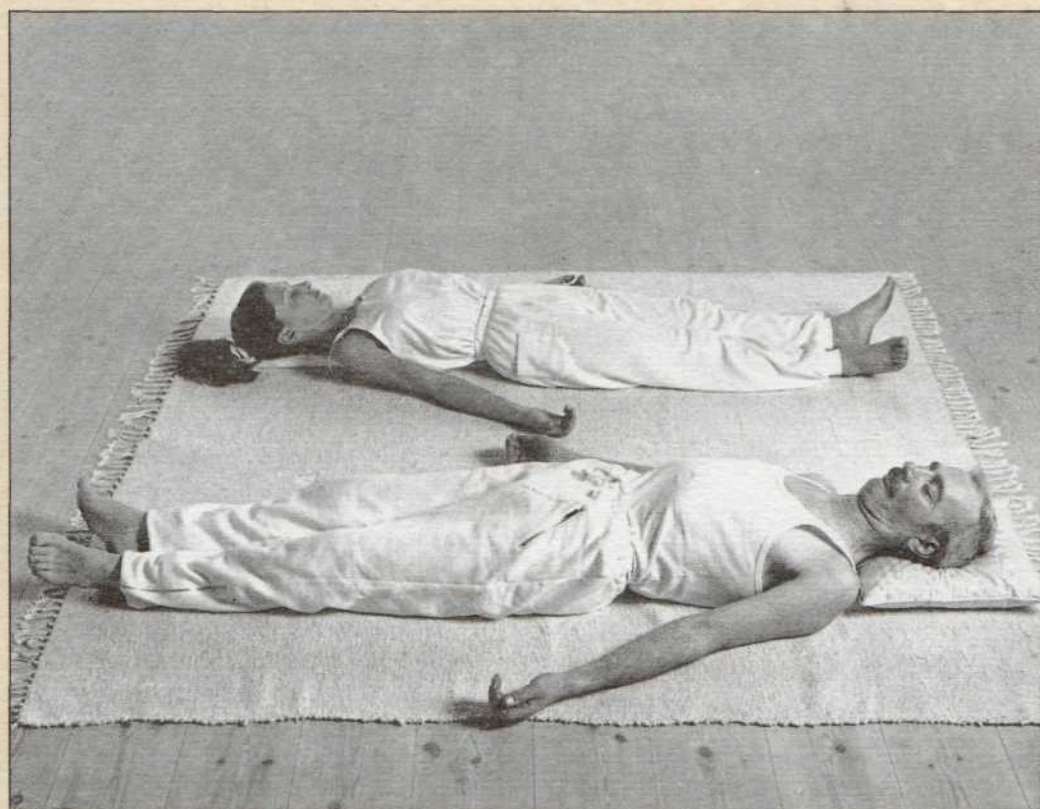
2 Выпрямите ноги так, чтобы они лежали на сиденье стула и составляли прямой угол с туловищем. Попросите кого-нибудь немного отодвинуть стул назад. Опираясь ногами о стул, продолжайте вытягивать позвоночник вверх.

3 Через некоторое время, когда вы полностью освоите первые два этапа, попробуйте опустить ноги еще ниже и обойтись без стула. В качестве промежуточной опоры можно использовать низкую скамеечку или стопку книг. Выпрямите ноги и поддерживайте спину руками. Если вам удастся без труда оставаться в таком положении не сгибая спину несколько минут, можете опустить ноги на пол за головой и вытянуть руки вверх.



4 Чтобы добиться максимального растягивания спины и шеи в этом положении, снова поддерживайте туловище руками и, согнув колени, осторожно опустите их на пол по обе стороны от головы.





2

• РАССЛАБЛЕНИЕ •

В борьбе с трудностями повседневной жизни истощаются наши силы и накапливается нервно-мышечное напряжение. Необходимо расслабление, чтобы чередовать активный труд с отдыхом и покоем. Релаксация не бегство от трудностей современной жизни, а средство восполнить запас сил, восстановить работоспособность. Это не роскошь, а жизненная необходимость.

Некоторые люди находят отдых и спасение от стрессов в спорте или любимом увлечении. Хобби и спорт — хорошие способы снятия нервного напряжения, но, к сожалению, они приносят не только радость, но временами трудности и неудачи и тогда сами становятся источниками стресса. В конечном итоге ничто не может заменить нескольких минут тишины и полного покоя.

Полное расслабление, или релаксация, снимает мышечное напряжение. При этом улучшается кровообращение, регулируется пульс и давление. При глубокой релаксации расслабляется не только тело — меняются ритмы мозга, вы успокаиваетесь психически. Глубокое расслабление не равноценно сну, хотя при овладении техникой релаксации вы неожиданно для себя можете заснуть. Сам по себе сон не означает, что вы полностью расслаблены.

При расслаблении организму требуется меньше кислорода, и вы автоматически начинаете дышать медленнее. Этот естественный спокойный ритм дыхания имеет важное значение. Дыхание зависит от многих факторов: осанки, мышечного напряжения, устоявшейся привычки. По мере того как тело в результате занятий упражнениями на растягивание становится сильным и гибким, улучшается осанка, может измениться и привычная манера дышать. На первых порах пусть эти изменения происходят естественно. Через несколько месяцев, когда вы научитесь хорошо расслабляться и при вдохе грудная клетка будет расширяться в достаточной степени, можно приступить к освоению глубокого дыхания. Оно поможет вам увеличить объем вдыхаемого воздуха без лишних затрат сил. Только не считайте глубокое дыхание каким-то утомительным упражнением, которое вы заставляете себя выполнять. Глубокое дыхание должно стать естественным продолжением состояния релаксации, достигаемым без усилий и напряжения, приносить чувство обновления, омоложения. Если в первое время такое дыхание покажется вам трудновыполнимым или вызовет непривычные ощущения, не принуждайте себя к нему.

Сосредоточьте свое внимание не на дыхании, а на правильном выполнении растягиваний, на развитии хорошей осанки, силы и гибкости. Возвращайтесь к освоению полной релаксации с глубоким дыханием, когда почувствуете, что готовы к этому.

• КАК РАССЛАБЛЯТЬСЯ •

Научиться расслаблять мышцы относительно легко; для большинства людей гораздо труднее успокоиться психически. Как бы ни было расслаблено тело, зачастую трудно отрешиться от навязчивых мыслей и тревог, не думать о них. Предлагаемые методы релаксации помогут вам расслабиться и телом и душой. Не отчаивайтесь, если поначалу целый рой беспокойных мыслей не будет покидать вас. Продолжайте регулярные занятия и вскоре заметите, что с каждым днем вам все легче достигать полного физического и душевного покоя.

Лучшее время для освоения полного расслабления — сразу же после окончания ежедневного комплекса растягиваний. Вытягивание и сгибание позвоночника, освобождение от скованности мышц и суставов приносит ощущение свежести, подготавливает к расслаблению. Еще один эффект упражнений на растягивание — то, что при их выполнении вы сосредоточиваете внимание на движениях своего тела. Такая сосредоточенность, погруженность в действие приносит ощущение целостности, и это ощущение должно оставаться и после окончания комплекса, когда вы ляжете, чтобы расслабиться.

Важно принять правильное положение для релаксации. Надо лечь на спину, чтобы вес тела распределялся равномерно на левую и правую стороны, так как если вы повернетесь на бок, это вызовет напряжение мышц и не даст возможности хорошо расслабиться. Лежа на спине, не следует также поворачивать голову в сторону. Классическая поза релаксации приведена на этой странице. Если она по каким-либо причинам неудобна для вас, используйте варианты поз расслабления, описанные на стр. 52-53.

Основная поза

На фото приведены две стадии классической позы релаксации. Вначале ноги согнуты, ступни на полу (внизу), затем одну за другой вытягиваете ноги, не прогибая спину (вверху).

Учимся расслабляться

Выберите в комнате тихое, теплое место подальше от яркого света. Отключите телефон. Снимите очки или контактные линзы, если вы их носите. Расстелите на полу толстое и мягкое одеяло, лягте на спину. Согните ноги в коленях и поставьте ступни на пол, поближе к ягодицам. Прижмите поясницу к полу, расслабьте мышцы ягодиц. Не напрягаясь, слегка вытяните заднюю часть шеи. При этом подбородок немного опустится, но горло должно оставаться расслабленным. Глаза закройте.

На выдохе расслабьте плечи и мягко опустите их на пол. Расслабленные руки слегка разведены в стороны, ладони вверх, пальцы



свободно полусогнуты. Когда плечи расслаблены и опущены, грудная клетка расширяется и возникает ощущение простора, становится легче дышать. Поэтому старайтесь не сжимать грудную клетку.

Теперь опустите ноги одну за другой на пол, вытягивая их от бедра до пятки. Носки ног слегка разведите в стороны. На каждом выдохе представляйте себе, что тело под своей тяжестью как бы погружается в пол. Продолжайте ровно дышать. Постепенно вами овладеет ощущение покоя и неподвижности. Оно придет не сразу, так что будьте терпеливы.

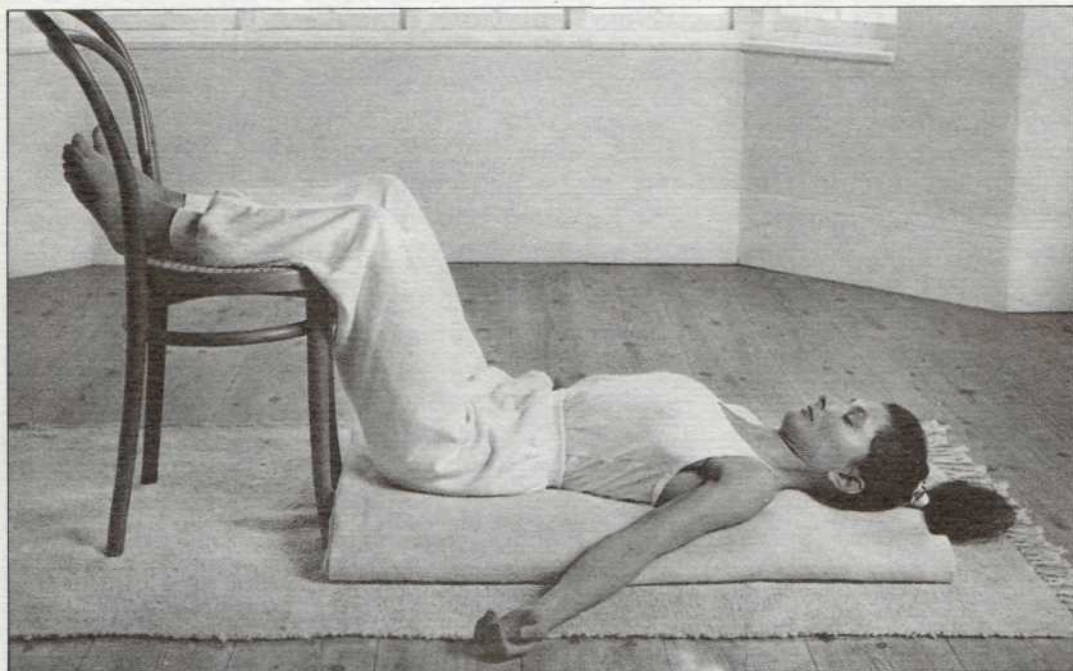
Сосредоточьте внимание на лице. Мышцы лица должны расслабиться — разгладится ко-

жа, особенно на лбу. Кончик языка за нижними зубами, углы рта расслаблены, глаза закрыты (глазами не водить).

В конце каждого выдоха задержите на секунду дыхание и как бы погружайте в пол спину, таз, руки, затылок — это будет естественным продолжением дыхательного движения. Старайтесь полностью выдохнуть из легких весь остаточный воздух, и тогда вдох последует сам собой, естественно. Сначала ваше дыхание будет контролироваться сознанием, затем оно станет автоматическим. Ровный ритм дыхания помогает полному расслаблению; даже в конце напряженного дня вы почувствуете себя отдохнувшим, полным сил.



Если основная поза — лежа на спине — для вас неудобна, попробуйте расслабляться в одном из положений, приведенных ниже. Главное — расслабиться всякий раз после выполнения упражнений на растягивание.



Если увеличен поясничный изгиб
При чрезмерном прогибе в пояснице нельзя прижать спину плоско к полу, поэтому в основной позе трудно хорошо расслабиться. При увеличенном поясничном лордозе рекомендуется лечь на спину, согнуть ноги в коленях и положить их на сиденье стула. Если увеличение поясничного изгиба незначительно, достаточно подложить под колени подушку или свернутое одеяло.

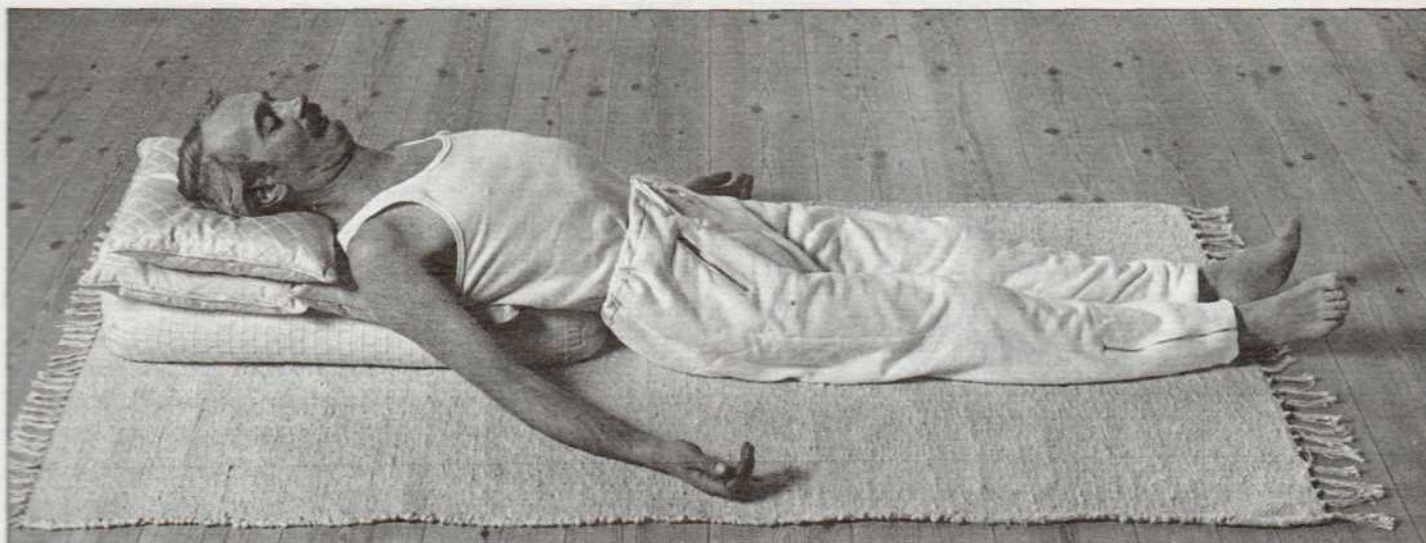


Если скованы плечи

Если вам трудно расслабить плечи, подложите под спину туго свернутое одеяло — легче будет опустить плечи к полу и «раскрыть» грудную клетку. Свернутое одеяло нужно подкладывать по всей длине позвоночника — от копчика до затылка, и этот валик должен быть достаточно узким, чтобы плечи могли касаться пола.

Если негибки шея и спина

При негибкой спине и выраженной сутулости не подходит основная поза релаксации, так как в положении лежа на спине голова откинется назад, подбородок задерется вверх, а шея будет изогнута и постоянно напряжена. Чтобы избежать этого, надо положить под голову одну-две подушки. Высота подушек должна позволять расслабить шею и подбородок.



Если затруднено дыхание

При затрудненном дыхании невозможно расслабиться, лежа плоско на спине. Для большего удобства подложите под голову и спину от затылка до крестца

пирамиду из подушек. Руки свободно лежат на полу. Прежде чем закрыть глаза, слегка вытяните руки в стороны, чтобы расширить грудную клетку и ослабить скованность в области плеч.



Наклон вперед стоя на коленях

Если лежать на спине вам все же неудобно, попробуйте расслабляться в следующей позе: встаньте на колени на расстеленное одеяло (спина прямая) и, опускаясь на лежащие перед вами подушки, потянитесь вперед. Туловище расслабьте. Можно сесть на пятки или же подложить под ягодицы небольшие подушки.

Наклон вперед сидя

Если, несмотря на мышечное расслабление, вам никак не удастся отключиться от посторонних мыслей, попробуйте сесть, вытянув ноги вперед и положив поверх них несколько подушек. Их должно быть достаточно для того, чтобы вы могли наклониться вперед, растягивая позвоночник. Грудная клетка «раскрыта», чтобы дыхание не было затруднено. Эта поза противопоказана при болях в спине.



• ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ •

Мы редко обращаем внимание на то, как мы дышим. Обычно человек вспоминает об этом, когда приходится контролировать ритм вдохов и выдохов при плавании или когда он задыхается после быстрого бега. Возможно, вы замечали, что эмоции также влияют на дыхание: в подавленном состоянии мы тяжело вздыхаем, в гневе задерживаем дыхание. Существует и обратная связь: сосредоточиваясь на дыхании, мы можем управлять своими эмоциями.

Правильное глубокое дыхание

Чтобы научиться глубоко дышать, необходима тренировка. Когда нам требуется повышенное количество кислорода, мы пытаемся вдохнуть глубже, чем обычно, включая в работу дополнительные группы мышц и создавая, таким образом, излишнюю нагрузку на организм. Чтобы увеличить количество вдыхаемого воздуха, не следует напрягать мышцы плечевого пояса, нужно эффективнее использовать работу диафрагмы и межреберных мышц.

Научитесь правильно дышать

Длинные мышечные волокна диафрагмы прикрепляются к поясничной части позво-

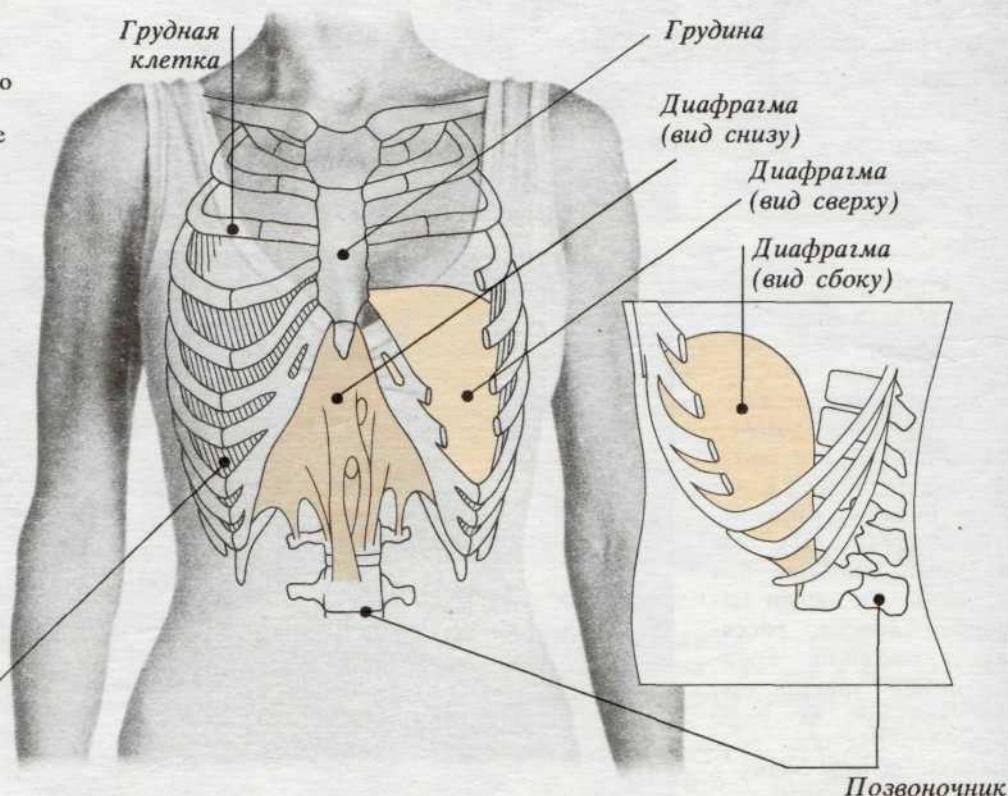
ночника, и поэтому диафрагма функционирует наиболее эффективно при сильном, гибком позвоночнике и правильной осанке. На нашу манеру дышать влияют и другие факторы (например, постоянное ношение тесных поясов, лифчиков сковывает движения и может со временем сформировать неправильную манеру дышать).

Прежде чем приступать к освоению глубокого дыхания, составьте четкое представление о том, как его правильно выполнять. Удобнее всего овладевать техникой глубокого дыхания лежа на спине, кладя руки последовательно на живот, ребра и верхнюю часть груди, — так вы лучше почувствуете, правильно ли выполняете движения. Вначале после каждого этапа глубокого дыхания надо отдохнуть, немного подышать естественно, привычным способом. Со временем вы будете делать глубокий вдох единым волнообразным движением, и тогда вам уже не придется с помощью рук контролировать правильность движений. Если в первое время дышать глубоко слишком трудно, прервите тренировки в дыхании и уделите основное внимание выполнению упражнений на растягивание. По мере роста

КАК МЫ ДЫШИМ

Диафрагма — куполообразная мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. При вдохе происходит сокращение и опускание диафрагмы. Органы брюшной полости препятствуют полному опусканию диафрагмы и заставляют ее поднимать и раздвигать грудную клетку, в этом участвуют также межреберные мышцы. За счет диафрагмы и межреберных мышц увеличивается объем грудной клетки и воздух поступает в легкие. При выдохе диафрагма расслабляется и поднимается, выталкивая выдыхаемый воздух.

Межреберные
мышцы



тренированности укрепятся брюшные мышцы, и это поможет вам освоить правильные навыки глубокого дыхания. Особенно эффективно в этом отношении вытягивание нижней части живота и расширение грудной клетки в упражнении «растягивание в стороны».

Как освоить глубокое дыхание

Лягте на пол, приняв одну из поз релаксации. Полежите так некоторое время, пока полностью не расслабитесь и не почувствуете ровный ритм своего дыхания. Начните с выдоха: выдохните несколько интенсивнее, чем обычно. Старайтесь освободиться от напряжения, выдыхайте как можно больше воздуха. В конце выдоха на секунду задержите дыхание, чтобы ощутить полный покой и расслабленность, а затем медленно и глубоко вдохните. Следите за тем, чтобы лицо, язык и горло оставались расслабленными, сосредоточьтесь на дыхательном движении. Почувствуйте руками, положив их на грудную клетку, как она как бы расширяется, причем первыми расходятся нижние ребра. В конце вдоха слегка расширится верхняя часть грудной клетки; убедитесь при этом, что плечи и шея расслаблены и неподвижны. Слегка задержите дыхание и почувствуйте, что спина расслабленно прижата к полу. Не допускайте, чтобы при глубоком вдохе увеличился изгиб шейного или поясничного отдела позвоночника, — спина остается расслабленной и неподвижной, не напрягайте ее. Затем сделайте медленный и полный выдох.

Вначале овладеть техникой глубокого дыхания вам, вероятно, будет нелегко. При медленном вдохе будет не хватать воздуха, поэтому на первых порах после одного глубокого дыхания (вдох-выдох) делайте несколько обычных. Если вам захочется зевнуть, старайтесь делать вдох более свободно. Все дыхательное движение должно быть ровным, без рывков. Когда такой способ дыхания станет для вас удобным, попробуйте сделать несколько глубоких вдохов и выдохов последовательно, без перерыва, поддерживая одинаковую длительность вдохов и выдохов. После окончания дыхательных упражнений не вставайте сразу: немного полежите расслабленно и не двигаясь. После дыхательных упражнений вы должны чувствовать себя отдохнувшим и бодрым.

Дышите правильно



1 Лягте на спину на пол и положите ладони на живот горизонтально, пальцами внутрь (средние пальцы на уровне пупка). Глубоко вдохните и почувствуйте руками движение брюшной стенки. Не давайте ей выпячиваться или подниматься в начале вдоха. Живот во время дыхания должен быть слегка втянутым.



2 После начала глубокого вдоха положите ладони на нижние ребра пальцами внутрь. Руками почувствуйте, как нижние ребра расходятся в стороны (руки тоже чуть раздвинутся в стороны).

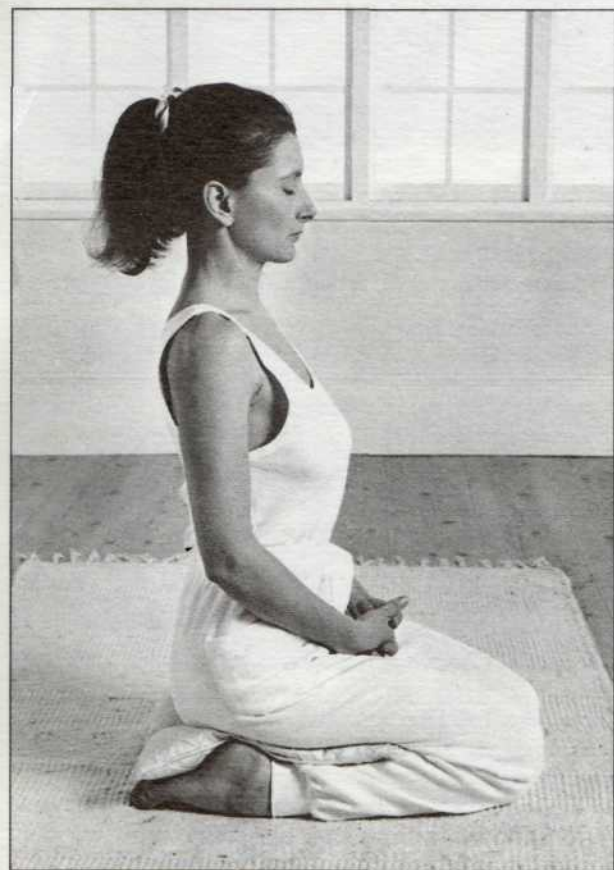
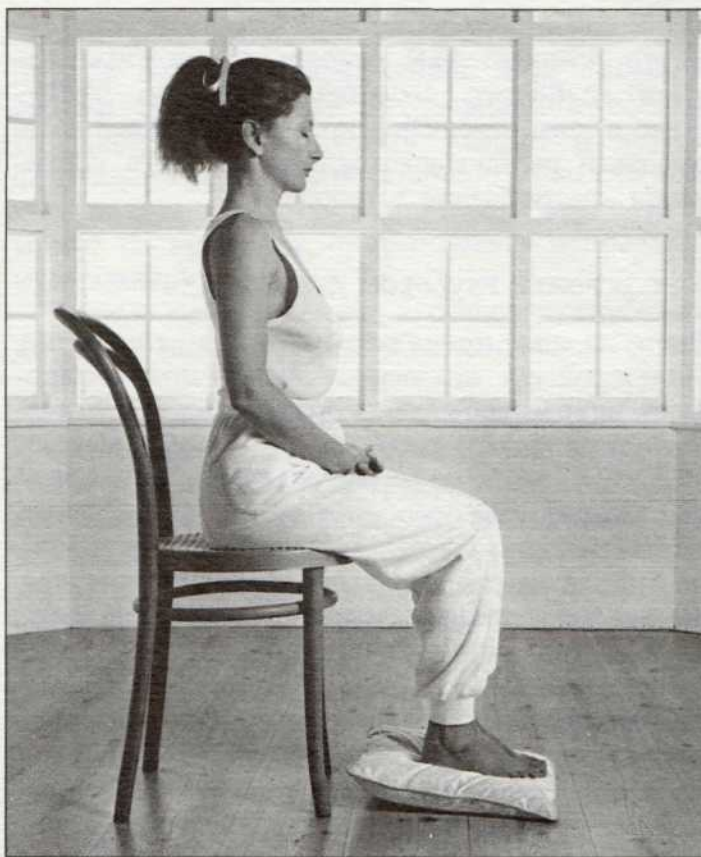


3 Продолжайте глубоко вдыхать. Передвиньте ладони на верхнюю часть грудной клетки (большой и указательный пальцы расположены чуть ниже ключиц). Подвижность верхних ребер ограничена, но все же в конце глубокого вдоха вы почувствуете, как под вашими руками они слегка поднимутся.

Когда вы уже освоили глубокое дыхание в положении лежа, можно попробовать выполнять его сидя. Положение сидя прямо, когда позвоночник расположен вертикально и правильно изогнут (см. стр 92), является, по существу, идеальным для глубокого дыхания. Дело в том, что в положении лежа на спине диафрагма несколько смещена, и это снижает эффективность вдоха. Однако большинству начинающих трудно долгое время без напряжения поддерживать правильную вертикальную позу, так как это требует силы мышц и гибкости, которых они еще не достигли. Кроме того, очень трудно глубоко и ритмично дышать в положении сидя прямо, не напрягая при этом мышц шеи и плеч и не сгибая спины. Бесполезно пытаться освоить глубокое дыхание, если тело еще не стало гибким и вы не научились расслабляться. Глубокое ровное дыхание должно быть естественным результатом состояния покоя.

Сидя на стуле

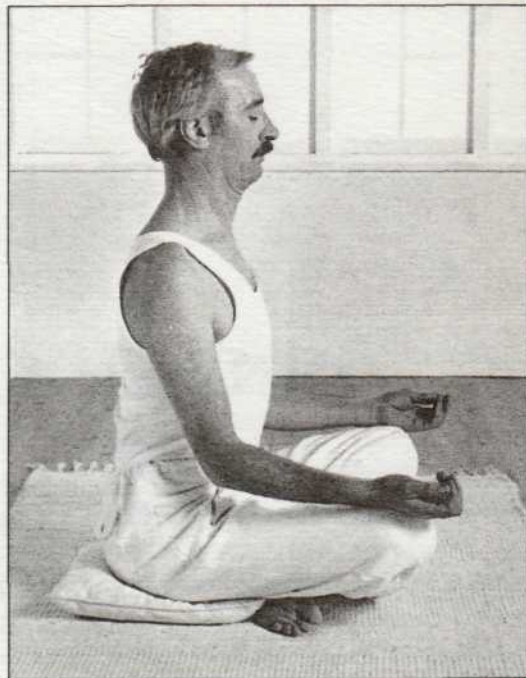
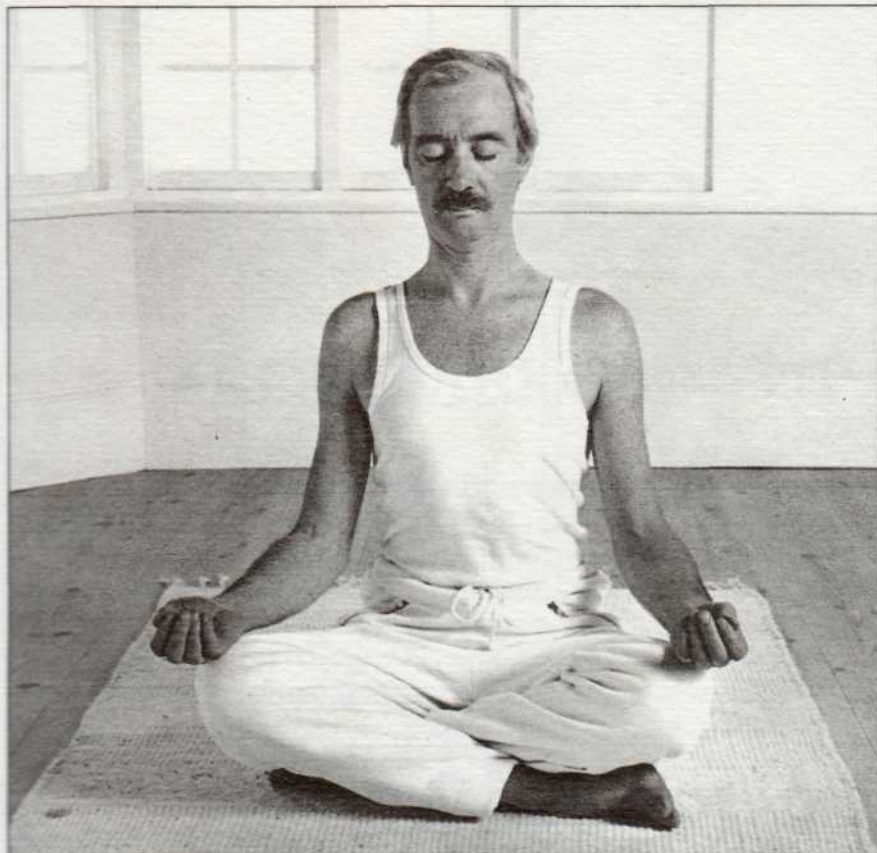
Проще всего поддерживать правильную осанку сидя на стуле с жесткой спинкой, так, чтобы бедра и ступни удобно лежали на опоре и спина была прямой. Не опирайтесь спиной о спинку стула, сидите прямо, рас-



слабив и опустив плечи. Если стул слишком низкий, положите на сиденье подушку; если слишком высокий — подушку или книгу под ноги.

Сидя на пятках

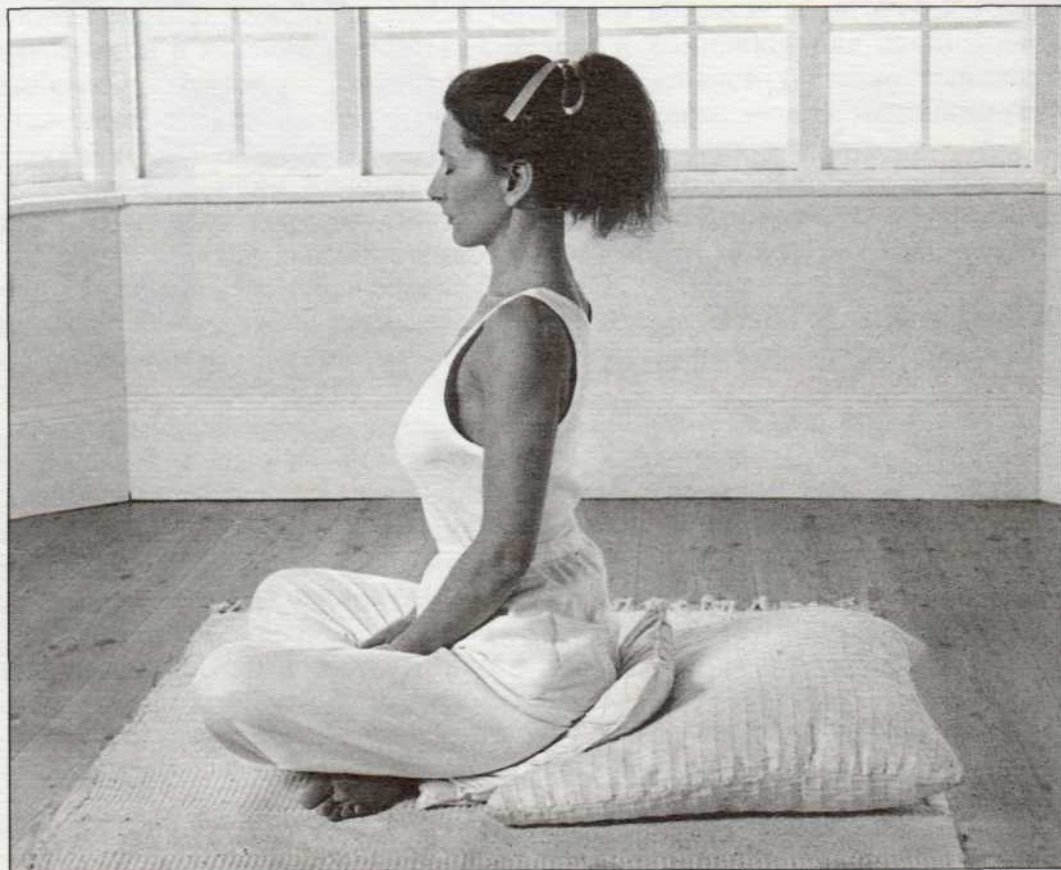
Это удобная поза для поддержания прямого положения спины, когда расслаблены плечи. Единственный недостаток позы — от долгого сидения на пятках затекают ноги. Попробуйте подложить под ягодицы свернутое одеяло или подушку, следя за тем, чтобы колени и стопы были параллельны и вес тела распределялся равномерно на левую и правую стороны.

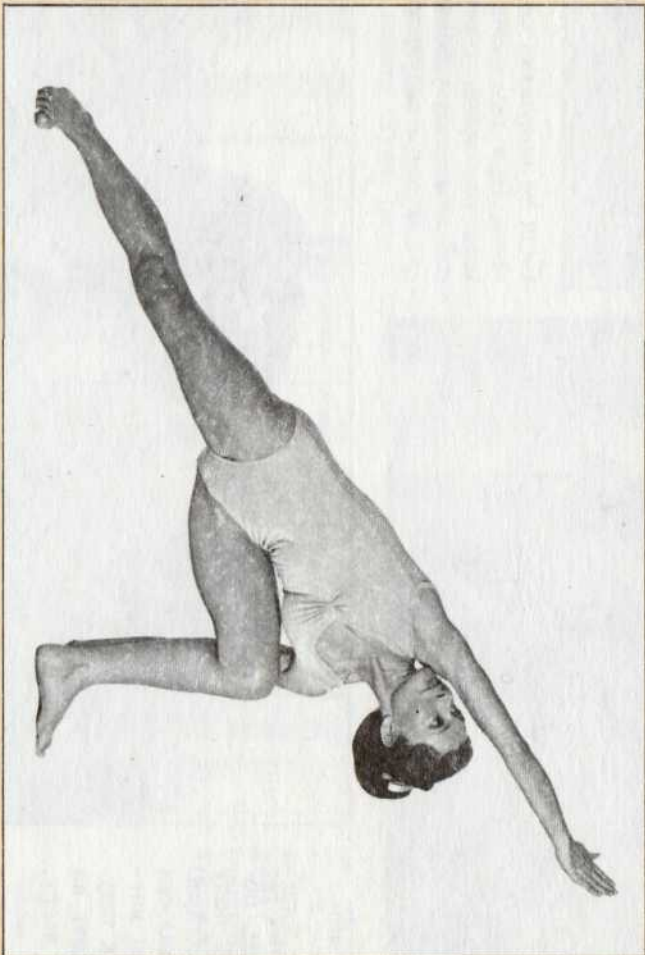


Сидя на подушках со скрещенными ногами. При скрещенном положении ног тело все время стремится отклониться назад, поэтому удобнее сидеть, подложив под ягодицы подушки (ступни на полу).

Сидя со скрещенными ногами

Если у вас подвижные тазобедренные суставы, попробуйте сидеть на полу со скрещенными ногами. Центр тяжести должен быть слегка смещен вперед по отношению к тазу. Руки можно положить на колени ладонями вверх, но если при таком положении рук трудно расслабить плечи (это зависит от длины рук и гибкости позвоночника), то положите руки как вам удобнее (например, между коленями). Не забывайте каждый раз менять положение ног (сверху то левая, то правая).





• КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ •

Методики тренировок, авторы которых обещают вам немедленные результаты, не внушают доверия и даже представляются нам опасными. Всякие изменения в организме происходят постепенно. Нельзя в один день избавиться от мышечной скованности. Если вы хотите быть сильными и гибкими, нужно тренироваться регулярно в течение длительного времени. В идеале занятия следует проводить каждый день, но если такой возможности нет, то лучше по 20 минут несколько раз в неделю, чем по 2 часа только в выходные дни. Ежедневные тренировки следует планировать, предусматривая постепенное увеличение нагрузки, так как через несколько недель или месяцев ваша тренированность возрастет. У всех людей разные возможности. С учетом этого мы разработали пять тренировочных комплексов, каждый из которых рассчитан примерно на 20 минут.

Комплекс для начинающих предназначен тем, кто никогда раньше не занимался упражнениями на растягивание; основной комплекс после нескольких недель тренировок станет доступен для большинства занимающихся; комплекс для людей пожилого возраста и не очень гибких может также служить подготовкой в течение нескольких недель к комплексу для начинающих; комплекс для подготовленных рассчитан на тех, кто несколько месяцев успешно выполняет основной комплекс и хотел бы заниматься дальше; последний комплекс — для тренированных — подходит тем, кто регулярно занимается уже более года и желает уделять больше времени ежедневным тренировкам.

В ежедневных комплексах приводятся краткие описания упражнений, подробно изложенных в первой главе; если вы не очень хорошо запомнили, как выполняется то или иное упражнение комплекса, обратитесь к главе 1.

Если по какой-либо причине вам противопоказаны перевернутые позы в конце каждого комплекса, замените их повторением соответствующего вашему уровню тренированности упражнения «к центру».

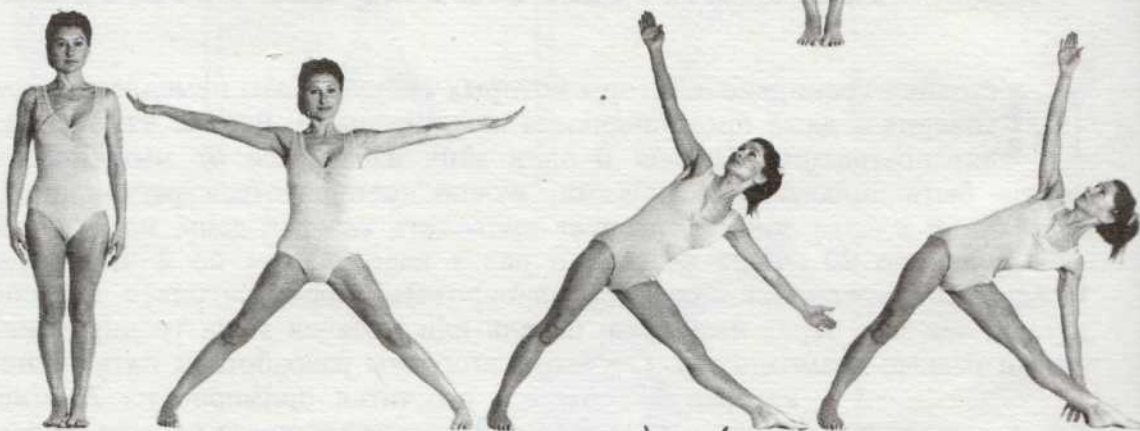
При переходе к более сложным комплексам уделяйте больше времени растягиваниям, старайтесь принять нужное положение плавно, без напряжения и рывков. Помните также, что растягивание и расслабление неразрывно связаны. Увеличивая интенсивность растягивания, вы должны в соответствии с этим увеличить время упражнения в перевернутой позе и время расслабления, а также не забывать о глубоком дыхании.

Последние два комплекса имеют несколько иной характер. Это программы отдыха, рассчитанные примерно на час, которые можно выполнять время от времени (например, один раз в месяц, когда у вас выдался свободный день и вам хочется в полной мере отдохнуть и расслабиться).

В предлагаемом комплексе вы узнаете чувствовать правильные движения позвоночника. Заниматься упражнениями следует регулярно несколько месяцев, лишь потом можно перейти к основному комплексу. Те, для кого из-за недостаточной гибкости эти упражнения трудны, могут в качестве подготовки первые несколько недель выполнять комплекс для менее гибких. Первые дни находите в положении растягивания несколько секунд, затем постепенно увеличивайте это время.

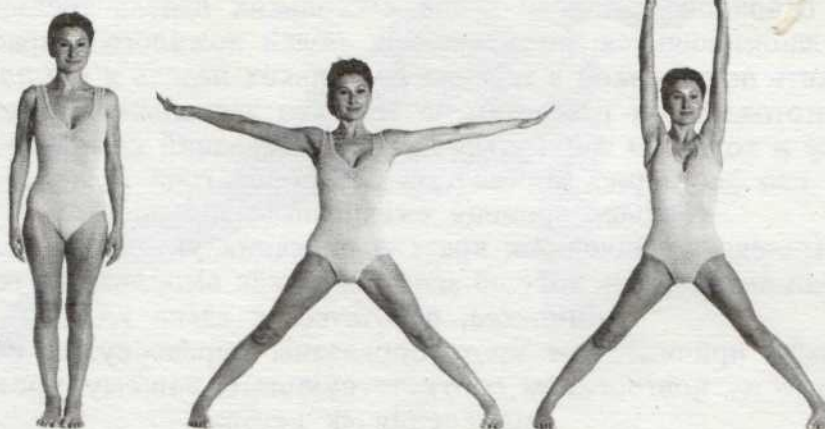
2 Боковой наклон (стр.20)

Расставьте ноги на ширину 1 м. Колени не сгибайте, руки разведите в стороны. Спина прямая, грудная клетка «раскрыта». Не наклоняйтесь вперед, только в сторону. Не стремитесь сделать слишком глубокий наклон. Задержитесь в положении растягивания по 30 с в каждую сторону.



3 В стороны (стр.24)

Поставьте ноги на ширину чуть больше 1 м, разведите руки в стороны, затем вытяните их вверх. Спина прямая, колени не сгибать. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, постепенно доведите время растягивания до 30 с. Повторите 2 раза.



4 К центру (стр.28)

Встаньте на колени и сядьте на пятки. Вытяните руки вверх. Держите позу 1 мин. Наклонитесь вперед, не отрывая таза от пяток, коснитесь головой пола. Задержитесь в этом положении еще 1 мин.



1 Прямо (стр.17)

Распределите вес тела равномерно на обе ноги. Потяните спину, не напрягая плеч. Стойте прямо, вытяните позвоночник вверх. Задержитесь в этом положении 1 мин.



5 Вперед (стр.32)

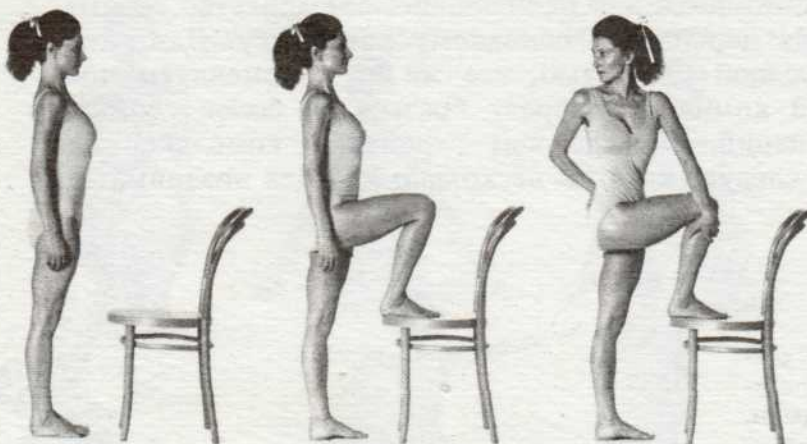
Сядьте на пол, спина прямая, ноги вытянуты вперед. Тянитесь туловищем вверх 30 с. Затем наклонитесь вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах (спина прямая), и возьмитесь руками за пальцы ног. Держите позу 30 с. Если вам не удастся достать ноги руками, закиньте за ступни ремень и держитесь за его концы или же

замените это упражнение соответствующим ему из комплекса для менее гибких.



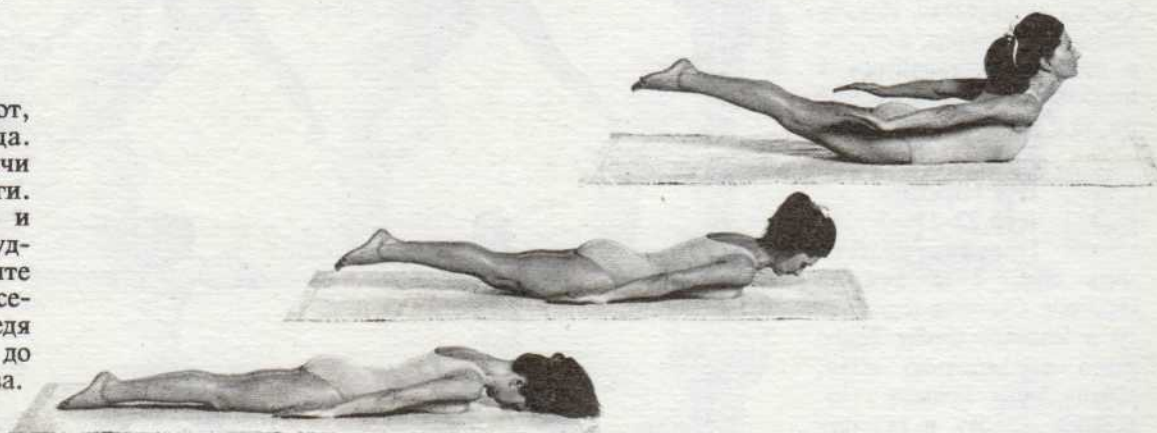
6 Скручивание (стр.36)

Установите стул так, чтобы он не двигался. Встаньте лицом к стулу и поставьте ногу на сиденье, чтобы бедро было параллельно полу. Поверните голову и туловище в сторону согнутой ноги, одновременно вытягивая позвоночник вверх. «Раскройте» грудную клетку, расслабьте плечи. Задержитесь в положении растягивания по 30 с в каждую сторону.



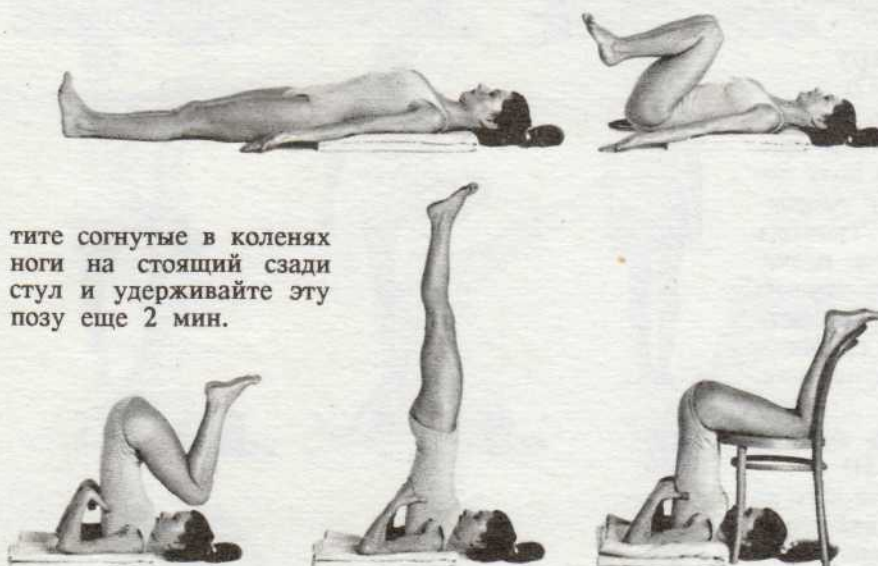
7 Назад (стр.40)

Лягте на живот, руки вдоль туловища. Оторвите от пола плечи и выпрямленные ноги. Вытягивайте спину и шею, «раскройте» грудную клетку. Задержите положение несколько секунд, постепенно доведя время растягивания до 30 с. Повторите 2 раза.



8 Перевернутая поза (стр. 42-43, 46)

Лягте на спину на сложенное одеяло. Упираясь ладонями в пол, поднимайте согнутые в коленях ноги. Когда колени окажутся над головой, вытяните ноги вверх. Согнутые руки поддерживают туловище, локти старайтесь сблизить. Тянитесь вверх от плеч до кончиков ступней. Оставайтесь в этом положении 3 мин. Затем опустите согнутые в коленях ноги на стоящий сзади стул и удерживайте эту позу еще 2 мин.



9 Расслабление (стр. 50-53)

Лягте на спину, подложив подушки под голову, шею, спину и плечи. Шею вытяните. Оставайтесь в этом положении не менее 5 мин.

Если это положение для вас неудобно, выберите подходящее для себя из описанных на стр.50-53.



После освоения комплекса для начинающих большинство занимающихся без труда перейдет к основному комплексу. Даже тем, кто обладает большой гибкостью, все же не рекомендуем пропускать основной комплекс и сразу браться за более сложные варианты упражнений. Прежде чем перейти к комплексу для подготовленных, следует хотя бы несколько месяцев позаниматься по основному.

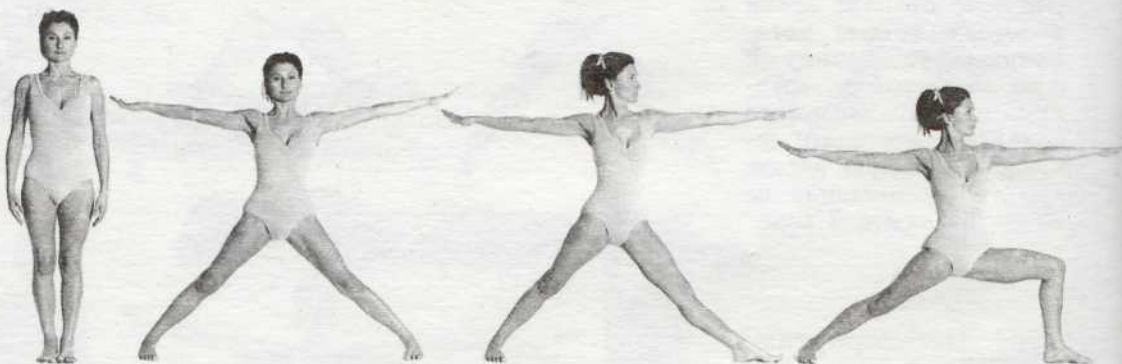
2 Боковой наклон (стр. 18-19)

Поставьте ноги на ширину 1 м, колени не сгибайте. Руки в стороны, спина прямая, грудная клетка «раскрыта». Наклоняйтесь не вперед, а строго в сторону. Оставайтесь в положении растягивания по 30 с в каждую сторону.



3 В стороны (стр. 22-23)

Поставьте ноги чуть шире 1 м, руки в стороны. Согните одну ногу в колене, чтобы бедро было параллельно полу, другая нога прямая. Поверните голову в сторону согнутой ноги. Удерживайте позу растягивания по 30 с в каждую сторону.



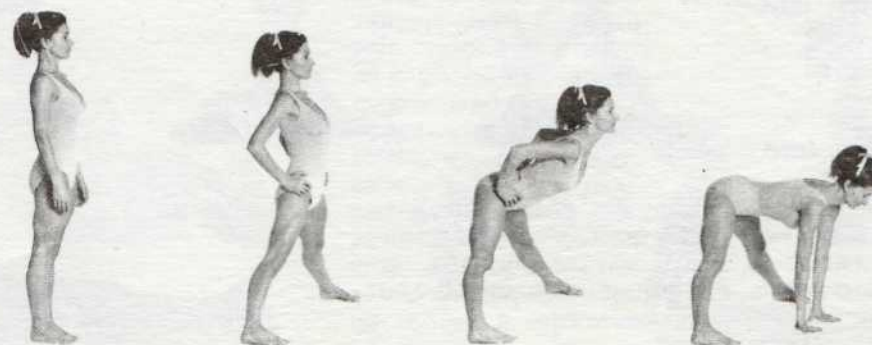
4 К центру (стр. 26-27)

Упритесь ступней согнутой ноги в бедро другой. Стоящая на полу нога прямая, носок направлен вперед. Тянитесь вверх, расслабьте плечи. Давите ладонями друг на друга. Удерживайте позу растягивания 30 с. Повторите, стоя на другой ноге.



5 Вперед (стр. 30-31)

Поставьте ноги на ширину приблизительно 1,5 м. Наклонитесь вперед, сгибаясь только в тазобедренных суставах, голова и туловище на одной линии. Тянитесь вперед. Удерживайте положение 1 мин с поднятой головой или 30 с с поднятой головой и 30 с с опущенной.



1 Прямо (стр. 17)

Распределите вес тела равномерно на обе ноги. Тянитесь вверх, не напрягая плеч. Вытягивайте позвоночник. Держите позу 1 мин.



6 Скручивание (стр.34-35)

Встаньте на колени, равномерно распределяя вес тела на обе ноги. Сядьте на пол справа от согнутых ног. Повернитесь направо, одновременно вытягиваясь вверх. Расслабьте плечи, «раскройте» грудную клетку. Согнутой за спиной правой

рукой обхватите левую в положении растягивания выше локтя. Задержитесь по 30 с в каждую сторону.



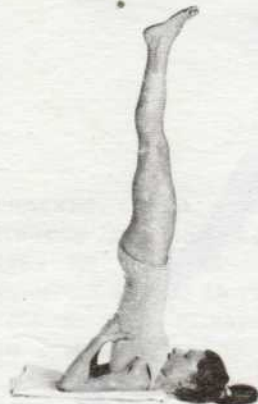
7 Назад (стр.38-39)

Встаньте на колени, носки вытяните. Выдвиньте таз вперед. Потянитесь позвоночником вверх, «раскройте» грудную клетку, прогнитесь назад и коснитесь руками пяток. Вытяните шею и отклоните голову назад. Держите позу растягивания 30 с.



8 Перевернутая поза (стр.42-43, 46)

Лягте на спину на сложенное одеяло. Упритесь ладонями в пол, поднимите согнутые ноги и вытяните их над головой. Согнутые руки поддерживают туловище, локти сближены. Потянитесь вверх от плеч до носков. Оставайтесь в этом положении 3 мин. Опустите прямые ноги на стоящий за головой стул, продолжая вытягивать позвоночник. Задержите позу еще на 1 мин.



9 Расслабление (стр.50-51)

Лягте на спину, равномерно распределив вес тела на таз и плечи. Задержитесь в положении с согнутыми ногами 1 мин, с вытянутыми — не менее 4 мин.



Этот комплекс может использоваться в течение нескольких недель как подготовительный к комплексу для начинающих или же как самостоятельная программа ежедневных тренировок для людей старшего и пожилого возраста. Постепенно увеличивайте время выполнения каждого упражнения. Не задерживайте дыхание при выполнении упражнений и старайтесь принимать позу растягивания плавно, не напрягаясь.

1 Прямо (стр.17)

Вес распределен на обе ноги. Спина прямая, плечи расслаблены. Тянитесь позвоночником вверх. Задержите позу на 1 мин.



2 Боковой наклон (стр.20)

Поставьте прямые ноги на ширину 1 м, руки в стороны. Наклонитесь, потянитесь в сторону, стараясь достать рукой до спинки стула. Расслабьте шею и плечи, поверните голову и посмотрите вверх. Держите позу несколько секунд. Повторите по 2 раза в каждую сторону.



3 В стороны (стр.24)

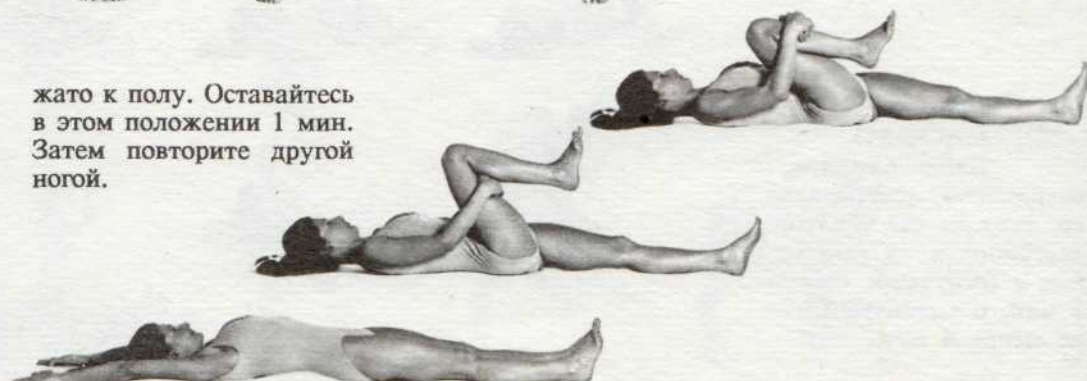
Расставьте ноги широко в стороны, колени прямые, носки направлены вперед. Потянитесь руками в стороны, расслабляя плечи. Растягивайтесь несколько секунд, затем встаньте прямо, ноги вместе. Повторите 2 раза.



4 К центру (стр.28)

Лягте на пол на спину так, чтобы она полностью прилегала к полу, а вес был распределен равномерно. Согните одну ногу и старайтесь прижать колено к груди, расслабляясь в области таза. Другая нога прямая, колено при-

жато к полу. Оставайтесь в этом положении 1 мин. Затем повторите другой ногой.



5 Вперед (стр.32)

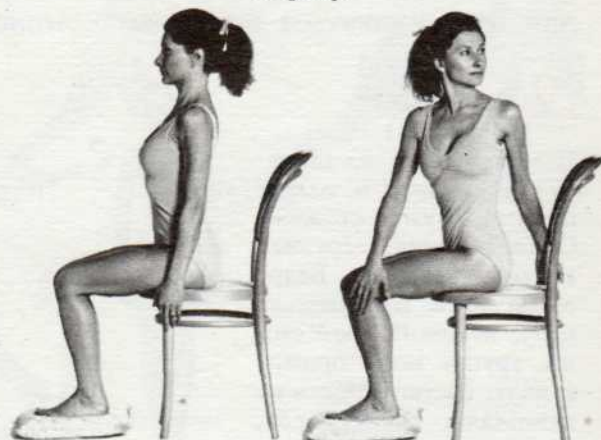
Встаньте прямо, вытянув руки вверх. Сгибаясь только в тазобедренных суставах, потянитесь вперед, стараясь достать спинку стоящего впереди стула. При этом ноги слегка расставлены, носки направлены вперед, колени прямые. Вытягивайте позвоночник, расслабьте плечи. Оставайтесь в положении растягивания 30 с.



6 Скручивание (стр. 36)

Сядьте на стул выпрямившись. Тянитесь вверх, одновременно поворачивая голову и ту-

ловище в сторону, расслабьте плечи. Голова и таз на одной прямой линии. Держите позу несколько секунд. Повторите по 2 раза в каждую сторону.



7 Назад (стр.40)

Поставьте стул так, чтобы он не мог сдвинуться. Встаньте на колени спиной к стулу. Сядьте на пятки, возьмитесь сзади руками за ножки стула и поднимитесь, выдвигая таз и бедра вперед. Тянитесь туловищем вверх, одновременно прогибаясь назад. Оставайтесь в этом положении несколько секунд. Повторите 2 раза.



8 Перевернутая поза (стр.44-45)

Подложите под спину и плечи сложенное в несколько раз одеяло. Установите стул, чтобы он не двигался, возьмитесь руками за его ножки и поставьте ступни на сиденье. Упритесь ногами в

сиденье стула, поднимитесь до положения стоя на лопатках. Потянитесь вверх. Оставайтесь в этом положении до 2 мин.



9 Расслабление (стр.50-53)

Лягте ровно, подложив что-нибудь мягкое под затылок, шею, спину, плечи. Расслабляйтесь не менее 5 мин.

Если поза не подходит вам, выберите более удобную из главы 2.



Если вы обладаете хорошей гибкостью, то через несколько месяцев регулярных занятий по основной программе вам захочется усложнить упражнения. Приводимый комплекс можно выполнять 2 раза в неделю, а в остальные дни ограничиваться основным комплексом.

1

Прямо

(стр.17)

Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Спина прямая, плечи расслаблены. Тянитесь позвоночником вверх. Оставайтесь в этом положении 1 мин.



2

Боковой наклон

(стр.21)

Поставьте ноги на ширину чуть больше 1 м, колени прямые, руки в стороны. Спина прямая, грудная клетка «раскрыта». Бедро одной ноги параллельно полу, внешний край стопы другой ноги прижат к полу. Растягивайтесь по диагонали, глядя вверх, по 20 с в каждую сторону.

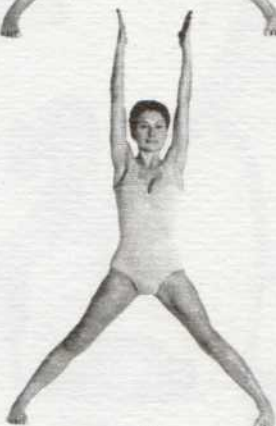


3

В стороны

(стр.25)

Поставьте ноги на ширину чуть больше 1 м, вытяните руки вверх. Поверните туловище в сторону, согните одну ногу в колене, бедро параллельно полу, другая нога прямая. «Раскройте» грудную клетку, потянитесь вверх. Держите позу по 20 мин в каждую сторону.



4

К центру

(стр.26-27)

Поставьте стопу согнутой в колене ноги на бедро другой. Стоящая на полу нога прямая, ее носок направлен вперед. Растяните спину, расслабьте плечи. Давите ладонями друг на друга 30 с. Повторите, стоя на другой ноге.



5

Вперед

(стр.30-31)

Широко расставьте ноги (около 1,5 м). Наклонитесь вперед, сгибаясь только в тазобедренных суставах, спина прямая. Голову свободно опустите, руки согните в локтях и положите ладони на пол. Задержитесь в положении растягивания 1 мин.



6 Скручивание (стр.37)

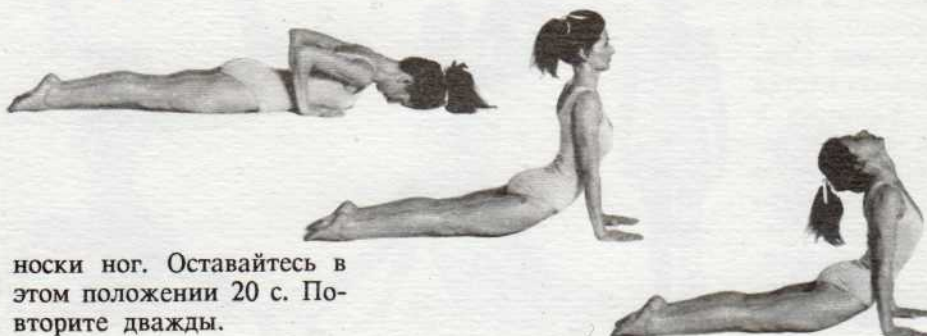
Прямые ноги расставлены на ширину 1 м, руки в стороны. Повернитесь налево, не отрывая ног от пола, правая рука над левой ногой. Выпрямите спину, «раскройте» грудную клетку. Наклонитесь, положив правую руку на пол за левой стопой и вытянув другую руку вверх. Поверните голову и по-



смотрите вверх. Задержите позу растягивания по 20 с в каждую сторону.

7 Назад (стр.41)

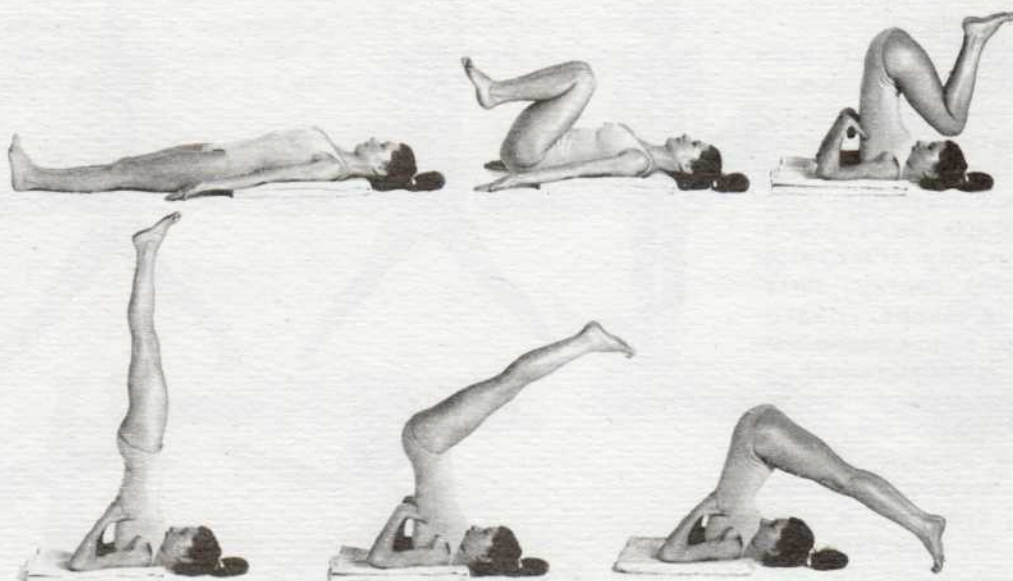
Лягте на живот, туловище и ноги прямые. Упираясь руками в пол и выпрямляя их, прогнитесь назад. «Раскройте» грудную клетку, вытяните шею, отклоните голову назад. Вес тела поддерживают только руки и



носки ног. Оставайтесь в этом положении 20 с. Повторите дважды.

8 Перевернутая поза (стр.42-43, 46-47)

Лягте на спину на свернутое одеяло. Упритесь ладонями в пол и, согнув ноги в коленях, поднимите их над головой. Выпрямите колени, потянитесь вверх, поддерживая туловище руками. Локти сведите как можно ближе друг к другу, тянитесь от плеч вверх. Держите позу 5 мин. Опустите ноги на стоящий за головой стул, стопку книг или на пол. Ноги соединены, колени прямые, согнутые руки поддерживают туловище. Оставайтесь в этом положении 3 мин.



9 Расслабление (стр.50-51)

Лягте на спину, согнув ноги, стопы на полу, вес тела равномерно распределен на таз и плечи. Расслабляйтесь 1 мин с согнутыми ногами и не менее 4 мин — выпрямив ноги. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов.



Этот комплекс предназначен тем, кто уже занимается год или больше, знает свои возможности, хорошо владеет телом и хочет уделять больше времени ежедневным занятиям. Комплекс предполагает более длительное расслабление и поэтому занимает около получаса.

1 Прямо (стр.17)

Распределите вес тела равномерно на обе ноги, выпрямите спину, расслабьте плечи. Вытягивайте позвоночник вверх. Задержите это положение 1 мин.



2 Боковой наклон (стр.21)

Поставьте ноги на ширину чуть больше. 1 м (колени не сгибайте), руки разведены в стороны. Спина прямая, грудная клетка «раскрыта». Упираясь в пол внешним краем правой стопы, согните левую ногу, чтобы бедро было параллельно полу. Наклонившись к левой ноге, растягивайтесь по диагонали влево, повернув го-

лову и глядя вверх. Держите позу по 20 с в каждую сторону.



3 В стороны (стр.25)

Поставьте ноги на ширину чуть больше 1 м, колени прямые, руки вытянуты над головой. Повернитесь налево. Согните левую ногу, чтобы бедро было параллельно полу. «Раскройте» грудную клетку, потянитесь вверх. Задержитесь в этом положении 20 с. Затем вытяните руки перед собой. Выпрямите левую ногу, поднимая прямую правую, пока вытянутые вперед руки, туловище и левая нога не образуют одну прямую. Держите позу 20 с. Повторите в другую сторону.



4 К центру (стр.29)

Сядьте на пол, вытянув ноги вперед. Разведите ноги широко в стороны, согните их в коленях и соедините подошвы. Старайтесь прижать колени к полу, вытягивая позвоночник вверх в течение 1 мин.



5

Вперед

(стр.33)

Встаньте прямо, ноги вместе, вытяните руки над головой. Наклонитесь вперед, сгибаясь только в тазобедренных суставах, коснитесь пальцами пола у носков, колени прямые. Потянитесь вперед, голову не опускайте. Задержитесь в таком положении на 1 мин. Наклонитесь еще больше

и возьмитесь руками за лодыжки. Не помогайте себе руками, не применяйте силу при выполнении наклона! Оставайтесь в этом положении 2 мин (раз в неделю можно увеличить длительность растягивания до 5 мин).



6

Скручивание

(стр.37)

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Согните правую ногу, поверните туловище направо. Заведя левую руку за правое колено, соедините руки за спиной. Держите позу по 20 с в каждую сторону. Повторите 2 раза.



7

Назад

(стр.41)

Лягте на пол, выпрямите позвоночник, вытяните руки вверх. Согните ноги в коленях, поставьте пятки ближе к ягодицам, руками и ступнями упритесь в пол. Под-

нимите таз и прогнитесь, вытягивая позвоночник и «раскрывая» грудную клетку. Оставайтесь в этом положении 10 с. Повторите 2 раза.

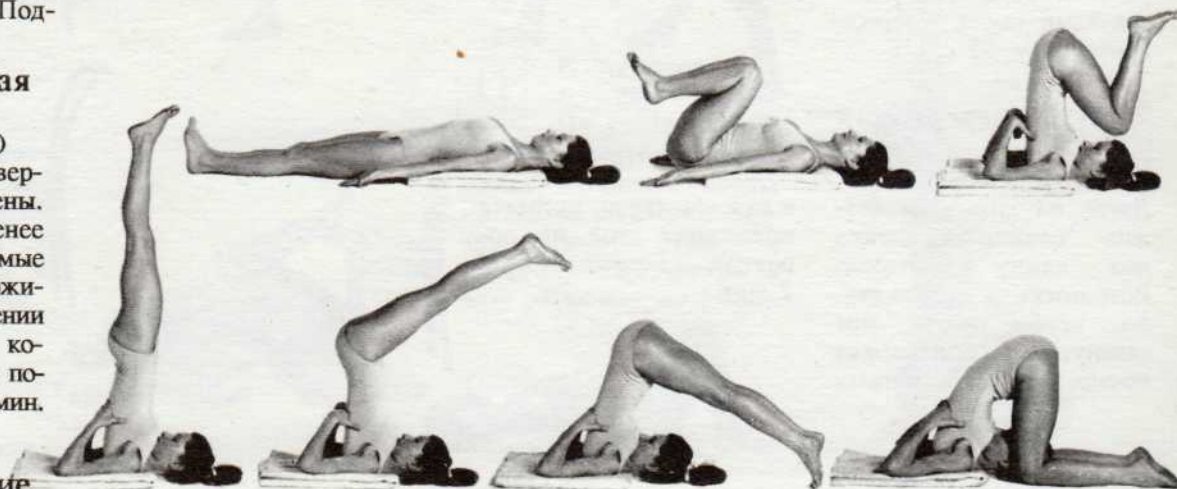


8

Перевернутая поза

(стр.42-43, 47)

Туловище вытянуто вертикально, локти сведены. Держите позу не менее 7 мин. Опустите прямые ноги за головой. Задержитесь в этом положении 3 мин. Согните ноги в коленях к голове. В этом положении оставайтесь 2 мин.



9

Расслабление

(стр.50-51)

Лягте на спину, вытянув позвоночник, равномерно распределите вес на таз и плечи. Голова и туловище на одной прямой. Расслабляйтесь в этой

позе 10 мин. Выполняйте глубокое дыхание не менее 3 раз в неделю, из них 1 раз сидя (см. стр.54-57)



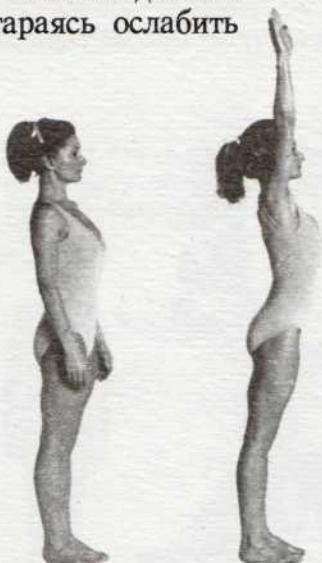
• КОМПЛЕКС РАССЛАБЛЕНИЯ ДЛЯ МЕНЕЕ ПОДГОТОВЛЕННЫХ •

Если вы регулярно делаете упражнения на растягивание для начинающих или для менее гибких, полезно раз в месяц выполнять эту удлиненную программу растягиваний и расслабления. При растягиваниях дышите медленно и глубоко, стараясь ослабить напряжение мышц.

- 1** Прямо
(стр.17)
Встаньте прямо, расслабив плечи. Вытягивайте позвоночник вверх. Держите позу растягивания 2 мин.



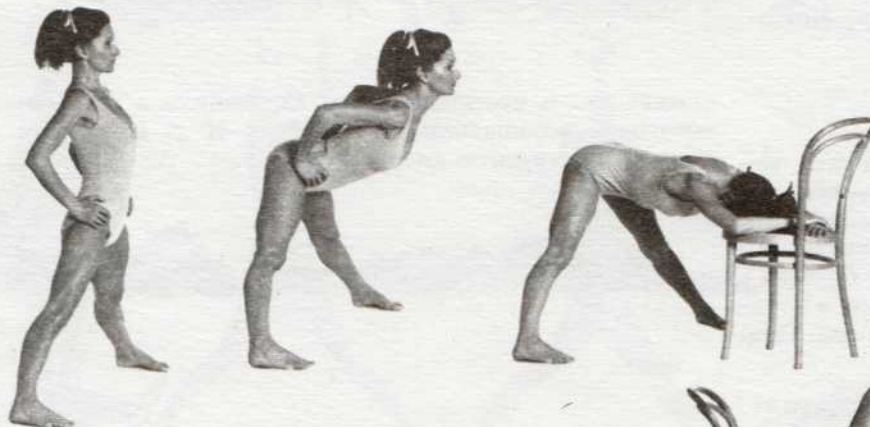
- 2** Вверх
(стр.32)
Поставьте ноги на ширину 30 см, стопы параллельны, колени не сгибайте. На вдохе поднимите прямые руки над головой, на выдохе потянитесь вверх. Задержитесь в этом положении 2 мин. Дышите ровно. Повторите 2 раза.



- 3** Вперед
(стр.32)
Стоя на слегка расставленных ногах, носки вперед, колени прямые. Наклонитесь вперед, сгибаясь только в тазобедренных суставах, потянитесь вперед, расслабьте плечи, «раскройте» грудную клетку. Задержитесь в позе на 30 с.



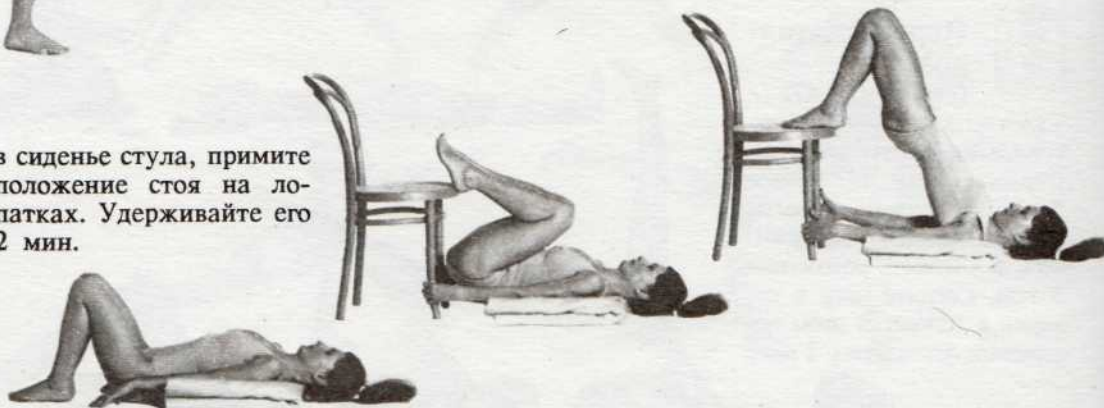
- 4** Вперед
(стр.32)
Стоя, ноги широко разведены. На выдохе наклонитесь вперед, сгибаясь только в тазобедренных суставах (таз и голова на одной прямой). Вытягивайте спину, расслабьте плечи. Положите руки и голову на сиденье стоящего перед вами стула. Удерживайте позу 30 с.



- 5** Перевернутая поза
(стр.44—45)

Лягте на спину, подложив сложенное одеяло под спину и плечи. Возьмитесь за ножки стула, чтобы он не мог сдвинуться. Голова лежит прямо. Упираясь ногами

в сиденье стула, примите положение стоя на лопатках. Удерживайте его 2 мин.



- 6** Лежа на спине
(стр.42)

Лягте на пол, вытяните руки вверх. Вытягивайте позвоночник, особенно в области шеи и талии,

стараясь, чтобы вся спина была плотно прижата к полу. Оставайтесь в этом положении 2 мин.



7 Перевернутая поза (стр.46)

Подложите одеяло под спину и плечи. Лягте на спину на пол, согните колени, поставьте ступни поближе к пяткам. Примите положение стоя на лопатках, согните ноги и положите колени на спинку стула, стоящего за головой. Тяните позвоноч-



ник вверх. Опустите руки на пол и выпрямите их вверх. Растягивайтесь в этом положении 2 мин.



8 Лежа на спине (стр.42)

Лягте на пол. Вытяните руки вверх и потянитесь всем телом, стараясь, чтобы позвоночник, особенно в области шеи и та-

лии, был прижат к полу. Задержитесь в этом положении 2 мин.



9 К центру (стр.28)

Лягте на пол на спину, равномерно распределив вес тела. Расслабляя мышцы таза, поднимите согнутую в колене ногу и постарайтесь прижать ее к груди. Дру-

гая, выпрямленная нога лежит на полу, колено плотно прижато к полу. Удерживайте позу по 1 мин каждой ногой.



10 К центру (стр.28)

Встаньте на колени и опуститесь на пятки. Вытяните руки над головой. Наклонитесь вперед, не отрывая таза от пяток. Оставайтесь в этом положении 1 мин.



11 К центру (стр.28)

На вдохе встаньте из предыдущего положения, потянитесь вверх. На выдохе расслабьте плечи, вытяните руки над головой. Удерживайте позу растягивания 1 мин.



12 Расслабление (стр.50-53)

Лягте на спину, под голову, спину, шею и плечи подложите подушки. Расслабляйтесь в этом положении не менее 10 мин, затем выполняйте

глубокое дыхание в течение 5 мин. Закончите комплекс 5-минутным расслаблением.



• КОМПЛЕКС РАССЛАБЛЕНИЯ ДЛЯ БОЛЕЕ ПОДГОТОВЛЕННЫХ •

Этот комплекс подходит тем, кто регулярно делает усложненные упражнения на растягивание. Выполнять его можно изредка, например раз в месяц, и уделять больше времени растягиваниям, чем в ежедневных тренировках. Дышите глубоко и старайтесь расслабиться.

1

Прямо (стр.17)

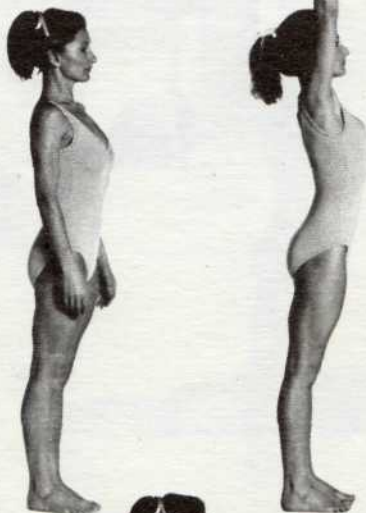
Встаньте прямо, выпрямите спину, расслабьте плечи. Вытягивайте позвоночник вверх. Держите позу 2 мин.



2

Вверх (стр.32)

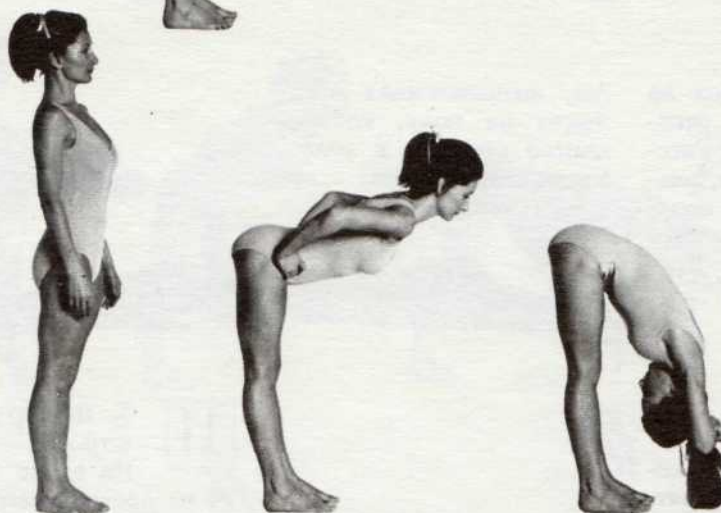
Стоя, ноги вместе. На вдохе поднимите руки над головой, на выдохе потянитесь вверх. Держите позу 2 мин, дышите ровно. Повторите 2 раза.



3

Вперед (стр.33)

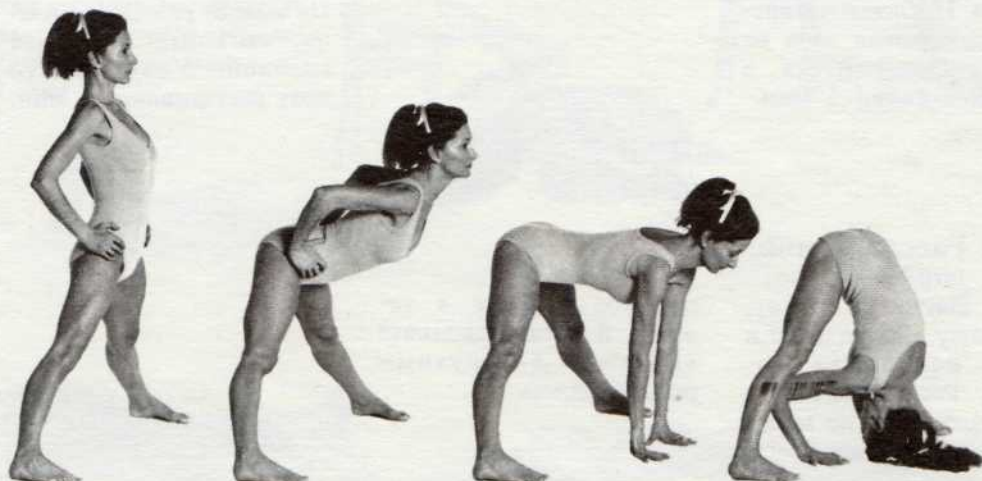
Наклонитесь вперед, сгибаясь только в тазобедренных суставах (ноги и спина прямые). Потянитесь вперед, голова поднята. Задержитесь в этом положении 1 мин. Наклонитесь глубоко вниз, расслабив туловище и шею, чтобы голова свободно свисала. Держась за локти, тянитесь руками вниз. Удерживайте позу 2 мин.



4

Вперед (стр.30-31)

Ноги широко расставьте (около 1,5 м). Наклонитесь вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, спина прямая, таз и голова на одной линии. Вытягивайте спину. Опустите голову вниз до пола, руки согните в локтях, положите ладони между ногами. Удерживайте позу 1 мин.

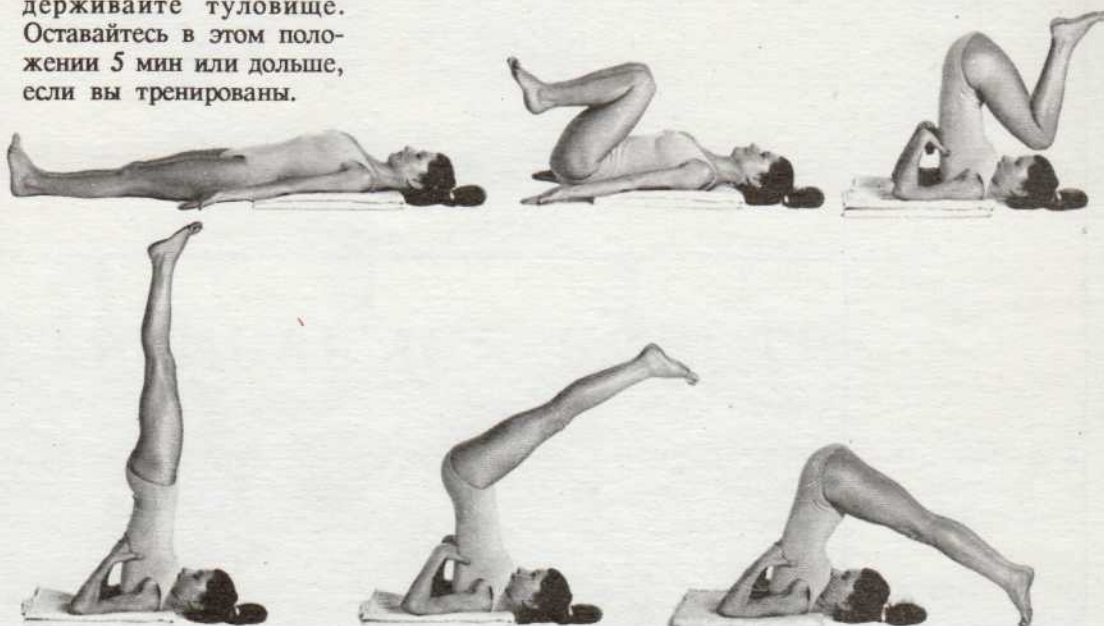


5 Перевернутая поза

(стр.42-43, 46-47)

Лягте на одеяло. Упритесь ладонями в пол, поднимите согнутые в коленях ноги. Выпрямляя колени, примите положение стоя на лопатках. Старайтесь растянуть заднюю поверхность шеи и сблизить локти. Тянитесь вверх от плеч до носков ног. Удерживайте позу 5-10 мин (в зависимости от вашей подготовленности). Затем опустите ноги на стоящий за головой стул, стопку книг или на пол. Продолжайте тянуться вверх. Ноги вместе, колени прямые, руками под-

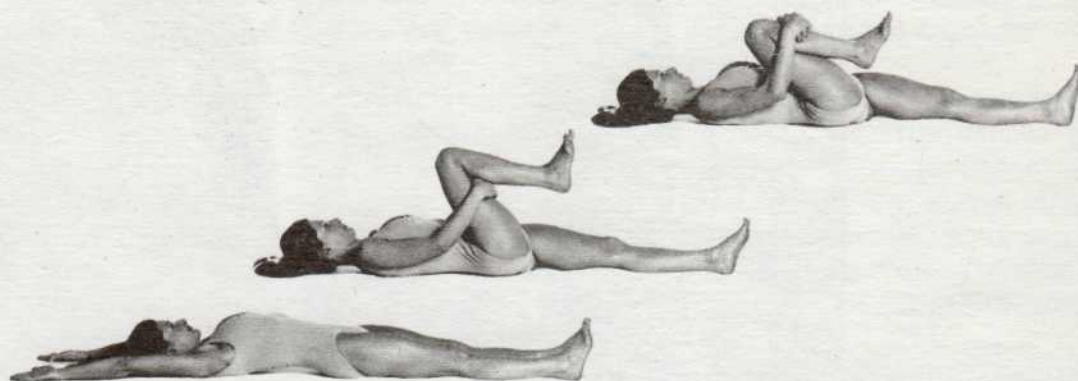
держивайте туловище. Оставайтесь в этом положении 5 мин или дольше, если вы тренированы.



6 К центру

(стр.28)

Лежа плоско на спине, подтяните колено согнутой ноги к груди, ослабив напряжение в области таза. Другая нога вытянута на полу. Удерживать позу по 1 мин каждой ногой.



7 К центру

(стр.28)

Встаньте на колени, потянитесь туловищем вверх, вытяните руки над головой. Удерживайте позу 1 мин. Затем опуститесь на пятки, наклонитесь вперед, коснувшись пола лбом и согнутыми над головой руками. Не отрываясь от пяток, вытягивайте позвоночник. Оставайтесь в таком положении 1 мин.



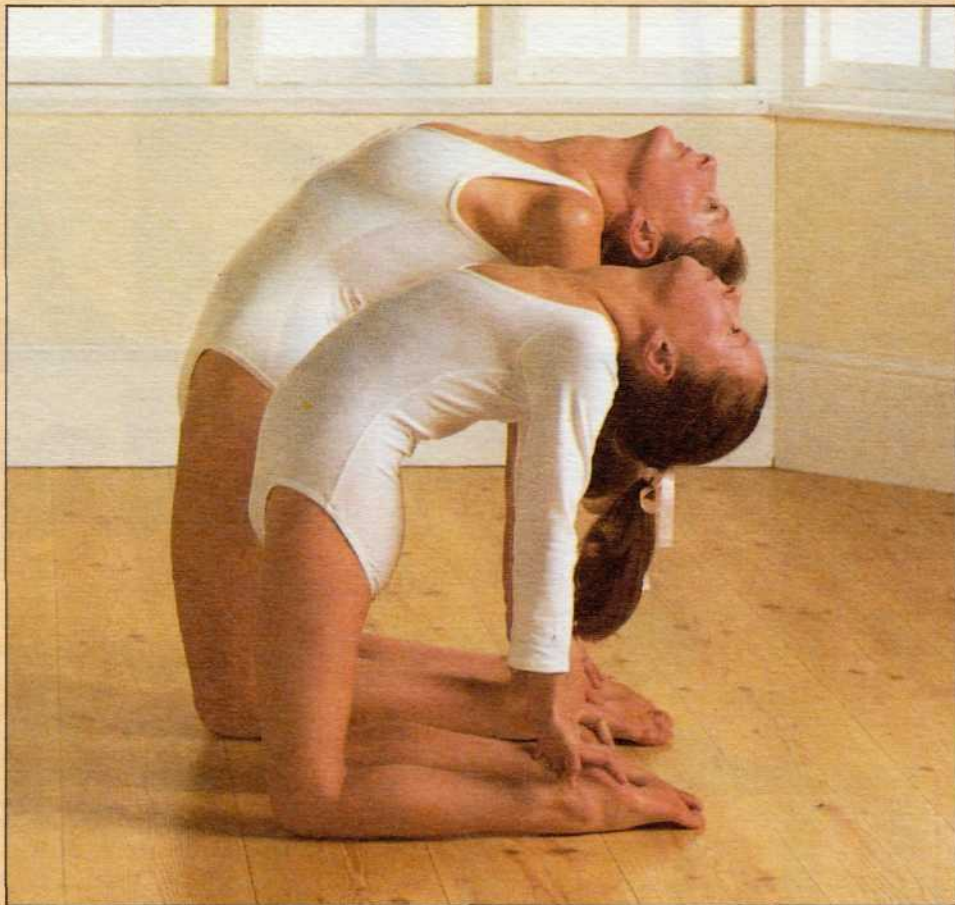
8 Расслабление

(стр.50-51)

Лягте на спину, равномерно распределив вес на таз и плечи, вытяните позвоночник. Голова должна лежать прямо, не наклоняясь в сторону.

Держите позу 10 мин, затем выполните глубокое дыхание 5 мин. Закончите комплекс 5-минутным расслаблением.





•РАСТЯГИВАЕМСЯ ВМЕСТЕ•

Ежедневные занятия растягиванием лучше проводить в одиночку, потому что для них требуются сосредоточенность и отсутствие внешних раздражителей. Но время от времени — скажем, раз в неделю — можно превратить упражнения в развлечение для всей семьи, особенно для детей.

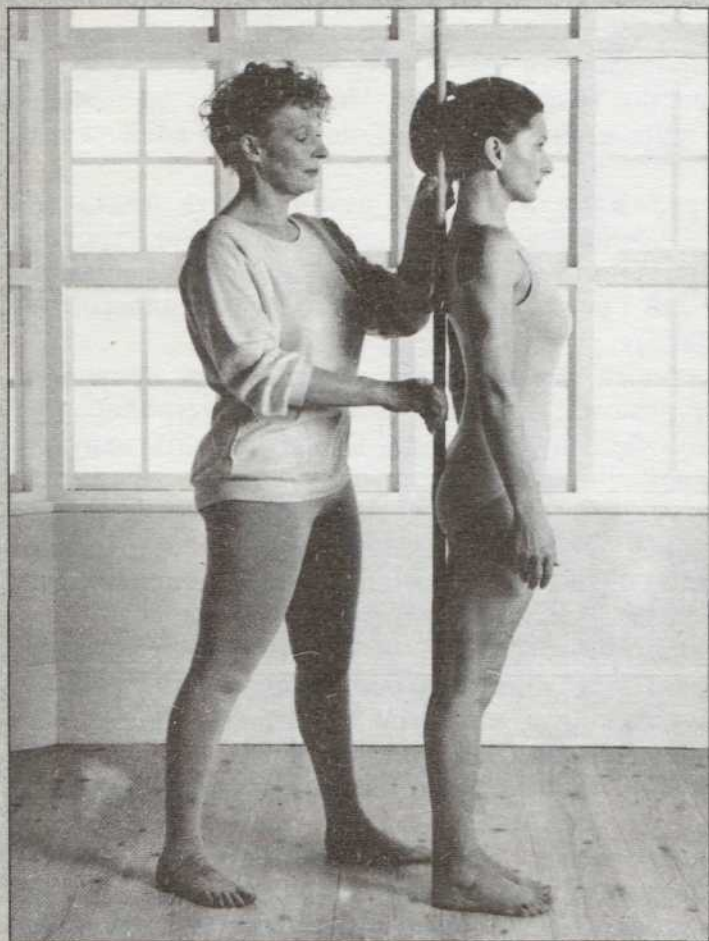
Когда вы занимаетесь растягиванием в группе родных или друзей, важно уметь правильно помогать друг другу. Но перед этим лишний раз убедитесь, что вы хорошо знаете строение позвоночника и основные движения растягивания. Помогая партнеру, всегда обращайтесь к полным описаниям упражнений и точно следуйте им. Рекомендации в данной главе адресованы помогающему.

Когда вы только начинаете заниматься растягиваниями, вам трудно судить о том, правильно ли движется позвоночник. Увидеть себя спереди поможет зеркало, а вот проконтролировать свое положение со спины не так-то просто. В этом большую помощь может оказать партнер, контролируя правильное положение вашего позвоночника с помощью длинного шеста или палки. В начале главы объясняется, как следует располагать шест по отношению к позвоночнику; это объяснение относится ко всем последующим упражнениям с шестом. Прикосновение шеста помогает лучше чувствовать движение позвоночника и спины: при неправильном положении спины шест тотчас же выявит это.

После занятий в группе так же важно лечь и расслабиться, как и после индивидуальных занятий. Вы можете по очереди читать друг другу описания поз расслабления из главы 2, чтобы вспомнить технику релаксации. Кроме того, можно со стороны проверить, правильное ли положение принял партнер.

Дети не так терпеливы, как взрослые, и не обладают такой способностью сосредоточиваться. Не старайтесь слишком строго контролировать их движения, вместо этого обратите их внимание на то, как красива и удобна правильная осанка, учите не горбиться при сидении и ходьбе. Проверяйте осанку детей с помощью шеста, но старайтесь делать это быстро, иначе ребенку надоест и он утратит интерес к занятиям. Дети более подвижны, чем взрослые, им хочется поскорее перейти от одной позы к другой — позволяйте им это. Никогда не принуждайте детей к растягиваниям. Помните, что мышцы и связки у них намного слабее, чем у взрослых. Пусть дети растягиваются свободно и естественно, чтобы тело сохранило природную гибкость. После растягиваний детям полезно на несколько минут расслабиться — так они учатся ценить тишину и спокойную атмосферу. Хотя расслабляться в компании со взрослыми детям обычно нравится, терпения у них хватает ненадолго, и удерживать их бесполезно.

Даже если вам кажется, что вы держитесь совершенно прямо, все же полезно время от времени проверять свою осанку с помощью шеста. При правильной осанке между шестом и позвоночником образуются небольшие промежутки в области шеи и талии.



Проверьте правильность осанки

Пусть ваш партнер самостоятельно примет положение стоя, ноги вместе. Затем поставьте шест вертикально вдоль его спины, чтобы нижняя часть шеста касалась пяток. При правильной осанке ягодицы и затылок будут плотно прилегать к шесту, а участок спины между лопатками слегка к нему прикасаться.



Определите дефект осанки

Если у вашего партнера неправильная осанка, то слишком сильный прогиб позвоночника заставит шест отклониться назад. При этом шея и подбородок вследствие жесткости спинных мышц будут выдвинуты вперед. Подробнее об этом дефекте осанки читайте в главе 5.



Откорректируйте осанку

Если, пытаясь встать правильно, ваш партнер примет такое положение, при котором между шестом и спиной в области поясницы почти не останется просвета, значит, у него неправильная осанка, носящая название «плоская спина». О ней вы также можете прочитать в главе 5.

Вместе с ребенком

Порой дети приобретают привычку сутулиться, стоя и ходить с опущенной головой. Со временем такая привычка может перерасти в стойкое нарушение осанки. Приучайте ребенка держаться прямо, используйте для проверки осанки шест — точно так же, как у взрослых.

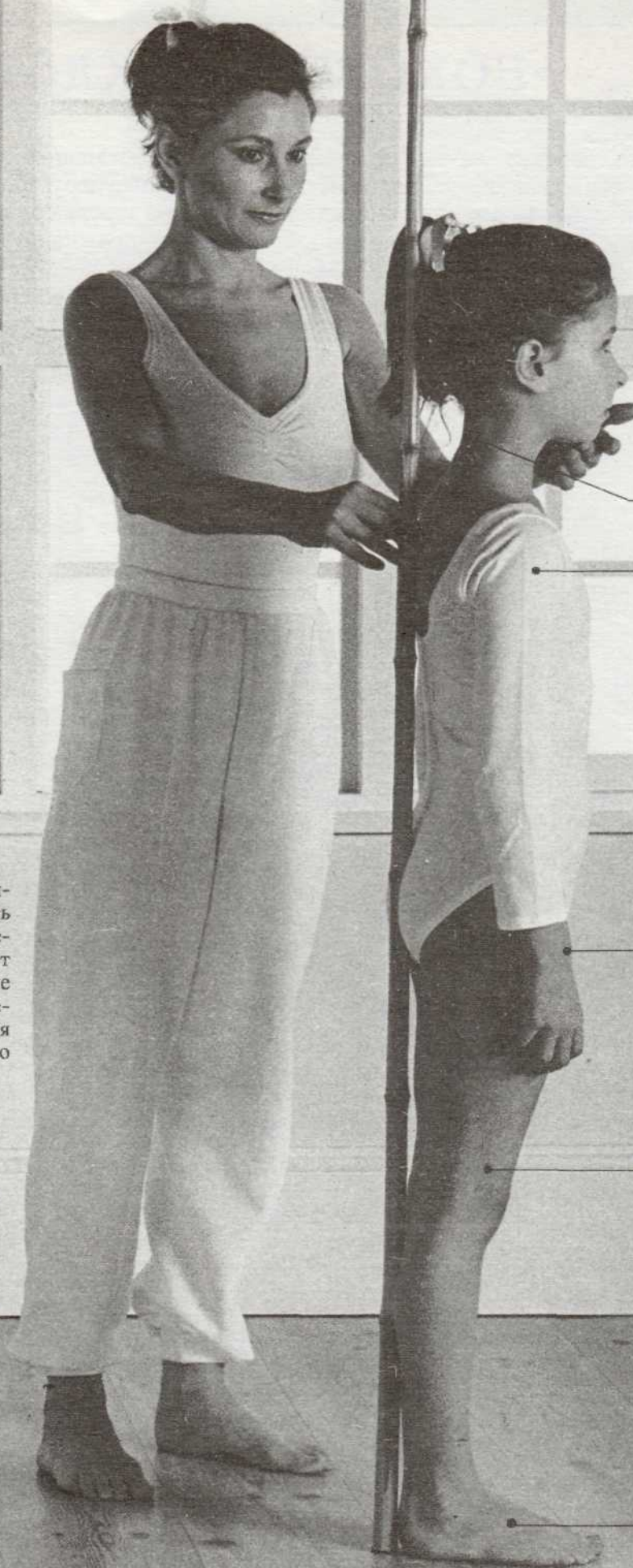
Шею вытянуть,
держа голову
прямо

Плечи
опустить

Руки свободно
опустить
и расслабить

Ноги
выпрямить

Стопы
параллельно



• БОКОВОЙ НАКЛОН •

Прежде чем ваш партнер начнет выполнять упражнение на растягивание в боковом наклоне, проверьте с помощью шеста правильность его осанки в положении стоя, ноги вместе. Когда партнер начнет выполнять наклон, меняйте положение шеста, чтобы он все время находился вдоль позвоночника, но не двигался

в горизонтальной плоскости, то есть не позволял партнеру наклоняться вперед. Использование шеста сразу выявит ошибки в выполнении упражнения и даст возможность убедиться в важности подготовительных (облегченных) вариантов упражнения.

Вместе с ребенком

Помогая ребенку наклоняться и растягиваться в наклоне, держите шест вдоль его позвоночника для проверки правильности осанки. Поясните ребенку, как «раскрыть» грудную клетку, и помогите вытянуть вверх руку. Не заставляйте ребенка удерживать принятое положение длительное время, иначе он утомится и потеряет интерес к упражнениям.



Облегченный и основной варианты
Держите шест вдоль позвоночника партнера. По мере наклона передвигайте шест в вертикальной плоскости, но не давайте ему отклоняться ни вперед, ни назад. Шест должен касаться копчика и затылка, оставляя небольшой промежуток в области талии и шеи.

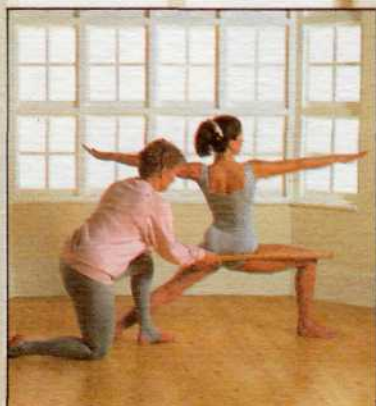
Внешний край стопы упирается в пол

Колено прямое

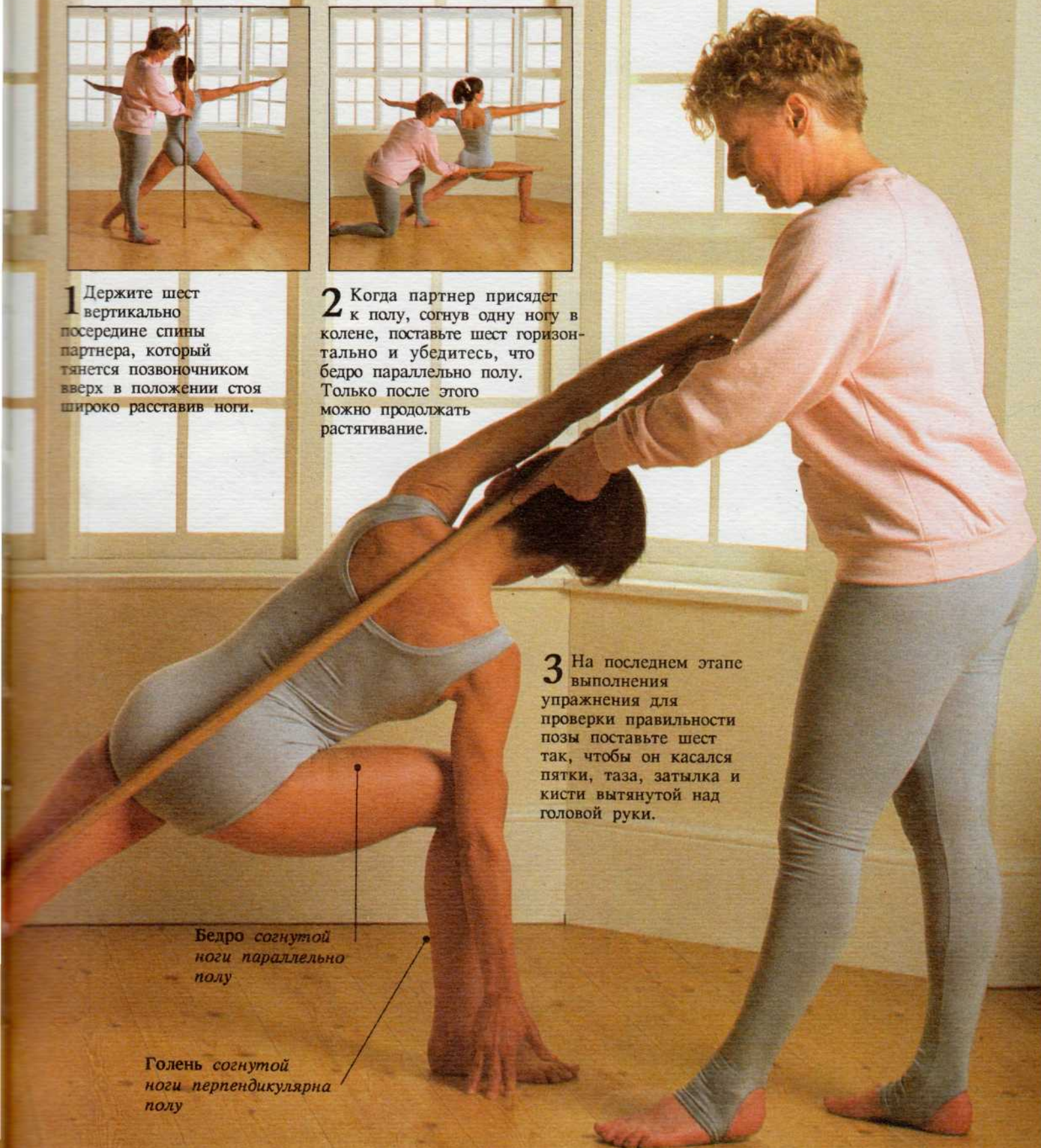
Усложненный вариант



1 Держите шест вертикально посередине спины партнера, который тянется позвоночником вверх в положении стоя широко расставив ноги.



2 Когда партнер присядет к полу, согнув одну ногу в колене, поставьте шест горизонтально и убедитесь, что бедро параллельно полу. Только после этого можно продолжать растягивание.



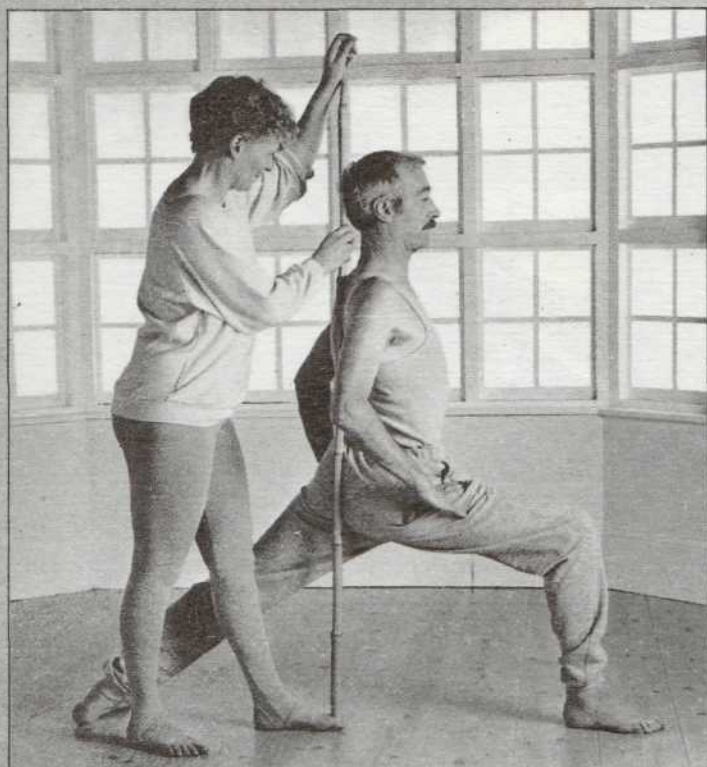
3 На последнем этапе выполнения упражнения для проверки правильности позы поставьте шест так, чтобы он касался пятки, таза, затылка и кисти вытянутой над головой руки.

Бедро согнутой ноги параллельно полу

Голень согнутой ноги перпендикулярна полу

• В СТОРОНЫ •

Во всех вариантах растягивания в стороны можно использовать помощь партнера, но особенно это рекомендуется в позе стоя на одной ноге. Помогая партнеру удерживать равновесие, вы дадите ему возможность полностью сосредоточиться и контролировать движения позвоночника.



Усложненный вариант

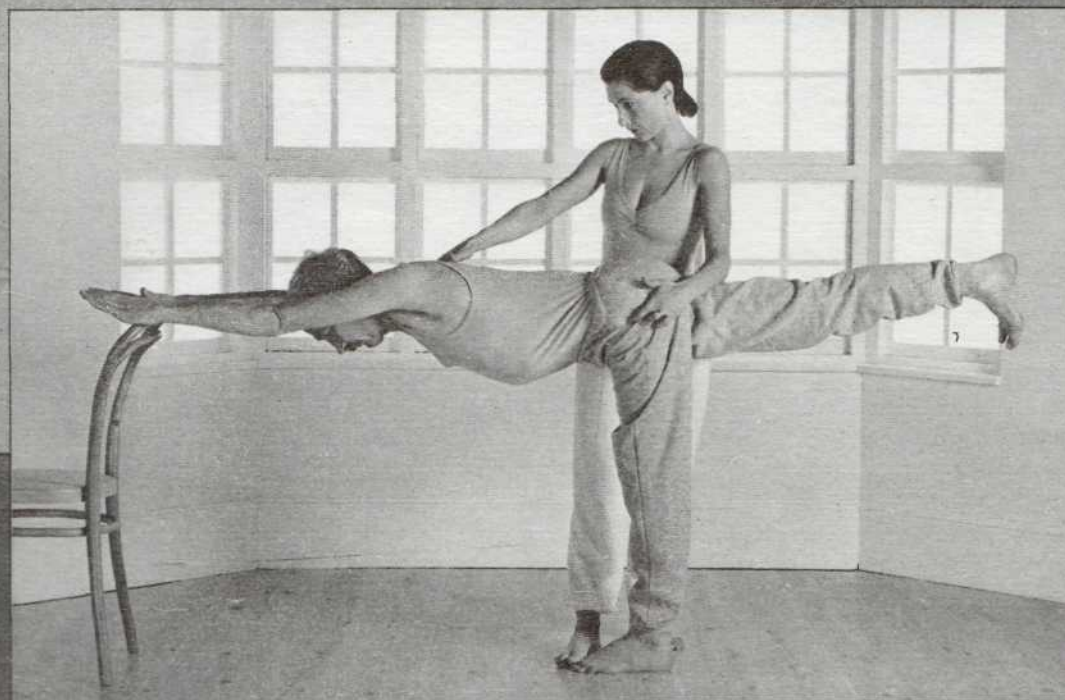
Держите шест вертикально, касаясь им затылка и ягодиц партнера. Вначале выполняющий упражнение держит руки на бедрах и, сгибая в колене выставленную вперед ногу, старается сосредоточиться на растягивании позвоночника. Только тогда, когда голень и бедро будут составлять прямой угол, можно поднять и вытянуть руки над головой.

*Ногу поднять
как можно выше,
не сгибая колена*



Усложненный вариант

Многим трудно удержать равновесие стоя на одной ноге с вытянутыми вперед руками, так как недоста-



точная подвижность плечевых и тазобедренных суставов и боязнь упасть мешают им как следует вытянуть позвоночник. Пусть выполняющий упражнение ополрется ладонями о спинку стоящего перед ним стула. Вы можете помочь ему поддерживать правильное положение бедер, если будете слегка оттягивать назад бедро его стоящей ноги. Одновременно следите, чтобы его плечи, таз и внешняя сторона лодыжки вытянутой ноги находились на одном уровне. Пусть ваш партнер вытягивает позвоночник горизонтально от таза вперед.





Вместе с ребенком

1 Когда ребенок прыжком поставит ноги врозь и разведет руки в стороны, предложите ему потянуться руками в стороны. Проследите, чтобы руки были подняты достаточно высоко.



2 Когда на выдохе ребенок развернет одну ногу в сторону, помогите ему вытянуть руки вверх. Он сам определит, насколько согнуть выставленную вперед ногу.



3 Пусть ребенок быстро и не напрягаясь перейдет в положение стоя на одной ноге. Детям, в отличие от взрослых, обычно не требуется помощь в поддержании равновесия, только следите, чтобы ноги, туловище и руки были на одной горизонтальной линии.



Мышцы задней
поверхности
шеи растянуты

Руки вытянуты
вперед

Стоящая на
полу нога
выпрямлена

4 Чтобы ребенок согласился оставаться в принятом положении подольше, его необходимо заинтересовать — попробуйте выполнять упражнение вместе с ним.

При выполнении упражнений на растягивание к центру можно легким нажатием на бедра помогать партнеру развести их (никогда не надавливайте на колено — это может привести к травме). При нажатии партнер не должен ощущать боли, просто помогайте ему разводить бедра в стороны. Упражняясь с ребенком, взрослый вообще не должен применять этот прием, а вот ребенок, если он умеет действовать мягко и осторожно, может легко надавливать на бедра.



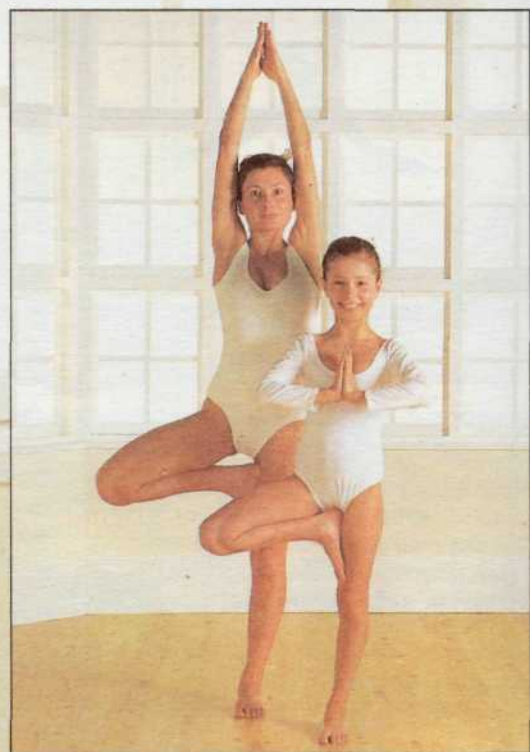
Разведение бедер

Пусть партнер ляжет на спину, удобно расположив ноги на подушках. Стоя на коленях, осторожно надавливайте на бедра партнера, помогая ему разводить их в стороны. Нажимайте с одинаковой силой на оба бедра. Если тазобедренные суставы у вашего партнера очень малоподвижные, подложите под его ноги большее количество подушек и проследите, чтобы сомкнутые стопы не располагались слишком близко к туловищу. Это упражнение воздействует аналогично растягиванию в положении сидя, но легче в выполнении.

Облегченный вариант

Положение, когда ребенок ложится спиной на спину сидящего на пятках взрослого (при условии, что вес ребенка небольшой и его ноги упираются в пол), полезно для обоих: для ребенка это удобная поза растягивания, а взрослому под весом ребенка легче прижать ягодицы к пяткам и вытягивать позвоночник вперед.

Внимание: это упражнение могут выполнять только взрослый с ребенком, но ни в коем случае не двое взрослых.



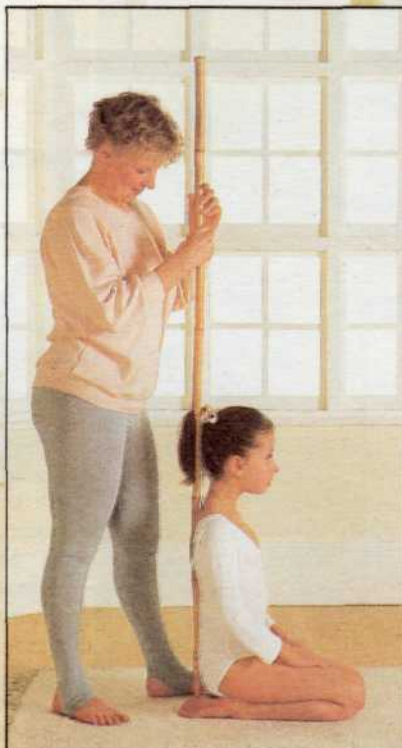
Основной вариант

Упражнения, связанные с удержанием равновесия, хорошо выполнять вместе. Каждый старается сосредоточиться и сохранять устойчивость как можно дольше. У взрослых мышцы спины и ног обычно более сильные, чем у детей, поэтому для создания всем равных условий старшие могут вытянуть руки над головой, усложнив упражнение; для ребенка это трудно, ему достаточно соединить ладони перед грудью.



Облегченный вариант

Когда партнер сидит на пятках, поставьте шест вертикально вдоль его спины, чтобы проконтролировать правильное положение позвоночника. Следите за тем, чтобы таз не наклонялся вперед. Проверив осанку, сразу уберите шест, чтобы не мешать партнеру сделать наклон.



Усложненный вариант

Помогите партнеру, слегка разводя его бедра. Нажимайте слегка — только для того, чтобы мышцы расслабились. Нельзя давить на колени партнера. Другой партнер может поставить за спиной выполняющего упражнение шест для контроля осанки.

Ребенок
вытягивает
шею

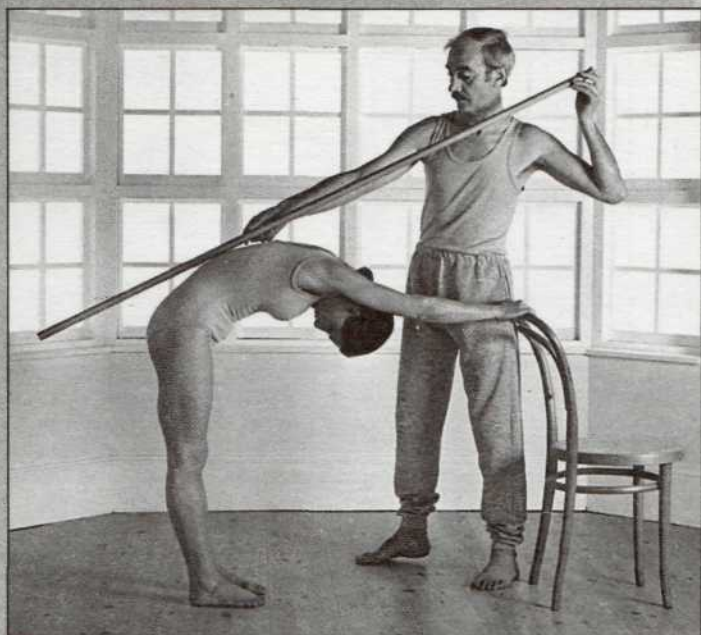


Вес ребенка помогает
взрослому прижать
ягодицы к пяткам

Расслабьте руки
и плечи

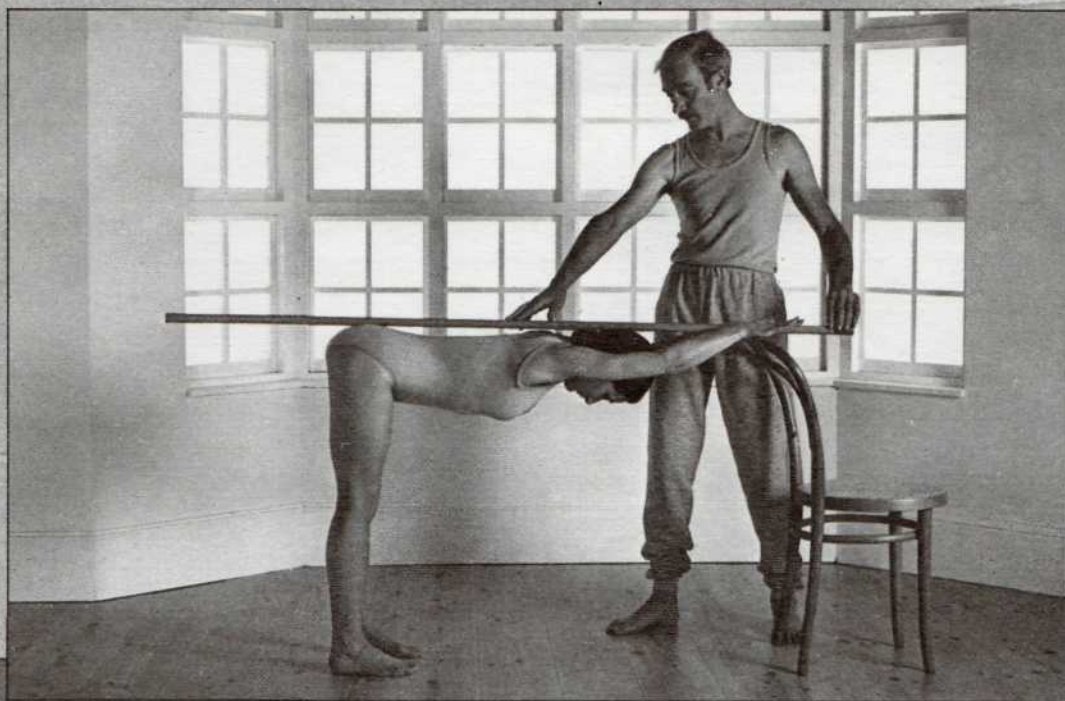
• НАКЛОН ВПЕРЕД •

Для многих людей наклон вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, представляет трудность, так как неэластичные мышцы задней поверхности бедра ограничивают подвижность этих суставов и при наклоне создается излишнее напряжение в поясничном отделе позвоночника. Применение шеста поможет быстрее освоить правильное движение.



Облегченный вариант

Поставьте шест вдоль спины партнера, когда он наклоняется вперед, чтобы коснуться руками стула. Если при выполнении наклона партнер прогнет спину, это сразу же будет видно: шест перестанет касаться крестца и затылка. При правильном наклоне позвоночника должен быть параллелен полу, а шест — располагаться строго горизонтально. Для этого мышцы задней поверхности бедер должны удлиниться, чтобы таз наклонялся вперед только за счет вращения тазобедренных суставов и можно было растягивать нижнюю часть позвоночника. Ноги выполняющего упражнение прямые и стоят на полу строго вертикально.



Облегченный вариант

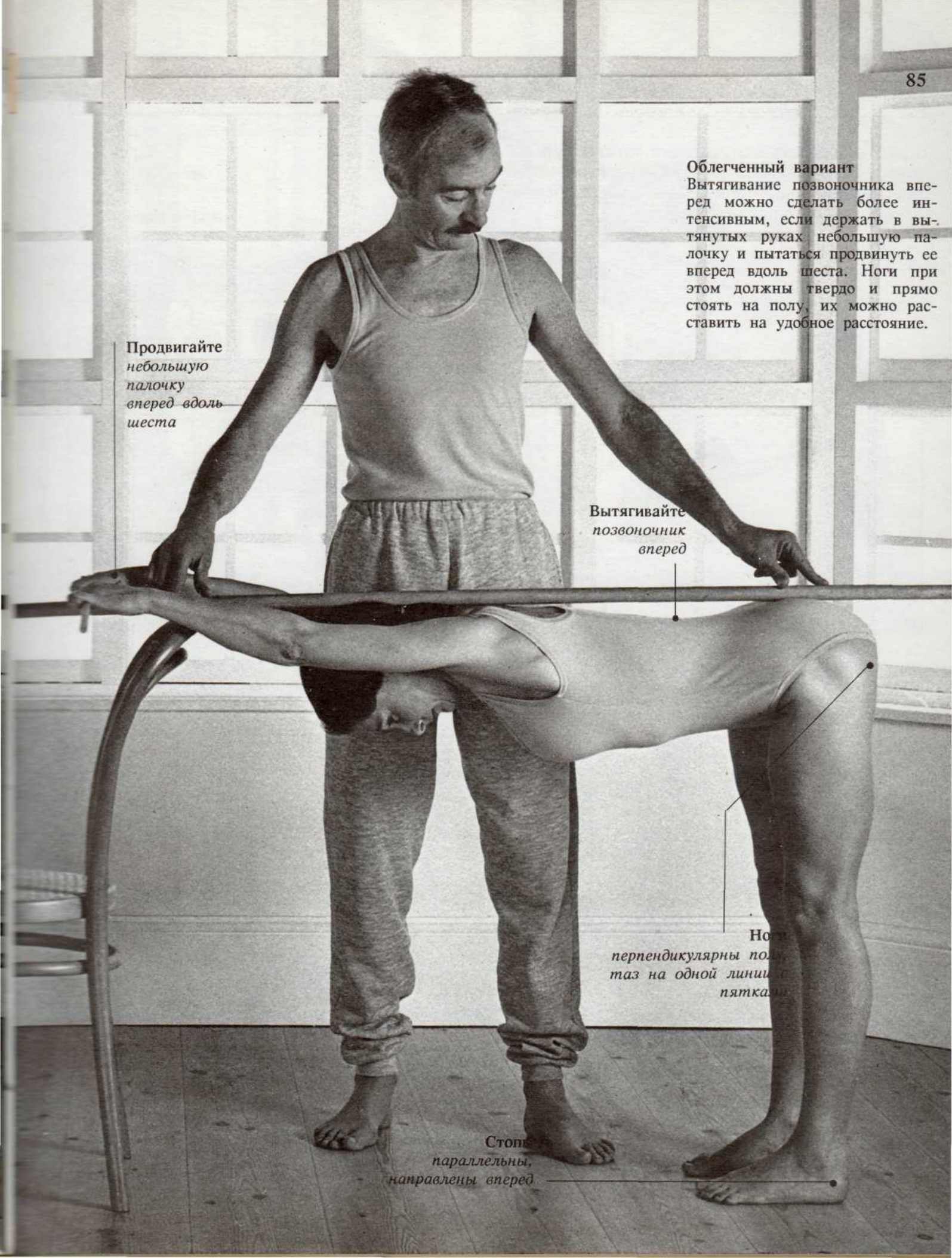
Вытягивание позвоночника вперед можно сделать более интенсивным, если держать в вытянутых руках небольшую палочку и пытаться продвинуть ее вперед вдоль шеста. Ноги при этом должны твердо и прямо стоять на полу, их можно расставить на удобное расстояние.

Продвигайте
небольшую
палочку
вперед вдоль
шеста

Вытягивайте
позвоночник
вперед

Ноги
перпендикулярны полу,
таз на одной линии с
пятками

Стопы
параллельны,
направлены вперед



•СКРУЧИВАНИЕ•

При выполнении скручивания можно прибегнуть к помощи шеста. Другие способы помощи при скручивании приведены ниже. Выберите наиболее подходящий для вас.



Вытягивание вперед

Держа партнера за руки, легким движением на себя можно помочь ему вытянуть позвоночник вперед перед выполнением поворота. Держите руки партнера на достаточной высоте.



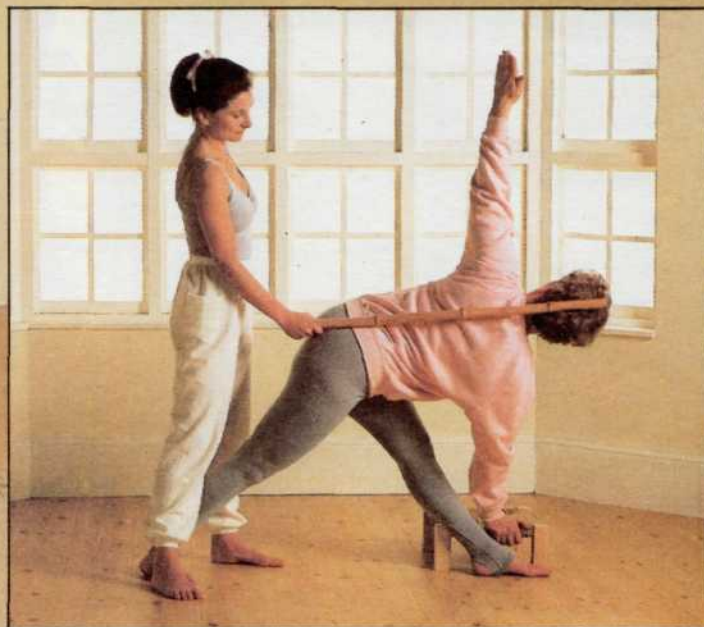
Вытягивание руки вверх

Когда партнер выполнит скручивание в наклоне, слегка вытяните ему руку вверх — это облегчит поворот верхней части позвоночника. Партнеру легче сохранять равновесие, если вы придержите рукой его бедро.



Растягивание от бедер

Чтобы партнер смог повернуться больше, слегка потяните назад бедро его выставленной вперед ноги. При этом нижняя часть позвоночника выпрямится.



Контроль с помощью шеста

Можно держать шест за спиной партнера, чтобы помочь ему контролировать движение позвоночника. Упражнение легче выполнять, если рукой не касаться пола, а взяться за стоящую на полу низкую скамейку.

Основной вариант

Поставьте шест вертикально на пол, чтобы партнер почувствовал его прикосновение затылком и нижней частью спины. Когда партнер начнет вытягиваться вверх и поворачивать туловище, следите за тем, чтобы шест не отклонялся от строго вертикального положения.

Касайтесь
затылком
шеста

При скручивании
одновременно
тянитесь вверх

Почувствуйте,
как нижняя часть
позвоночника
прикасается
к шесту



• НАЗАД •

При растягивании назад должен удлиняться весь позвоночник, а не только талия. Ваша помощь значительно облегчит партнеру вытягивание позвоночника при одновременном наклоне назад. Особенно полезна помощь людям с недостаточной гибкостью.

Облегченный

и основной варианты

Чем менее гибок позвоночник у вашего партнера, тем нужнее ваша помощь. Вы можете слегка потянуть на себя его бедра или обхватить их широким ремнем и тянуть к себе его концы. Не применяйте силу, старайтесь лишь обеспечить необходимую поддержку, чтобы партнер уверенно прогибался назад.



Облегченный вариант

При поднимании рук и ног из положения лежа помогать лучше вдвоем. Пусть выполняющий ляжет на живот и держится руками за колени одного из вас (или же за низкий край устойчивой мебели, если помогает только один человек). Другой помогающий в это время возьмется за его ноги и слегка потянет их на себя, чтобы помочь растягиванию (не поднимайте ноги партнера слишком высоко).

Тяните шею

Вытягивайте
поясницу

Партнер,
помогающий
выполнять
упражнение,
осторожно
тянет ноги назад



• ПЕРЕВЕРНУТАЯ ПОЗА • 89

В перевернутых позах необходимо так поднять туловище, чтобы вес тела приходился на плечи, а не на шею. Если, приняв позу, выполняющий почувствует, что голова лежит неудобно, он должен сначала опустить туловище и только потом выровнять положение головы.

Внимание: никогда не тяните вверх ноги партнера, выполняющего перевернутую позу.

Основной вариант



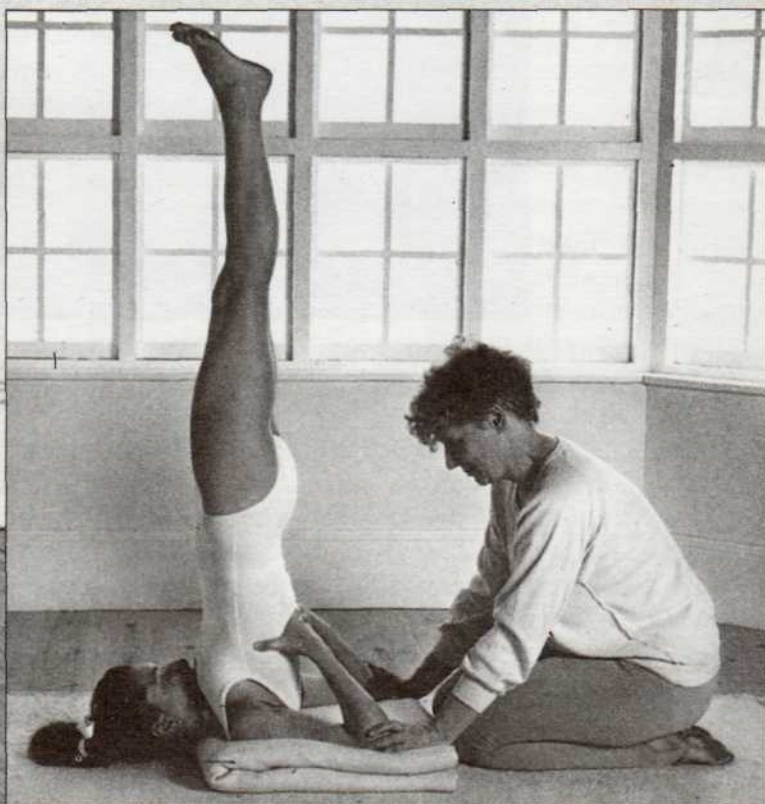
Усложненный вариант



Пусть партнер попробует вытянуться вверх вдоль поставленного вертикально шеста. Если у него резко покраснеет лицо, значит, следует сначала освоить облегченные позы.

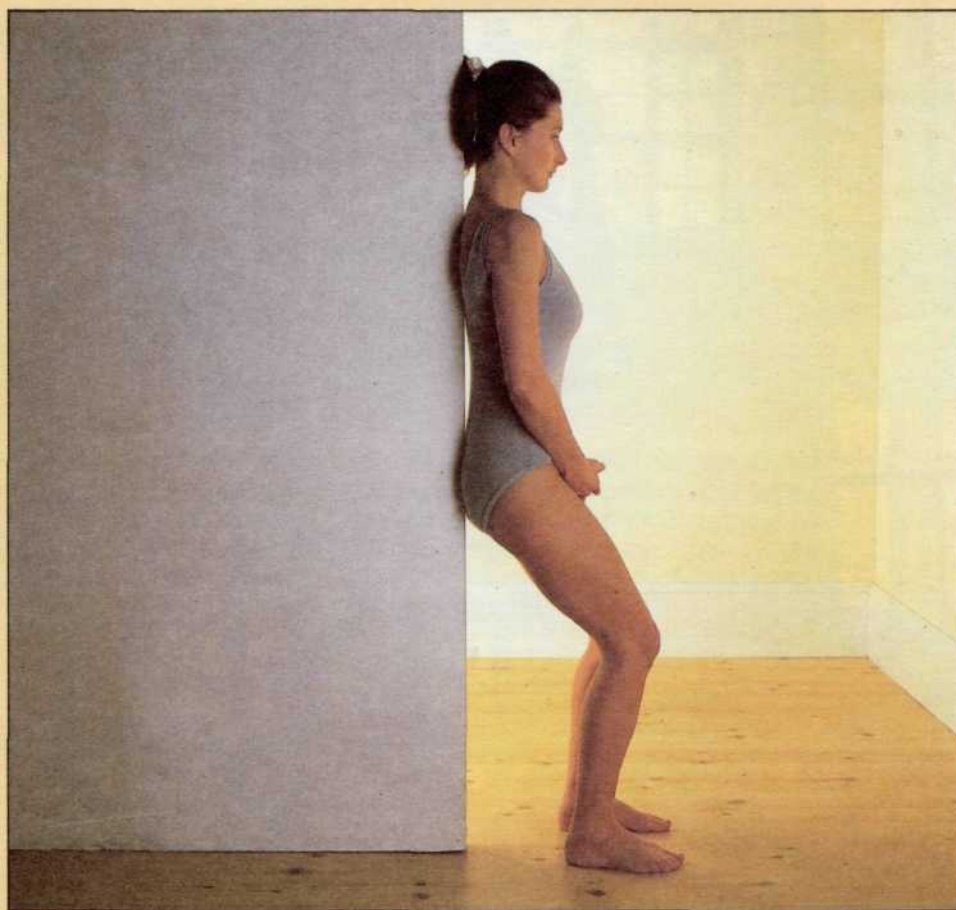
Вертикальное положение позвоночника проверяется с помощью шеста. Если при опускании ног спина выгибается и отталкивает шест, следует увеличить высоту опоры под ногами.

Тянитесь
руками вперед



Основной вариант

Вы поможете партнеру поднять туловище, если слегка придержите его локти, чтобы они все время прилегали к полу и находились на ширине плеч.



• ГИБКОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ •

Совершенное, гармонично развитое тело — это скорее исключение, чем правило. Уже одно то, что человек либо правша, либо левша, вызывает асимметричное развитие мышц. Очень немногие люди умеют стоять прямо и двигаться раскованно. Большинство не обладают той легкостью движений, которая вполне им доступна. Причина в том, что однообразные действия, повторяющиеся изо дня в день, навязывают нам определенные стереотипы движения, которые мешают использовать весь диапазон двигательных возможностей человеческого тела. При этом незаметно, но неотвратимо портится осанка и становится привычной мышечная скованность.

Пока вы молоды и относительно здоровы, вы пребываете в счастливом неведении относительно вредного воздействия неправильной осанки. Большую часть времени вы чувствуете себя нормально, потому что человеческий организм способен к адаптации и нагрузку слабых мышц берут на себя более сильные. Только когда вы утомлены, больны или чем-то расстроены, вы внезапно ощущаете сковывающее вас напряжение. Снять это напряжение помогут ежедневные упражнения на растягивание, подробно описанные в предыдущих главах. Данная глава предназначена для тех, кто с помощью упражнений стремится исправить дефект осанки, избавиться от болей в спине, увеличить подвижность суставов.

Проблема правильной осанки возникла как результат эволюции человека. Прямохождение вызвало большие изменения в скелете. Кости таза сдвинулись назад; необходимость вытягивать руки вверх, чтобы, например, срывать плоды с деревьев, привела к образованию поясничного изгиба. Со временем сформировались четыре изгиба, которые делают позвоночник более прочным, гибким и способным противостоять силе тяжести. К сожалению, правильное соотношение позвоночных изгибов иногда бывает нарушено, в результате могут возникнуть боли в пояснице и другие недомогания. Эту главу мы начнем с описания строения позвоночника, затем перейдем к последовательному описанию строения других частей тела.

Эта глава поможет вам проверить правильность своей осанки и степень подвижности различных суставов. Учитесь пользоваться всем богатством движений вашего тела, и вы поймете, какое это наслаждение.

Упражнения, приводимые в этой главе, следует выполнять регулярно в начале своего ежедневного комплекса растягиваний. Некоторые из упражнений достаточно просты, другие могут показаться вам более сложными, особенно если правильность их выполнения контролируется с помощью шеста. Осваивайте упражнения постепенно, не забывая о чувстве меры. При малейшем сомнении лучше посоветоваться со специалистом по оздоровительной физкультуре. Помните и о том, что растягивание логически дополняется расслаблением. И то, и другое поможет вам определить у себя локализацию мышечной скованности, развить гибкость и достичь большей свободы движений.

Позвоночник — совершенная конструкция, сочетающая в себе прочность и гибкость. Закрепленный нижней своей частью между тазовыми костями, он, подобно мачте, тянется вверх, к основанию черепа, и поддерживает плечевой пояс, как мачта паруса. Стабильность положения позвоночника обеспечивает мышцами и связками. Благодаря такой конструкции тело человека сохраняет устойчивость при движении.

Что вызывает боли в спине?

К сожалению, небрежное отношение к позвоночнику может уменьшить его подвижность, а это часто становится причиной различных болей в спине. Резкий поворот туловища в согнутом положении, избыточная нагрузка на отдельный участок позвоночника могут привести к травме как самого позвоночного столба, так и поддерживающих его мышц и связок. По каналу, пролегающему вдоль всего позвоночника от шеи до поясницы, проходит спинной мозг. Поэтому травма или смещение одного позвонка могут воздействовать на определенный участок нервной системы и в конечном счете быть источником болей практически в любой части тела.

Не всегда легко сразу определить, чем вызвана боль в спине, но одной из основных причин является неправильная осанка. Если вы стоите или сидите прямо, спите на твердой постели, носите обувь на плоской подошве и, поднимая тяжелые предметы, не нагибаетесь, а приседаете, можно считать, что вы всеми доступными средствами предохраняете свой позвоночник от травм. На следующих страницах вы познакомитесь с наиболее распространенными дефектами осанки и способами их исправления. Далее приводятся упражнения на растягивание, облегчающие боли в спине, а затем — для коррекции искривлений позвоночника.

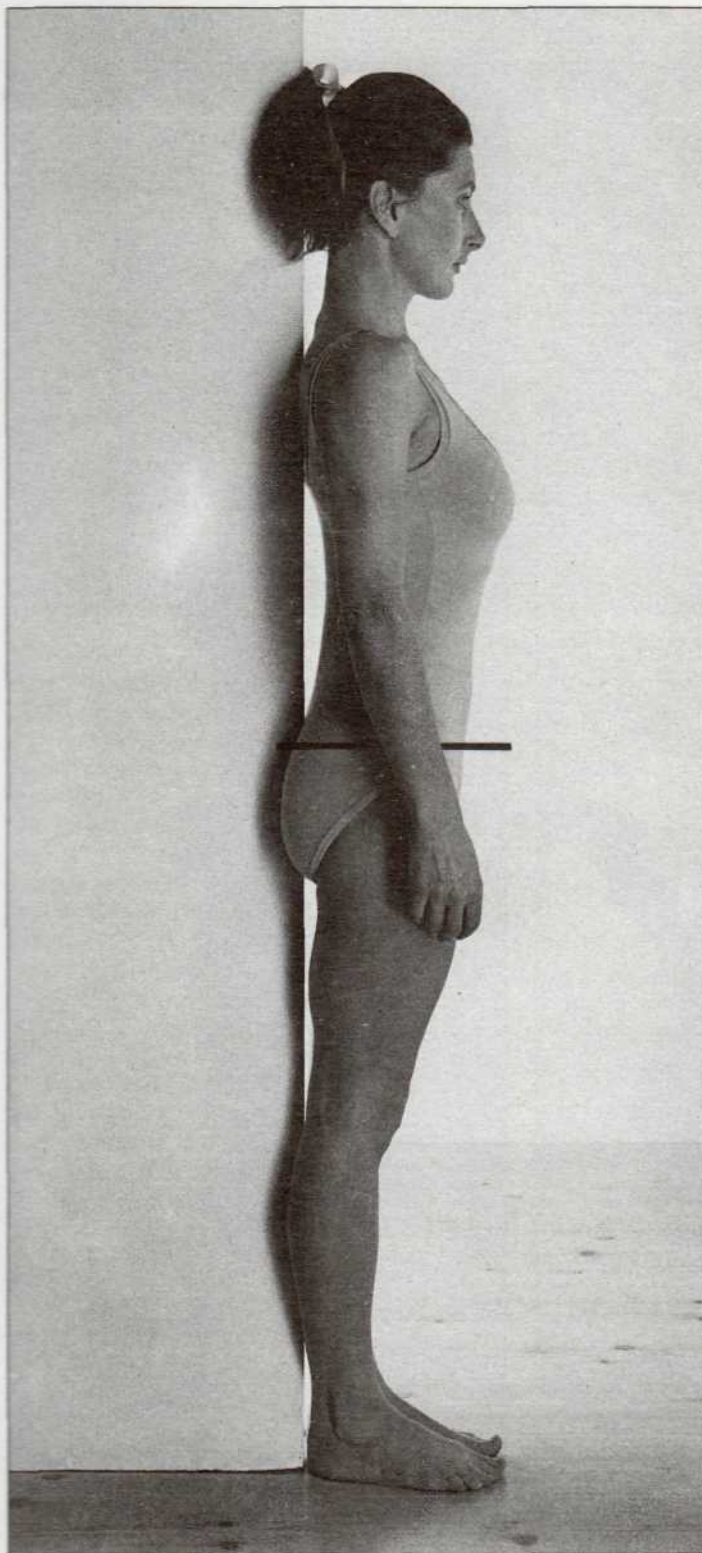
ПОЗВОНОЧНИК

Позвоночный столб, или позвоночник, проходит вдоль всего тела, от нижней части таза до основания черепа. Он состоит из более чем 30 костей, которые называются позвонками. Прочность и гибкость всей конструкции придают прикрепленные к позвоночнику волокнистые связки и мощные мышцы. Позвонки защищают от травм спинной мозг, пролегающий вдоль позвоночника.



Правильная осанка

Встаньте спиной к стене или двери и постарайтесь сбоку увидеть себя в зеркале. Если вы стоите правильно, позвоночник образует вогнутую кривую в области шеи и талии, выпуклую — в области груди и таза. Между позвоночником и стеной в области шеи и талии должны образоваться небольшие промежутки.



Как определить тип осанки

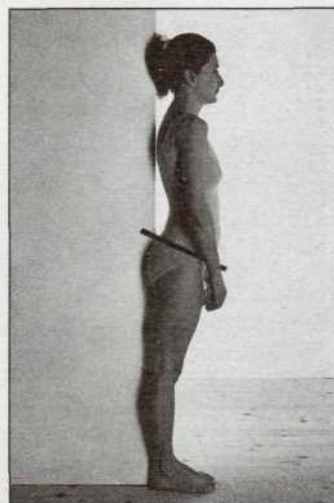
Всякое физическое тело имеет центр тяжести, вокруг которого равномерно распределяется вес этого тела. У человека центр тяжести находится в верхней части таза, причем у мужчин несколько выше, чем у женщин.

При нормальной осанке изгибы позвоночника находятся в определенном соотношении и таз расположен прямо, без наклона вперед или назад (слева). Распространены два дефекта осанки, при которых таз наклонен вперед или назад (справа).

Как проверить свою осанку

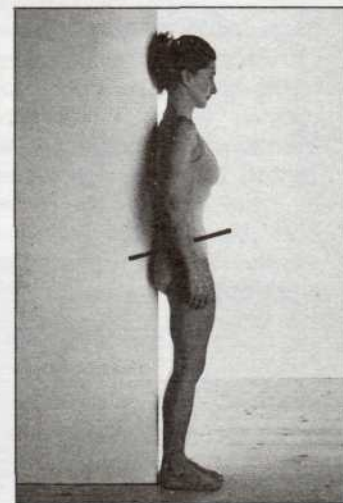
Посмотрите на себя в зеркало сбоку. Отнеситесь к себе критично: заметьте, как вы держите голову и плечи, не слишком ли прогибается поясница, не отвисает ли живот. Если вам трудно рассмотреть себя в зеркале, попросите кого-нибудь помочь вам или же прислонитесь к краю двери и почувствуйте прикосновение спины — это даст вам представление о соотношении изгибов вашего позвоночника.

Прогиб в пояснице



Чаще встречается у женщин. Ношение обуви на высоких каблуках, приводит к смещению центра тяжести тела вперед и перенесению основной нагрузки на пальцы ног. Если мышцы спины не компенсируют нарушения равновесия, то таз наклоняется вперед, а верхняя часть тела — назад, образуя глубокий прогиб в пояснице.

Плоская спина



Плоская спина чаще встречается у мужчин. При такой осанке таз отклонен назад, поясничный изгиб почти совсем отсутствует, спина сутулая, грудь впалая, плечи опущенные. Результаты такой осанки — негибкий, подверженный травмам позвоночник, затрудненное дыхание.

94 • КАК ИСПРАВИТЬ ДЕФЕКТ ОСАНКИ •

Дефект осанки можно исправить путем укрепления мышц спины и живота. Вы не сразу почувствуете изменения, но со временем ваши старания будут вознаграждены — вы приобретете правильную и красивую осанку, которая снижает утомляемость и способствует хорошему самочувствию.

Во-первых, старайтесь все время держаться прямо и тянуться вверх: вытягивайте копчик, выпрямляйте позвоночник и опускайте плечи. Выберите подходящие для себя упражнения из приведенных ниже и выполняйте их ежедневно. Со временем мышцы укрепятся и правильная осанка войдет у вас в привычку.

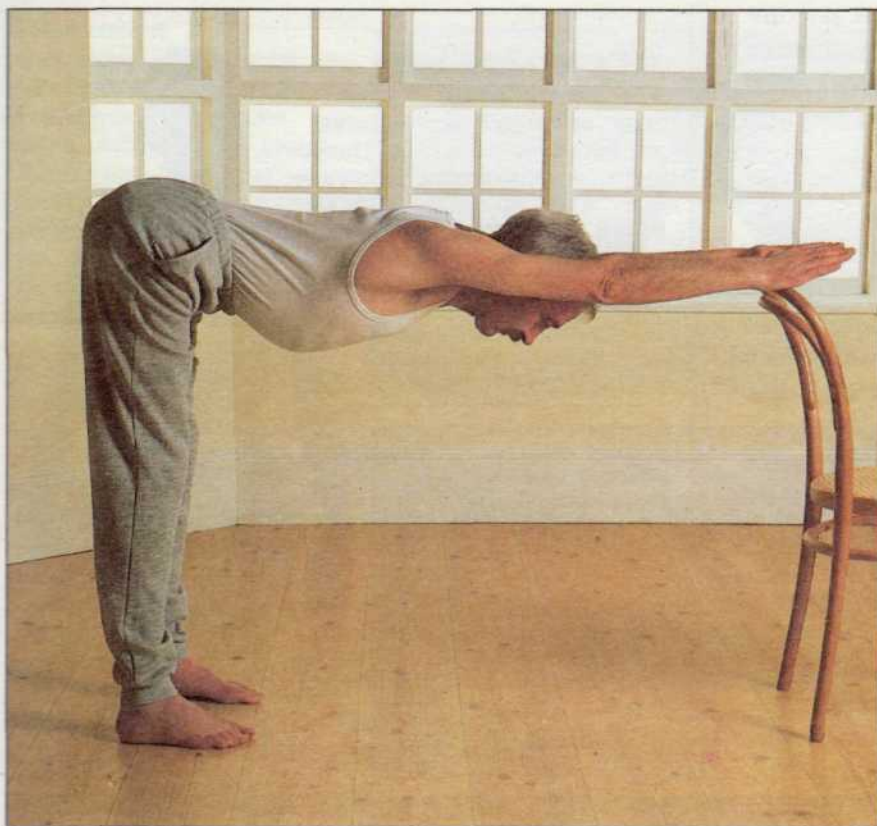
Упражнения

при увеличенном

поясничном лордозе

Обопритесь спиной о край двери, поставьте стопы на расстояние 15-20 см от него и слегка согните ноги в коленях. Просвет между поясницей и краем двери должен быть минимальным. Расслабьте мышцы средней части спины и сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Медленно выпрямляя ноги, продвигайтесь вверх вдоль края двери, прижимая поясницу с помощью напряжения мышц живота. Вы должны ощутить, как при этом ваши плечи и спина скользят вверх по краю двери, а средняя часть позвоночника вытягивается. Удерживайте принятое положение несколько секунд, затем опуститесь, плавно сгибая колени. Повторите 2-3 раза. Постепенно ставьте стопы все ближе к двери, если при этом вам удастся плотно прижимать поясницу.





Упражнения при плоской спине

Плоская спина часто усугубляется недостаточной эластичностью мышц задней поверхности бедра. Чтобы растянуть эти мышцы, встаньте перед стулом, слегка расставив прямые ноги, и наклонитесь вперед так, чтобы вытянутыми вперед руками коснуться спинки стула. Старайтесь поднять таз как можно выше, ощутите, как прогибается средняя часть спины (можно слегка согнуть колени). Держите позу 4-5 секунд, дышите свободно, затем на вдохе выпрямитесь.



Упражнения при плоской спине

Если вы освоили перевернутые позы, их также можно использовать для исправления плоской спины. Лягте на пол, поставив стул так, чтобы сиденье находилось у вас над головой. Затем поднимите ноги и туловище и положите колени на сиденье стула. Для удобства можно положить на сиденье стула подушки. Спина прямая, туловище перпендикулярно полу. Поднимайте таз, упираясь коленями в сиденье стула, и старайтесь одновременно выпрямить поясницу. Оставайтесь в этом положении несколько минут, затем осторожно опустите ноги на пол.



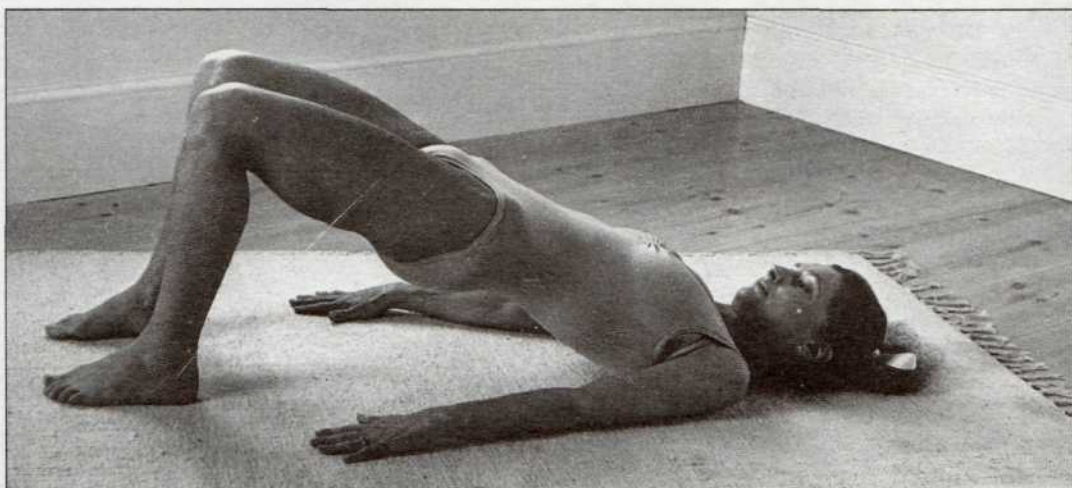
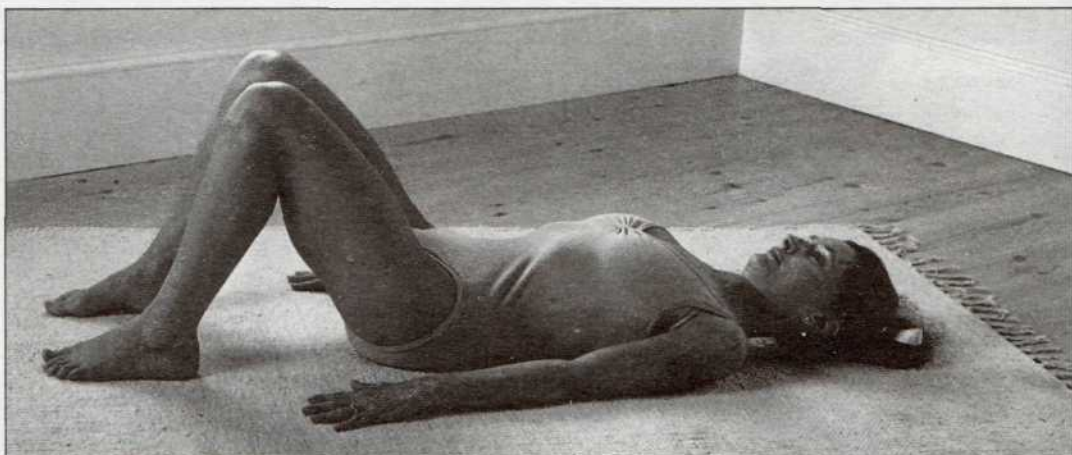
Если вы страдаете болями в спине, вам лучше посоветоваться с врачом, прежде чем начать занятия растягиваниями. Дело в том, что приведенные упражнения помогут вам, только если вы знаете свой диагноз.

Причины, вызывающие большинство болей в спине, установить нетрудно. Обычно это растяжение мышцы или связки, защемление нерва или в отдельных случаях даже стресс. Ежедневные растягивания предупреждают или облегчают боли в спине. Кроме специальных упражнений, описанных в этой главе, при болях в спине подходят все упражнения на растягивание из положения стоя, приведенные в главе 1, а также облегченный вариант скручивания.

Если боли в спине усиливаются к концу дня, рекомендуется расслабляться перед началом комплекса растягиваний. Лягте на спину, поставив согнутые ноги ступнями на пол. В этом положении таз отклоняется назад и уменьшается давление на поясницу. Выполните несколько глубоких дыханий, освободитесь от накопившегося за день напряжения и приступайте к растягиванию.

Упражнение 1

Это упражнение облегчает боли в нижней части спины, укрепляя мышцы ягодиц, живота и бедер. Предварительно расслабившись, оставайтесь лежать на спине, согнув ноги и положив руки вдоль туловища. Напрягите мышцы ягодиц и оторвите бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднимите таз выше живота. Находитесь в этом положении как можно дольше, дышите свободно. Затем на выдохе мягко опустите таз на пол.



ЛОКАЛИЗАЦИЯ БОЛИ

Эти боли обычно проходят сами собой без осложнений, но могут повторяться. Попробуйте ослабить или предупредить их с помощью упражнений на растягивание.

Люмбаго – боль в пояснице. Внезапная, резкая боль иногда бывает вызвана растяжением мышц.

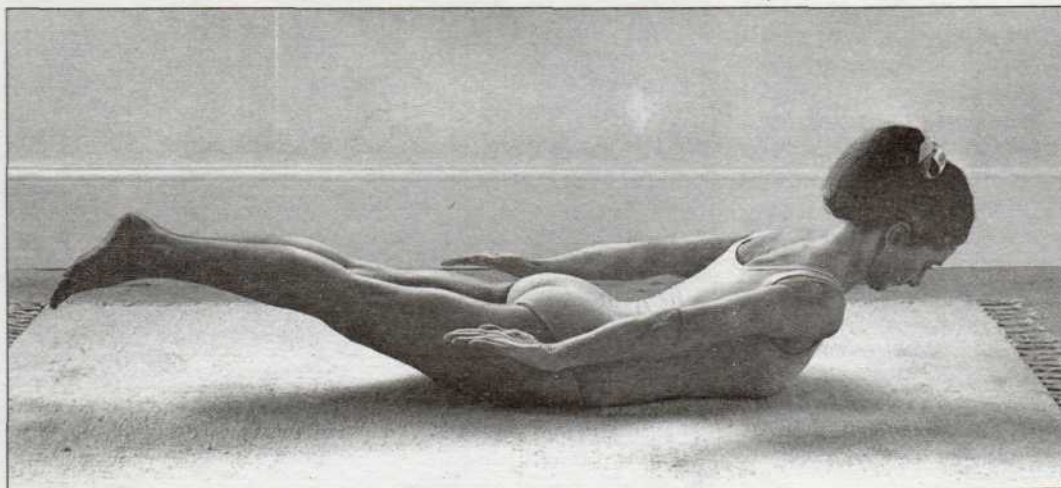
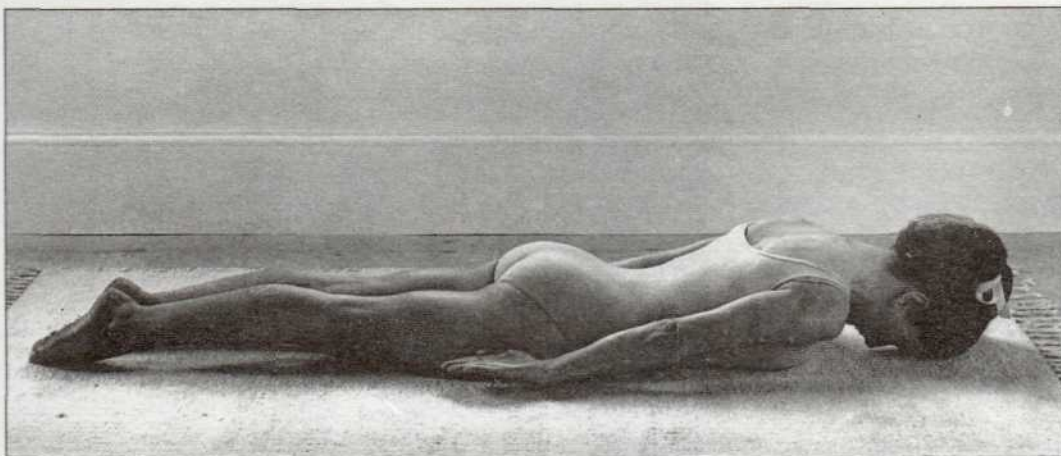
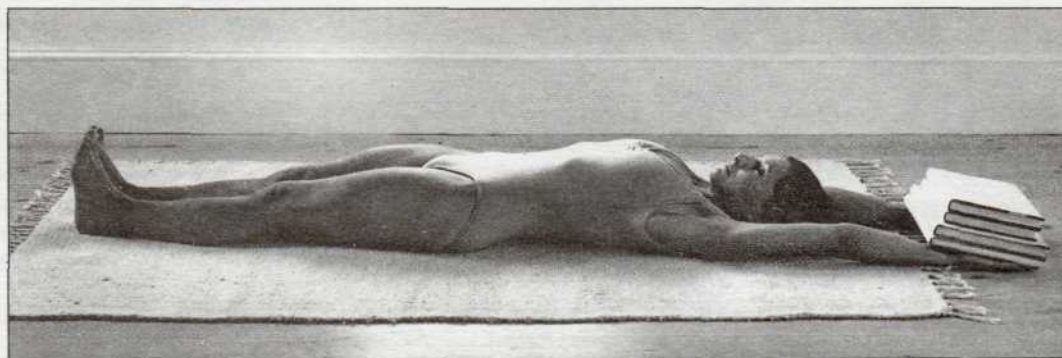
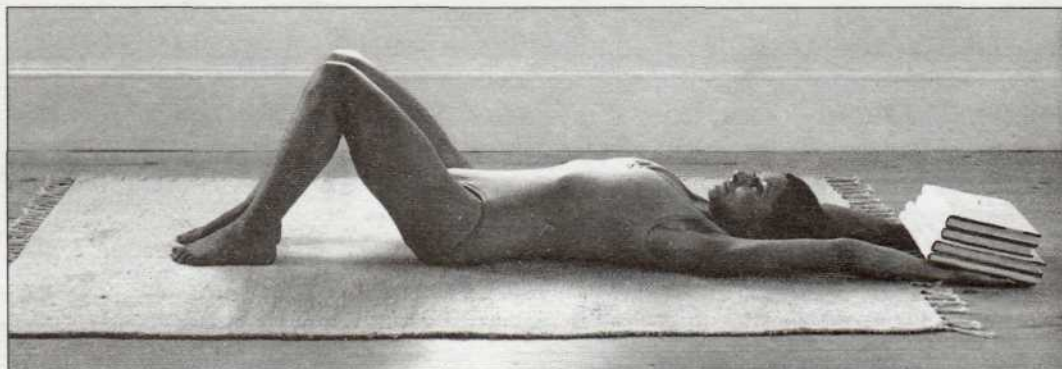
Кокцигодия – боль в области копчика, обычно имеет травматическое происхождение.

Ишиас – острая боль, охватывающая ягодицы и ноги, вызванная защемлением седалищного нерва.



Упражнение 2

Для выполнения этого упражнения понадобится отягощение (можно использовать стопку книг). Лягте на спину на пол, ноги согните в коленях, втягивая копчик и стараясь прижать спину к полу. Напрягите мышцы ягодиц, поднимите руки вверх, вытягивая позвоночник. Чтобы при этом руки не отрывались от пола, положите на них стопку книг. Растягиваясь, старайтесь не выгибать спину. При этом вы должны почувствовать, как втягиваются и напрягаются мышцы живота. Продолжая растягиваться, выпрямите ноги. Оставайтесь в этом положении до утомления, дышите свободно.



Упражнение 3

Это упражнение облегчает боли в нижней части таза. Лягте на пол на живот, вытянув руки вдоль туловища ладонями вверх. Выполните облегченный вариант упражнения на растягивание назад, помня о том, что голова не должна подниматься выше ног. Почувствуйте растягивание в области крестца. Задержитесь в положении растягивания несколько секунд, выдохните и вернитесь в исходное положение.

Чтобы повысить эффективность упражнения, выполняйте его с согнутыми в коленях ногами, держа голени перпендикулярно полу. Вначале разведите ноги в стороны, затем старайтесь соединить колени (последняя поза на фотографии не показана).

• НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ •

Ниже приведены описания наиболее распространенных искривлений позвоночника и такого болезненного явления, как смещение межпозвоночного диска, а также упражнения на растягивание при этих нарушениях. Упражнения следует включать в общий комплекс растягиваний, так как нарушения в отдельной части позвоночника отражаются на состоянии всего скелета. Поэтому, желая избавиться от отдельного дефекта, не забывайте растягивать весь позвоночник.

Сколиоз

Сколиозом называют боковое искривление позвоночника, когда таз наклонен в сторону, позвоночник в поясничном отделе изогнут и поэтому в верхней его части образуется второй, компенсирующий изгиб. Тяжелые формы сколиоза требуют ортопедического лечения. При запущенном сколиозе посоветуйтесь с врачом, прежде чем начать растягивания.

У многих сколиоз проявляется в легкой форме. Например, к некоторому искривлению позвоночника может привести неравномерное развитие мускулатуры, когда мышцы одной стороны тела развиты лучше, чем другой. Такое незначительное искривление можно исправить, растягиваясь в обе стороны с одинаковой интенсивностью. Обратите внимание на облегченные варианты упражнений, которые особенно полезны для мышц менее развитой стороны тела. Очень хорошо, если кто-нибудь проверит правильность вашей осанки с помощью шеста.

Упражнение при сколиозе



Для исправления сколиоза особенно важно правильно растягиваться в позе скручивания. Попросите кого-нибудь поддержать шест вертикально вдоль вашей спины, поскольку, если исходное положение принято неправильно и позвоночник не выпрямлен, упражнение не только не пойдет на пользу, но может даже увеличить боковое искривление. При выраженном сколиозе рекомендуется выполнять только облегченные варианты скручивания.

ВЫПАДЕНИЕ МЕЖПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА

Эластичные межпозвоноковые хрящи, или диски, служат амортизационными прокладками между позвонками, а также обеспечивают подвижность позвоночного столба. В дисках нет ни нервов, ни кровеносных сосудов. Тем не менее выпадение межпозвоночного диска может быть причиной острой боли. Выпадение межпозвоночного диска — заболевание, требующее квалифицированной медицинской помощи. Правильное выполнение растягиваний, не заменяя лечение у врача, может отчасти помочь при выпадении диска.

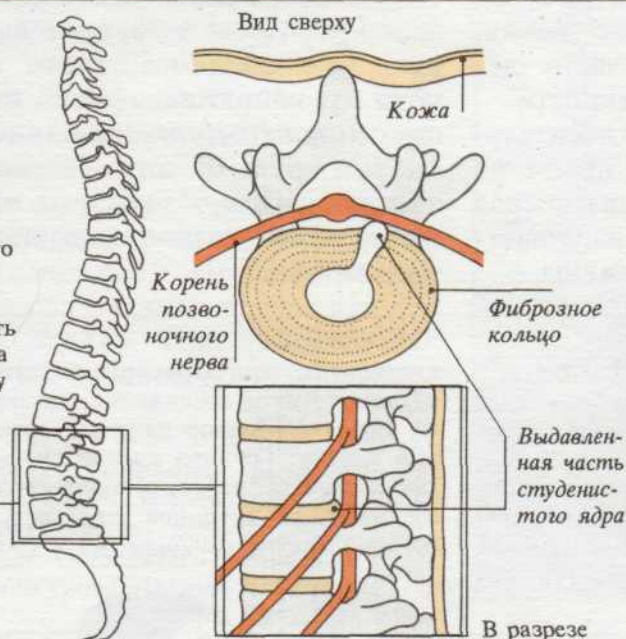
Внимание: при обострении заболевания следует избегать наклонов вперед, так как они усиливают давление на затронутый нерв. По этой же причине не следует выполнять основной перевернутой позы; замените ее облегченным вариантом.



Как происходит выпадение диска

Межпозвоночный диск состоит из студенистого ядра и окружающего его фиброзного кольца — прочного волокнистого хряща. Боль при выпадении диска вызвана тем, что часть студенистого вещества выдавливается наружу и нажимает на позвоночный нерв.

Часть позвоночника, наиболее подверженная выпадению диска



Растягивайтесь правильно



Облегченные и основные варианты растягивания укрепляют позвоночник и мышцы спины, ослабляя давление на межпозвоночные диски.

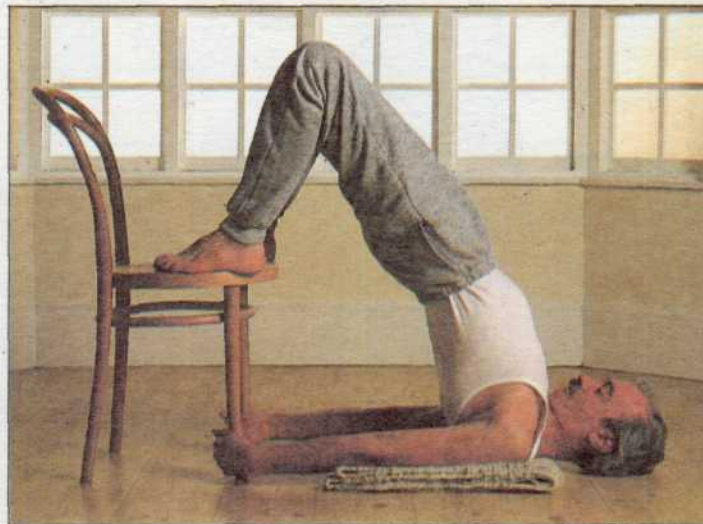
Кифоз

Кифоз — это выпуклый изгиб верхней части позвоночника, который приводит к сутулой, сгорбленной осанке — шея сгибается, а голова наклоняется вперед. Кифоз часто является результатом старческой атрофии позвонков, мышц и связок.

Для исправления кифоза старайтесь растянуть заднюю поверхность шеи, чтобы выровнять положение головы. При кифозе полезны все растягивания из главы 1, особенно скручивания. Чтобы лучше расслабиться после растягиваний, положите под голову подушки.

Упражнения при кифозе

Лягте на пол на спину, подложив под плечи сложенное в несколько раз одеяло или коврик. Согните колени и положите стопы на сиденье стоящего перед вами стула (голені на сиденье не опираются). Держитесь руками за передние ножки стула. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. На выдохе упритесь ногами в сиденье стула и оторвите таз и туловище от пола. Вытягивайте позвоночник и шею, упираясь подбородком в грудь. Растягивайте верхнюю часть позвоночника. Задержитесь в этом положении несколько секунд, дышите свободно. Затем на выдохе опуститесь на пол. Повторите еще 1-2 раза.



• ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА •

Верхняя часть тела: голова, шея, плечи, грудной отдел позвоночника и руки — легкая, подвижная конструкция, которая часто деформируется из-за мышечной скованности.

При правильной посадке головы относительно позвоночника подвижность шеи ничем не ограничена. Если же голова наклонена вперед или вбок, естественное равновесие нарушается, и мышцы шеи постоянно напряжены.

При правильной осанке, когда плечи свободно опущены и грудная клетка «раскрыта», руки расслабляются, кисти и пальцы двигаются без напряжения. Если же шея и плечевой пояс скованы, напряженность передается кистям рук и они становятся малоподвижными. Освободиться от мышечной скованности можно с помощью упражнений на растягивание.

СТРОЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

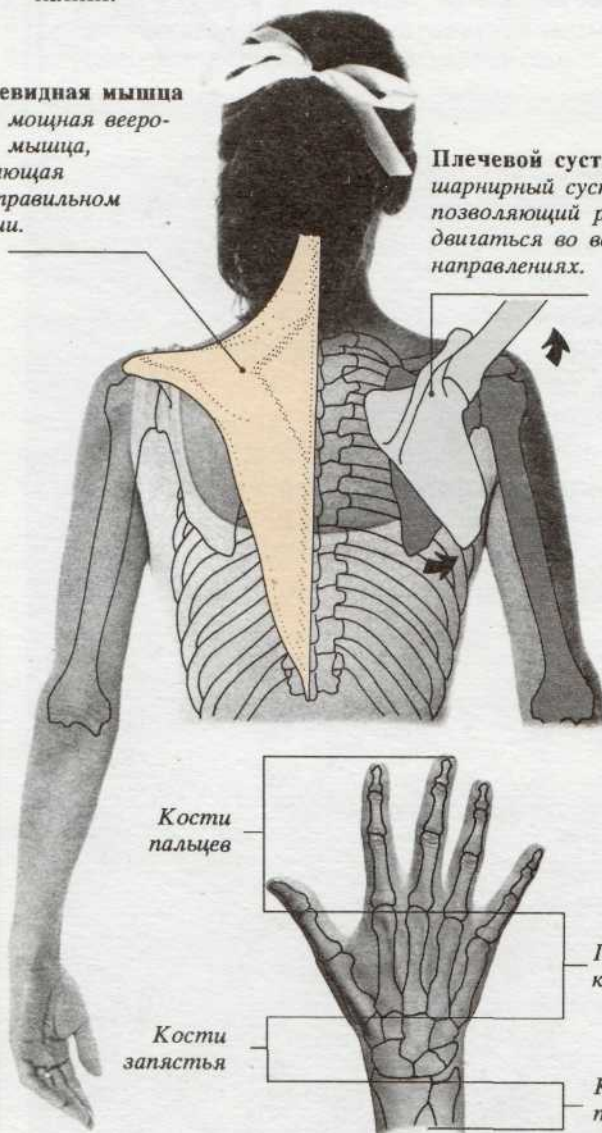
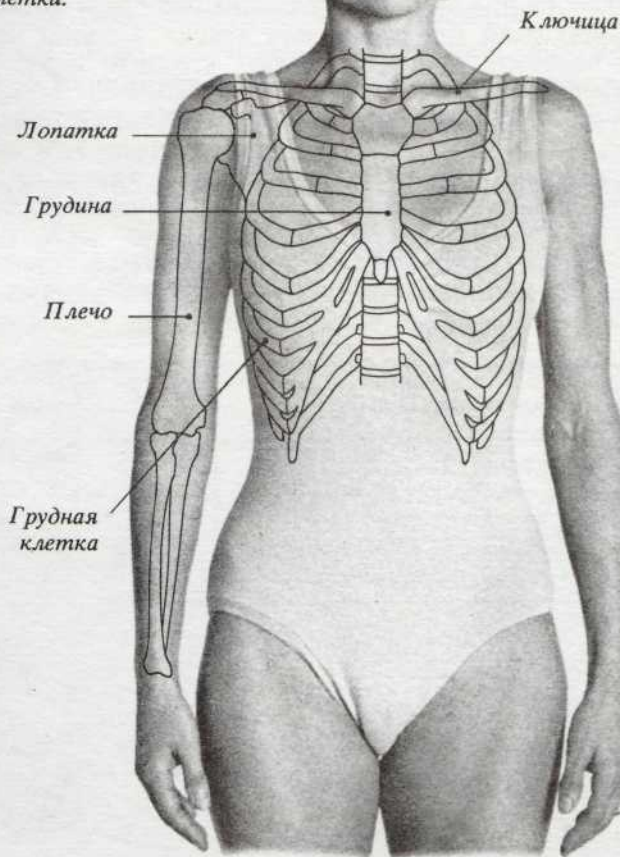
Весь костяк верхней части тела более легкий и подвижный, чем нижняя часть позвоночника, кости таза и ног, которые поддерживают вес тела. Чем выше расположены позвонки, тем меньше их диаметр — шейные позвонки самые мелкие. Это позволяет легко поворачивать голову. Плечевой пояс прикреплен мышцами и связками к грудной

клетке там, где ключицы сходятся с верхушкой грудины. Такое соединение обеспечивает плечевому поясу свободное движение относительно грудной клетки. Грудная клетка очень эластична, так как изогнутые ребра, отходящие от позвоночника, соединены с грудиной хрящами, что позволяет грудной клетке расширяться и сжиматься при дыхании.

Плечевой пояс, образованный ключицами, лопатками и костями рук, имеет три сустава и свободно движется относительно грудной клетки.

Трапециевидная мышца спины — мощная веерообразная мышца, удерживающая плечи в правильном положении.

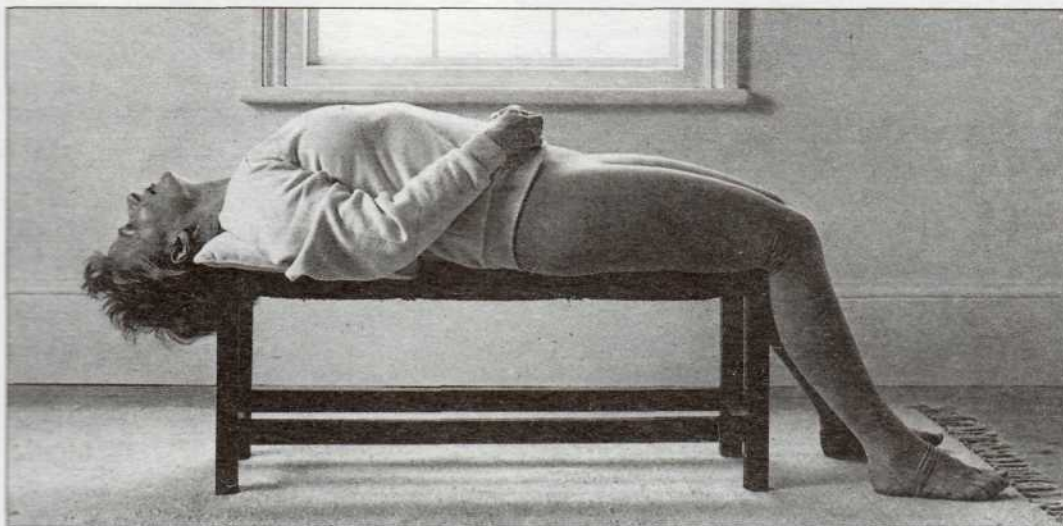
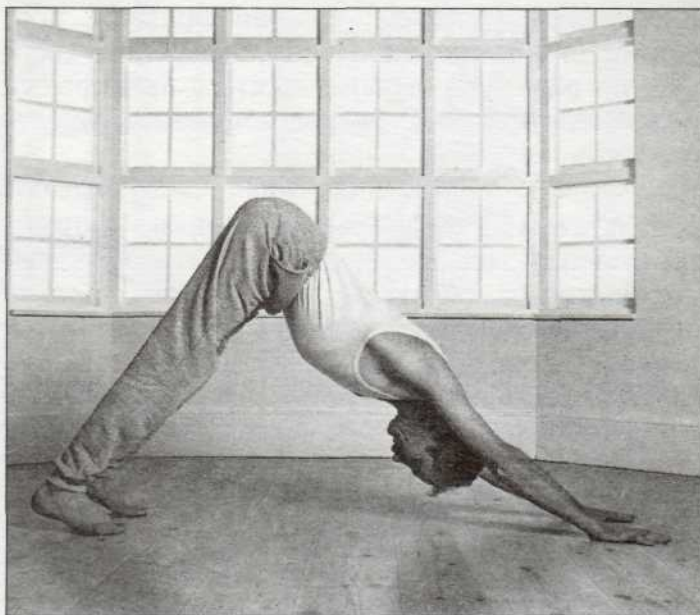
Плечевой сустав — шарнирный сустав, позволяющий руке двигаться во всех направлениях.



Посадка головы влияет на состояние мелких позвонков и межпозвоночных дисков. Мышечная скованность в области шеи — частая причина головных болей. Если мышцы шеи неэластичны, трудно выполнять боковые наклоны и скручивания. Чтобы избавиться от скованности, регулярно делайте одно или несколько из предлагаемых ниже упражнений перед основным комплексом. При выполнении перевернутых поз обязательно подложите под плечи сложенное одеяло. При расслаблении положите голову на небольшую подушку.

Упражнение 1

Стоя на четвереньках, выпрямите руки и ноги, поднимите таз и растягивайте позвоночник. «Раскройте» грудь и расслабьте плечи, шею и лицо, пусть голова свободно свисает. Оставайтесь в этом положении не менее минуты, затем снова встаньте на четвереньки.

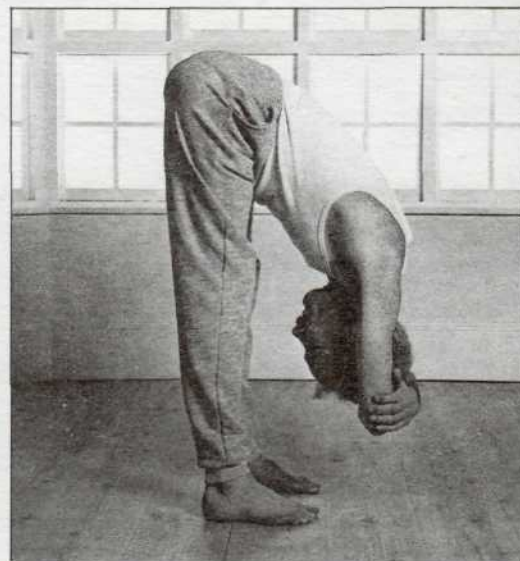
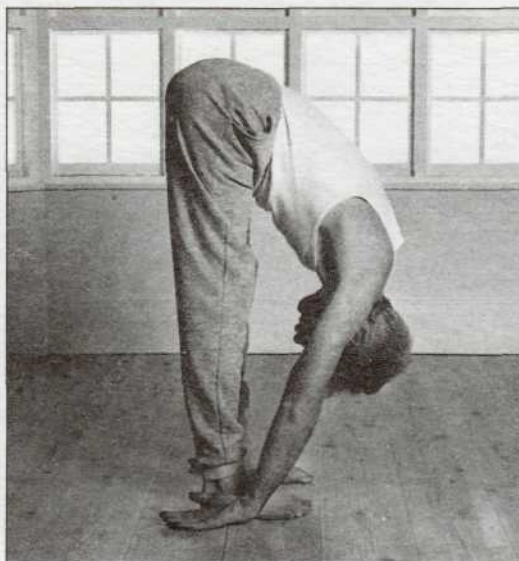


Упражнение 2

Лягте на спину так, чтобы затылок выступал за край кровати или кушетки, под плечи подложите подушку. Если положение принято правильно, вы почувствуете легкое растягивание шеи, но при этом не должно возникать напряжения в области лба или глаз. Растягивайтесь в этой позе в течение минуты, затем заложите руки за голову и, помогая себе руками, поднимитесь.

Упражнение 3

В этом усложненном варианте наклона вперед шее помогает растягиваться вес головы. Можно либо держаться руками за локти, либо свободно опустить руки вниз. Через минуту на вдохе поднимитесь.



В плечевом суставе — самая большая подвижность. Соединяя ключицу, лопатку и кости рук, он позволяет рукам двигаться практически в любом направлении. С возрастом подвижность плечевых суставов снижается.

Сутулость, скованность плеч часто бывают результатом неправильной осанки, сформировавшейся годами. Многие виды работ выполняются в согнутом положении: человек сидит или стоит согнувшись над чертежной доской, верстаком, кухонной раковиной, детской кроваткой, письменным столом. При наклоне вперед он подсознательно напрягает трапецевидные мышцы спины, чтобы удерживать равновесие и не наклоняться слишком низко. Со временем напряженное положение шеи и плеч входит в привычку, и независимо от того, наклоняется человек или нет, трапецевидная мышца уже не может полностью расслабиться. Постепенно это приводит к устойчивой деформации шеи и плечевого пояса.

Часто с возрастом люди начинают все сильнее горбиться, в результате плечи у них выдвинуты вперед, а грудь вогнута. Напряженность плечевого пояса ограничивает подвижность ребер, становится трудно дышать.

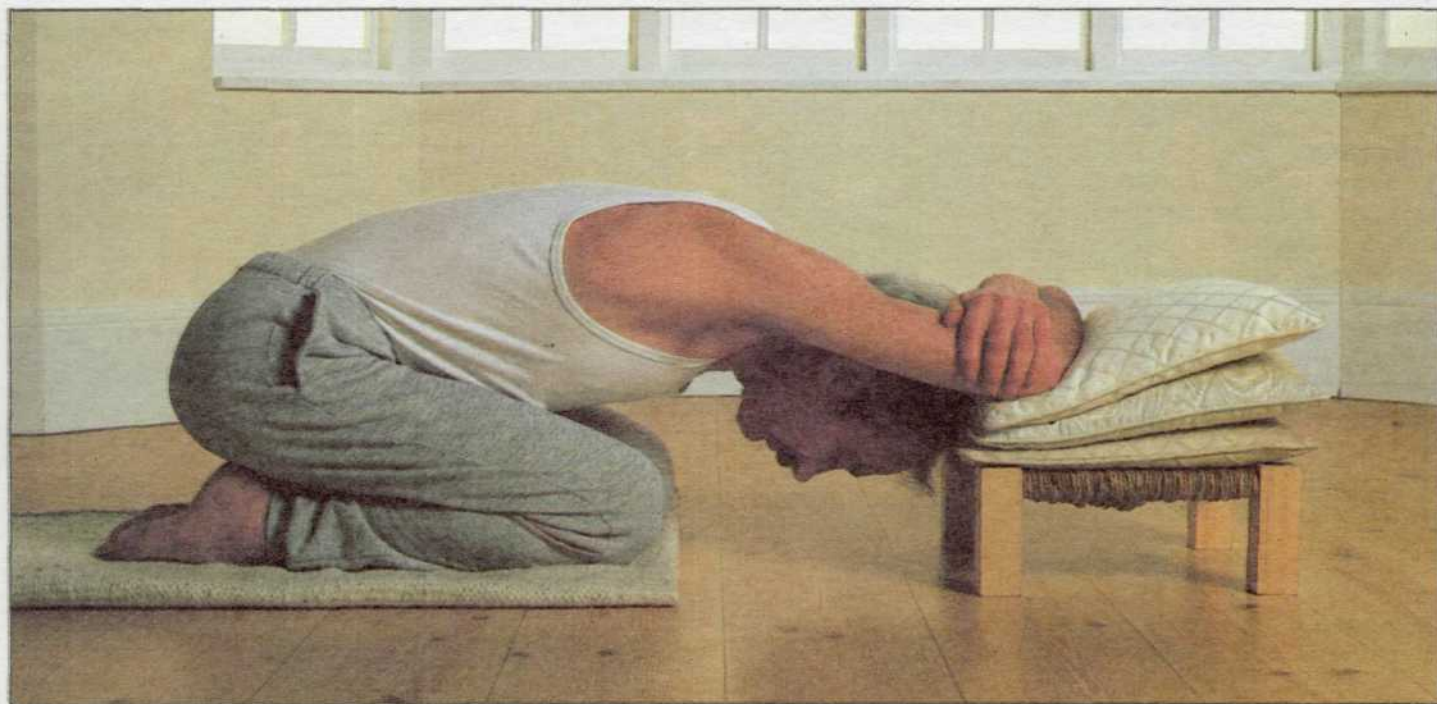
Укоренившуюся привычку напрягать плечи, горбиться очень трудно исправить. Упражнения, описанные на этих страницах, помогут уменьшить скованность мышц. В идеале все

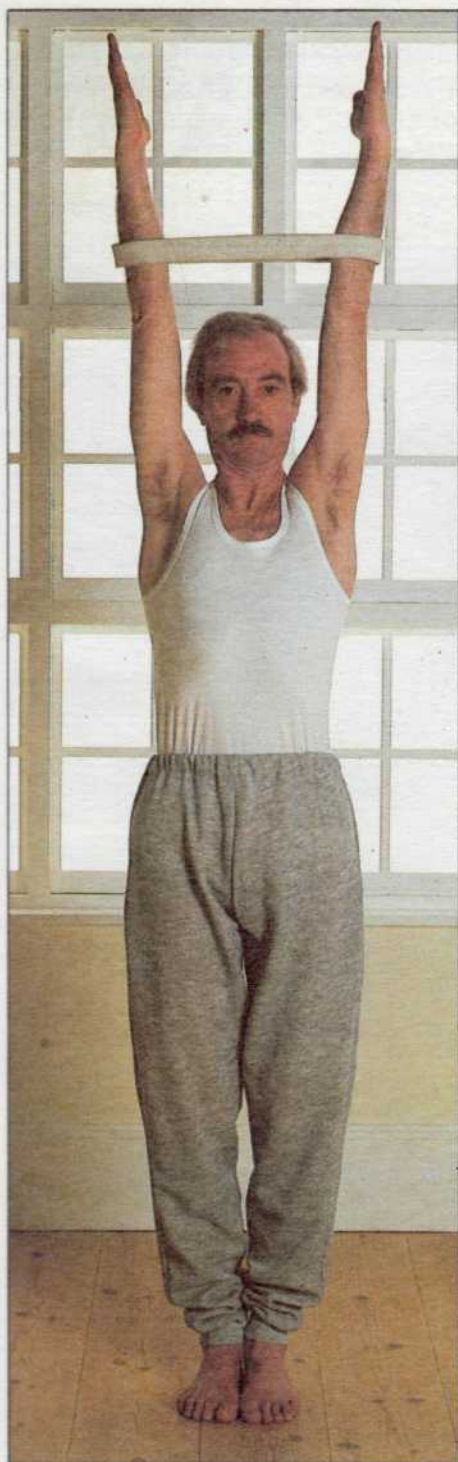
эти упражнения следует делать каждый день, непосредственно перед ежедневным комплексом. Выполняйте упражнения медленно и осторожно, постепенно увеличивая амплитуду движений. Не следует с силой выворачивать плечи. Если раньше у вас были вывихи или травма плечевого сустава, не приступайте к растягиваниям без разрешения врача.

Все приведенные ниже упражнения выполняются стоя или сидя. Сначала вы, возможно, почувствуете, что при растягиваниях мышцы напрягаются, но потом это ощущение пройдет. Растягивайтесь в каждом положении 1-2 с, затем повторите упражнение. По мере увеличения подвижности плеч вы сможете увеличить время каждого растягивания. Перед выполнением упражнений постарайтесь максимально расслабить плечи — будет легче растягиваться.

Расслабляем плечи

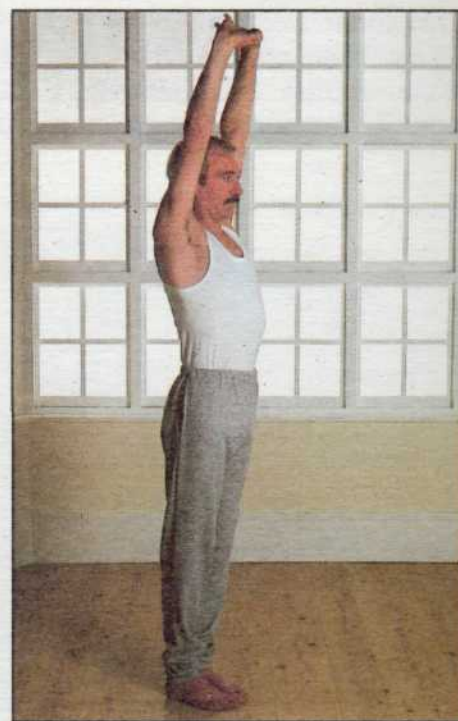
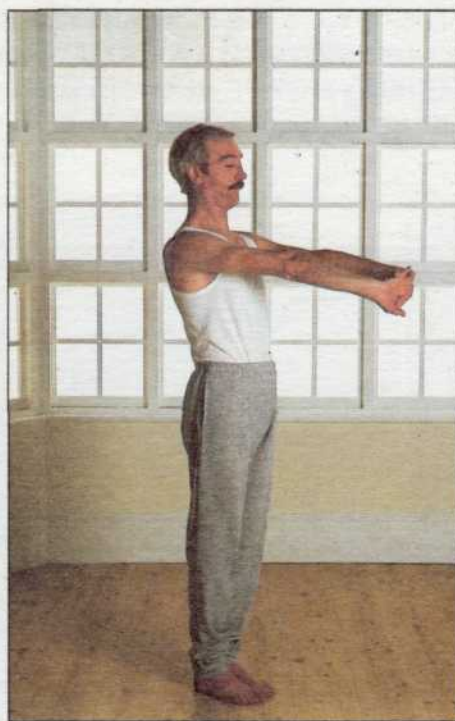
Встаньте коленями на сложенное одеяло или коврик. Положите перед собой стопку подушек (можно положить их на низкую скамеечку, чтобы было выше). Наклонитесь вперед и обопритесь головой о подушки, стараясь принять положение поудобнее. Сложенные руки положите на подушки, так, чтобы локти были выше головы. Наклоняясь вперед и расслабляясь, вы почувствуете легкое растягивание в плечах. Не нужно в этом положении с силой давить на подушки, стараясь опуститься ниже. Просто расслабляйтесь, и вы почувствуете, как с каждым выдохом уменьшается скованность и напряженность в плечах.





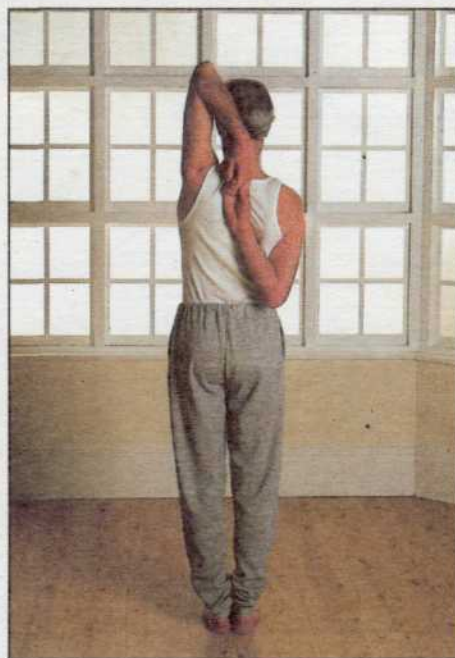
Упражнение 1

Обхватите локти широким ремнем так, чтобы при его натяжении локти находились на ширине плеч. Поднимите прямые руки над головой ладонями внутрь. Старайтесь развести руки, преодолевая сопротивление ремня. Почувствуйте растягивание в плечах.



Упражнение 2

Вытяните руки вперед на уровне плеч, сцепите пальцы «в замок» ладонями наружу. Сделайте глубокий вдох, затем на выдохе поднимите руки над головой. Растягивайте кисти, выгибайте пальцы. Повторите упражнение, сцепив пальцы ладонями внутрь.



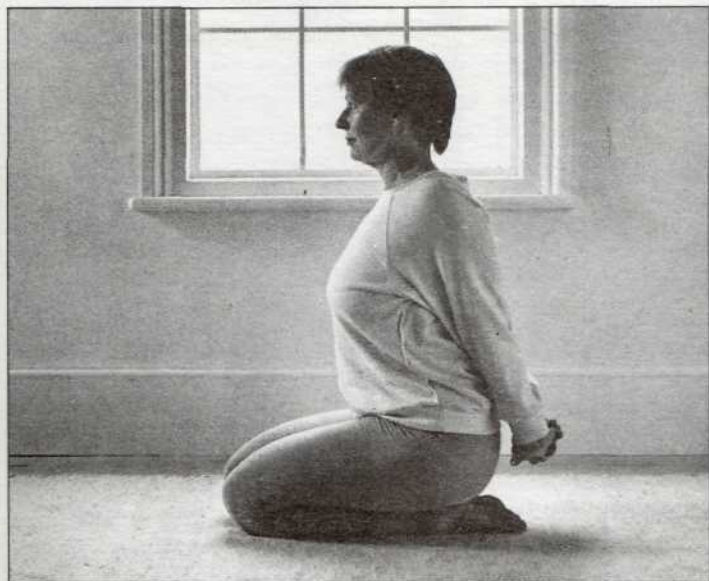
Упражнение 3

Согните правую руку за спиной, чтобы предплечье и кисть образовали вертикальную линию, ладонью наружу. На вдохе вытяните левую руку над головой, на выдохе согните ее и сцепите пальцы обеих рук за спиной. Если вам это не удастся, возьмитесь руками за концы ремня. Повторите, поменяв положение рук.

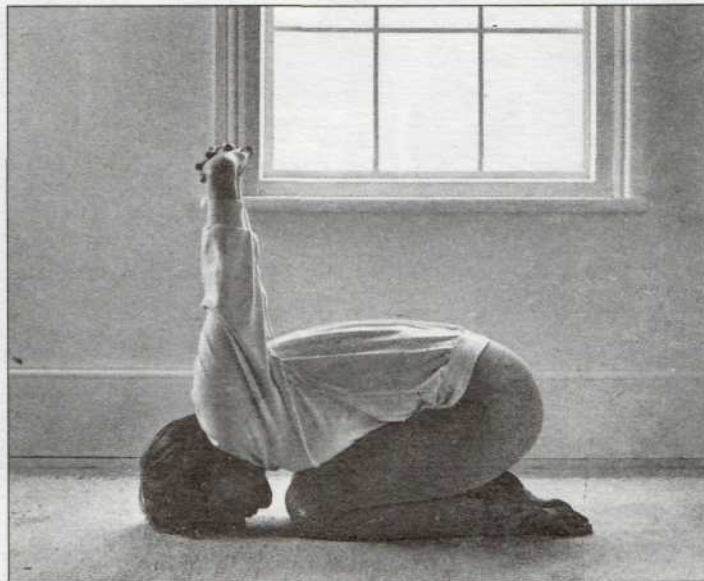
Наклоны вперед

Если ваш ежедневный комплекс состоит из облегченных или основных вариантов упражнений, выполняйте приведенные ниже рас-

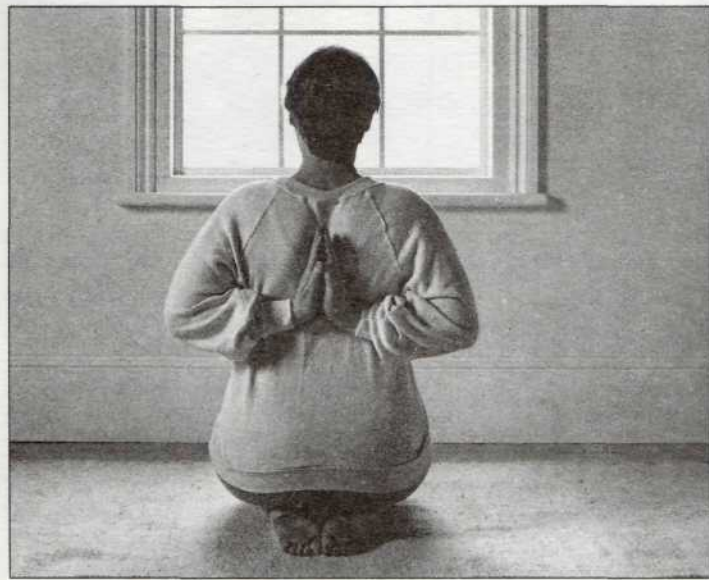
тягивания сидя, как показано на фотографиях; если из усложненных вариантов — попробуйте делать наклоны из положения стоя, не сгибая ноги.

Упражнение 4

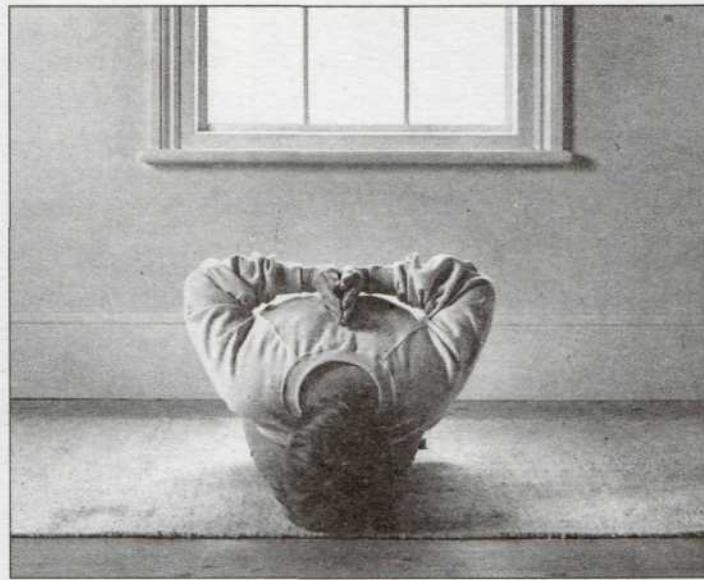
1 Встаньте на колени, сядьте на пятки и сцепите пальцы рук за спиной (если трудно, возьмитесь за концы ремня). «Раскройте» грудную клетку и выпрямите сцепленные руки. Сделайте несколько вдохов-выдохов, затем глубоко вдохните.



2 На выдохе наклонитесь вперед и, не отрывая таза от пяток, вытяните руки назад-вверх перпендикулярно полу. Грудь прижмите к коленям (если подвижность в коленных суставах ограничена, положите подушку между пятками и тазом).

**Упражнение 5**

1 Встаньте на колени и сядьте на пятки. Сложите ладони за спиной пальцами вниз, затем поверните их пальцами вверх, локти отведите назад. Держите позу несколько секунд.



2 Глубоко вдохните и на выдохе наклонитесь вперед. Локти не раздвигайте и следите за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались. Задержитесь в наклоне несколько секунд, дышите ровно. Затем на выдохе вернитесь в исходное положение.

Пальцы рук постоянно находятся в слегка согнутом положении, и со временем выпрямить их до конца становится трудно. Упражнения, приведенные на этой странице, помогут вер-

нуть кистям рук утраченную гибкость. Тренируясь ежедневно, вы уже через несколько недель достигнете ощутимых результатов.

Упражнение 1

Осторожно, один за другим, выпрямляйте пальцы свободной рукой, слегка отгибая их назад. Затем выпрямите все пальцы одновременно, растягивая ладонь. Повторите несколько раз.



Упражнение 2

Отведите большой палец как можно дальше назад при помощи свободной руки. Затем, мягко нажимая, отогните его как можно дальше вперед. Ни в коем случае не применяйте силу! Заканчивая упражнение, сожмите пальцы в кулак и медленно разожмите, раскрывая ладонь и энергично разводя пальцы.



Упражнение 3

Сложите ладони перед собой, плотно сомкните их. Не разжимая ладоней, опускайте руки, пока предплечья не окажутся в горизонтальном положении. После этого постепенно опускайте руки еще ниже, не размыкая пальцев. Вы почувствуете, как растягивается внутренняя поверхность пальцев и запястий. Задержитесь на несколько секунд, затем повторите еще раз.

При нормальной подвижности тазобедренных суставов вы без труда двигаете ногами вперед и назад, поворачиваете их наружу и внутрь, разводите в стороны и складываете крест-накрест. При этом таз свободно меняет положение, и при ходьбе, стоянии и беге не ощущается излишней нагрузки на позвоночник.

К несчастью, у большинства европейцев естественная подвижность тазобедренных суставов утрачена из-за привычки к комфорту. У народов, не пользующихся мебелью, принято сидеть на корточках или же скрестив ноги прямо на полу — эти народы отличаются гибкостью и легкостью движений. В цивилизованных странах охотно сидят на корточках только дети, взрослые же предпочитают мягкие кресла и вскоре расплачиваются за это: их тазобедренные суставы утрачивают природную подвижность.

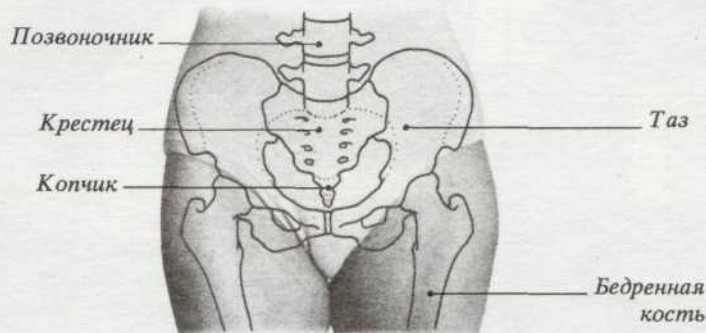
В молодости скованность суставов еще не

доставляет заметных неприятностей. Однако со временем примыкающие к суставам мышцы от отсутствия тренировки становятся неэластичными и на суставы ложится неравномерная нагрузка. Это вызывает преждевременное изнашивание суставов — артрит или остеоартрит. Боли в суставах, в свою очередь, заставляют двигаться еще меньше и постепенно мышцы полностью атрофируются. Образуется порочный круг: если в молодости не развивать природную гибкость тазобедренных суставов, то с возрастом они могут вообще утратить подвижность.

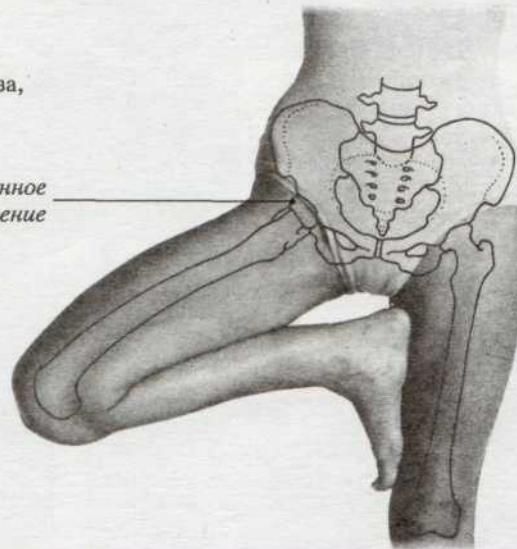
Растягивания представляют собой активную тренировку гибкости. Все основные упражнения (см. главу 1) уменьшают скованность в мышцах, примыкающих к тазобедренным суставам. Все упражнения на стр. 106 — 108 включают вращение в тазобедренных суставах и помогут вам сохранить их природную подвижность.

СТРОЕНИЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Тазобедренный сустав — прочное шаровидное сочленение, образованное за счет вхождения головки бедренной кости в вертлужную впадину таза, выстланную хрящом. Сустав окружен мощным связочным аппаратом, который увеличивает его прочность, но ограничивает подвижность.



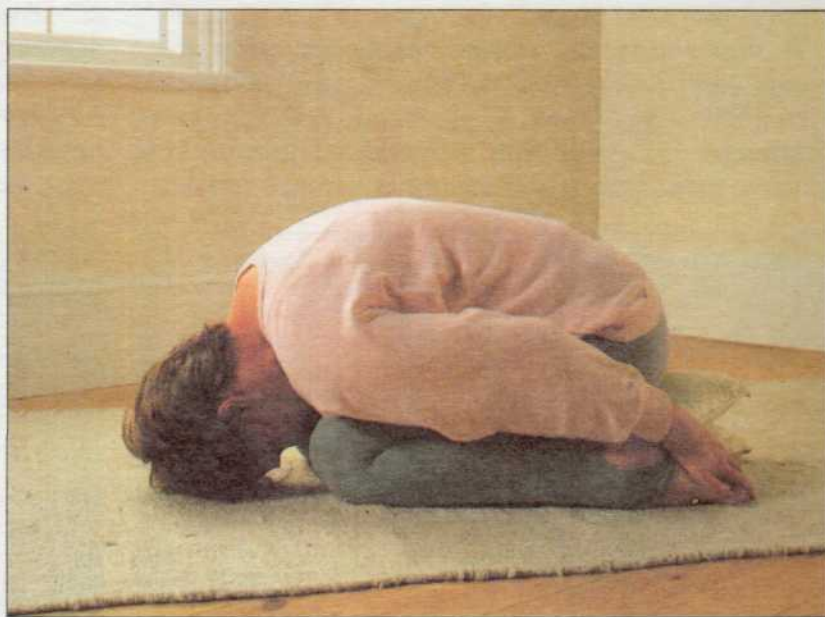
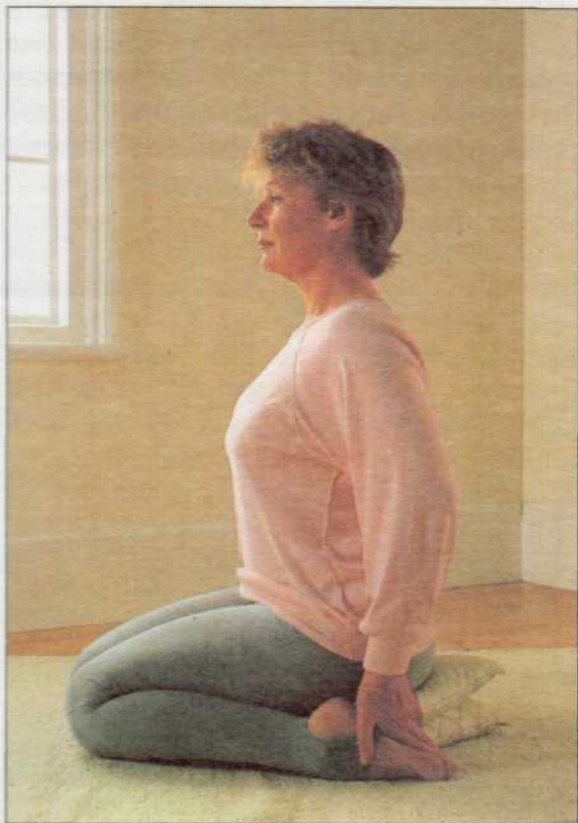
Тазобедренное сочленение



Упражнение 1

Лягте на спину, ноги согните и разведите колени в стороны (колени должны находиться на одинаковом расстоянии от пола). Сомкните подошвы и, стараясь подтянуть стопы к ягодицам, одновременно опускайте колени к полу. Если вам трудно широко раздвинуть бедра, подложите под стопы несколько подушек (подошвы не разъединять). Выполняйте это упражнение по несколько минут в день.



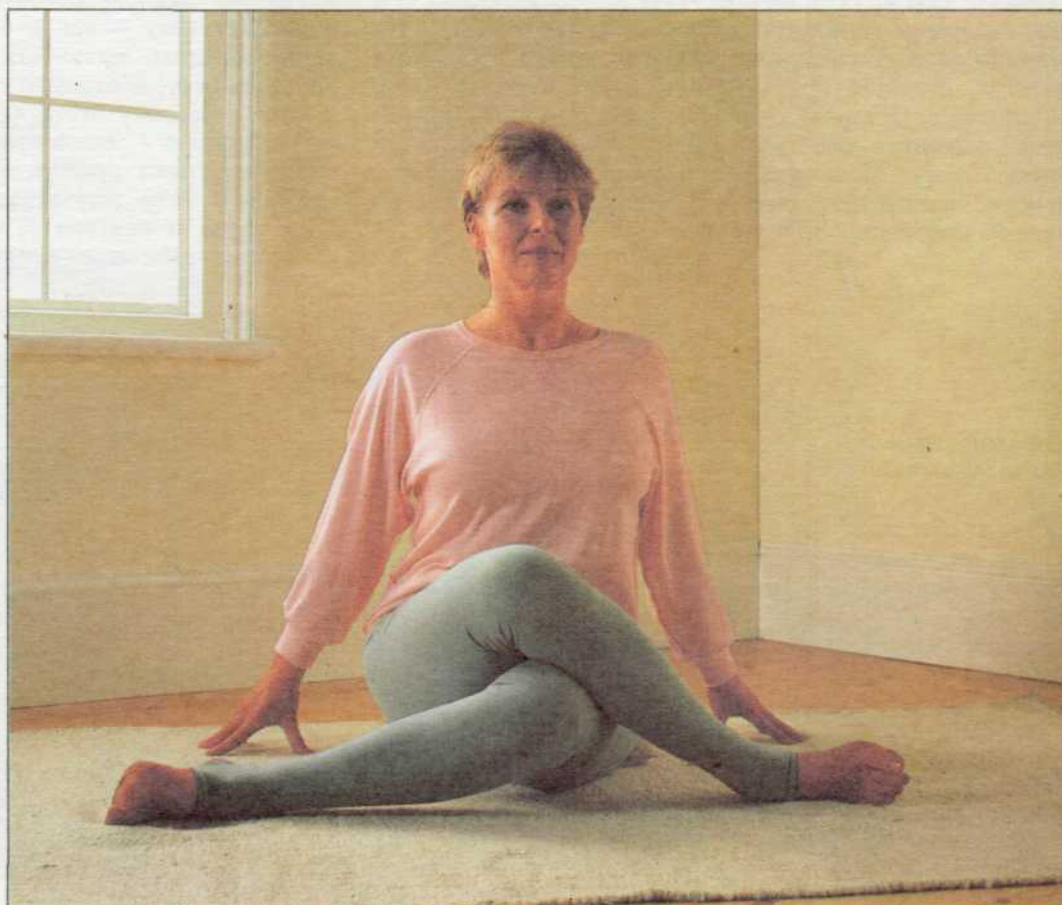


Упражнение 2

Встаньте на колени, раздвиньте стопы (колени вместе), положите между ними подушки и сядьте на них. Освоив это положение, усложните упражнение, наклонившись вперед. Не раздвигайте коленей и не отрывайте таза от подушек. Если сможете, выполняйте упражнение без подушек.

Упражнение 3

Сидя на полу, скрестите согнутые в коленях ноги одну над другой. Упираясь руками в пол, старайтесь вытянуться как можно выше. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, затем повторите, поменяв положение ног.



Перевернутые позы

В перевернутых позах тазобедренным суставам не приходится нести на себе вес тела. Разработка суставов в облегченных условиях особенно полезна при артрите. Прежде чем начать выполнять упражнения, приведенные

на этой странице, следует хорошо освоить основную перевернутую позу и уметь без труда удерживать ее в течение нескольких минут. По возможности используйте постороннюю помощь: пусть кто-нибудь подвинет на нужное расстояние стул и стопки книг.

**Упражнение 4**

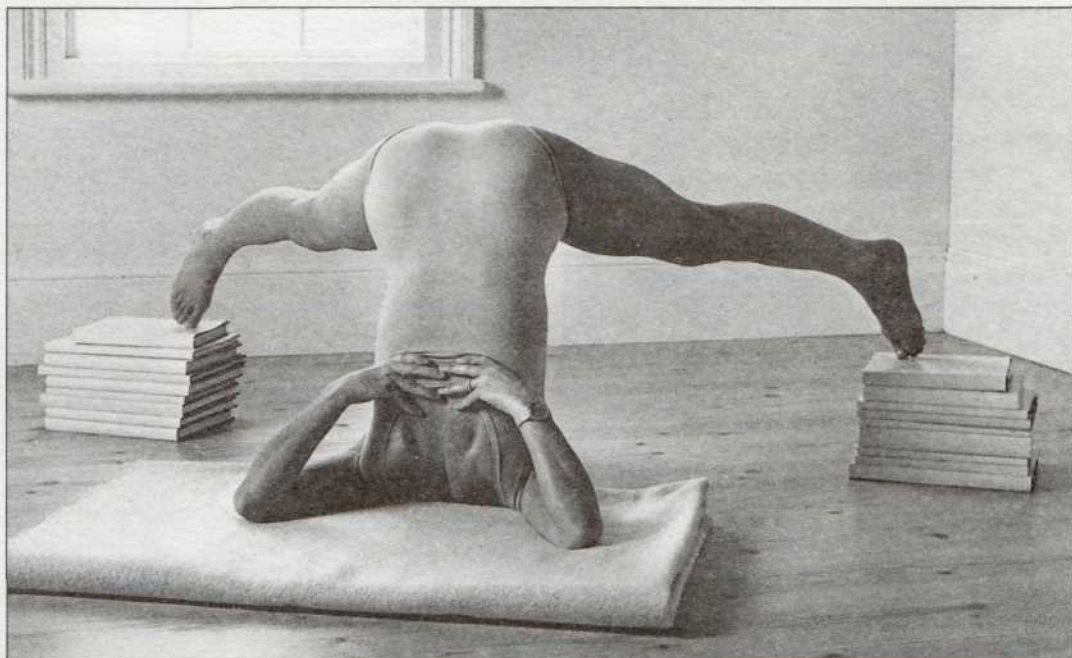
Примите основную перевернутую позу, подложив под шею и плечи свернутое одеяло. Тянитесь вверх. Не прекращая растягиваться, опустите одну ногу носком на стул, стоящий позади. Спина прямая, ноги также не сгибайте. Оставляйтесь в этом положении 30 с, затем снова вытяните обе ноги вверх и опустите на стул другую ногу. Если упражнение покажется слишком легким, попробуйте опускать ногу еще ниже — на низкую скамейку или стопку книг.

**Упражнение 5**

Когда вы хорошо освоите предыдущее упражнение, опускайте ногу назад и в сторону. Начните с перевернутой позы, вытягивая ноги вверх. Перед тем как опустить ногу, поверните ее носком наружу. Насколько далеко в сторону отставить стул, зависит от гибкости и подвижности тазобедренных суставов. Колени не сгибайте, спина прямая. Опустив ногу на стул, оставайтесь в этом положении до 30 с, затем вытяните ноги вверх и повторите, опуская другую ногу.

Упражнение 6

Снова примите основную перевернутую позу, вытягивая обе ноги вверх. Затем, не сгибая коленей, медленно разведите обе ноги одновременно носками наружу и опустите их на низкую скамейку, столик или стопку книг. Поднимайте таз как можно выше и растягивайте заднюю поверхность бедер. Оставляйтесь в этом положении до 30 с, затем, согнув ноги в коленях, опуститесь на пол.



Коленные суставы — наиболее уязвимая часть ног, и боли в коленях в основном имеют травматическое происхождение. Коленный сустав отличается сложным строением: его удерживают на месте расположенные крест-накрест связки, а в качестве амортизирующих прокладок служат хрящи между костями. Если коленный сустав постоянно испытывает неравномерную нагрузку и мышцы около него ослабевают, любой внезапный удар или неловкое движение могут вызвать разрыв и смещение хряща.

Растягивание представляет собой прекрасное упражнение для укрепления мышц ног и предупреждения травм коленного сустава. Однако тем, кто перенес травму, следует вначале посоветоваться с врачом.

При усталости и боли в ногах к концу дня, а также при варикозном расширении вен полезны растягивания в перевернутых позах.

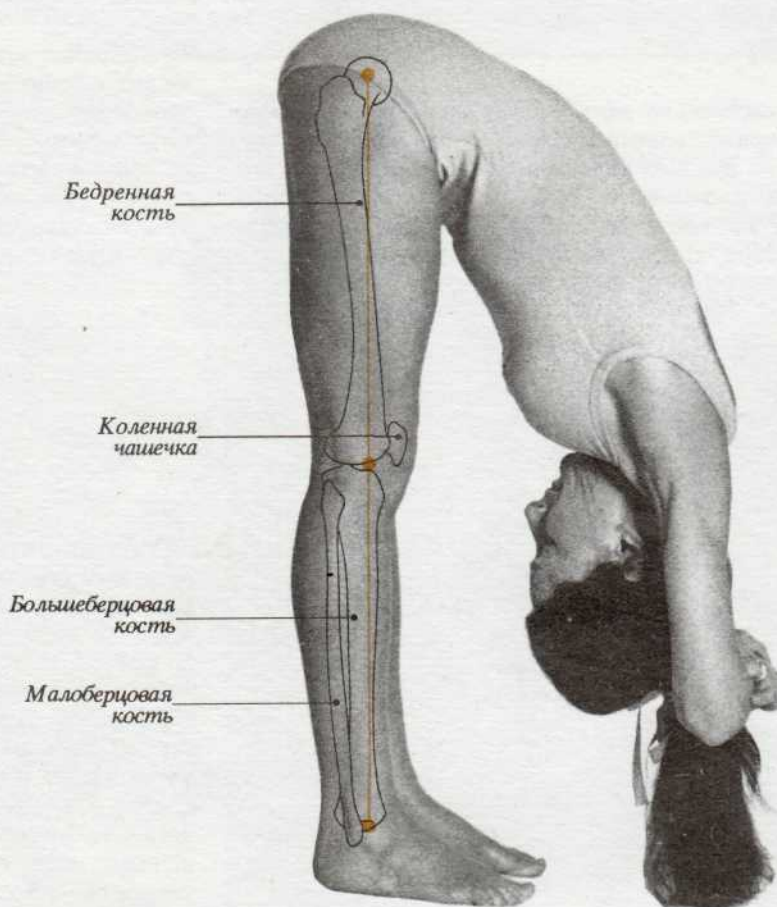
РАСТЯЖЕНИЕ КОЛЕННЫХ СВЯЗОК

Когда вы стоите, выпрямив ноги, вес тела должен приходиться на центры тазобедренного сустава, колена и лодыжки. При выгнутом положении ноги задняя часть коленного сустава испытывает избыточную нагрузку, в результате ослабевают связки задней поверхности колена. Чтобы этого избежать, всегда следите за тем, чтобы вес тела приходился не на пятки, а на часть стопы около пальцев. При выполнении упражнений не допускайте перерастяжения задней поверхности колена: энергично напрягайте мышцы передней поверхности бедер.

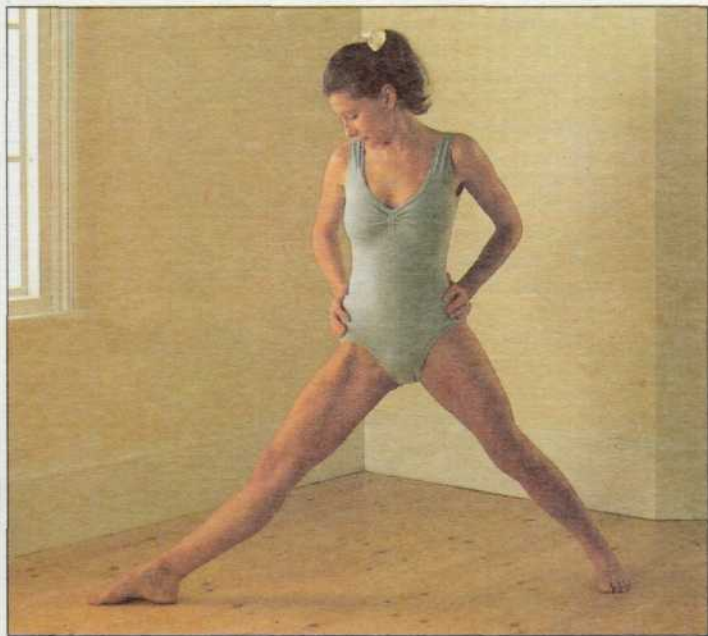


СТРОЕНИЕ НОГИ

Нога состоит из четырех крупных костей. Бедренная кость — самая длинная и самая прочная в человеческом теле — соединяет тазобедренный и коленный суставы. Маленькая плоская треугольная косточка, называемая коленной чашечкой, расположена перед коленным суставом и предохраняет его от травм. Ниже колена находятся две кости: большеберцовая — между передней частью коленного сустава и лодыжкой — и малая берцовая, проходящая по наружной стороне голени.

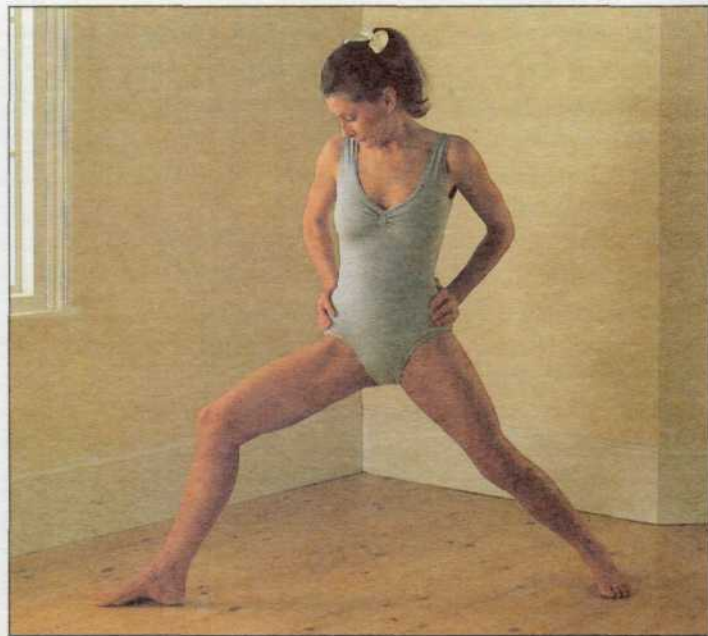
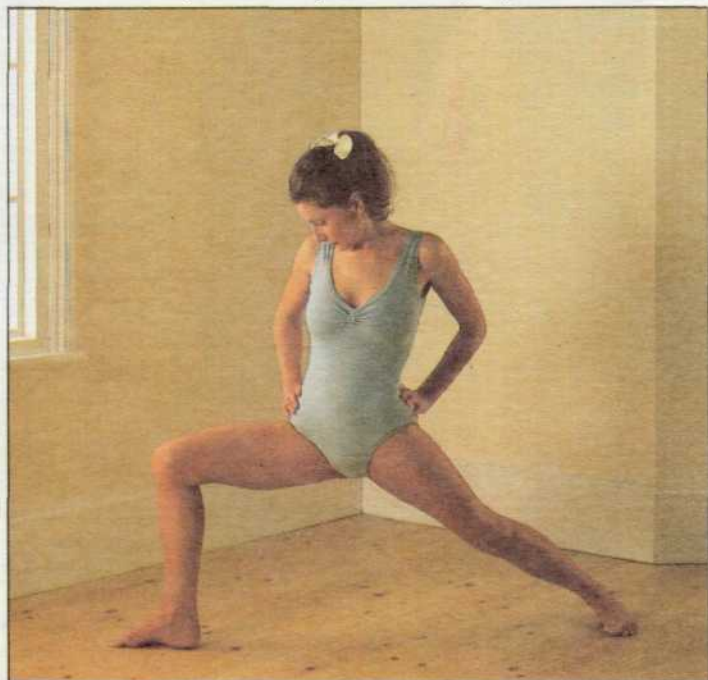


Даже если коленный сустав ослаблен, его можно предохранить от травм, укрепляя близлежащие мышцы. Три предложенных на этих страницах упражнения повышают мышечный тонус бедер.



Упражнение 1

1 Широко расставьте ноги, руки на бедрах. Левую стопу поверните слегка внутрь, а правую — наружу. Правое колено должно находиться строго на одной линии с носком правой ноги. Разведите пальцы ног, поднимите свод правой стопы. Напрягая мышцы бедра, подтяните вверх коленную чашечку правой ноги.



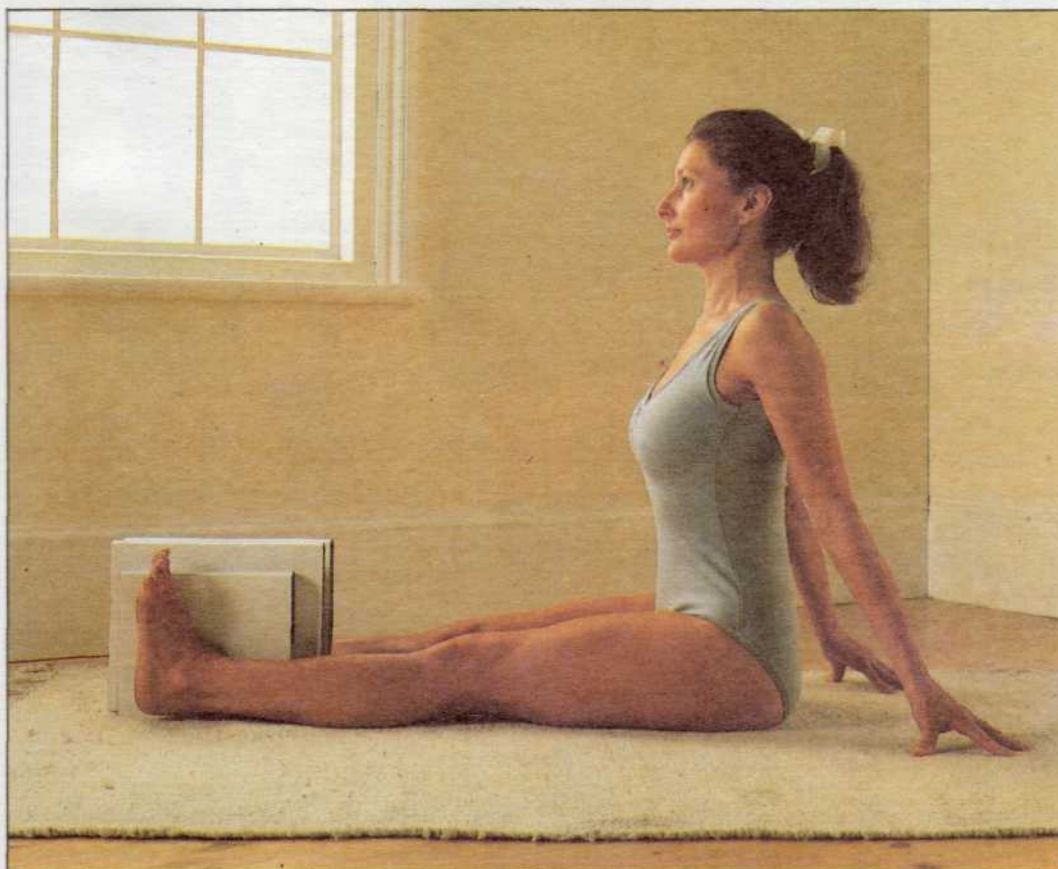
2 Упираясь правой стопой в пол, слегка согните правое колено — оно все время должно находиться на одной линии с носком ноги. Коленная чашечка подтянута вверх. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Расслабьте мышцы и еще немного согните колено, оказывая сопротивление голенью. Держите позу несколько секунд, растягивая мышцы передней поверхности бедра.

3 Продолжайте постепенно сгибать колено, как описано выше, пока бедро не будет параллельно полу, а голень не образует с ним прямой угол. На каждом этапе упражнения проверяйте, находятся ли на одной линии колено и носок сгибаемой ноги. Заканчивая упражнение, медленно возвратитесь в исходное положение и повторите в другую сторону.



Упражнение 2

Прислонитесь спиной к стене, немного расставьте ноги (около 15 см). Ноги прямые, стопы параллельны, носки направлены вперед. Слегка согните ноги в коленях, но не поворачивайте колени наружу. Не сгибая спину, слегка опуститесь вниз по стене. Задержитесь в этом положении, считая до пяти. Не меняя положения стоп (параллельно, носки вперед), еще немного соскользните по стене вниз и снова задержитесь на счет «пять». Продолжайте таким образом понемногу опускаться, не отрывая пяток от пола и выгибая свод стопы. На каждом этапе останавливайтесь и считайте до пяти. Когда вы почувствуете, что ниже опуститься не можете, начните медленно, не отрываясь от стены, подниматься вверх, снова останавливаясь и считая до пяти после каждого этапа.



Упражнение 3

Сядьте на коврик, вытянув ноги. Держите спину прямо, а пальцами вытянутых рук упирайтесь сзади в пол для дополнительной поддержки (чтобы было легче выпрямить поясницу, можно сесть на подушку). Тянитесь ногами и пятками вперед. Если при сомкнутых лодыжках колени не соприкасаются, зажмите между лодыжками толстую книгу и вытягивайте вперед большие пальцы ног. Затем напрягите мышцы передней поверхности бедра и подтяните коленные чашечки. Если мышцы одной ноги развиты лучше, больше напрягайте слабую ногу. Держите позу растягивания несколько секунд, затем расслабьтесь. Повторите несколько раз.

•СТОПЫ И ЛОДЫЖКИ•

Стопы должны быть сильными и гибкими, между пальцами ног должно быть одинаковое расстояние. Стопы — очень маленькая площадь опоры, но они без труда поддерживают вес всего тела. Однако неправильная постановка стоп при стоянии и ходьбе может вызывать нарушения в состоянии не только ног, но и всего опорно-двигательного аппарата.

Встаньте влажными ногами на гладкую сухую поверхность и рассмотрите отпечатавшиеся следы. Если одна нога оставляет более четкий отпечаток, чем другая, это говорит о том, что вы неравномерно распределяете вес своего тела и нагружаете одну ногу больше, чем другую. В этом случае следует уделять больше времени и внимания формированию правильной осанки (растягивание в положении стоя прямо).

Если остался отпечаток не только внешней, но и внутренней части подошвы, это признак

плоскостопия. У взрослых уплощение свода представляет серьезный дефект, часто вызывающий боли в ногах и утомляемость при ходьбе.

Наиболее частой причиной деформации стоп бывает и ношение неподходящей обуви. Мода не всегда руководствуется соображениями здоровья и удобства. При ношении туфель на каблуках — даже не очень высоких — вес тела перемещается на пальцы ног, а задняя поверхность голеностопа становится скованной.

Ношение слишком тесной обуви приводит к тому, что пальцы ног постоянно пребывают в сдавленном положении, между ними часто образуются мозоли. В особо тяжелых случаях из-за тесных туфель большой палец заходит на соседний, и в результате на большом пальце возникает болезненная опухоль.

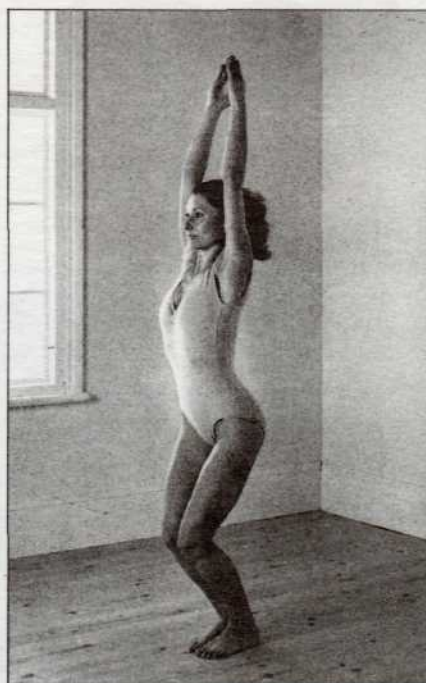
Упражнения на растягивание, приведенные на стр.113, укрепляют мышцы ног и стоп.



Как ухаживать за стопами

Не носите тесных туфель, деформирующих стопу. После неудобной обуви дайте ногам отдохнуть: раздвиньте и распрямите пальцы ног руками и проложите между пальцами, чтобы они не соприкасались, ватные тампоны. Старайтесь чаще ходить босиком и всегда выполняйте упражнения на растягивание без обуви.



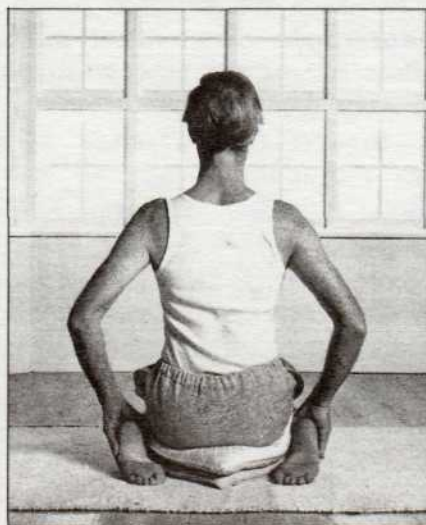
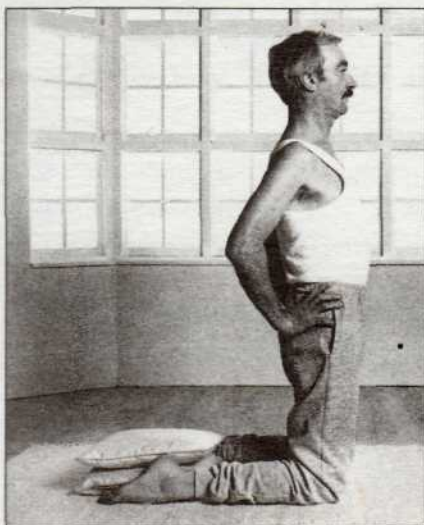
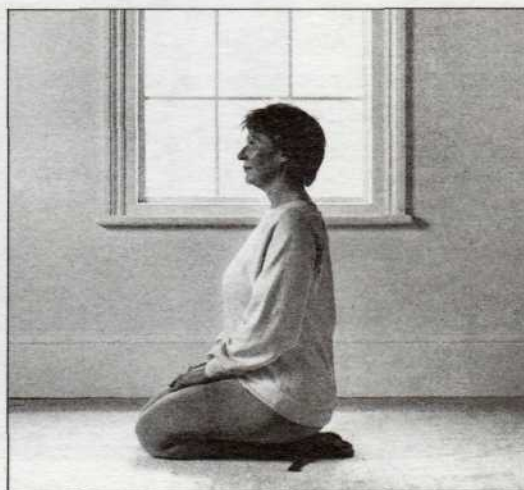


Упражнение 1

Это упражнение укрепляет мышцы стопы и голени. Встаньте прямо, ноги вместе. Вытяните руки над головой, сомкнув ладони. Сделайте несколько вдохов-выдохов. На выдохе согните ноги в коленях и присядьте как можно ниже, не отрывая пяток от пола и не наклоняясь вперед. На вдохе выпрямите ноги. Повторите 2-3 раза.

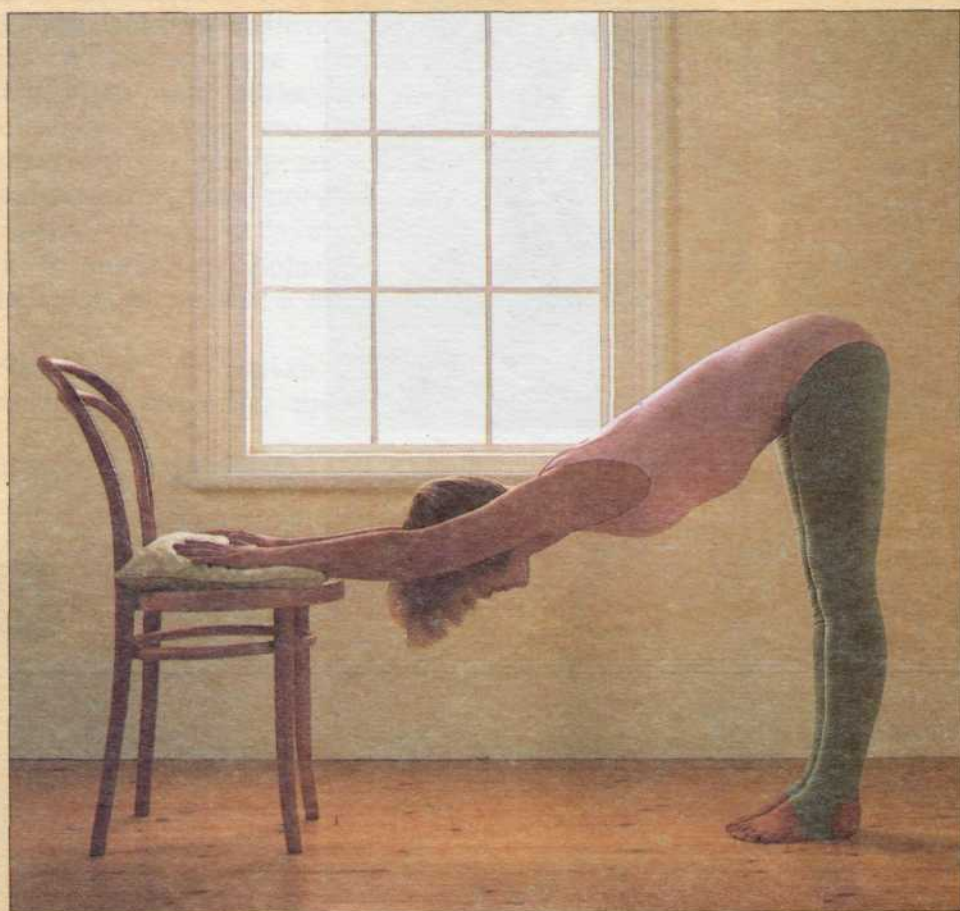
Упражнение 2

Встаньте на колени, соедините лодыжки и стопы. Если это удастся с трудом, обвяжите их ремнем, чтобы не раздвигались. Сядьте на пятки, распределяя вес тела равномерно на обе ступни. Вытягивайте позвоночник вверх. Оставайтесь в этом положении несколько минут. Если вас часто беспокоят боли в ногах, вызванные плоскостопием, выполняйте упражнение каждый день.



Упражнение 3

Это упражнение также полезно при плоскостопии и, кроме того, укрепляет голенисто-п. Стоя на коленях, разведите стопы, держа колени вместе. Между раздвинутыми стопами положите подушки и сядьте на них. Вытягивайте позвоночник вверх. Затем постарайтесь прижать к полу внешнюю часть стопы. Помогайте себе руками: обхватите лодыжки и мягко поворачивайте их наружу, прижимая мизинцы ног к полу. Держите позу несколько секунд. Повторите еще раз.



• КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС •

Хотя о стрессе и связанных с ним проблемах уже столько написано, мы легко забываем, что в какой-то мере стресс необходим. Стресс мобилизует энергию для творческой деятельности и успешного выполнения какого-либо дела, так же как у первобытного человека, встретившегося с опасностью, он вызывал ответную реакцию — напряжение мышц и учащение сердцебиения: надо было бежать или защищаться, чтобы выжить.

Теперь в очень редких случаях непосредственно физическая опасность служит причиной страха или беспокойства. Чаще ею становятся опоздание поезда, неурядицы на работе или осложнения в личных отношениях. При этих обстоятельствах, когда напряжение в организме не ослабляется, может развиваться стрессовое состояние. И если подавленность постоянно нарастает, человек становится уязвимым в любой стрессовой ситуации.

В жизни не все идет гладко. Каждый из нас время от времени нуждается в средстве, избавляющем от физического, умственного или эмоционального напряжения. Есть много способов справиться со стрессом. Некоторые пытаются снять напряжение с помощью таблеток или алкоголя. Но ведь из многих жизненных затруднений можно выйти не прибегая к этим средствам! Можно черпать силы, пользуясь резервами собственного организма, и обрести способность противостоять стрессу, быть более устойчивым к его воздействию. Частое же применение стимуляторов и транквилизаторов ослабляет организм и порождает привыкание к ним.

Нужно только немного времени и терпения, чтобы смягчить действие стресса во всех его разнообразных проявлениях. Конечно, вы, может быть, и не решите всех проблем, но добьетесь того, чтобы они не действовали на вас подавляюще. И научиться этому можно очень быстро. Прежде всего необходимо снять физическое напряжение, источником которого могут стать неудачи и сложные жизненные обстоятельства. Комплексы, описанные в этой главе, составлены таким образом, чтобы вы могли выбрать наиболее подходящий для себя в том или ином конкретном случае.

Прежде чем вы приступите к выполнению одного из предложенных ниже комплексов, познакомьтесь с упражнениями на растягивание из главы 1, так как подробные описания здесь не повторяются. Изучайте материал главы 6 особенно внимательно: чтобы с помощью физических упражнений ослабить действие стресса, требуется большее мастерство, чем при выполнении обычных упражнений на растягивание.

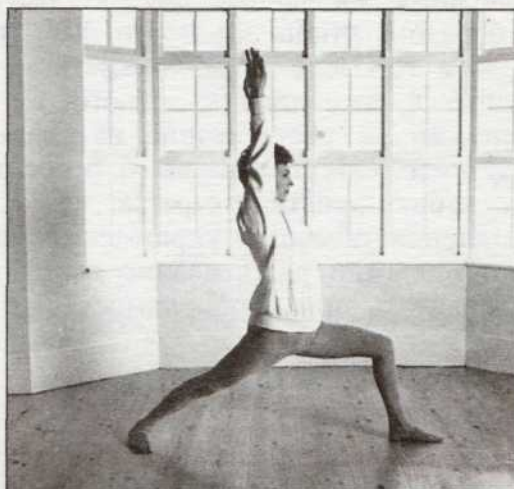
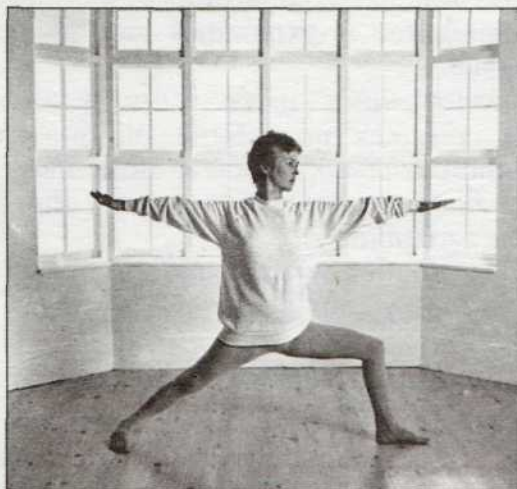
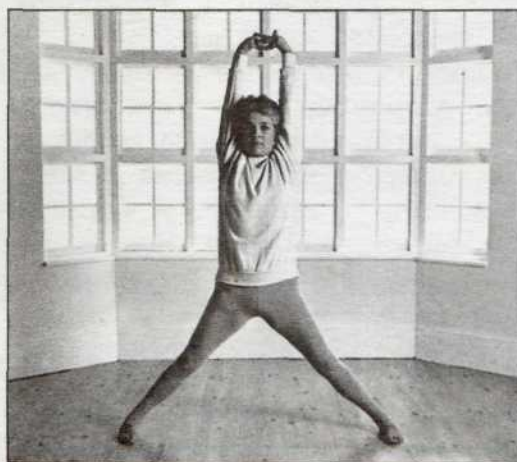
Примечание: если на фото показано растягивание из главы 1, но более сложное, чем вы обычно делаете, возвращайтесь при необходимости на прежний уровень растягивания.

Все мы, случается, плачем. Не так уж это плохо, но всегда настает момент, когда надо вытереть слезы и продолжать жить. Очень часто это не так-то просто: вы уже пытаетесь перестать плакать, но все продолжаете всхли-

пывать и глотать слезы. Выполнив несколько упражнений на растягивание, вы, как только успокоитесь, оградите себя от опасности снова оказаться во власти эмоций. Помогут в этом следующие упражнения.

1 Расслабление

Ноги и таз на невысокой скамейке, голова и плечи опираются на подушку, лежащую на полу. Дышите медленно и глубоко. Глаза открыты, взгляд зафиксирован на какой-либо точке вверх. Оставайтесь в этом положении 5-10 мин. Выходя из позы, согните ноги в коленях и отдохните несколько секунд. Затем легко соскользните со скамейки.



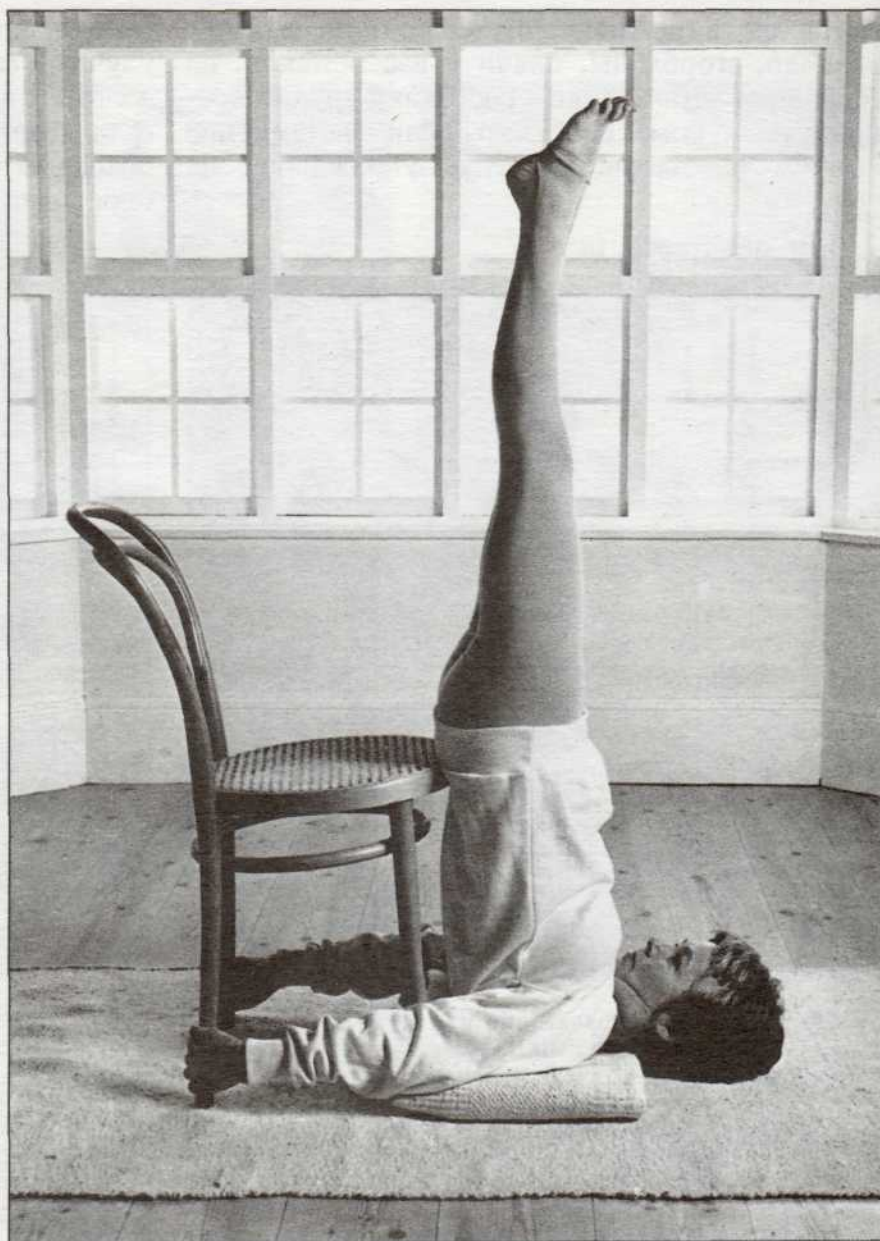
2 В стороны

Выполняйте, когда успокоитесь до такой степени, что сможете активно поупражняться в растягивании. Стоя, выполните столько упражнений на растягивание, описанных на стр.24-25, сколько сможете (пропуская только второе упражнение на растягивание на стр.25 — равновесие на одной ноге, так как в данном случае оно малоэффективно). Задержитесь в каждом положении на несколько секунд (в одну и другую сторону), интенсивно растягиваясь. Следите за дыханием: дышите ровно и спокойно, «раскрывая» грудную клетку при глубоком вдохе. Повторите несколько раз. Плечи держите свободно и расслабленно до начала выполнения следующего упражнения.

3 Перевернутая поза



Лягте на пол на коврик, подложив под плечи сложенное одеяло. Голени положите на сиденье стула. Держась руками за стул, двигайте его к себе; при этом на выдохе заведите ноги за голову и опустите их как можно дальше за головой. Придвигайте стул все ближе к себе, пока не сможете взяться за его задние ножки. Сиденье стула должно поддерживать поясницу, когда вы вытянете ноги вверх в положение стоя на лопатках (стр. 42-43). Задержитесь в этом положении до 5 мин и медленно опустите туловище на пол.



4 Расслабление

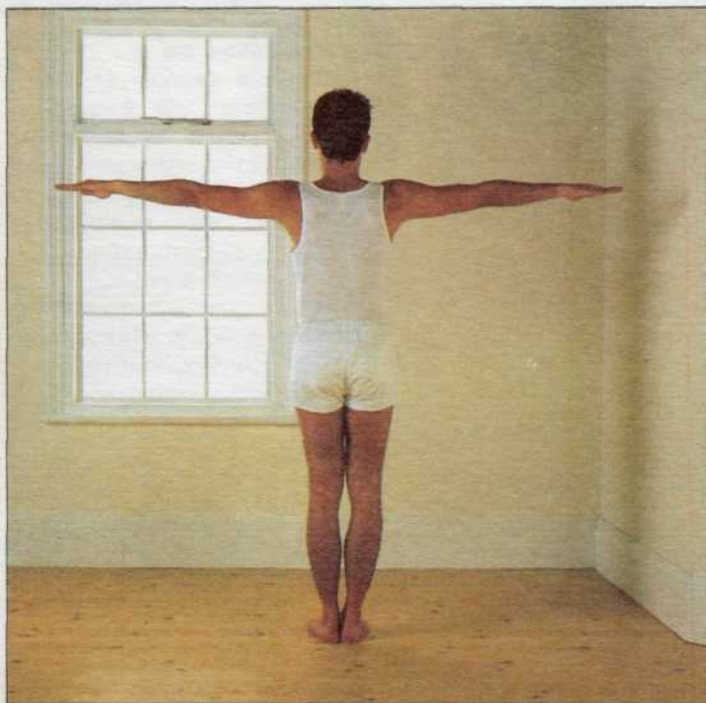
Надо сохранить позитивный настрой и после активных упражнений на растягивание. Поэтому не заканчивайте занятие расслаблением с закрытыми глазами. Если вы хотите отдохнуть, повторите упражнение 1 (стр. 116). Дышите медленно и глубоко. Вдох долгий и спокойный. Оставайтесь в этом положении 5-10 мин; прежде чем согнуть ноги в коленях, отдохните несколько секунд (ступни как можно ближе к ягодицам) и затем плавно соскользните со скамейки.



Когда вы в подавленном состоянии, то, как правило, сгорблены, плечи у вас поникли, на сердце тяжесть. В таком состоянии трудно воспрянуть духом, особенно если напряжение «давит» на плечи. Простые упражнения на

растягивание помогут изменить ваше состояние, улучшат самочувствие независимо от того, как долго вы находились под гнетом печали. Однако если депрессия все же затянулась надолго, необходимо выполнять этот комплекс по крайней мере один раз ежедневно.

1 Для плечевого пояса



Стойте прямо, вытягиваясь вверх. Руки разведите в стороны и потянитесь ими. Затем выполните третье упражнение со стр. 103. Во время растягивания

смотрите вверх и глубоко дышите. Чем прямее осанка, тем легче соединить руки за спиной. Повторите растягивание в каждую сторону не менее 2 раз.

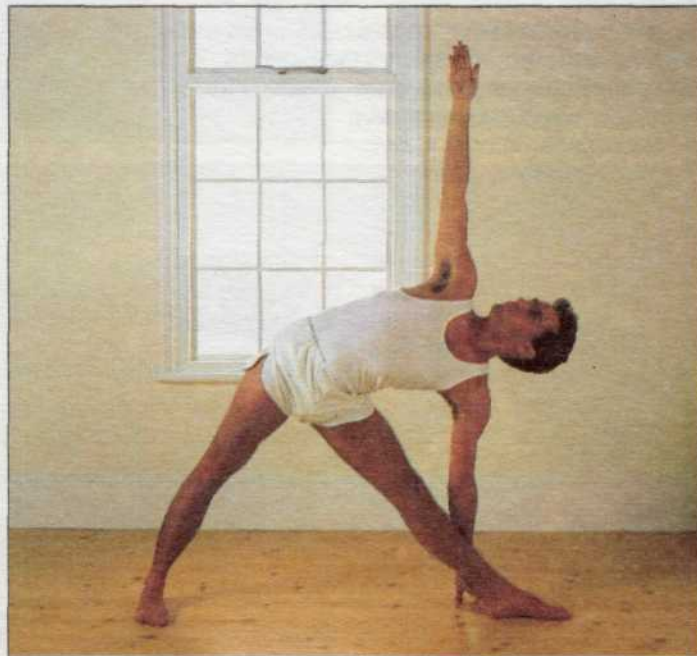


2 Прямо

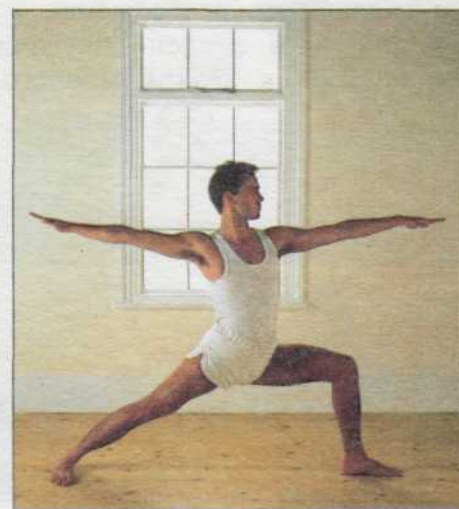
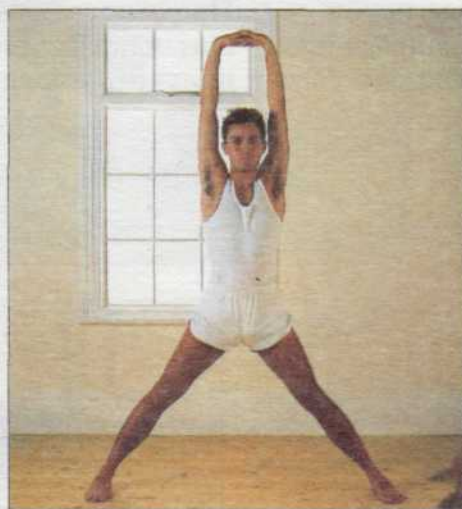
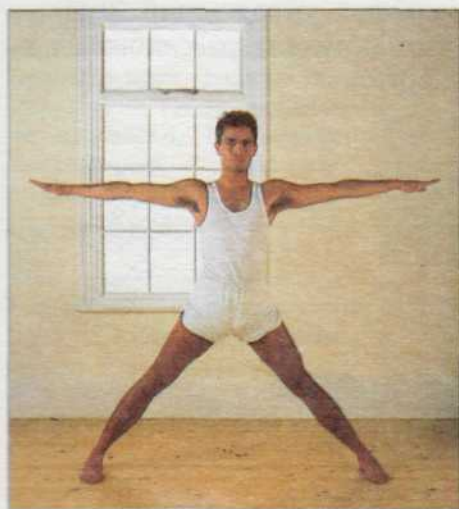
Сцепите руки «в замок» ладонями наружу. Поднимите сцепленные руки вверх и вытягивайтесь как можно выше. Задержитесь в этой позе несколько секунд. Повторите, сцепив руки ладонями внутрь.

3 Боковой наклон

Вытяните позвоночник, выполнив одно из упражнений на растягивание со стр. 18-21, не наклоняйтесь вперед. Когда вы растягиваетесь в наклоне, «раскройте» грудную клетку, чтобы можно было дышать глубоко.



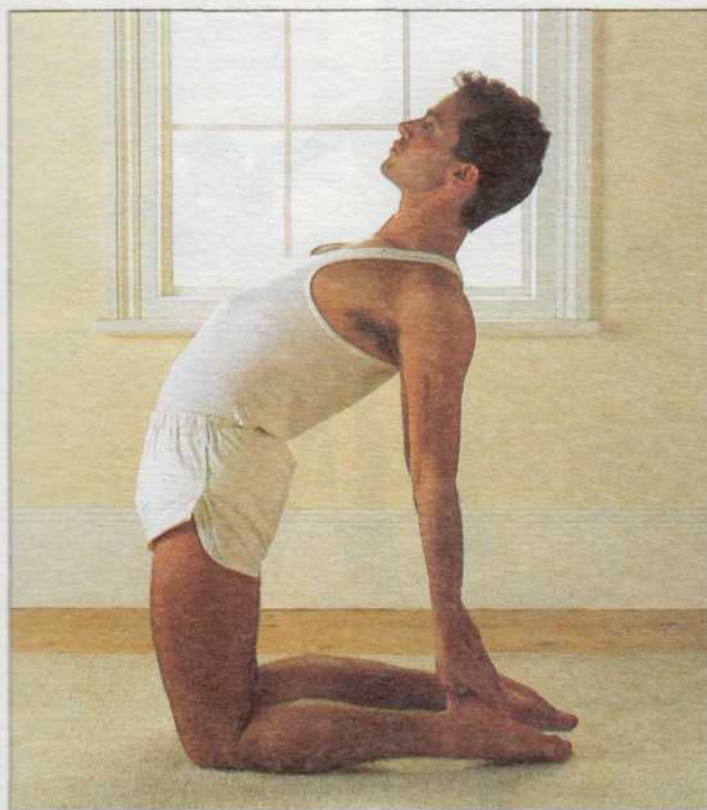
4 В стороны



Теперь выполните три из приведенных на стр.22-25 упражнений на растягивание, выбрав соответствующие вашему обычному уровню занятий. Во время рас-

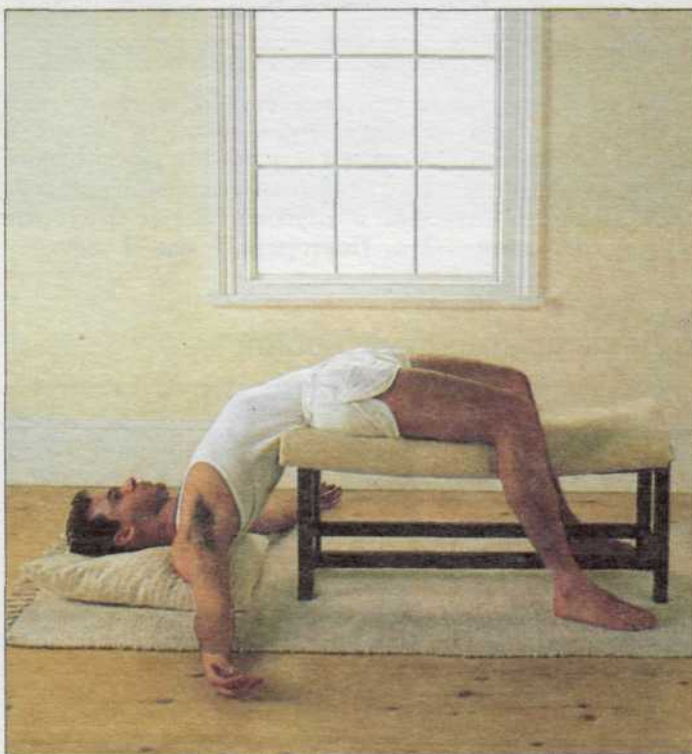
тягивания твердо стойте ногами на полу, разведя пальцы ног и выгнув свод стопы, — это придаст устойчивость. Повторите по одному разу в каждую сторону.

5 Назад



«Раскрыв» грудную клетку и расслабив плечи, опуститесь на колени на коврик и сделайте одно из упражнений на растягивание со стр.38-41. Задержитесь в положении растягивания несколько секунд, затем сядьте на пятки и отдохните.

6 Расслабление



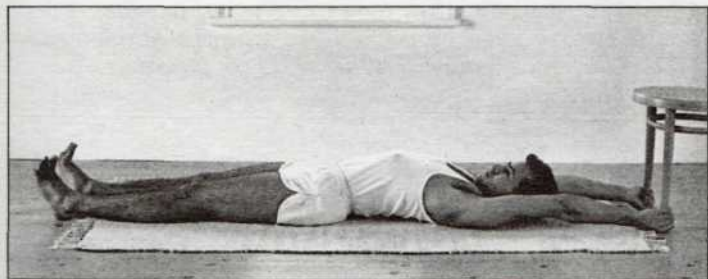
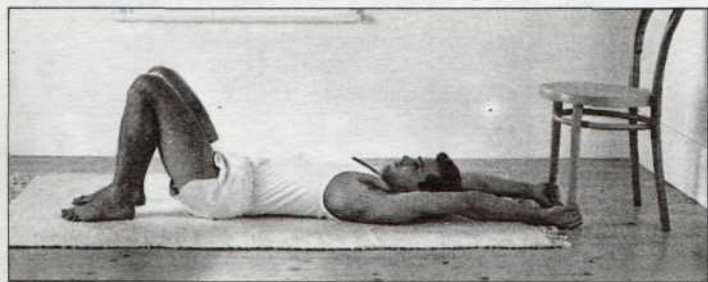
Лягте на спину, туловище приподнято над полом, таз и бедра на низкой скамье, голова и плечи на полу, поддерживаются подушкой. Ноги согнуты в коленях, ступни на полу или на низкой опоре (как вам удобнее). Глаза открыты. Задержитесь в этом положении не менее 5 мин. Затем соскользните туловищем на пол и отдохните, прежде чем встать.

• ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ •

Вероятно, вы не часто открыто выражаете гнев и беспокойство. Вместо этого вы предпочитаете сдерживать раздражение и реагируете на накопившиеся за день неудачи напряжением мышц. Если к концу рабочего дня вы разо-

чарованы и агрессивны, то не придете в себя, пока не избавитесь от этих негативных чувств. Предлагаемый комплекс упражнений уменьшит напряжение дня, поможет расслабиться и получить заряд энергии.

1 Лежа на спине



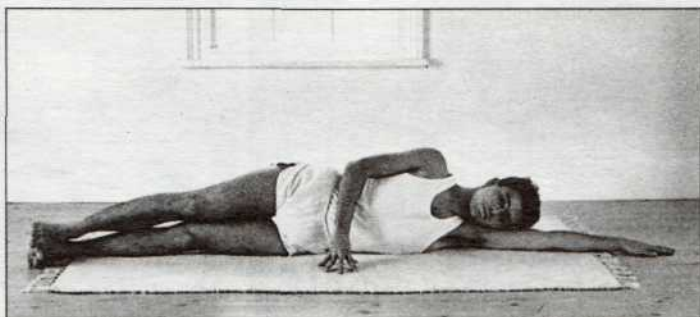
Лежа на спине на полу перед стулом, согните ноги в коленях, стопы на полу. Руки вытяните вверх и крепко возьмитесь за ножки стула. Выпрямите ноги и потянитесь пятками, одновременно отодвигая от себя стул. Дышите медленно и глубоко. Затем отпустите стул и отдохните 1-2 с. Повторите 1 или 2 раза.

2 Лежа с поднятыми ногами



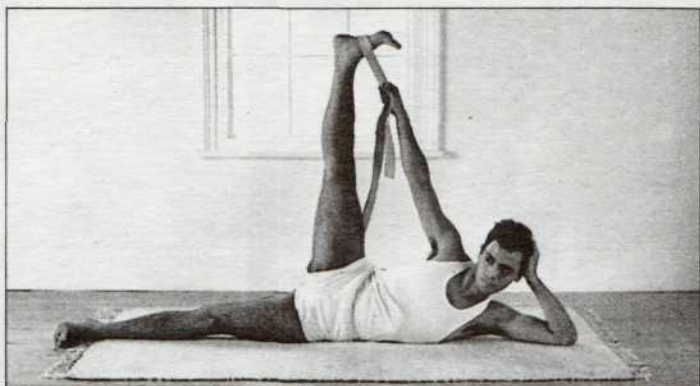
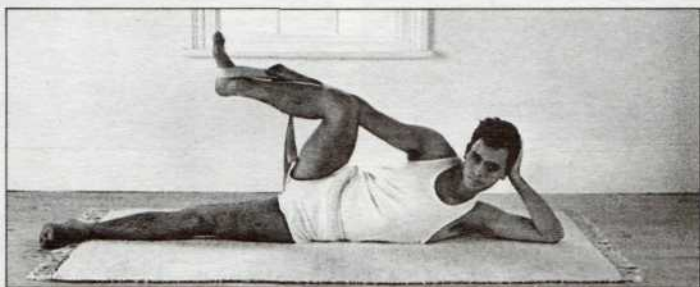
Оставайтесь в том же положении, в каком закончили упражнение 1. Опустите руки вдоль туловища и согните ноги в коленях, прижав таз к полу. Не прогибая спину, выпрямите ноги под углом 90° и вытяните их вверх. Удерживайте позу несколько секунд, затем согните ноги в коленях и опустите на пол.

3 На боку



Оставаясь в том же положении, в каком закончили упражнение 2 (лежа) повернитесь на левый бок. Вытяните левую руку вверх и потянитесь левой стороной тела от пяток до кончиков пальцев рук.

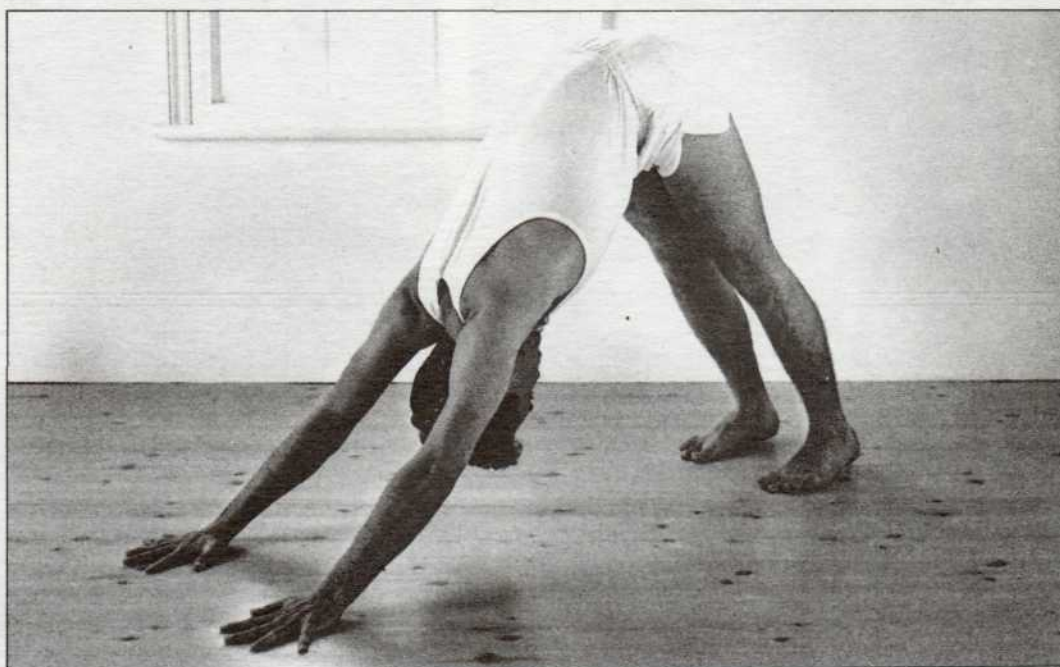
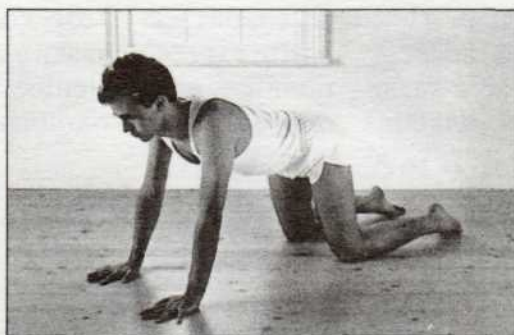
4 На боку



Лежа на левом боку, поддерживая голову левой рукой, согните правую ногу в колене и закиньте пояс петлей на правую ступню, держась за него. Затем выпрямите ногу и поднимите ее вверх. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Если вам трудно удерживать туловище на одной прямой, можно выполнять движения возле стены. Повторите упражнение 3 и 4, повернувшись на правый бок.

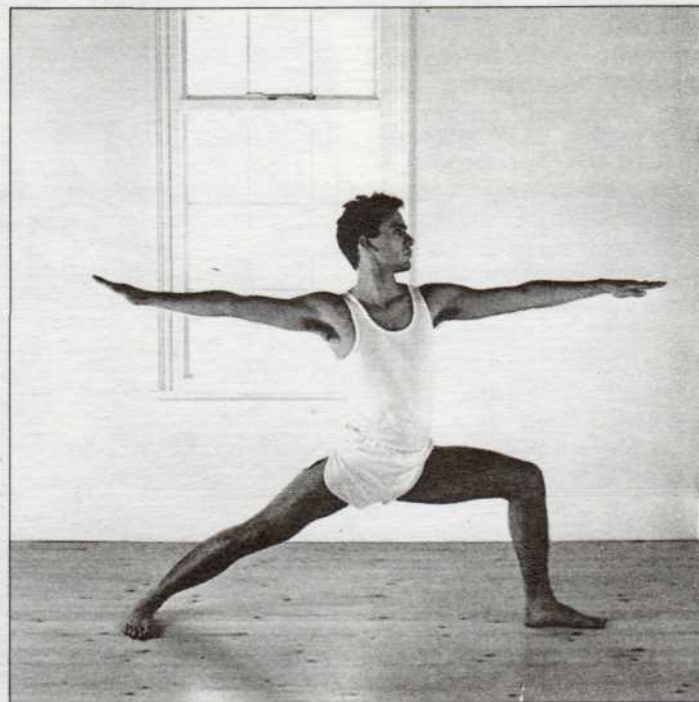
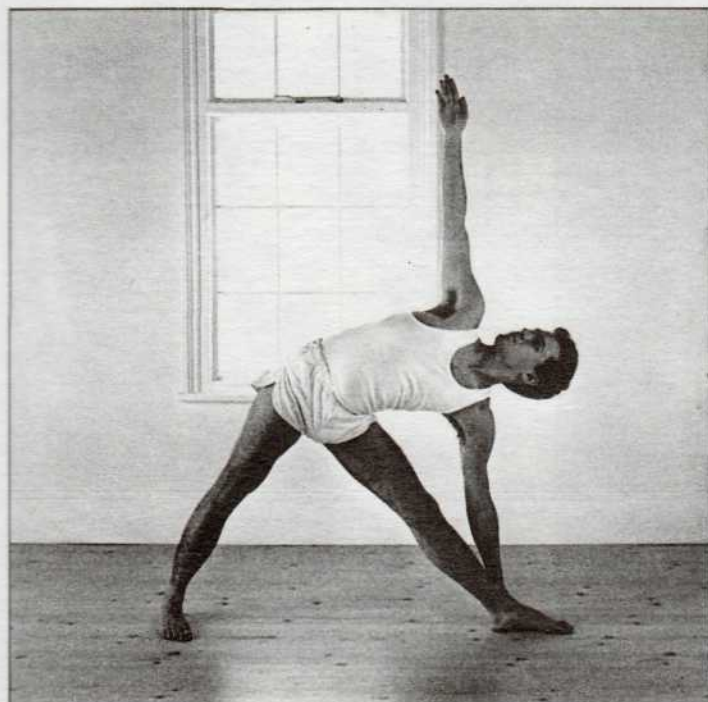
5 На четвереньках

Теперь встаньте на четвереньки. На выдохе выпрямите ноги, подняв таз как можно выше, встаньте на носки. Растягивая позвоночник и ноги, немного опустите пятки к полу. Грудная клетка должна быть «раскрыта», шея расслаблена, чтобы избежать одеревенелости плеч. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем опуститесь на четвереньки.



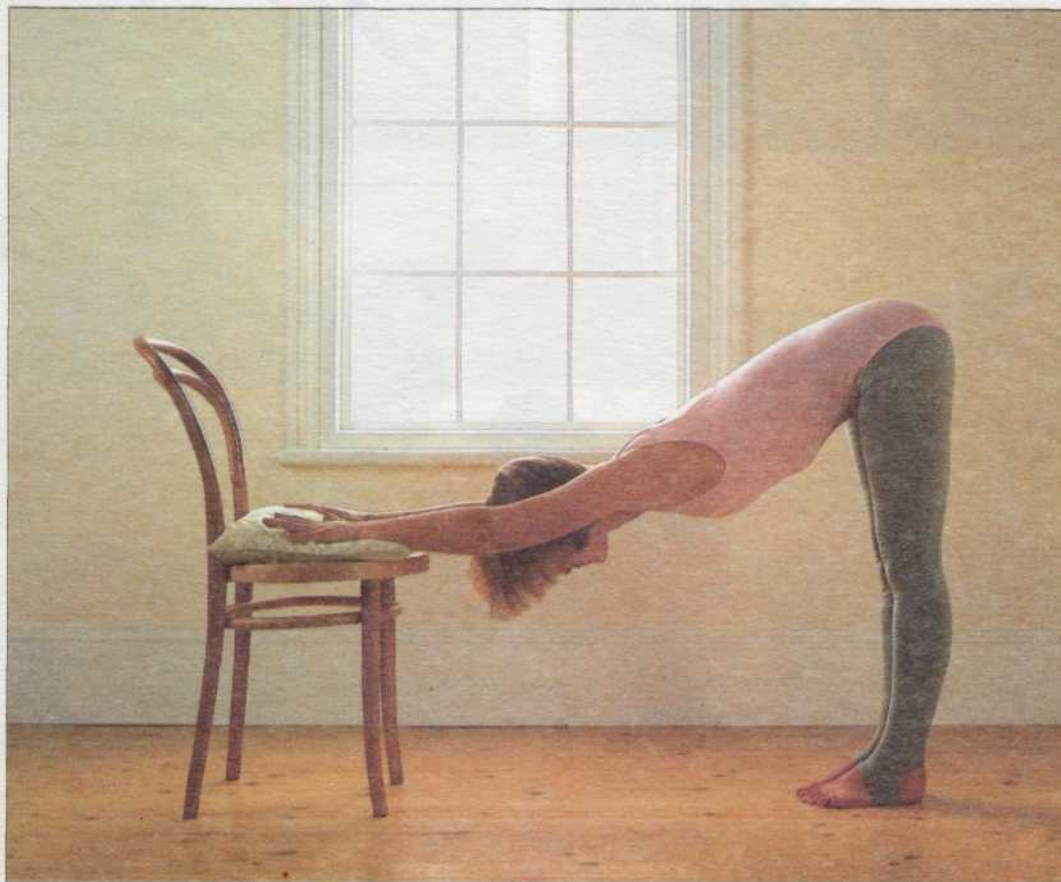
6 Дотянуться рукой

Стоя прямо, вытянув позвоночник вверх. Завершите комплекс, выполнив одно из упражнений на растягивание в боковом наклоне и одно — на растягивание в стороны со стр. 18-25.



Во время поездки или путешествия очень часто приходится долго сидеть в стесненной позе — в автомобиле, поезде или самолете. Вы были скованы несколько часов подряд небольшим пространством, и в конце поездки уже трудно

расслабиться. Этот комплекс поможет уменьшить стресс, связанный с путешествием. Выполнить упражнения необходимо как можно скорее после окончания поездки или путешествия.

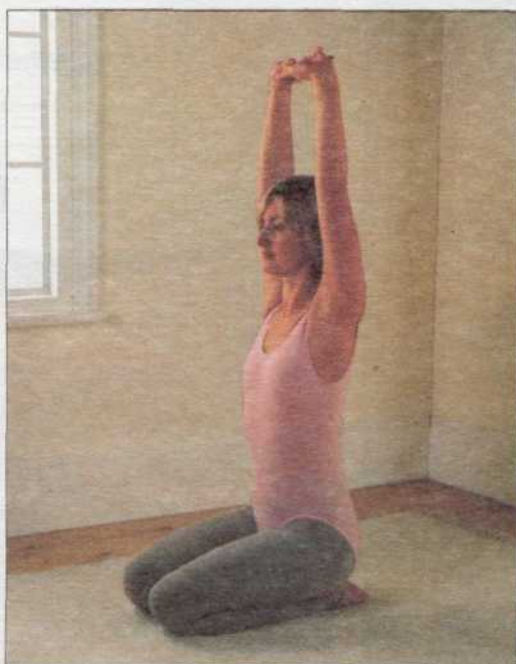


1 Наклон вперед

Встаньте около стула и выполните первое растягивание в наклоне вперед (стр.32). Сгибайтесь только в тазобедренных суставах, ноги прямые. Сделайте акцент на вытягивании вперед и растягивании плечевого пояса и мышц задней поверхности ног. Руки опустите вниз только тогда, когда сможете сделать это не прогибая спину. При каждом выдохе старайтесь чуть ниже опускать грудную клетку. Задержитесь в этом положении до 1 мин.

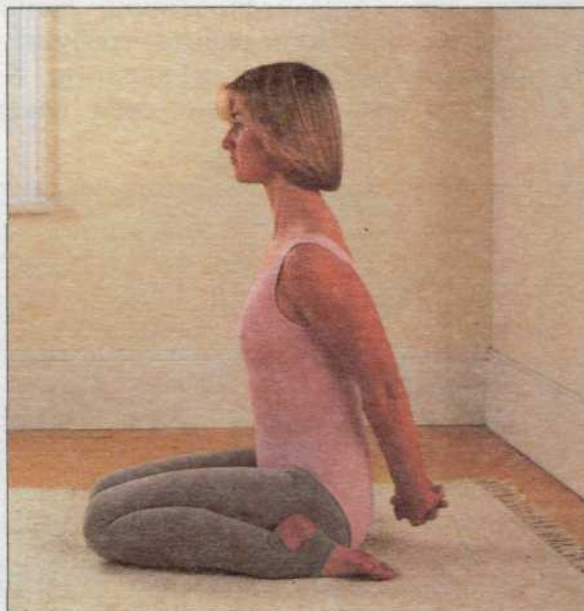
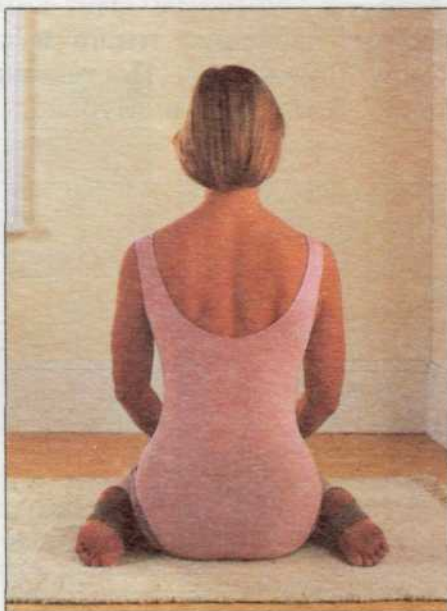
2 Скручивание

Опуститесь на коврик на колени (колени вместе) и сядьте на пятки. Сцепите пальцы «в замок» и на выдохе поднимите сцепленные руки вверх, поворачивая ладони наружу. Сделайте несколько вдохов-выдохов и опустите руки вниз. На следующем выдохе повернитесь, как в упражнении 3 основного комплекса растягивания (стр.34), плечи при этом расслабленно опущены. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Повторите растягивание вверх и с поворотом в другую сторону, вытягивая позвоночник вверх.



3 Прямо

Останьтесь в той же позе. Колени по-прежнему вместе, ступни раздвиньте и сядьте между пяток (если вы негибки и вам трудно это сделать, подложите под ягодицы подушку). Заведите руки за спину и сцепите их. Сидите прямо, плечи расслабленно опущены, руками потянуться вниз к полу, грудную клетку «раскрыть» и глубоко дышать. Задержаться в этом положении до 5 мин.



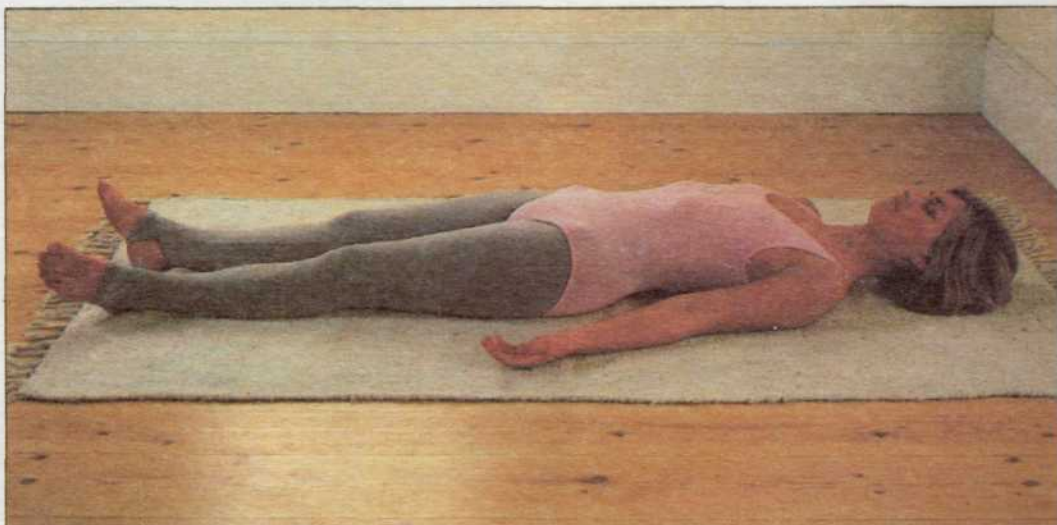
4 Назад

Если вам удобно сидеть между пяток, из этой позы лягте на пол на спину и потяните мышцы передней поверхности бедер. Если эти мышцы слишком упругие, то удобнее будет лежать на длинной подушке. Оставаясь в этом положении до 10 мин, вы затем полностью расслабитесь.

Если у вас отмечаются боли в коленях, примите позу расслабления, когда туловище поднято на подушках (стр.53, вверху).

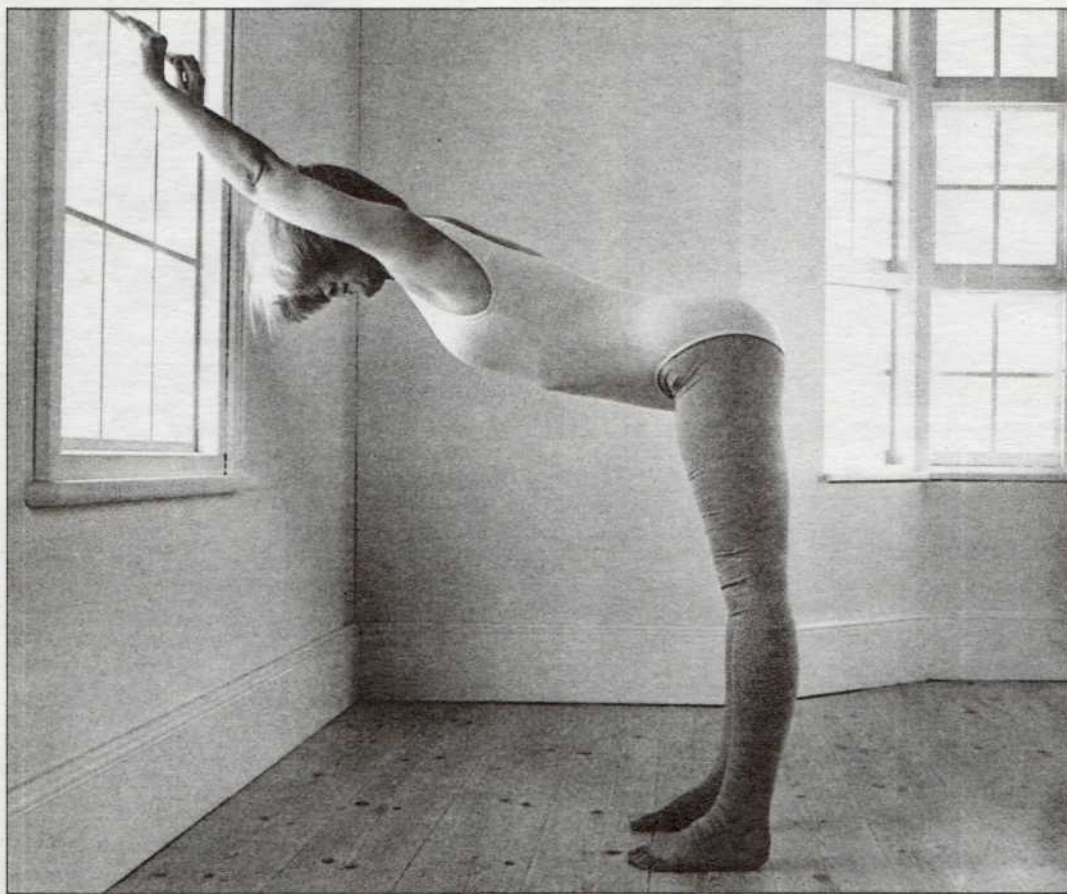
5 Расслабление

В конце лягте на спину на пол и расслабьтесь, как описано на стр.50-51. Сосредоточьтесь на долгом и медленном выдохе, ослабляя при этом напряжение в области плеч и таза. Оставайтесь в этом положении 10-15 мин.



Бывают дни, когда беспрестанно звонит телефон, когда дом или работа требуют от вас чрезмерных затрат сил и энергии. К концу такого дня вы чувствуете себя совершенно

измученным. Этот комплекс способствует расслаблению мышц и снятию умственного напряжения. Постепенно вы начнете дышать спокойно и глубоко.

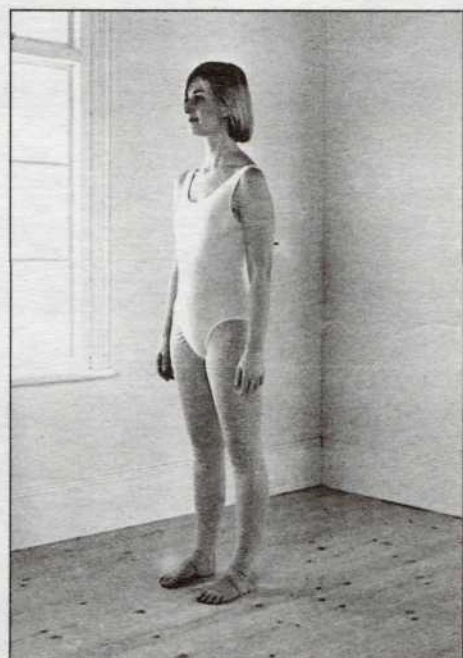


1 Вперед-вверх

Стоя, ноги расставлены на расстоянии 15 см друг от друга. Тянитесь вверх до тех пор, пока не возьметесь руками за высокую полку или раму подъемного окна. Сделайте выдох и почувствуйте, как позвоночник растягивается от поясницы до головы. Продолжайте медленно дышать и после каждого выдоха почувствуйте, как ослабло напряжение в плечах и верхней части спины. Оставайтесь в этом положении до 1 мин.

2 Прямо

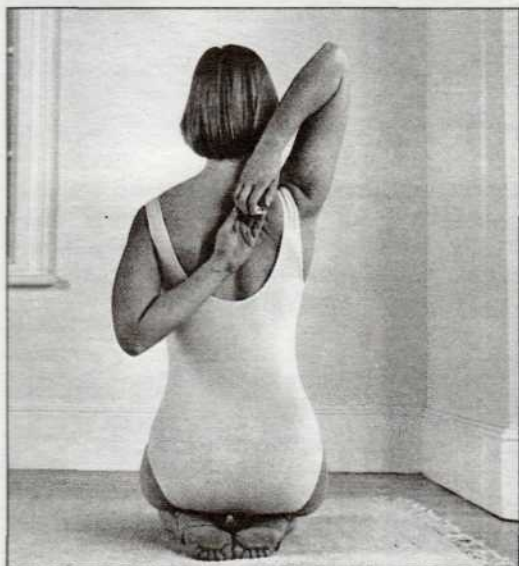
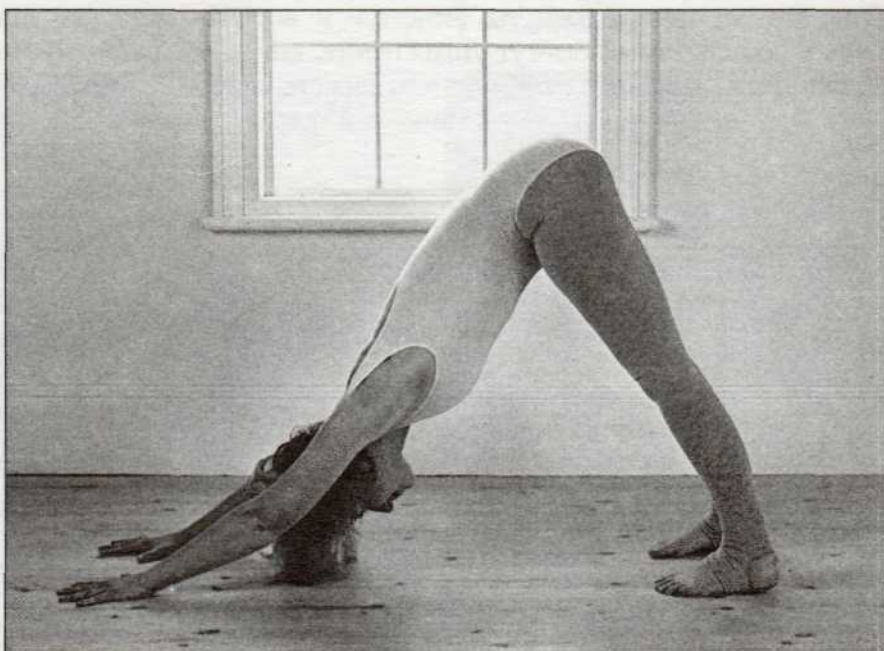
Стойте прямо, сцепите пальцы ладонями наружу и на вдохе вытяните руки вперед на уровне плеч. На выдохе поднимите их вверх. Дышите глубоко, растягивая позвоночник. Сступни крепко прижмите к полу, пальцы ног разведите и во время растягивания почувствуйте, что вы как будто стали выше ростом. Задержитесь в этом положении несколько секунд. На выдохе «уроните» руки вниз и расслабьте плечи. Стойте прямо и глубоко подышите, не напрягаясь и не растягиваясь.



3 На четвереньках



Опуститесь на четвереньки. На выдохе выпрямите ноги и сделайте движение тазом назад-вверх. Затем опуститесь на пол всей ступней. Задержитесь в этом положении до 30 с, затем снова опуститесь на четвереньки.

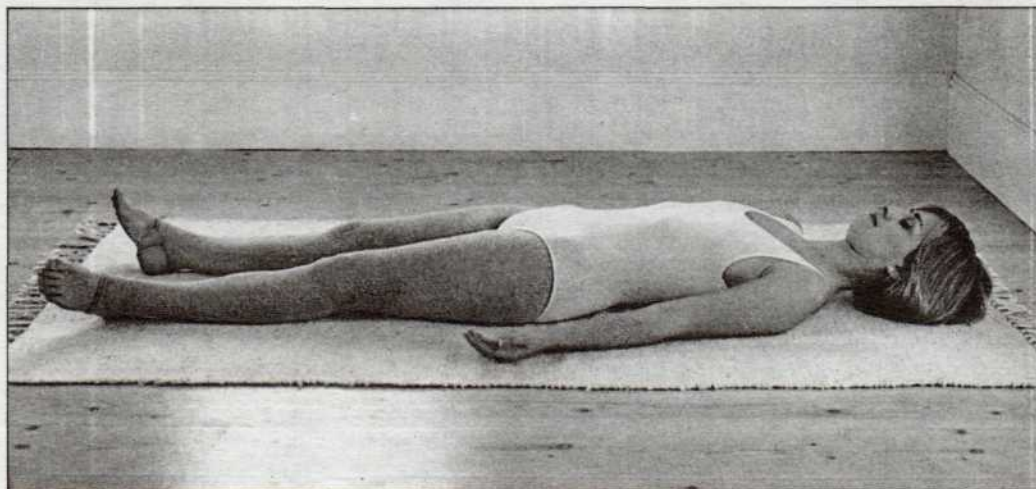


4 Для плечевого пояса

Сядьте на пятки на коврик, колени вместе. Опустив плечи, вытяните одну руку вверх, а другую согните за спиной. На выдохе сцепите руки за спиной (см.стр.103). Не наклоняйте голову вперед, держите ее прямо. Несколько секунд сосредоточивайте свое внимание на дыхании. Затем расслабьте руки и поменяйте их положение. Потом минуту или две спокойно посидите на пятках, плечи расслаблены, глаза закрыты, держа спину прямо и сцепив руки сзади, — это поможет расслабить мышцы шеи. Если вы все еще чувствуете себя разбитым, повторите еще 2 или 3 раза.

5 Расслабление

В конце лягте на спину на коврик и расслабьтесь, как описано на стр. 50, 51. Выдыхайте долго и медленно, ослабляя напряжение в области плеч и таза. Оставайтесь в этом положении не менее 10-15 мин.

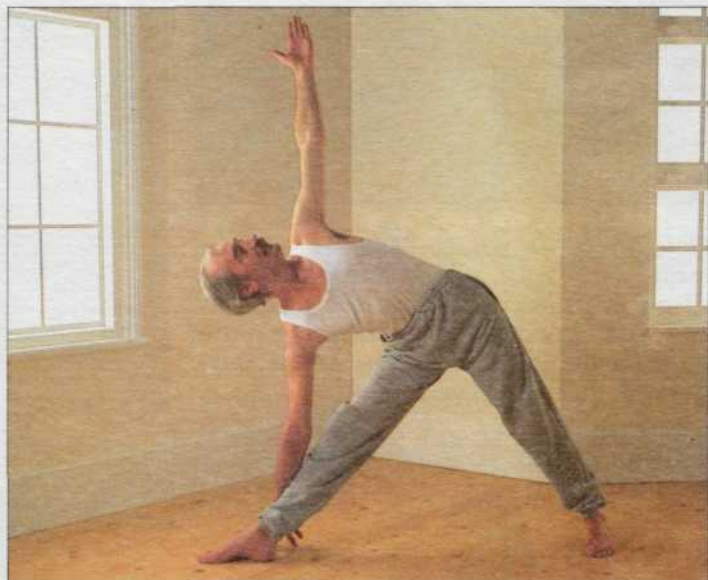
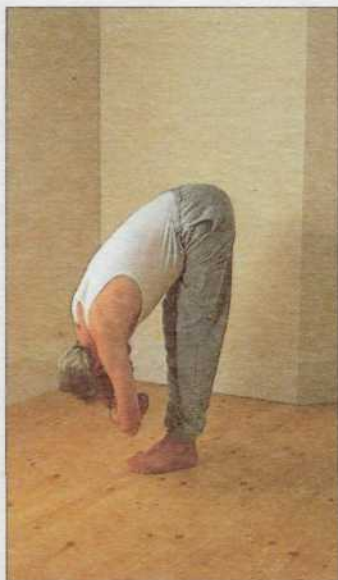
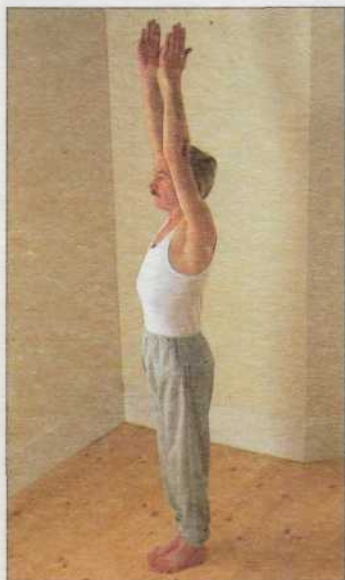


Если вы не можете заснуть, мечетесь и ворочаетесь в постели, вам помогут упражнения, которые необходимо выполнить, прежде чем ляжете спать. Если бессонница носит периодический характер,

каждый день регулярно выполняйте комплекс растягивания (см. стр. 58-73).

Внимание: упражнения на растягивание в наклоне вперед противопоказаны в период обострения болей в спине и если у вас наблюдается смещение межпозвоночного диска.

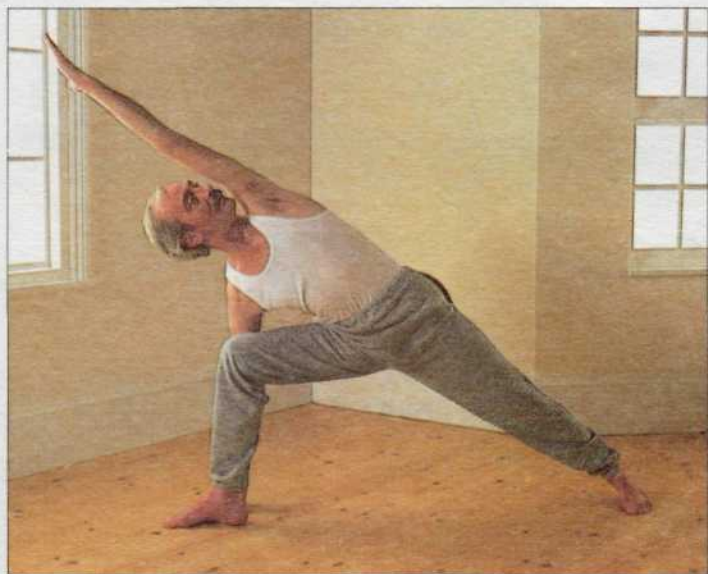
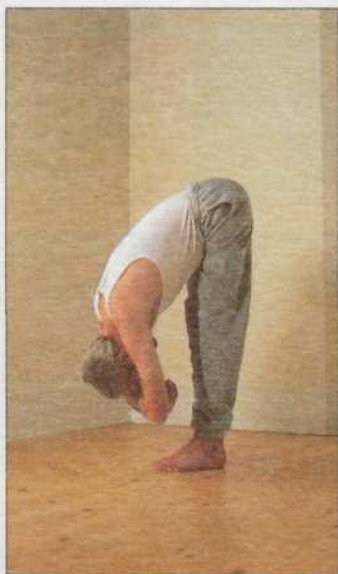
1 Наклон вперед и боковой



Встаньте прямо. На вдохе вытяните руки вверх. На выдохе сложите руки над головой и наклонитесь вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, ноги в коленях

не сгибайте. Подышите произвольно несколько секунд. Встаньте прямо и затем на выдохе выполните растягивание в боковом наклоне из основного комплекса (стр. 18-19). Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем повторите в другую сторону.

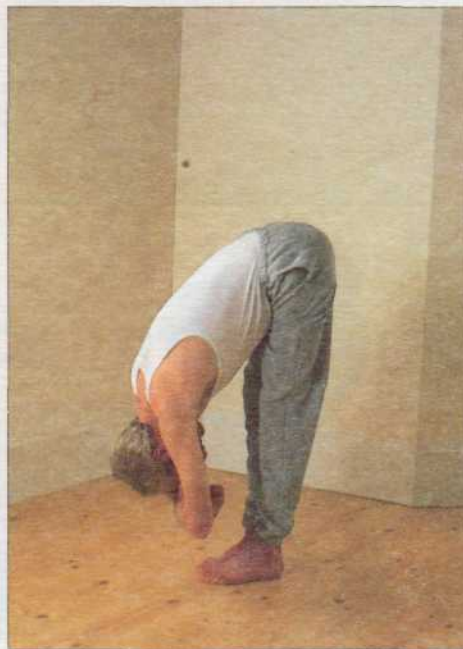
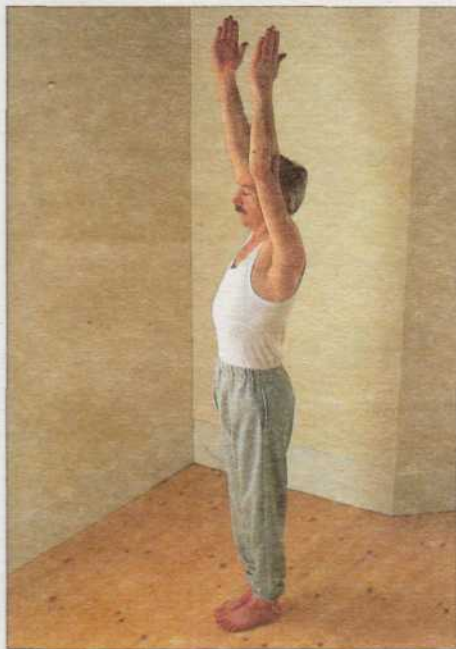
2 Наклон вперед и боковой



Встаньте прямо. На вдохе вытяните руки вверх. На выдохе сложите руки над головой и наклонитесь вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, колени прямые. Подышите свободно несколько секунд, встаньте

прямо и снова, если можете, выполните на выдохе растягивание в боковом наклоне, но более сложное. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем повторите в другую сторону.

3 Наклон вперед



Стоя прямо, на вдохе вытяните руки вверх. На выдохе сложите руки над головой и наклонитесь вперед, сгибаясь только в тазобедренных суставах. Задержитесь в этом положении не менее 1 мин, дышите спокойно.

4 Перевернутая поза



Выполните растягивание из основного комплекса (стр.42-43) и постарайтесь задержаться в этом положении несколько минут. Медленно и плавно опуститесь на пол.

5 Расслабление

Сядьте на пол на несколько подушек и, наклонив туловище вперед, потянитесь туловищем к ногам, не сгибая их. Расслабьтесь в этом положении и, когда почувствуете, что засыпаете, ложитесь в постель.

Внимание: если у вас отмечаются боли в спине, используйте варианты поз, описанные на стр.52-53.





• ВЫ ЖДЕТЕ РЕБЕНКА •

Если упражнения на растягивание для вас уже привычны, во время беременности вы еще больше ощутите преимущества растягивания и расслабления. Укрепляя мышцы и растягивая связки костей таза, упражнения помогут подготовиться к родам, а также снять боли в пояснице и другие неприятные ощущения. Даже когда живот увеличится, вы сможете легко выполнять ежедневную программу занятий, при этом выбирайте наиболее удобные для вас позы расслабления.

Если во время беременности вы только приступаете к занятиям, прежде всего необходимо научиться владеть своим телом. Помните о том, что осваивать упражнения надо постепенно. Прежде чем начать заниматься, прочитайте главу 1, чтобы разобраться в том, как выполнять упражнения. Даже женщины, которым обычно трудно во время растягивания и расслабления «замедлиться» и сосредоточить на чем-либо свое внимание, во время беременности обретают новое чувство гармонии тела. В этот период главное внимание уделяется расслаблению. Оно дает чувство «осознания» себя и ребенка, помогает справляться с переменами настроения, а во время родов — оставаться спокойной между схватками. Научившись следить за ритмом дыхания, вы также подготовите себя к родам. Дыхание позволит контролировать свое состояние даже при самых сильных схватках.

Рождение ребенка — это не экзамен, который надо сдать на «отлично». Рассуждать таким образом — значит прийти к разочарованию. Вы можете подготовиться к какой-либо конкретной ситуации при родах и, если в реальности все окажется иначе, будете разочарованы. А вообще старайтесь относиться как можно непредубежденнее к родам и рождению ребенка. Даже если события развиваются не совсем так, как вы ожидали, не пугайтесь: ваш организм хорошо подготовлен к родам, если во время беременности вы занимались упражнениями. На стр.130-135 представлена программа растягивания, которая может быть использована в любой период беременности, независимо от того, занимались вы раньше или нет. На стр.136, 137 описаны позы, применяемые при родах, и, наконец, на стр.138-143 приведена программа занятий в течение первых шести недель после родов, выполнив которую можно перейти к комплексу для начинающих или к основному комплексу растягивания. Если у вас есть какие-либо сомнения по поводу своей подготовленности к занятиям, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Во время беременности вы можете выполнять обычную для себя программу растягивания, кроме упражнений, описанных в разделе об индивидуальных комплексах растягивания. Вот на что надо обратить внимание:

1 Нельзя прыжком менять положение ног, двигайтесь плавно, принимая позу.

2 Во время растягивания дышите глубоко. Дыхание должно помогать входить в позу.

3 Если заметите, что задерживаться в каком-либо положении на обычное количество времени стало трудно, сократите это время, но тогда повторите упражнение несколько раз.

4 Почувствуйте, что каждое растягивание как бы дает больше пространства плоду.

5 Следите за тем, чтобы во время движения тянуться вверх от тазового дна (см. ниже).

6 В последние месяцы беременности не лежите плоско на спине: плод может прижать один из главных кровеносных сосудов и тогда либо уменьшится приток к плоду кислорода, либо вы можете упасть в обморок.

Расслабление

Во время первых месяцев беременности можно применять обычный комплекс, описанный в главе 2. После рождения ребенка отведите больше времени на расслабление с глубоким дыханием, увеличивая только продолжительность каждого третьего или четвертого выдоха.

Мышцы тазового дна

Мышцы тазового дна окружают задний проход и влагалище. Можно почувствовать, как они напрягаются, если внезапно прервать мочеиспускание. Во время беременности необходимо несколько раз в день упражняться в напряжении и расслаблении этих мышц: напрягать во время вдоха и расслаблять во время выдоха. Это упражнение очень важно: если мышцы слабые, половые сношения становятся менее приятными, а со временем могут возникнуть и другие проблемы, например недержание мочи. Упражнения для мышц тазового дна можно делать во время выполнения лю-

Глаза
закройте

Плечи
опустите

Дышите медленно,
расширяя грудную
клетку

РАССЛАБЛЕНИЕ

В последние недели беременности, когда плод становится тяжелым, невозможно лежать на спине, поэтому подложите под туловище и голову подушки (столько, чтобы вам было удобно) и расслабьтесь.

Руки свободно
лежат



бых повседневных дел, в том числе и при занятии упражнениями на растягивание. Сначала упражняйтесь в положении стоя прямо. Когда освоите растягивание и научитесь контролировать состояние мышц, вы легко будете напрягать и расслаблять и мышцы тазового дна во время растягивания во всех направлениях. Этот навык поможет вам контролировать свое состояние во время родов.

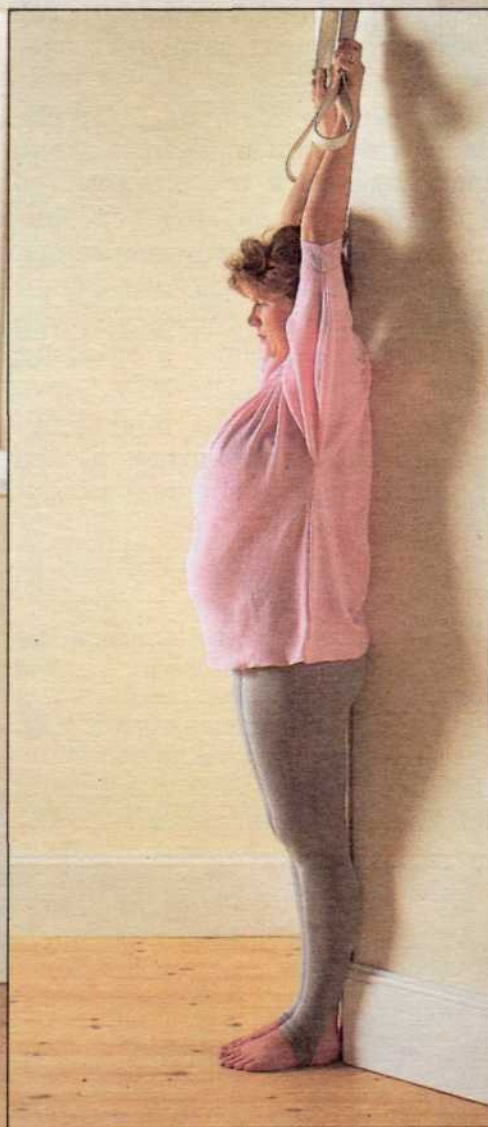
Стоя прямо

Плод увеличивается и тянет туловище вперед, а верхняя часть позвоночника отклоняется назад, чтобы удержать прямое положение. И подобное выравнивание, и вес плода дают дополнительную нагрузку на скелет, на связки и мышцы. И если вы прогибаете спину назад, поясничный изгиб увеличится, повышая нагрузку на мышцы нижней части спины, в результате могут возникнуть боли в пояснице.

Постоянно следите за осанкой, не только когда вы выполняете упражнения на растягивание, но и в повседневных делах. Если вы чрезмерно прогибаете спину и страдаете от болей в спине, упражняйтесь 2-3 раза в день в растягивании стоя прямо с последующим расслаблением.

Прямо

Встаньте, упираясь пятками в пол, прислонившись спиной к краю двери. Пятки, поясница и затылок касаются двери. Потянитесь руками вверх так, чтобы коснуться верхнего края двери (если дверь очень высокая, прикрепите к верхнему краю ремень и возьмитесь за него). Дышите глубоко, растягивание должно быть приятно. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем опустите руки и постоит так, глубоко дыша.



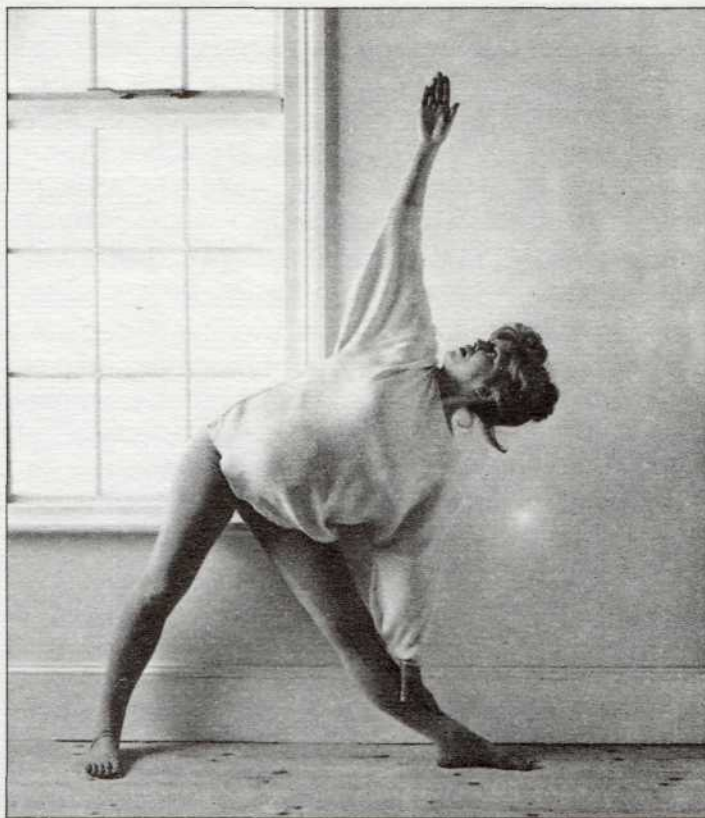
Пальцы ног
и ступни
расслаблены

При растягивании в боковом наклоне вес ребенка будет тянуть вперед, затрудняя выполнение упражнения. Чтобы удержать равновесие, растягивайтесь возле стены, это поможет следить за тем, правильно ли вы делаете движения. Не прислоняйтесь к стене, но всегда «чувствуйте» ее сзади и используйте как ориентир для сохранения правильного положения.

Когда ваш вес увеличится, возможно, станет трудно выполнять растягивание основного комплекса, особенно растягивание в стороны, когда одна нога согнута в колене и таз опущен вниз. Если в какой-то момент вы почувствуете, что вам неудобно в этом положении, или сдавите плод, выполните упрощенное растягивание вместо основного.

Боковой наклон

Стоя спиной к стене, выполните движения, описанные на стр.18–19. Пятка ноги, стоящей сзади, должна касаться стены, стопа перпендикулярна стене. Когда вы наклоняетесь в сторону, плечами надо задеть стену, нельзя нагибаться вперед. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Вдохните, встаньте прямо и повторите в другую сторону.



В стороны

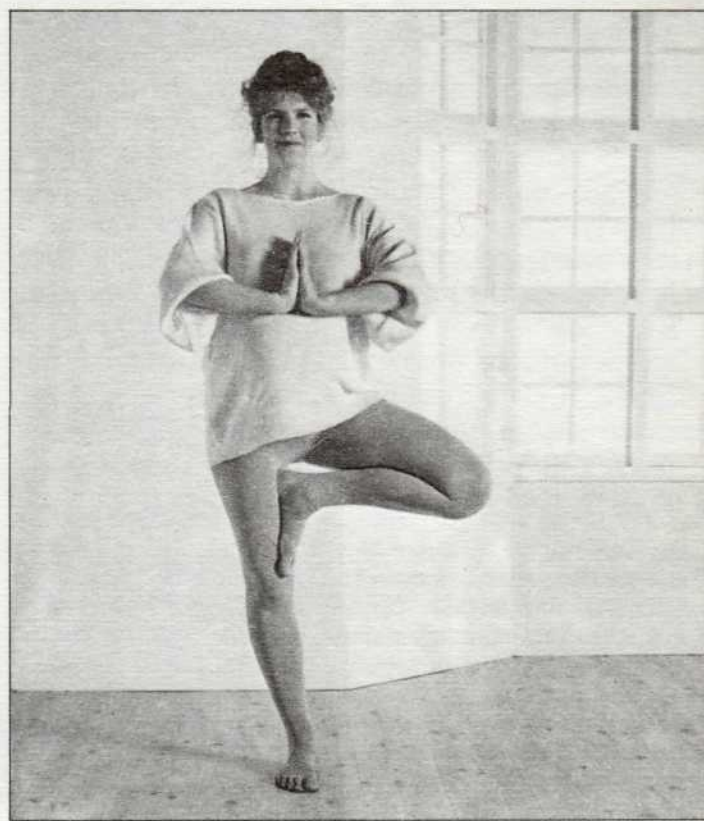
Стоя возле стены спиной к ней, выполните движения, описанные на стр.22, 23. Пятка стоящей сзади ноги касается стены, стопа перпендикулярна стене. Опустите таз как можно ниже, растягивайтесь вверх от тазового дна. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Повторите в другую сторону.

Если вы с самого начала беременности регулярно упражняетесь в растягивании к центру, вам не составит труда удержать равновесие стоя на одной ноге, даже в последние недели. Однако к концу беременности лучше выполнять это упражнение стоя возле стены так, чтобы одной рукой опереться о нее, удерживая равновесие, а другую руку оставить в нужном положении. Старайтесь быть спокойной, сконцентрировать все внимание на ребенке.

Растягивание в наклоне вперед особенно удастся при беременности, так как руками вы держитесь за опору и вам легко и растягиваться, и расслабляться. Часть веса переносится на предплечья, и вы можете сосредоточиться на растягивании мышц задней поверхности бедра, чтобы правильно выполнять движения тазом.

К центру

Выполните рекомендации, приведенные на стр. 26-27. Придерживайтесь за стену одной рукой, если трудно сохранить равновесие стоя на одной ноге. Убедитесь, что занимаете устойчивое положение, и только тогда распрямите пальцы и соедините ладони. Задержитесь в этом положении несколько секунд, вдохните и опустите ногу. Повторите другой ногой.



Наклон вперед

Растягивайтесь вперед, насколько позволяют мышцы задней поверхности бедра (подколенные сухожилия), следуя описанию на стр.32. Если мышцы задней поверхности ног неэластичны, тянитесь к высоко расположенной точке стены или окна; если же вы более гибки, тянитесь как можно дальше вниз, например до уровня сиденья стула. Тянитесь от тазового дна, чувствуя, что пространство, в котором находится плод, как бы увеличивается, когда растягивается позвоночник. Задержитесь в этом положении до 30 с, затем на вдохе выпрямитесь.

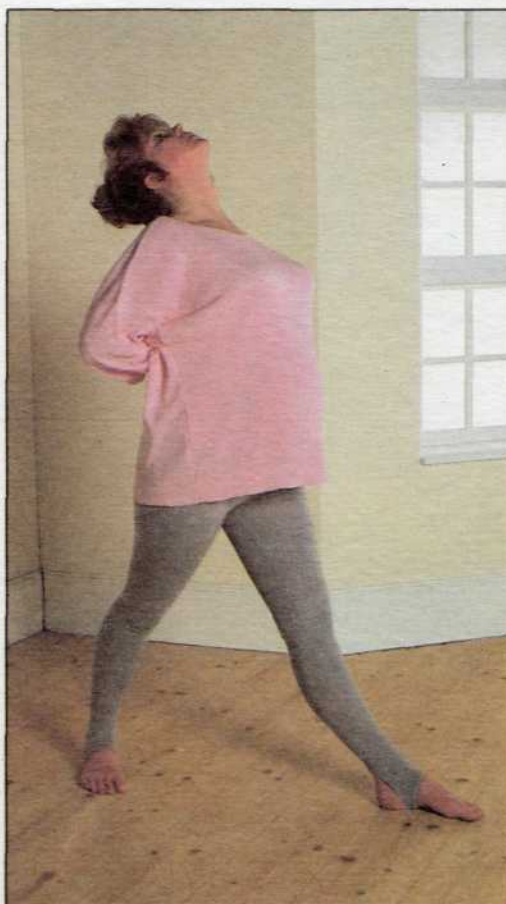
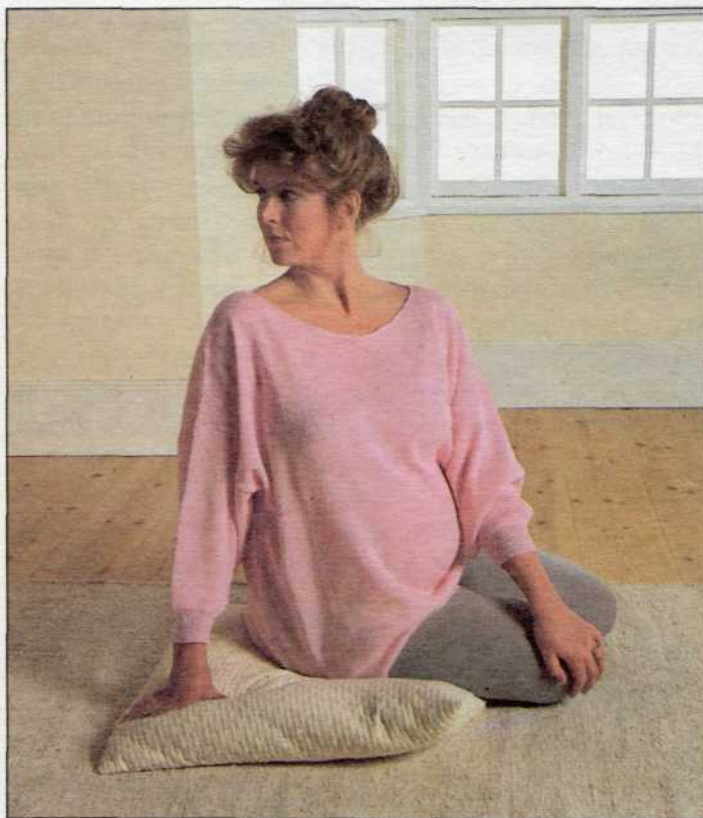


Вы не найдете здесь описания упражнений в перевернутых позах, так как многим беременным женщинам неудобно выполнять растягивание в таком положении. Вам самим выбирать, и если вы решили использовать перевернутые позы, необходим совет опытного преподавателя. Если вы до беременности не выполняли растягивание в перевернутых позах, отложите их до послеродового периода.

В любом случае — будете вы растягиваться в перевернутых позах или нет — после скручивания и растягивания назад надо завершить занятие двумя упражнениями на растягивание к центру (стр.135) — они ослабят напряжение в области таза и помогут подготовиться к родам.

Скручивание

Сидя на коврике, выполните растягивание основного комплекса (стр.34-35). Почувствуйте, что пространство, в котором находится плод, как бы увеличивается, когда вы тянетесь в повороте. Кончики пальцев правой руки положите на подушку или на пол, чтобы опираться на них при растягивании вверх. Спина прямая, голова и таз на одной линии. Задержитесь в этой позе несколько секунд, сделайте вдох и вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.



Назад

Расставьте ноги на ширину 1 м. Поверните правую стопу чуть внутрь, а левую наружу (левая пятка и свод правой стопы на одной прямой). Поверните туловище налево. Соедините ладони за спиной, пальцы направлены вверх. Надавливая ладонями друг на друга, отведите локти назад. Вытягиваясь вверх, вдохните. Затем выдохните и наклонитесь назад. Нижний отдел позвоночника должен растягиваться вверх, а верхний — назад. При этом продолжайте давить ладонями друг на друга. Задержитесь в этом положении несколько секунд, сделайте вдох и вернитесь в исходное положение. Сделайте два или три глубоких вдоха-выдоха и повторите в другую сторону. Если вы не можете соединить ладони за спиной, обхватите кистями локти на уровне пояса за спиной.



К центру

Встаньте лицом к стулу на расстоянии 30 см от него. Согнув ноги в тазобедренных суставах и коленях, опуститесь на корточки, держась за стул для устойчивости. Старайтесь ступни от пола не отрывать; если же это невозможно, подложите под пятки сложенный коврик. Прижмите пятки к полу и раздвиньте колени, держа спину прямо. Дышите спокойно и сохраняйте это положение, пока не устанете. Когда вам удастся сохранять равновесие в таком положении в течение 30 с, можете не держаться за стул. (Это прекрасная поза для тренировки мышц тазового дна.)

К центру

Выполните указания, изложенные на стр.29. Если тазовые суставы у вас негибки или увеличен поясничный изгиб позвоночника, подложите под ягодицы подушку. Делайте это упражнение 1 раз и более в день, причем при каждом последующем выполнении удерживайте позу на несколько секунд дольше.

Несмотря на то, что это упражнение считается трудным, сделать его будет гораздо легче, чем вы полагаете, так как во время беременности тазобедренные суставы становятся гораздо подвижнее.



• ПОДГОТОВЬТЕСЬ К РОДАМ •

Программа растягивания и расслабления во время беременности, безусловно, поможет подготовиться к родам. К тому времени, когда ребенок будет уже готов появиться на свет, вы научитесь владеть своим телом, будете знать, как расслабляться и правильно дышать.

Животные инстинктивно находят самую удобную позу для родов; женщина должна быть раскованной, чтобы сделать то же самое. В течение многих лет различные соображения, в том числе мода и удобство врачебного ухода, диктовали матери позы и движения во время родов. В последние годы высказано утверждение, что, побуждая женщину быть активной во время родов, можно не только ускорить их протекание и сделать их менее болезненными, но и уменьшить необходимость вмешательства врачей.

Во время родов надо держаться раскованно и свободно. Традиции общества обычно ограничивают какими-то рамками поведения, лишая нас тем самым непринужденности в движениях. Поэтому полезно во время беременности

освоить позы, которые помогут при родах, и представить, как вы будете себя вести при сильных схватках. Вы также найдете позы для отдыха в последние недели беременности, поскольку в этот период плод уже большой и трудно найти удобную для себя позу.

Самые лучшие положения при родах такие, при которых сила тяжести способствует прохождению плода по родовым путям. Например, не рекомендуется поза сидя на копчике, так как она препятствует продвижению плода; также не подходит поза лежа плоско на спине, поскольку в данном случае вы противодействуете силе тяжести и плод недостаточно снабжается кислородом. В первые месяцы беременности вы можете двигаться сколько угодно и как угодно, используя различные позы, но по мере опускания плода становится трудно выполнять движения во всех направлениях и нужно применять позы, при которых таз раздвигается естественным путем.

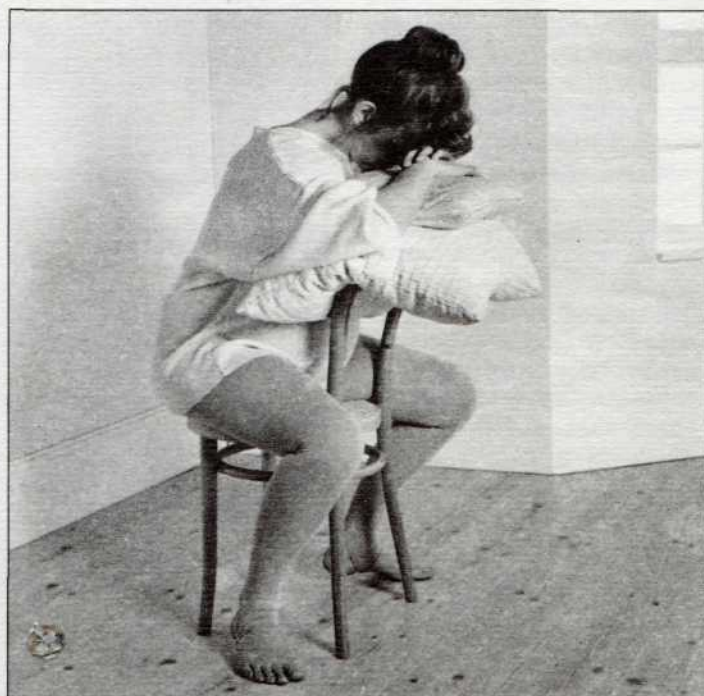


Наклон вперед

Расставьте ноги и старайтесь тянуться вперед-вверх. Отдохните, опираясь о стену, положив голову на согнутые руки (можно вытянуть их вперед-вверх).

Сидя

Сядьте верхом на стул с прямой спинкой, голова на согнутых руках, под которые подложена подушка, ступни на полу (на сиденье можно положить подушку).





На корточках

Опуститесь на корточки, подложив под ягодицы низкий табурет с несколькими подушками. Ступни на полу, локти на коленях, голова — на кистях рук.

Стоя на коленях, опираясь на подушки

Стоя на коленях (колени расставлены), положите голову и руки на несколько положенных друг на друга подушек.



Стоя на коленях, опираясь на стул

Стоя на широко расставленных коленях, положите голову и руки на подушки, лежащие на сиденье стула. Поддерживая туловище в вертикальном положении, эта поза поможет ускорить протекание родов.



На четвереньках

Встаньте на четвереньки и растягивайте позвоночник, покачиваясь, если это помогает. Другой вариант — одна нога, согнутая в колене, стоит на полу.

Многие молодые мамы часто не готовы к трудностям первых дней — а то и недель — после рождения ребенка. Роды отнимают много сил — и физических, и эмоциональных. К тому же и вы, и ваш ребенок должны каждый в отдельности адаптироваться к окружающей обстановке своими темпами.

Когда появится малыш, ваш распорядок дня станет совсем другим. Будет труднее найти время для выполнения упражнений на растягивание и расслабление, особенно если у вас есть еще дети. А ведь потраченное время окупится — упражнения на растягивание придадут силы и энергию. Если до рождения ребенка вы были активны, физически хорошо подготовлены и занимались упражнениями на растягивание регулярно, в послеродовой период будет легче выполнять их. Вы быстро восстановите форму и физическую подготовленность, если каждый день будете тренировать мышцы.

Роды у всех проходят по-разному, поэтому и от вашего состояния зависит, как скоро вы

сможете приступить к выполнению того или иного комплекса упражнений. Если вначале некоторые упражнения на растягивание вызывают неприятные ощущения (например, потому, что тянут наложенные швы), делайте сперва движения попроще, причем дольше, чем рекомендовано, повторяя их по желанию большее количество раз. Руководствуйтесь здравым смыслом и вводите новые движения, только когда будете к ним готовы. Если вам делали кесарево сечение, то обязательно надо проконсультироваться с гинекологом, перед тем как начать заниматься любыми видами упражнений.

На следующих страницах приводятся комплексы растягивания в первые шесть недель после родов. В каждой из первых пяти недель вводятся новые движения в дополнение к ежедневному занятию — эти движения отмечены цветной рамкой. Когда описание отсылает вас к основному варианту, а он для вас слишком сложен, замените его упрощенным. Через шесть недель вы сможете приступить к выполнению всей программы растягивания для начинающих или основного комплекса растягивания, продолжая включать в занятие упражнения для плечевого пояса и мышц тазового дна. Если до беременности вы выполняли более сложную программу растягивания, можете вернуться к ней через три месяца после рождения ребенка.

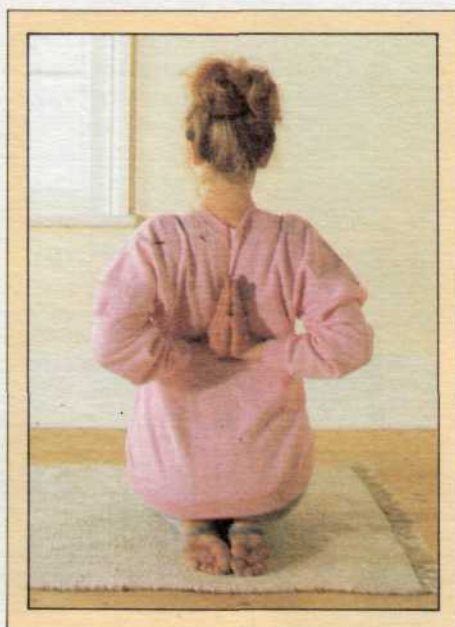
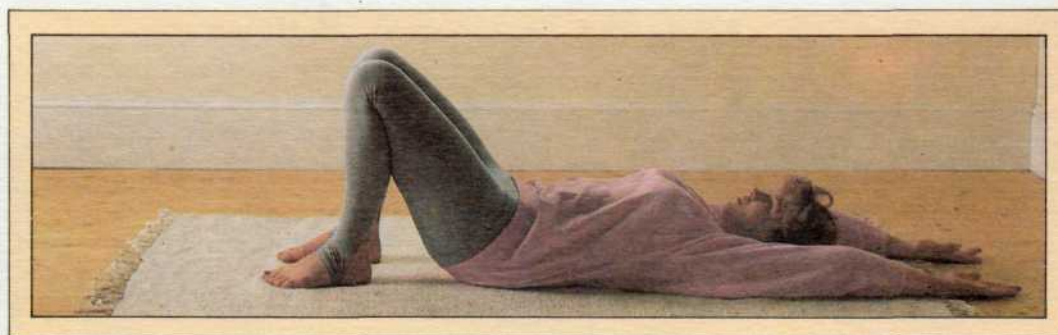


Мать и ребенок

Время, затраченное вами на выполнение упражнений на растягивание и расслабление, окупится сторицей: вы получите заряд бодрости и энергии и сможете в полной мере испытать чувство радости от появления малыша с первых недель его жизни.

1 Прямо

Лягте на спину на коврик, ноги согните в коленях, руки вытяните вверх. Прижмите поясницу к полу. Медленно выпрямляйте ноги, растягиваясь в области талии. Напрягите мышцы живота и тазового дна, вытянитесь от пяток до кончиков пальцев рук и задержитесь в этом положении несколько секунд. Расслабьтесь и повторите растягивание несколько раз.



2 Для плечевого пояса

Сядьте на пятки и сцепите руки за спиной (см. стр. 103). Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем повторите, поменяв положение рук. Потом сложите руки за спиной ладонями вместе. Отводя локти назад, глубоко дышите, расширяя грудную клетку. Задержитесь в этом положении несколько секунд; затем повторите.

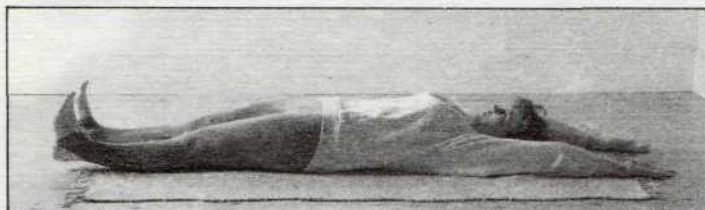
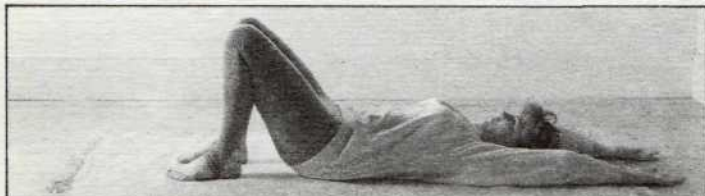
Это упражнение особенно важно, пока вы кормите ребенка, так как при кормлении вынуждены подолгу сидеть в согнутой позе.

3 Расслабление

Лягте на пол на спину. Если это неудобно, выберите какую-нибудь позу из описанных на стр.52-53. Оставайтесь в этом положении не менее 5-10 мин.



1 Прямо



2 Для плечевого пояса

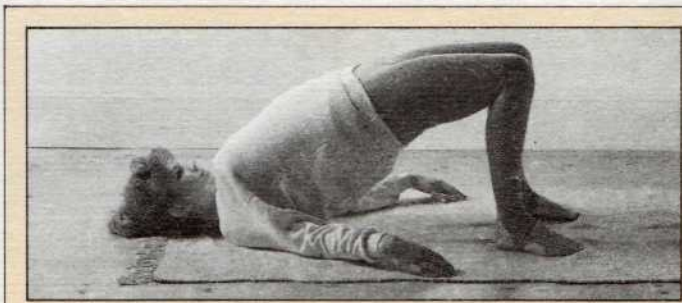
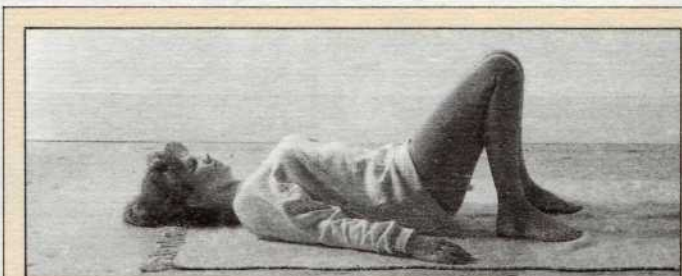


3 Наклон вперед



Наклонитесь вперед, сгибаясь только в тазобедренных суставах. Дышите глубоко, в конце выдоха сильно втяните мышцы живота, одновременно напрягая мышцы тазового дна. Расслабьтесь на вдохе. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, повторите растягивание.

4 Назад



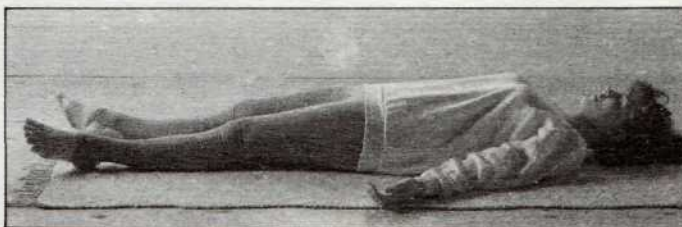
Лягте на спину на коврик, согнув ноги в коленях. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, затем поднимите таз на выдохе, втягивая копчик и напрягая мышцы ягодиц. Руки от пола не отрывать. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, вдохните и опустите таз.

5 К центру

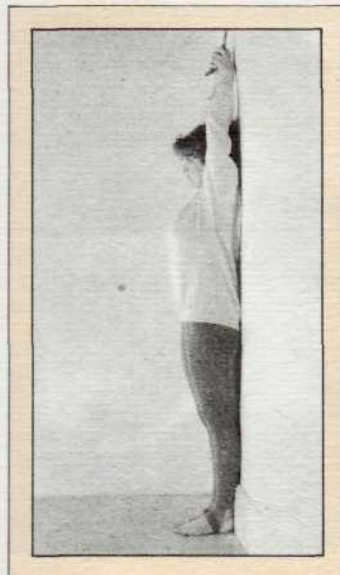


Сидя на пятках, наклонитесь вперед, прижмите к ним ягодицы и расслабьте шею и плечи. Держите позу несколько секунд, вдохните и сядьте прямо.

6 Расслабление



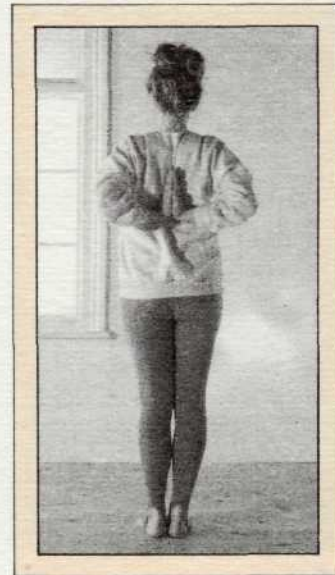
1 Прямо



Теперь вы можете растягиваться вверх стоя прямо. Используйте край двери, как делали во время беременности (см. стр. 131). Напрягите мышцы тазового дна и втяните живот так же, как и в положении лежа на спине.

Оставайтесь стоять прямо, чтобы выполнить растягивание для плечевого пояса из программы первой и второй недель. Задержитесь в каждом положении несколько секунд и повторите несколько раз.

2 Для плечевого пояса



3 Наклон вперед

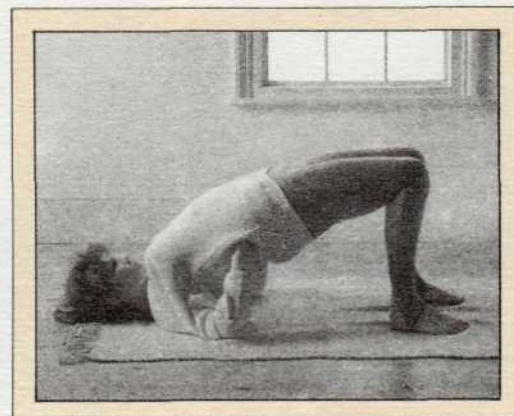


4 Скручивание



Выполните скручивание со стр. 34-35. Задержитесь в положении растягивания несколько секунд, вдохните и повернитесь вперед.

5 Назад

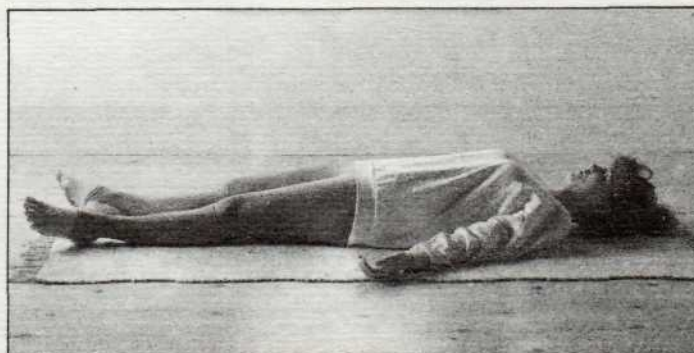


Выполните растягивание назад из программы второй недели. Поднимите таз как можно выше, поддерживая спину руками. Держите позу несколько секунд, сделайте вдох и опустите таз.

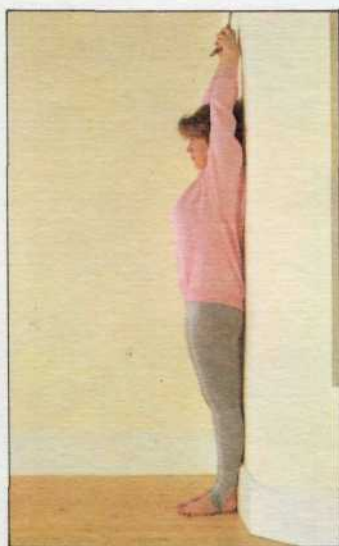
6 К центру



7 Расслабление



1 Прямо



2 Для плечевого пояса



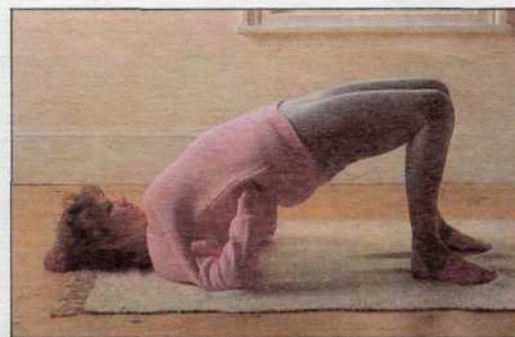
3 Наклон вперед



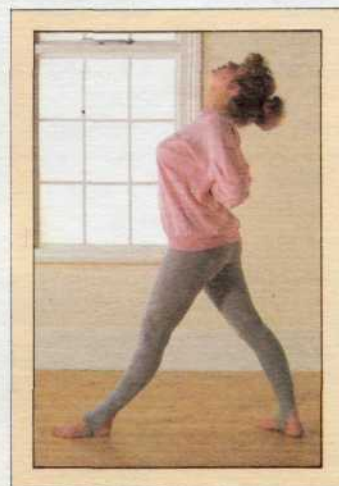
4 Скручивание



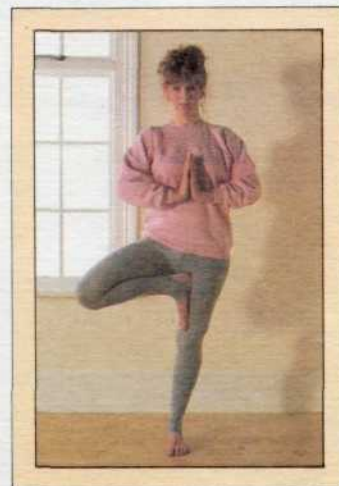
5 Назад



6 Назад



7 К центру



8 К центру



9 Расслабление



Прибавьте растягивание назад со стр.134. Держите позу несколько секунд, вдохните и вернитесь в исходное положение.

Растягивание из основного комплекса (стр.26-27). Держите позу несколько секунд, затем повторите, стоя на другой ноге.

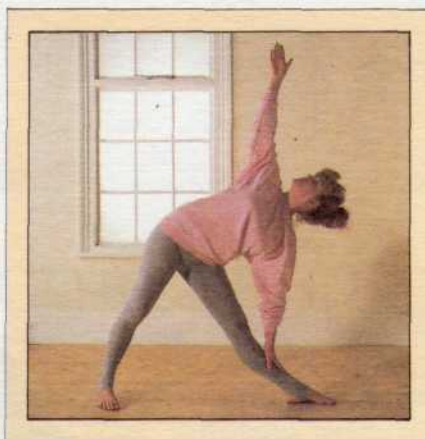
1 Прямо



2 Для плечевого пояса

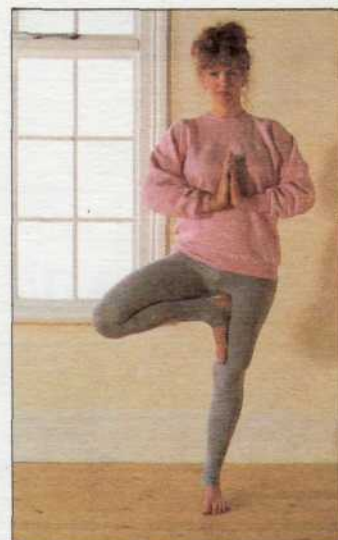


3 Боковой наклон



Добавьте растягивание со стр.18-19. Удерживайте позу несколько секунд, выпрямитесь и повторите в другую сторону.

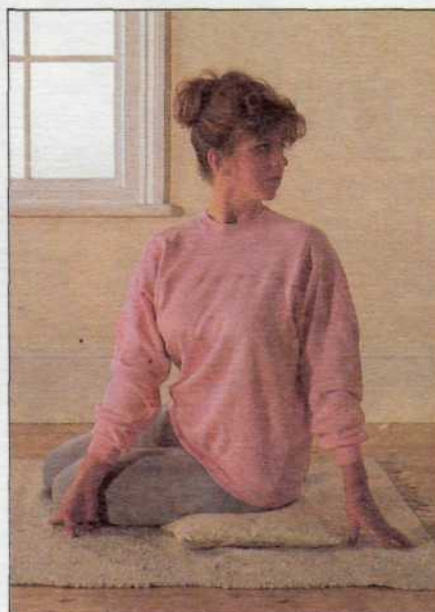
4 К центру



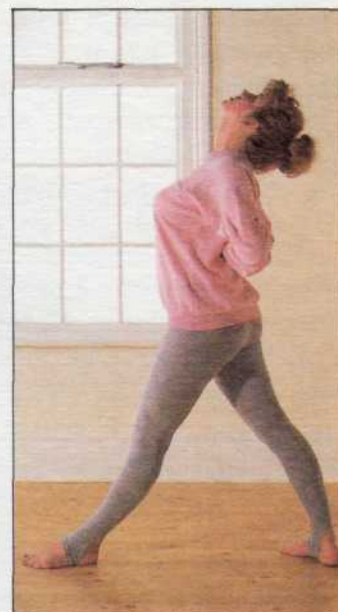
5 Наклон вперед



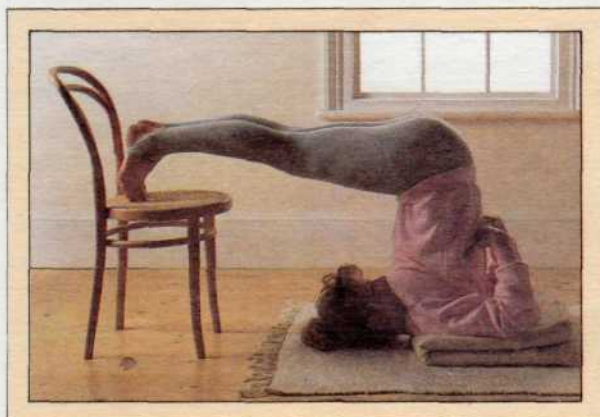
6 Скручивание



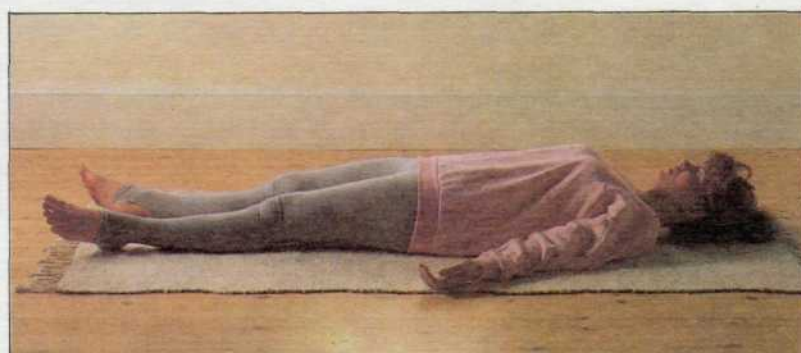
7 Назад



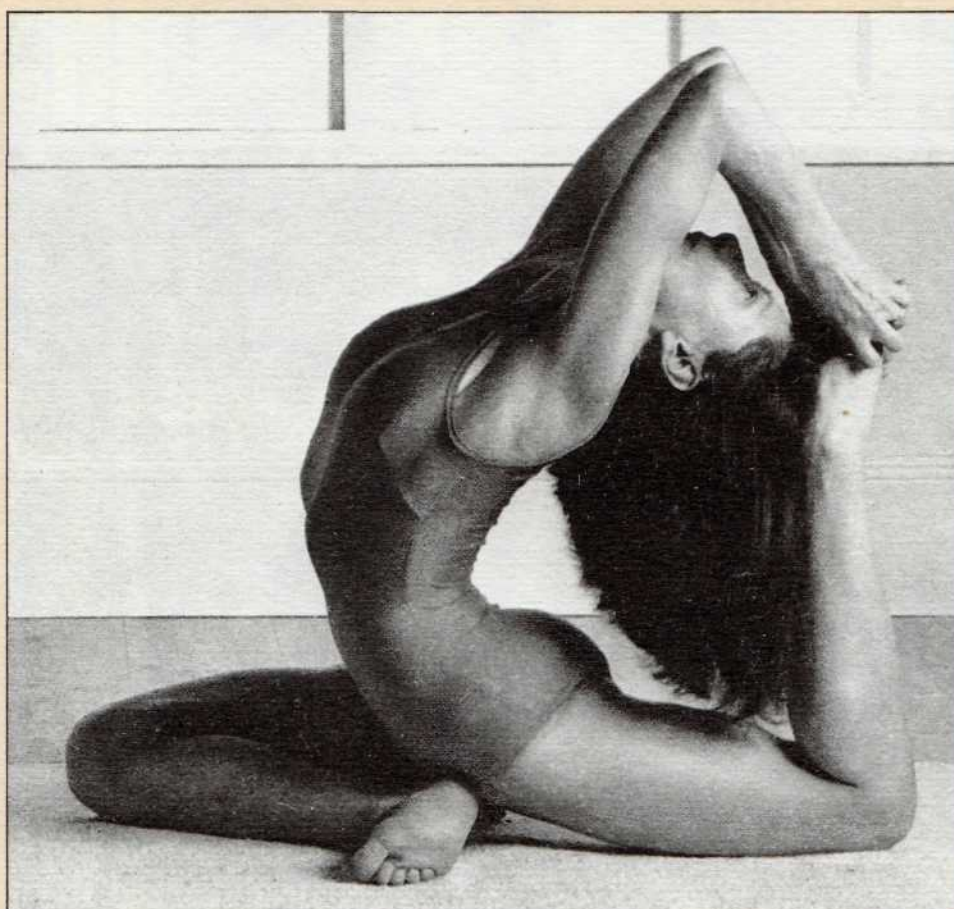
8 Перевернутая поза



9 Расслабление



Включите растягивание со стр.42-43. Задержитесь в этом положении несколько минут. Затем заведите ноги назад и положите их на стул (стр.46) на несколько секунд. Согните колени к голове и затем плавно опустите ноги.



8

• ДОСТИЧЬ СОВЕРШЕНСТВА •

Иntenсивное растягивание, описанное в этой главе, предназначено для тех, кто уже получает удовольствие от свободы движений, которую дает растягивание, кто уже легко выполняет все упражнения, приведенные в предыдущих главах, и кто хочет дальше совершенствоваться в растягивании. Хотя можно заниматься самостоятельно, не посещая организованных групп, все-таки, чтобы избежать травм, желательно руководство специалиста. Если вы хотите заниматься растягиванием по программе для совершенствующихся, помощь квалифицированного преподавателя будет неоценима.

Растягивание, описанное в данной главе, не подходит для ежедневной двадцатиминутной программы занятий. Чтобы оно было безопасным, необходимы основательная разминка и достаточно много времени для расслабления, как бы физически подготовлены и гибки вы ни были. Резкое растягивание, когда вы к нему не подготовлены, может привести к повреждению мышц и сухожилий. Невозможно дать здесь комплексы разминки, одинаково подходящие для всех, поскольку гибкость у различных людей очень разная и разминаться поэтому каждому нужно по-разному. Опытный преподаватель поможет вам и составит комплекс разминки, и разработать индивидуальную программу растягивания.

Упражнения на растягивание для совершенствующихся должны быть составной частью ежедневных занятий, требующих много времени и вашей заинтересованности. Не совсем безопасно выполнять растягивание изредка, лишь когда появляются свободные минуты. Если вы будете интенсивно упражняться в растягивании только раз в неделю, то на следующий день почувствуете себя разбитым и усталым, а не раскованным и расслабленным. Также неразумно заниматься сложными упражнениями индивидуально, какими бы простыми вы ни считали отдельные движения. Ежедневные занятия весьма существенная нагрузка, так как упражнения, предлагаемые в данной главе, — самый сложный комплекс описанной в книге программы. Если занятия проводятся каждый день, упражнения для совершенствующихся должны стать частью недельной программы, чтобы можно было использовать и другие виды растягивания. Все упражнения, приведенные в данной главе, должны предваряться менее интенсивными движениями того же типа, и за ними должны следовать противоположные движения, перевернутые позы и более длительный период расслабления.

Чтобы в совершенстве владеть своим телом и правильно выполнять движения при растягивании, требуются колоссальное время и терпение вдобавок к помощи преподавателя. Хотя интенсивное растягивание трудное и требует много сил, а иногда кажется просто пугающим, помощь преподавателя, время и ваше желание позволят освоить его гораздо большему числу людей, чем обычно предполагают.

• БОКОВОЙ НАКЛОН •

Первое упражнение в наклоне дает сильное растягивание позвоночника. Таз остается на месте, в то время как спина вытягивается. Во втором упражнении в наклоне растягивается

все тело. Если вы будете правильно держать плечи, как в основном растягивании в наклоне, то почувствуете движение вперед.

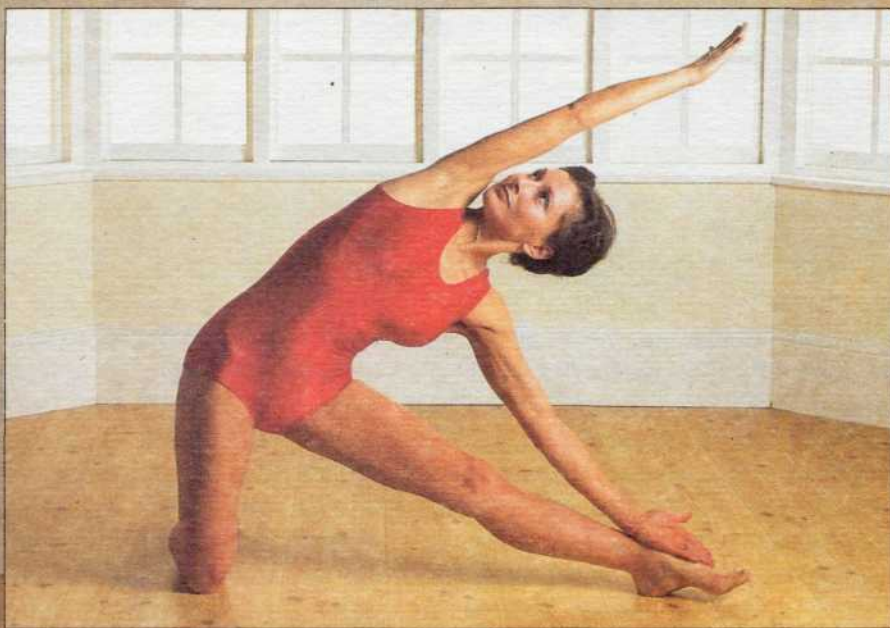
Упражнение 1



1 Встаньте на колени, копчик втяните, подъем стопы прижат к полу. Растягивайте позвоночник вверх.



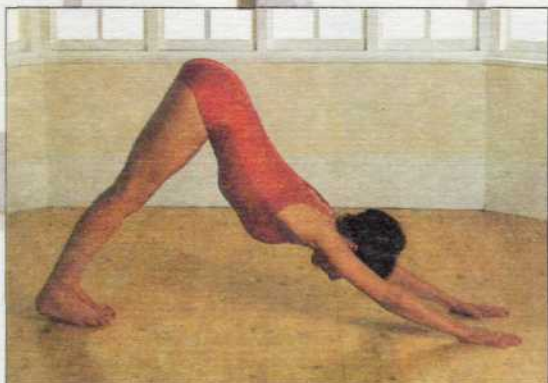
2 Вытяните в сторону левую ногу (пятка левой ноги на одной прямой с правым коленом). Опустите плечи и вытяните руки в стороны ладонями вверх.



3 На выдохе наклоните туловище влево, тянитесь от бедер до тех пор, пока не коснетесь левой рукой левой ноги. Правое бедро перпендикулярно полу, правую руку вытяните над головой. Подышите свободно несколько секунд, затем на вдохе выпрямитесь и повторите в другую сторону.



Упражнение 2



1 Лягте на живот, руки под грудью, пальцы направлены вперед. На выдохе таз поднимите так, чтобы ноги и позвоночник образовали с полом треугольник. Прижмите пятки к полу.

Плечо
и предплечье на
одной прямой

2 Опираясь на левую руку, поднимите правую и поверните туловище направо, держа ноги вместе. Таз и плечи на одной прямой линии. Поверните голову и посмотрите на правую руку. Задержитесь в этом положении несколько секунд, на вдохе вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону.

«Раскройте»
грудную клетку

Потянитесь
затылком вверх

Колени напрягите,
ноги не сгибайте

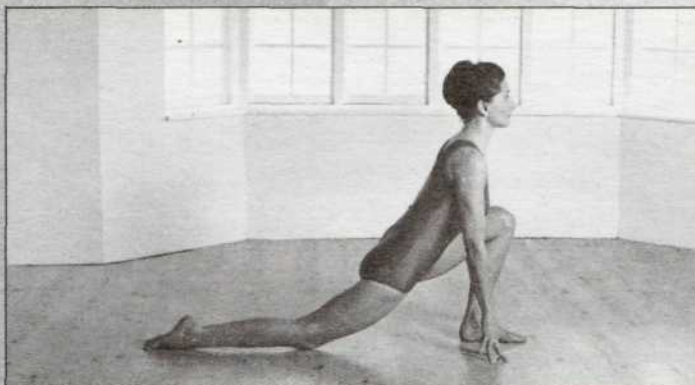
• В СТОРОНЫ •

Эти позы позволяют интенсивно растягивать мышцы бедер и требуют сильных мышц спины. Сделать шпагат могут попытаться только опытные и тренированные, причем под ру-

ководством преподавателя: выполняйте движения медленно и ни в коем случае не принуждайте себя.



1 Опуститесь на одно колено. Смотрите вперед, таз держите прямо. Вытягивайте позвоночник вверх, «раскрывая» грудную клетку во время вдоха.



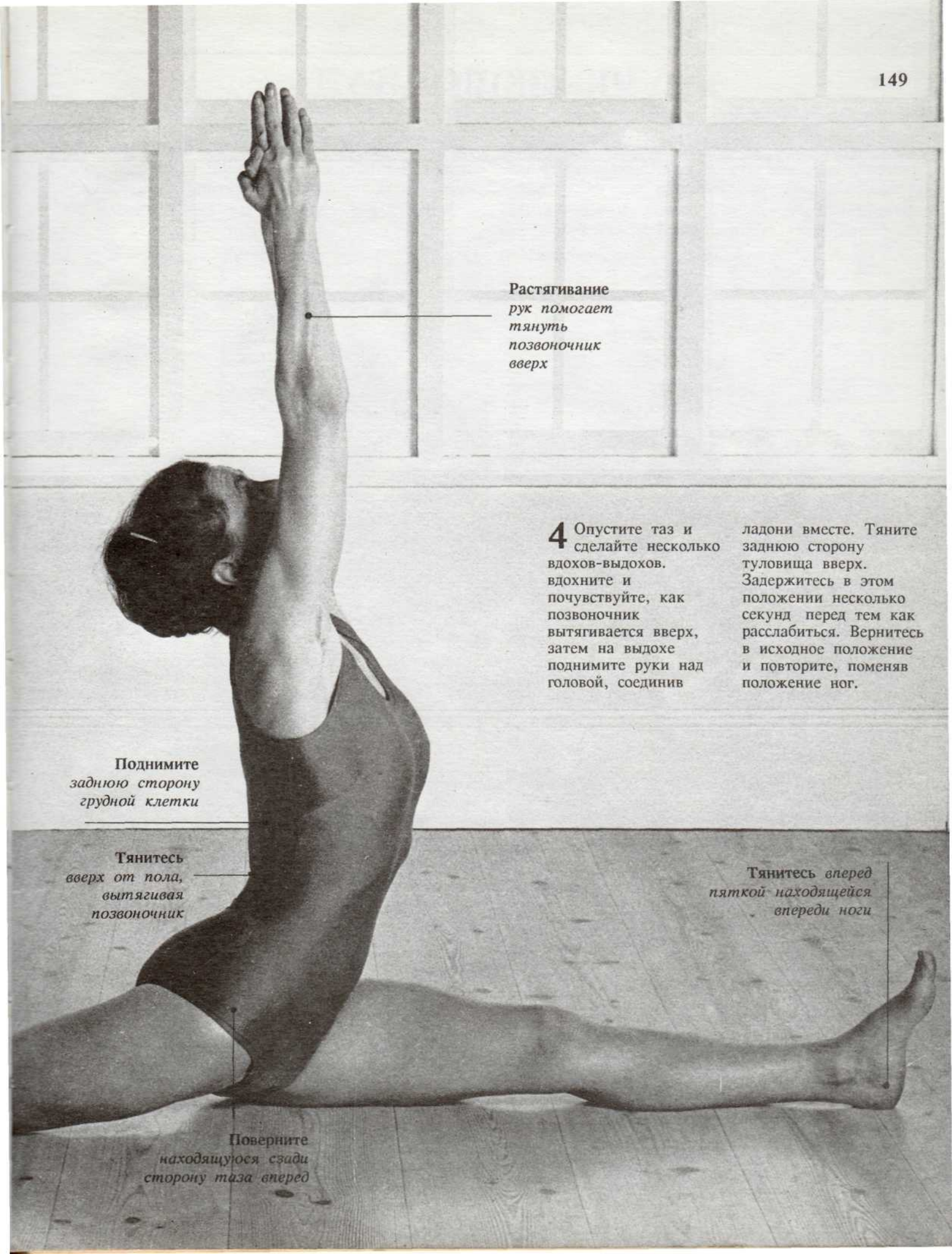
2 На выдохе наклонитесь вперед и положите руки на пол. Растягивайте весь позвоночник, не напрягая плечи и шею.



3 Сделайте вдох. На выдохе медленно скользите вперед стоящей ногой вперед, перенеся тяжесть тела на руки. Подайте таз насколько можно вперед, стоящую сзади ногу выпрямите. Находящееся сзади колено должно быть направлено к полу, выведенное вперед — к потолку.

Находящееся сзади колено должно быть направлено в пол





Растягивание
рук помогает
тянуть
позвоночник
вверх

4 Опустите таз и сделайте несколько вдохов-выдохов. вдохните и почувствуйте, как позвоночник вытягивается вверх, затем на выдохе поднимите руки над головой, соединив

ладони вместе. Тяните заднюю сторону туловища вверх. Задержитесь в этом положении несколько секунд перед тем как расслабиться. Вернитесь в исходное положение и повторите, поменяв положение ног.

Поднимите
заднюю сторону
грудной клетки

Тянитесь
вверх от пола,
вытягивая
позвоночник

Тянитесь вперед
пяткой находящейся
впереди ноги

Поверните
находящуюся сзади
сторону таза вперед

Это упражнение является продолжением усложненного растягивания, описанного на стр.29. Чтобы попытаться его выполнить, необходимо иметь гибкую спину и подвижные тазобедренные суставы. Если у вас начнутся

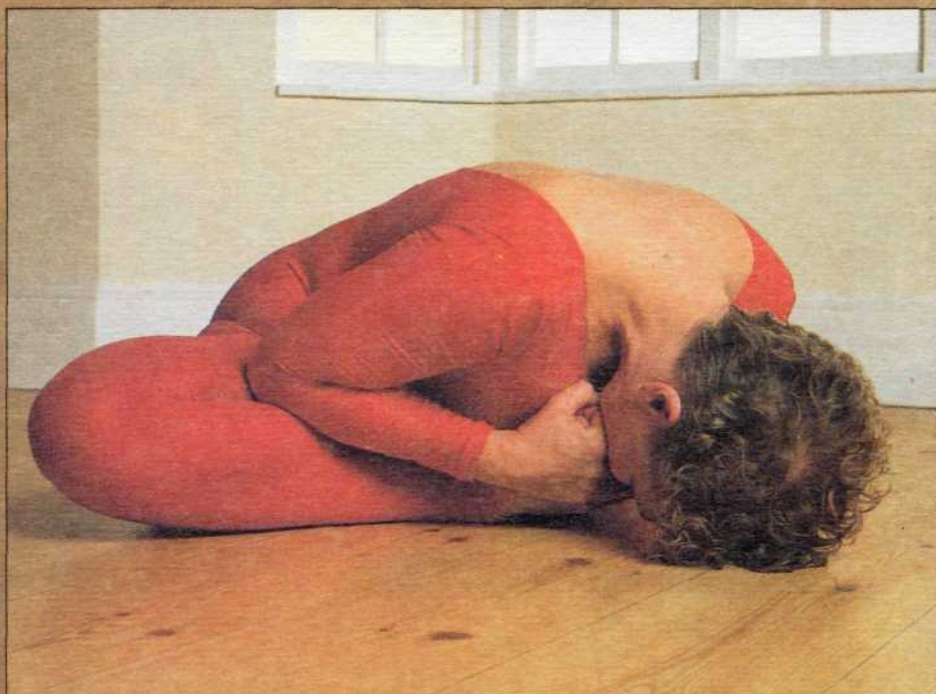
судороги в результате того, что вы наклоните спину вместо того, чтобы ее растягивать, прекратите выполнение упражнения и полежите на спине с согнутыми в коленях ногами.



1 Сидя, колени согнуты, стопы соединены и прижаты к туловищу, спина прямая. Расслабьте плечи и опускайте бедра к полу.



2 Держась за согнутые ноги, сделайте выдох и выполните растягивание в наклоне вперед, вытягивая переднюю сторону туловища. Продолжайте опускать бедра к полу.



3 Положите голову на пол. Весь позвоночник должен быть вытянут, а грудная клетка «раскрыта». Задержитесь в этом положении в течение двух-трех вдохов-выдохов, вдохните и сядьте прямо.



Это растягивание потребует много времени и терпения, поскольку необходимо растянуть мышцы внутренней поверхности бедер и коленной. Не напрягайтесь и не выполняйте это уп-

ражнение с усилием, вначале основательно растяните мышцы ног в упражнениях основного и усложненного комплексов (см.стр.30-33).



1 Сидя, ноги широко расставлены так, чтобы взгляд был направлен в центр между ними. Оттяните пятки и выпрямите колени. Возьмитесь руками за ступни и перед тем, как продолжить выполнение упражнения, почувствуйте, что нижняя часть спины тянется вверх-вперед.

2 Положите вытянутые руки перед собой на пол. Растягивая переднюю часть туловища, тянитесь вперед, удлиняя позвоночник на вдохе.

Прижимайте
ягодицы
к полу

Сильнее
тянитесь
пятками

Вытяните весь
позвоночник

Расслабьте мышцы
задней
поверхности шеи

Тяните руки
широко в стороны
и «раскройте»
грудную клетку

3 На выдохе тянитесь дальше вперед, отведя руки к ногам. Тянитесь вперед не руками, а позвоночником. На следующем выдохе положите грудь и голову на пол. Задержитесь в этом положении 1-2 с, вдохните и вернитесь в исходное положение.

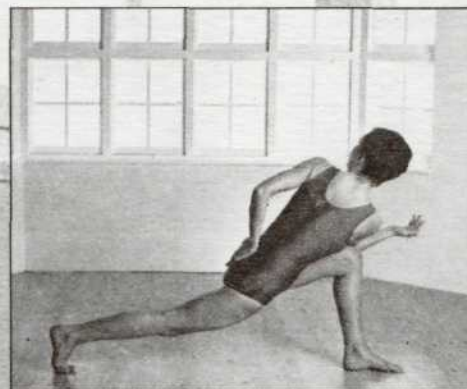
Скручивание в положении стоя требует гибкости тазобедренных суставов, чтобы при повороте в сторону грудная клетка оставалась «открытой» и несдавленной. Поворачивайте таз, а не стремитесь с силой повернуть плечи. Поначалу вы будете делать несколько вдохов-выдохов, принимая позу для растягивания, но со временем сможете совершать один цикл дыхания (вдох-выдох), выполняя все движение целиком.



1 Стоя прямо, устремляйтесь вверх, вытягивая весь позвоночник. Широко расставьте ноги, не расслабляя спину. Вытяните руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз и потянитесь кончиками пальцев.



2 Слегка поверните правую стопу внутрь, а левую наружу так, чтобы пятка левой ноги находилась на одной прямой линии со сводом правой стопы. Поверните голову налево, сгибая левое колено и опуская таз. Выполните растягивание в стороны.



3 Поднимите правую пятку и на выдохе поверните туловище налево. Левое бедро должно быть параллельно полу, левое колено — сзади туловища. Положите левую руку на левую сторону таза, выполните скручивание и положите правую руку перед левым коленом.

Пятка поднята

Правое колено
прямое



Тянитесь предплечьем
к кончикам пальцев

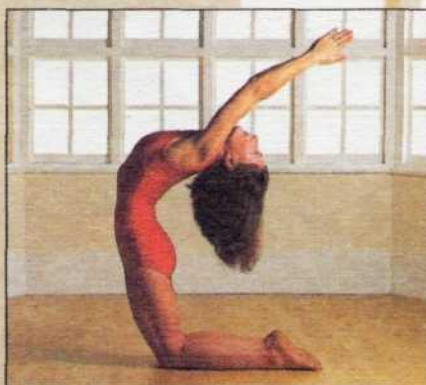
Следите, чтобы
левая сторона таза
оставалась на месте
(не поднималась)

Грудная клетка
касается левого
бедре

4 Выпрямите правую руку так, чтобы пальцы доставали до пола. Левое колено должно касаться задней поверхности правого плеча, правая нога прямая. На выдохе отведите левое плечо назад и вытяните левую руку над головой ладонью вниз. Почувствуйте, как растянулось тело от правой пятки до левой руки.

Это упражнение для совершенствующихся важно тем, что при его выполнении растягивается весь позвоночник. Необходима гибкость тазобедренных суставов, а также плечевого пояса и верхней части спины, иначе сдавит талию.

Упражнение 1



1 Стоя на коленях, тянитесь вверх (стр.38). Отведя голову назад, сгибайтесь назад, прогнувшись в грудном отделе позвоночника и «раскрывая» грудную клетку.

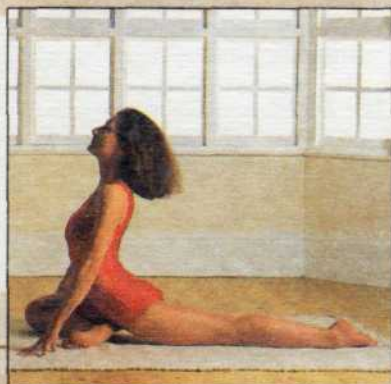


2 Продолжайте растягиваться назад, согнув руки. Таз назад не отклонять, чтобы вес приходился на колени и ступни. Растягивайтесь медленно, контролируя движения.



3 Обхватите руками стопы, грудная клетка «раскрыта», таз по-прежнему выдвинут вперед. Прогнитесь так, чтобы голова лежала на стопах, а локти — на полу. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение, делая вдох.

Упражнение 2



1 Лягте на живот на коврик, правую ногу согните под собой, левая прямая. Положите кисти на пол и поднимите туловище. Таз держите прямо, чтобы нижняя часть спины растягивалась только немного.



2 Согните левую ногу. Делая вдох, вытягивайте весь позвоночник вверх-назад. Вытяните правую руку над головой и на выдохе возьмитесь ею за левую стопу.

Растягивайте ступню находящейся сзади ноги

3 Крепко держась за левую стопу, поднимите левую руку над головой и тоже возьмитесь ею за стопу. На выдохе прогнитесь в грудном отделе позвоночника, вытяните шею и наклоняйте голову назад, пока теменем не коснетесь ступни. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем поочередно отпустите руки. Вдохните и медленно поднимите голову.



Правая сторона таза остается на месте

Левая сторона таза выдвинута

Колено прижато к полу

•Б•

- Беременность 128-137
 - дыхание 129
 - мышцы тазового дна 130-131
 - расслабление 129, 130
 - растягивание стоя прямо 131
 - роды 129, 136-137
- Боковой наклон, упражнения
 - во время беременности 132
 - для более гибких 66
 - для менее гибких 64
 - для начинающих 60
 - для совершенствующихся 146-147
 - для тренированных 68
 - облегченный вариант 20
 - основной комплекс 62
 - с партнером 78-79
 - усложненный вариант 21
- Боль в спине 92, 96-97
 - локализация 96
 - причины 92

•В•

- Варикозное расширение вен 109
- Верхняя часть тела
 - ослабление напряжения 52, 102-104
 - строение 100
- В стороны, упражнения
 - во время беременности 132
 - для более гибких 66
 - для менее гибких 64
 - для начинающих 60
 - для тренированных 68
 - облегченный вариант 24
 - основной комплекс 62
 - с партнером 80-81
 - усложненный вариант 25
- Выпадение диска 98-99

•Г•

- Глубокое дыхание 15, 49, 54-57
 - варианты поз 56-57
 - освоение 55
 - расслабление 49, 54-57
- Голеностоп
 - скованность 112-113
 - строение 112
- Голова 100, 101
- Головная боль 101
- Грудная клетка 54, 100

•Д•

- Депрессия 118-119
- Дети
 - боковой наклон 78
 - в стороны 81
 - к центру 82-83
 - прямо 77
 - расслабление 75
 - с партнером 75

Диафрагма 54

Дыхание

- во время беременности 129
- глубокое см. глубокое дыхание
- затрудненное 53
- расслабление 49, 50, 51, 54-57
- растягивания 16

•Е•З•И•

- Ежедневные программы занятий 59, 145
 - см. также комплексы упражнений на растягивание
- Занятия с партнером 75-89
 - боковой наклон 78-79
 - в стороны 80-81
 - корректировка осанки 76
 - к центру 82-83
 - назад 88
 - наклон вперед 84-85
 - определение дефекта осанки 76
 - перевернутая поза 89
 - правильность осанки 76
 - скручивание 86-87
- Ишиас 96

•К•

- Кисти, скованность 100, 105
- Кифоз 99
- Кокцигодиния 96
- Колени
 - выпрямление 16
 - строение и гибкость 109-111
- Комплексы растягивания 59-73
 - для более гибких 66-67
 - для менее гибких 64-65
 - для начинающих 60-61
 - для тренированных 68-69
 - основной комплекс 62-63
- К центру, упражнения
 - во время беременности 133, 135
 - для более гибких 66
 - для менее гибких 64
 - для начинающих 60
 - для совершенствующихся 150
 - для тренированных 68
 - облегченный вариант 28
 - основной комплекс 62
 - с партнером 82-83
 - усложненный вариант 29

•Л•М•

- Лумбаго 96
- Межреберные мышцы 54
- Мышцы задней поверхности бедер 30, 32, 95
- Мышцы тазового дна 130-131

•Н•

- Назад, упражнения 38-39
 - во время беременности 134
 - для более гибких 67

- для менее гибких 65
- для начинающих 61
- для совершенствующихся 154-155
- для тренированных 69
- облегченный вариант 40
- основной комплекс 63
- с партнером 88
- усложненный вариант 41
- Наклон вперед, упражнения 30-31
 - во время беременности 133
 - для более гибких 66
 - для менее гибких 65
 - для начинающих 60
 - для совершенствующихся 151
 - для тренированных 69
 - облегченный вариант 32
 - основной комплекс 62
 - с партнером 84-85
 - усложненный вариант 33
- Напряжение
 - головная боль 101
 - заряд энергии 120-121
 - сон 126-127
 - беспокойство 124-125
 - см. также расслабление
- Начинающие, комплекс растягивания 60-61
- Ноги
 - выпрямление 16
 - гибкость 109-111
 - растяжение связок 109
 - строение 109
 - растягивание 16

•О•

- Обувь 112
- Одежда для занятий 16
- Осанка 15
 - во время беременности 131
 - корректировка 94-95
 - определение 76-77, 93
 - плоская спина 93
 - правильная 17, 93
 - прогиб в пояснице 93

•П•

- Пальцы ног, скованность 112-113
- Пальцы рук, скованность 100, 105
- Перевернутая поза, упражнения 42-43
 - во время беременности 134
 - для более гибких 67
 - для менее гибких 65
 - для начинающих 61
 - для тренированных 69
 - облегченный вариант 44-45
 - основной комплекс 63
 - с партнером 89
 - усложненный вариант 46-47
- Плаксивость 116-117
- Плечевой пояс 100
- Плечевой сустав 100, 102
- Плечи
 - расслабление 52, 102
 - скованность 100, 102-104

- Плоская спина 76, 93
 - растягивания 95
- Позвоночник
 - боль 92, 96-97
 - выпадение диска 98-99
 - кифоз 99
 - корректировка осанки 94-95
 - нарушения 92-99
 - осанка 93, 94-95
 - растягивание 15
 - сколиоз 98
 - строение 92
 - тип осанки 93
- Прогиб в пояснице 93
 - расслабление 52
 - корректировка 76
 - определение 76
 - растягивание 94
- Прямо, растягивание
 - во время беременности 131
 - для более гибких 66
 - для менее гибких 64
 - для начинающих 60
 - для тренированных 68
 - основной комплекс 62
 - с партнером 76-77

•Р•

- Расслабление 49-57
 - беременность 129, 130-131
 - депрессия 119
 - для более гибких 67
 - для менее гибких 65
 - для начинающих 61
 - для тренированных 69
 - освоение 50-51
 - основной комплекс 63
 - плаксивость 116-117
 - позы
 - варианты 52-53
 - основные 50-51
 - после родов 138
- Растягивание 15-47
 - боковой наклон 18-19
 - облегченный вариант 20
 - усложненный вариант 21
 - вперед 30-31
 - облегченный вариант 32
 - усложненный вариант 33
 - в стороны 22-23
 - облегченный вариант 24
 - усложненный вариант 25
 - выпрямление ног 16
 - дыхание 16
 - к центру 26-27
 - облегченный вариант 28
 - усложненный вариант 29
 - назад 38-39
 - облегченный вариант 40
 - усложненный вариант 41
 - общие замечания 16
 - перевернутая поза 16, 42-43
 - облегченный вариант 44-45
 - усложненный вариант 46-47

порядок освоения 15
 прямо 17
 скручивание 34-35
 облегченный вариант 36
 усложненный вариант 37
 Растягивание для совершенствующихся
 боковой наклон 146-147
 в стороны 148-149
 к центру 150
 назад 154-155
 наклон вперед 151
 скручивание 152-153
 Роды, позы 136-137
 Рождение ребенка 129-143
 дыхание 129
 мышцы тазового дна 130-131
 после родов 138-143
 расслабление 129-130
 растягивание стоя прямо 131
 роды 129, 136-137

•С•

Свод стопы, плоскостопие 112-113
 Скованность
 верхняя часть тела 100-105
 голова 101
 кисти 100, 105
 коленные суставы 109-111
 лодыжки 112-113
 ноги 109-111
 пальцы ног 112-113
 пальцы рук 105
 плечи 100, 102-104
 спина 92-99
 стопа 112-113
 тазобедренные суставы 106-108
 Сколиоз 98
 Скручивание, упражнения 34-35
 во время беременности 134
 для более гибких 67

для менее гибких 65
 для начинающих 61
 для совершенствующихся 152-153
 для тренированных 69
 облегченный вариант 36
 основной комплекс 63
 с партнером 86-87
 усложненный вариант 37
 Сон 49, 126-127
 Спина, нарушения 92-99
 выпадение диска 98-99
 ишиас 96
 кифоз 99
 кокцигодиния 96
 люмбаго 96
 осанка 93-95
 сколиоз 98
 Стопа
 обувь 112
 плоскостопие 112
 позы во время растягивания 16
 скованность 112-113
 строение 112
 уход 112
 Стресс 115-127
 беспокойство 124-125
 депрессия 118-119
 заряд энергии 120-121
 плаксивость 116-117
 путешествие 122-123
 расслабление 49
 сон 126-127

•Т•Ш•

Таз
 занятия с партнером 82
 скованность 106-108
 строение 106
 Трапециевидная мышца 100, 102
 Шея 100, 101

МЭРИ СТЮАРТ



МЭКСИН ТОБИАС



Мэксин Тобиас и Мэри Стюарт преподают йогу более пятнадцати лет. Обе увлеклись ею в 60-е годы, самостоятельно занимались по книгам и в 1969 году встретились в Лондоне на преподавательских курсах. Они изучали йогу в Индии под руководством Йенгара, одного из ведущих сегодня специалистов по йоге.

В 70-х годах они вместе начали готовить преподавателей, служа в Комитете общества преподавателей метода Йенгара. Они организовали секцию и готовили преподавателей для начального и среднего уровня, использовали свои различные методы и подходы, дополняя друг друга.

Мэксин Тобиас ведет курсы релаксации для специалистов по физиотерапии и лечебной гимнастике в Лондонской учебной больнице. Она преподает в Управлении народного образования Центрального Лондона и дает частные уроки. Во многих книгах и журналах опубликованы ее статьи по йоге.

Мэри Стюарт начинала как преподаватель в учебных заведениях для взрослых, а сейчас дает частные уроки. Она преподавала в Италии и Франции. Специализируется на упражнениях при беременности и после родов.

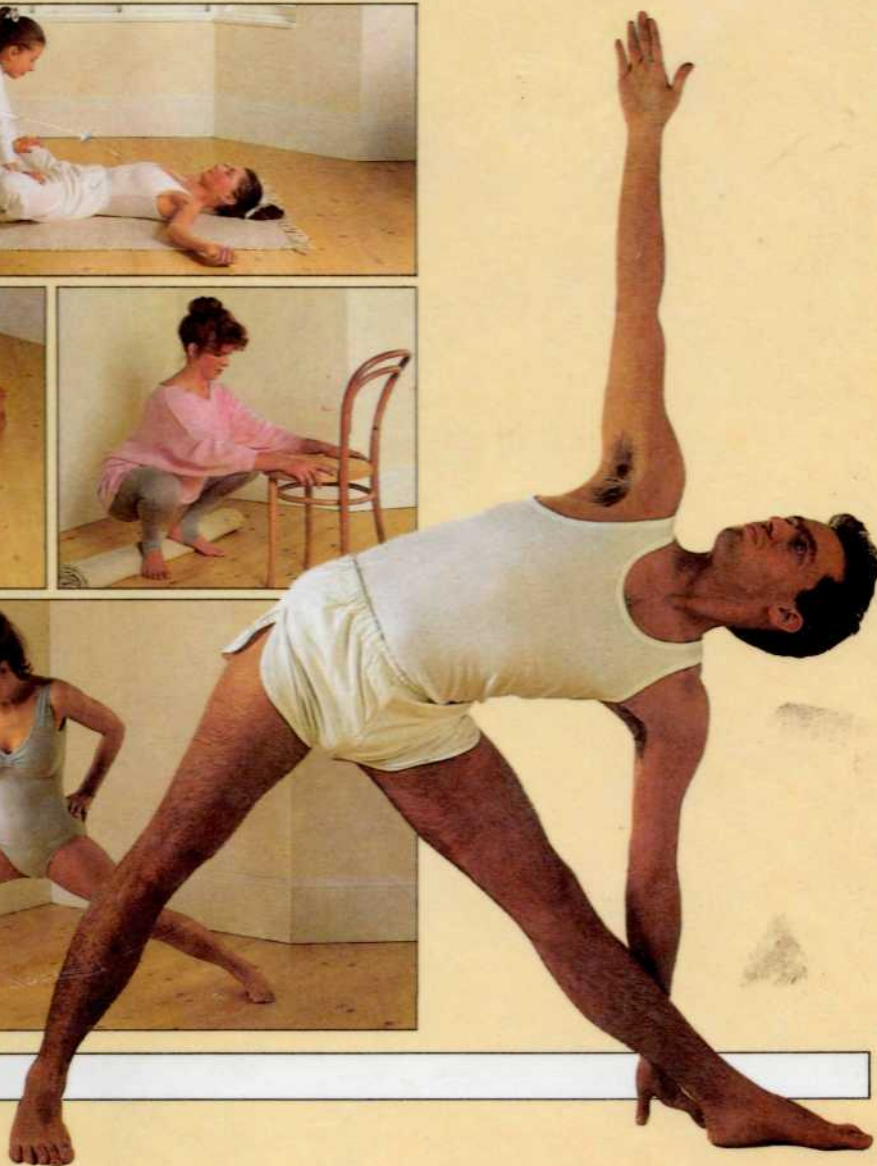
Оба автора отличаются творческим подходом, работают в постоянном поиске. И, как бы они ни были преданы йоге, их истоки — в традициях западной культуры, и они хотят сделать программу упражнений, основанных на йоге, доступной для каждого.

•РАСТЯГИВАЙСЯ И РАССЛАБЛЯЙСЯ•

В книге приведены программы занятий для людей любого возраста. Эти упражнения, занимая всего 20 минут, помогут развить и сохранить гибкость, силу, улучшить осанку.

Они доступны всем, независимо от физической подготовленности.

Предложены различные программы занятий — для начинающих и тренированных, при болях и недомоганиях, для снятия эмоционального стресса, во время беременности и после родов



Безопасный и надежный путь к здоровью
и отличной форме — для каждого