

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я**



Сазанова І.О., Дорошенко Е.Ю., Гурєєва А.М.

СТРЕТЧИНГ-ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

для самостійної роботи
студентів I-VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів,
спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Медицина»,
«Фізична терапія, ерготерапія», «Фармація, промислова фармація», «Стоматологія»,
«Педіатрія»

**Запоріжжя
2019**

УДК 796.012.23
С 14

*Навчально-методичний посібник рекомендований до видання
Центральною методичною радою Запорізького державного медичного університету
(протокол №1 від 26.09.2019 р.)*

Рецензенти:

Малахова С.М. – кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.

Бессарабов М.С. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.

Автори:

Сазанова І.О. – старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.

Дорошенко Е.Ю. – д-р фіз. вих., професор, завідувач курсу фізичного виховання і здоров'я

Гурєєва А.М. – канд. наук фіз.вих., доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.

Сазанова І.О.

Стретчинг-як метод розвитку фізичних якостей :навчальний посібник для самостійної роботи студентів I-VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія» / І.О. Сазанова, Е.Ю. Дорошенко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. –74 с.

Навчальний посібник включає в себе основи методики розвитку гнучкості, обґрунтування значення розтягування, загальні рекомендації, рекомендовані програми вправ, вправи на розтягування, глосарій.

Викладений матеріал рекомендується для самостійної роботи студентів та може бути використаний викладачами «Фізичного виховання» у процесі навчальної та навчально-тренувальної діяльності.

**УДК 796.012.23
С 14**

© Сазанова І.О., Дорошенко Е.Ю., Гурєєва А.М.
©Запорізький державний медичний університет

Зміст

Передмова	3
1. Початкові вправи на розтяжку.....	4
1.1 Розтягнення пахової частини в положенні сидячі.....	4
1.2 Розтягнення пахової частини в положенні лежачи.....	6
1.3 Розтягнення в положенні витягнувшись на спині.....	7
1.4 Як правильно підводитися із положення лежачи.....	7
2. Ранкова розтяжка.....	8
3. Розтяжка протягом дня.....	9
4. Розтяжка м'язів ніг. Частина 1.....	12
4.1 Розтяжка колін, чотириголових м'язів та гомілки.....	12
4.2 Розтягнення пальців ніг та стопи.....	13
4.3 Розтягнення Ахіллу та гомілки.....	14
5. Розтяжка м'язів ніг. Частина 2.....	14
5.1 Розтяжка передньої частини тазостегнового поясу.....	14
5.2 Розтяжка паху.....	15
5.3 Розтяжка кульшових суглобів.....	15
5.4 Розтяжка після тривалого сидіння.....	17
6. Вправи для розтяжки ніг і тазу в положенні стоячи. Частина 1.....	18
6.1 Розтяжка ступні.....	19
6.2 Розтяжка литкових м'язів.....	19
6.3 Розтяжка ахіллових сухожилів і гомілкостопів.....	20
7. Вправи для розтягнення ніг та тазу в положенні стоячи. Частина 2.....	20
7.1 Розтяжка таза.....	20
7.2 Розтягнення пахової зони.....	21
7.3 Розтяжка зовнішньої частини таза і стегна.....	21
7.4 Розтяжка задньої поверхні стегна, сідниць і таза.....	21
7.5 Розтягнення паху та стегон.....	22
7.6 Розтягнення паху, сідниць, передньої і задньої поверхні стегон.....	22
8. Вправи для розтягнення ніг і тазу в положенні стоячи. Частина 3.....	23
8.1 Розтягнення квадрицепсів і колінного суглоба.....	23
8.2 Розтяжка підколінних сухожилів і задньої поверхні стегна.....	24
8.3 Розтягнення внутрішньої поверхні стегна.....	24
8.4 Розтяжка задніх м'язів стегна.....	25
9. Вправи для розтяжки попереку, тазу, стегон і паху. Частина 1.....	26
9.1 Розтяжка задніх м'язів стегна і попереку.....	26
10. Вправи для розтягнення попереку, тазу, стегон та паху. Частина 2.....	27
10.1 Розтяжка задніх м'язів стегна і попереку в положенні сидячи.....	27
10.2 Розтягнення паху.....	28

10.3	Розтягнення при поганому русі в пахової області.....	28
11	Вправи для розтяжки попереку, тазу, стегон і паху. Частина 3.....	30
11.1	Розтяжка задньої і внутрішньої частини ніг.....	30
11.2	Вправа на скручування хребта.....	30
11.3	Розтяжка сідниць і задньої поверхні стегна.....	31
12	Вправи для розтягнення спини, тазу і ніг. Частина 1.....	31
12.1	Розтяжка і розслаблення м'язів задньої поверхні стегон.....	31
12.2	Перекати на спині.....	32
12.3	Перекати на спині зі схрещеними ногами.....	32
12.4	Розтяжка м'язів спини.....	33
13	Вправи для розтяжки спини, тазу і ніг. Частина 2.....	34
13.1	Сидіння навшпиньки.....	34
13.2	Підйом вгору.....	35
13.3	Ранкова розтяжка.....	36
13.4	Розтягуючі вправи при роботі за комп'ютером.....	37
13.5	Розтяжка кистей, зап'ясть і передпліч.....	39
14	Розтяжка паху і тазу в положенні сидячи. Частина 1.....	40
14.1	Розтяжка паху і тазу.....	41
14.2	Вправа для розкріпачення м'язів попереку і стегон.....	41
14.3	Розтяжка низу спини і стегон.....	42
15	Розтяжка паху і тазу в положенні сидячи. Частина 2.....	43
15.1	Вправи на розтягнення паху.....	44
15.2	Розтяжка тазу та паху.....	44
16	Розтягнення тулуба в положенні стоячи. Частина 1.....	46
16.1	Нахили в бік.....	46
16.2	Повороти.....	47
17	Розтяжка тулуба в положенні стоячи. Частина 2.....	48
17.1	Повороти в сторони.....	48
17.2	Нахили тулуба вперед.....	48
17.3	Розтягнення передньої частини плечового поясу та рук.....	49
17.4	Розтягнення бокових частин тулуба, плечового поясу та рук.....	50
18	Вправи для розтягнення ніг, ступнів та гомілки. Частина 1.....	50
18.1	Розтягнення гомілки.....	50
18.2	Розтяжка стоп і сухожил'я пальців ніг.....	51
18.3	Розтяжка великих пальців ніг.....	51
18.4	Вправи для розслаблення ступні.....	51
18.5	Розтягнення стегон.....	52
19	Вправи для розтяжки ніг, ступні і гомілки. Частина 2.....	52
19.1	Розтяжка сідничних м'язів.....	52

19.2	Вправи для розтяжки стегна і голеностопа.....	53
19.3	Розтяжка широкої фасції стегна.....	54
19.4	Розтяжка чотириголового м'яза в положенні сидючи.....	54
20	Вправи для розтягнення ніг, ступній та гомілковостопного суглобу. Частина 3.....	56
20.1	Розтягнення внутрішньої поверхні стегна та попереку.....	56
20.2	Розтягнення литкового і камбаловидного м'язів.....	57
20.3	Розтягнення зовнішньої сторони голени.....	58
21	Вправи для розтягнення спини, плеч та рук. Частина 1.....	58
21.1	Розтягнення плеч, рук та найширшого м'язу спини.....	58
21.2	Розтягнення передпліч та зап'ястків.....	59
21.3	Розтягнення м'язів зовнішньої сторони рук, плеч та грудної клітини.....	59
21.4	Розтягнення плеч.....	59
22	Вправи для розтягнення спини, плеч та рук. Частина 2.....	60
22.1	Розтягнення трицепсів та верхньої частини плеч.....	60
22.2	Розтягнення пахвової зони та плеч.....	61
23.3	Вправи на розтягнення плечей.....	62
24	Вправи для розтягнення спини, плеч, рук. Частина 3.....	62
24.1	Розтягнення передпліч, рук та плеч.....	62
24.2	Знизування одним плечем.....	63
24.3	Знизування плечами.....	63
24.4	Вправа на розтягнення плеч та рук.....	63
24.5	Розтягнення грудної клітини та попереку.....	64
24.6	Розтягнення ший.....	64
24.7	Розтягнення грудей.....	64
25	Вправи на розтягнення у положенні сидячі. Частина 1.....	65
25.1	Розтягнення рук та верху спини.....	65
25.2	Розтягнення верху спини.....	66
25.3	Розтягнення плеч.....	66
26	Вправи на розтягнення в положенні сидячи. Частина 2.....	67
26.1	Вправа для передпліч.....	67
26.2	Розтягнення гомілки.....	67
26.3	Розтягнення бокової поверхні стегна.....	68
26.4	Розтягнення попереку.....	68
	Глосарій.....	69

ПЕРЕДМОВА

Великі розумові і статичні навантаження під час занять у вищому навчальному закладі, відсутність додаткової рухової активності, малорухливий спосіб життя, нераціональне харчування, призводять до того, що у більшості студентів погіршується зір, діяльність серцево-судинної і дихальної системи, порушується обмін речовин, зменшується опірність організму до різних захворювань, що призводить до погіршення стану їх здоров'я.

У сучасних умовах важливою задачею в роботі по зміцненню здоров'я студентів, є виховання у них зацікавленості до занять фізичними вправами в університеті і вдома. В зв'язку з цим необхідно використовувати всі форми фізичного виховання в університеті, а також самостійні заняття фізичними вправами в гуртожитку або вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення їх фізичної підготовленості.

Розтяжка має велике значення і для здоров'я людини, і для процесу фізичних тренувань. Здорові суглоби є «лакмусовим папером» стану здоров'я людини. І, звичайно, правильна, розтяжка найбільш корисна для загального стану здоров'я і для підвищення ефективності тренувального процесу.

Обмеження рухливості в суглобах навіть без якихось явних проявів хвороби – показник не кращого стану здоров'я, тому що звичай пов'язаний зі щільністю зв'язкового апарату, небалансованою напругою м'язів, які оточують суглоб.

Позитивний вплив розтяжки:

- забезпечує добру фізіологічну рухливість суглобів, тим самим - і максимальну амплітуду рухів в суглобах;
- покращує роботу периферичної нервової системи;
- покращує роботу внутрішніх органів, які іннервуються тим самим сегментом спинного мозку, що і м'яз, який розтягують;
- поліпшує кровообіг м'язів, які розтягують та виведення продуктів обміну;
- покращує швидкісні показники розроблюваного м'язу.

Позитивні властивості розтяжки дозволяють широко використовувати їх в тренувальному процесі:

- добра розтяжка під час розминки;
- розтяжка в основній частині тренування (в паузах між основними вправами) для покращення кровообігу мускулатури;
- розтяжка як завершуючи етап тренування (заминка);
- розтяжка як самостійний вид тренування.

Загальні вимоги до виконання розтяжки:

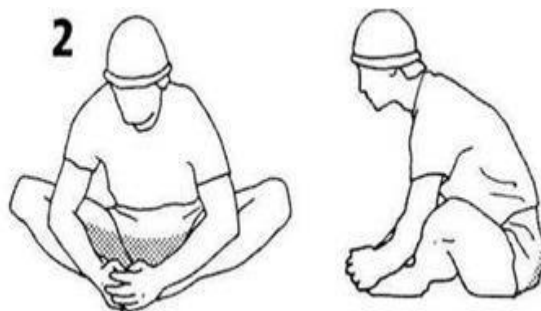
1 Розтяжку необхідно виконувати пружно і на «розігрітих», розслаблених м'язах.

2 Розтяжка повинна проводитися з незначними больовими відчуттями.

3 Поява різкого болю при виконанні розтяжки має бути підставою для припинення вправи.

Найбільш частою помилкою при виконанні розтяжки є її проведення на «нерозігрітих» м'язах, що і викликає різкий біль при виконанні вправи.

Існує велика кількість видів і способів (варіантів) розтяжки. І так, хороша розтяжка володіє не тільки оздоровчим дією, але і підвищує ефективність тренувань в цілому. Позитивні властивості розтяжки дозволяють використовувати її на різних етапах тренування і як самостійний вид тренування.



Початкові вправи на розтяжку

Ми познайомимо вас з дев'ятьма основними способами розтяжки, які допоможуть вам зрозуміти сенс терміну «відчути розтяжку». Освоївши цю методику, вам буде легше вивчати і виконувати всі інші вправи.

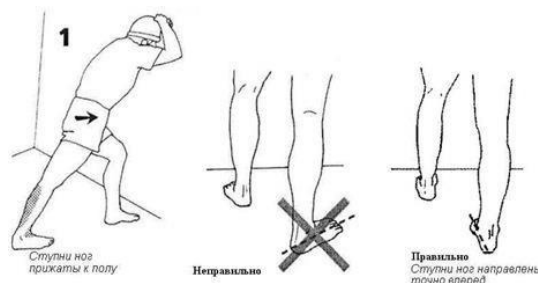
Примітка. Заштрихованими зонами позначені ті частини тіла, в яких ви повинні відчувати розтягнення перш за все, але так як на світі немає двох однакових людей, то, можливо, ви відчуєте розтягнення не в тому місці, яке відмічене штрихом



Почніть з легкого 2-3 хвилинного розігріву м'язів тулуба :ходьба на місці і розмахування руками вперед і назад перпендикулярно тулубу

Розтягнення пахової частини в положенні сидячі.

Сядьте на підлогу. Обхопіть долонями з'єднані разом підшви стоп, як показано на малюнку. Плавна нахиліться вперед, починаючи рух від стегон, поки не відчуєте легкого розтягування в паху.



Нахиляючись, злегка напружте м'язи живота. Залишайтеся в положенні легкої розтяжки 15 секунд. Якщо ви робите все правильно, то не відчуєте болю. Чим довше ви утримуєте це положення, тим менше будете відчувати розтягнення м'язів. Якщо вам не важко постарайтеся притиснути лікті до зовнішньої сторони гомілок. Це допоможе вам утримувати рівновагу і регулювати величину навантаження.

Нахиляючись вперед, зробіть вдих. Утримуючи положення, дихайте повільно та ритмічно Розслабте нижню щелепу і плечі.

Не згинайте шию і плечі. Такий рух округлює плечі і створює навантаження на попереk. Постарайтеся щоб нахил йшов від стегон. Поперек тримайте прямо. Дивіться вперед.



Після того як ви відчуєте, що напруженість злегка спала, посильте розтяжку нахилившись ще трохи вперед, поки знову не відчуєте розтягування. Тепер відчуття повинно бути більш інтенсивним, але не болючим.

Утримуйте положення 15 секунд. Відчуття напруженості повинно потроху зменшитися. Повільно поверніться у вихідне положення. Будь ласка, ніяких ривків або різких і швидких нахилів!

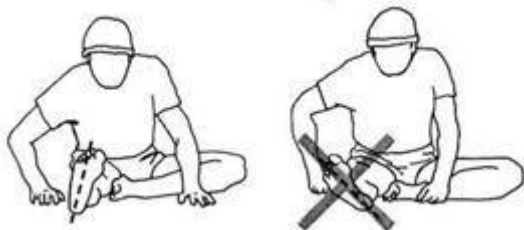
Виконуючи вправи, керуйтеся своїми відчуттями, а не тим, як сильно ви можете розтягнутися.

У положенні сидячи випряміть праву ногу, залишивши ліву зігнутою. Підшва лівої ступні спрямована до стегна правої ноги. Коліно витягнутої ноги не повинно бути «затиснуте». Ви прийняли положення сидячи, одна нога випрямлена, інша зігнута.

Тепер приступайте до розтягання сухожилля розгиначів стегна і лівої половини попереку (деякі з вас відчувають напругу в попереку, а деякі — ні). Роблячи видих, починайте нахил від тазостегнового поясу, до тих пір, поки не відчуєте дуже легкого розтягування. Утримуйте положення 10-15 секунд. Дихайте повільно і ритмічно. За допомогою пальпації переконайтесь, що чотириглавий м'яз правого стегна розслаблено. Він повинен бути м'яким, а не твердим.

Не нахилийте голову і плечі. Не намагайтеся дотягнутися чолом до коліна. Так ви тільки округлите плечі.

Робіть нахил до стегон. Підборіддя намагайтеся тримати в середньому положенні. Плечі та руки розслабте.

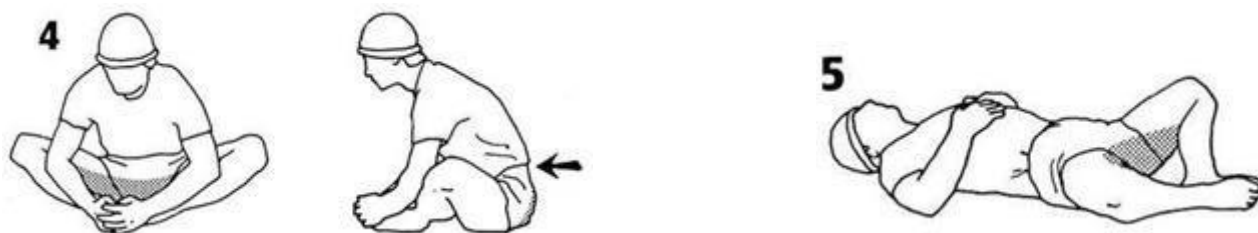


Слідкуйте за тим щоб стопа витягнутої ноги була розташована вертикально, а м'язи гомілки і пальці ноги були розслаблені. Так ви забезпечите розташування щиколотки, коліна і стегна по одній лінії. Не розгортайте

витагнуто ногу назовні тому, що так ви порушите лінійність розташування щиколотки, коліна і стегна. Якщо вам не вистачає гнучкості, то для виконання цієї розтяжки використовуйте , рушник, перекинувши його через стопу. Після того ,як відчуття легкої розтяжки ослабне, повільно переходьте до положення розвиваючої розтяжки і зберігайте його 10-15 секунд. Для цього о вам може бути достатньо збільшити нахил всього на 1 см. Не турбуйтеся про те, як сильно ви зможете нахилитися. Пам'ятайте, що ми всі різні.

Повільно поверніться у початкове положення. Проведіть таку ж розтяжку для іншої ноги. Слідкуйте за тим, щоб передня частина стегна була розслаблена, ступня дивилася прямо вгору, а гомілка і пальці ноги були розслаблені. Виконуйте легку розтяжку 15 секунд, після чого повільно збільшуйте розтяжку до розвиваючої фази і утримуйте це положення 10-15 секунд.

Правильна розтяжка вимагає часу і уваги до своїх відчуттів. Розвивайте своє вміння розтягуватися відповідно до своїх відчуттів, а не з бажанням розтягнути м'язи якомога сильніше.



Повторіть розтяжку пахової частини в положенні сидючи. Як ви себе відчуваєте в порівнянні з першим разом? Є різниця?

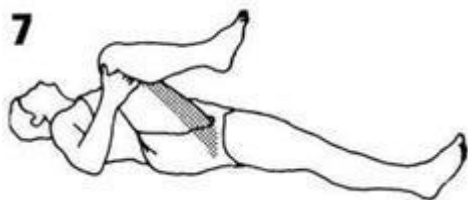
Є декілька речей, більш важливих, ніж простий розвиток гнучкості:

- 1) розслаблення в процесі розтягування напружених частин тіла, таких як ступні, кисті рук, зап'ястя, плечі і нижня щелепа;
- 2) вміння визначати і контролювати розумну величину навантаження на м'язи при кожній розтяжці;
- 3) постійна увага до положення попереку, голови, плечей і ніг під час розтяжки;
- 4) регулювання навантажень відповідно до вашого стану, адже кожен день наше тіло відчуває себе трохи інакше.

Розтягнення пахової частини в положенні лежачи:

Необхідно
лягти на
спину,
з'єднавши
разом
підшви

на **7**



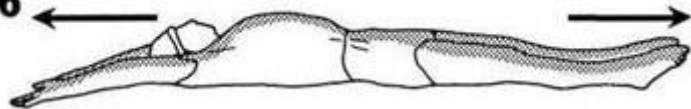
8



ступень. Дозвольте колінам розійтися в сторони. Розслабте стегна і дайте силі тяжіння вільно розтягувати м'язи паху, поки не відчуєте дуже легкою напруженості. Залишайтеся в цьому стані 40 секунд. Дихайте глибоко. Дочекайтеся, поки напруженість не зникне зовсім. Відчуття розтягування при цій вправі дуже слабке.

Розтягнення в положенні витягнувшись на спині.

6



Повільно випряміть обидві ноги. Витягніть в довжину руки і ноги, після чого одночасно витягніть якомога далі долоні і натягніть пальці ступні. Утримуйте положення 5 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази. При кожній розтяжці злегка вбирайте в себе м'язи живота, щоб ваше тіло стало тонше. Вправа дуже приємна. Вона розтягує руки, плечі, хребет, м'язи живота, а також м'язи грудної клітки, стоп і гомілки. Щоранку, прокинувшись, робіть таку розтяжку прямо в ліжку і не пошкодуєте.

Потім зігніть одну ногу в коліні і плавно підтягніть її до грудей поки не відчуєте легкого розтягування.

Утримуйте положення 30 секунд. Ви можете відчувати напругу в попереку і задній частині стегна. Якщо

напруженість не відчуваєте, не

турбуйтеся. Це прекрасне положення для всього тіла, дуже корисне для попереку і має добру розслаблюючу дію, незалежно від того відчуваєте ви напругу чи ні. Повторіть вправу змінивши ногу, і порівняйте відчуття. Не затримуйте дихання. З кожним днем намагайтеся дізнатися себе краще.



Повторіть розтяжку пахової частини в положенні лежачи і розслабтеся на 30 секунд. Зачекайте поки напруга в ступнях, кистях рук і плечах не зникне повністю. Цю вправу можна робити з закритими очима.

Як правильно підводитися із положення лежачи.

Зігніть обидві ноги в колінах, поверніться набік, упріться долонями в підлогу

і підійміть тіло в сидяче положення. Використовуючи таким чином руки, ви знімаєте навантаження зі спини і попереку.

Тепер повторіть розтяжки для литкових м'язів. Ну як, є різниця? Чи відчуваєте ви, що стали більш гнучкими і менш закріпаченими ніж до розтягування?

Ми показали вам лише кілька елементарних початкових вправ. Ви повинні зрозуміти, що розтягування — це не змагання в гнучкості. Правильне розтягування розвине вашу гнучкість природним чином. Розтягуйтеся так, щоб отримувати від цього задоволення.

Багато з вправ на розтягування потрібно виконувати утримуючи позу 20-30 секунд. Згодом ви зможете змінювати тривалість розтяжок. Іноді вам захочеться збільшити час розтягування тому, що в цей день ви відчуваєте себе дуже затиснутими або вам просто подобається вправу. Або навпаки, якщо ви відчуваєте достатню гнучкість в тілі, то тривалість розтяжок може бути зменшена до 5-15 секунд. Пам'ятайте, що двох однакових днів не буває, тому Вам слід розраховувати навантаження відповідно до того, як ви відчуваєте себе в даний момент.

Ранкова розтяжка

Починайте свій день з виконання даного комплексу вправ для розтяжки і розслаблення м'язів після сну.

Ці вправи для розтягнення спеціально призначені для виконання відразу після пробудження, і дозволять підготувати Ваше тіло до майбутнього дня. Для Вашої зручності вправи скомпоновані, так що перші 4 з них можна виконувати навіть не встаючи з ліжка. Після чого піднімайтеся на ноги і, трохи пройшовшись по квартирі, виконайте інші.

Виконання всього комплексу вправ займе у Вас всього близько 4-х хвилин.

1. Розтяжка і розслаблення м'язів задньої поверхні стегна.

Короткий опис вправи: лежачи на спині, підтягніть одну ногу до грудей, щоб відчути розтяжку в області задньої поверхні стегна.



2. Вправа для зняття напруги в області ший.

Короткий опис вправи: лежачи на спині, візьміться руками за голову і піднімайте її вгору, щоб відчути



розтяжку м'язів шиї.

3. Витягування тіла.

Короткий опис вправи: лежачи на спині, витягніть в сторони випрямлені руки і ноги і одночасно стягніть живіт.



4. Розтяжка пахової частини ,лежачи на спині

Короткий опис вправи: прийміть положення як показано на малюнку, потім повністю розслабтеся, відчуваючи, як опускаються вниз ноги під дією сили тяжіння.



5. Розтяжка квадрицепсу і колін

Короткий опис вправи: в положенні стоячи візьміть рукою стопу протилежної ноги і плавно тягніть п'яту до сидниць.



6. Розтягнення литок

Короткий опис вправи: прийміть положення як показано на малюнку і плавно просувайте таз вперед, щоб відчутти напругу в литках.



7. Розслаблення задніх м'язів стегна

Короткий опис вправи: побудуйте в положенні стоячи, злегка зігнувши ноги в колінах, щоб скоротити чотириголові м'язи стегон і розслабити задні м'язи стегон.



8. Розтягнення задніх м'язів стегна і попереку

Короткий опис вправи: з положення стоячи повільно нахильтеся вниз, щоб відчутти розтяжку в області попереку і розгиначів стегна.



Розтягнення протягом дня

Всього 10-15 хвилин в день витрачених на виконання цих розтягуючих вправ дозволять Вам позбутися від напруги і втоми.

Представлений комплекс вправ можна виконувати в будь-який зручний для Вас час дня. Його регулярне виконання не тільки запорука Вашої гнучкості, але і спосіб швидко привести себе в тонус і позбутися від м'язової втоми.

1. Розтягнення пахової частини в положенні лежачи

Короткий опис вправи: лежачи на спині, зведіть підшви зігнутих ніг разом, розслабтеся і відчуйте, як опускаються ноги під впливом сили тяжкості.



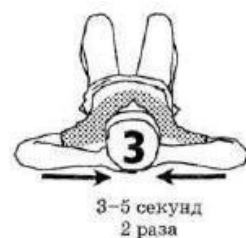
2. Вправа для розслаблення м'язів ший

Короткий опис вправи: лежачи на спині, тисніть руками на потилицю, щоб потягнути м'язи ший.



3. Розтягнення грудної клітини

Короткий опис вправи: зводите лопатки разом, щоб грудна клітка піднімалася вгору.



4. Розтягнення верхньої половини тіла

Короткий опис вправи: Прийміть положення як показано на малюнку і потягніться обома руками в протилежні сторони.



5. Розтягнення м'язів задньої поверхні стегна

Короткий опис вправи : прийміть положення лежачи на спині, візьміться однією рукою за ногу і потягніть її до грудної клітки, відчуючи розтягнення задньої поверхні стегна.



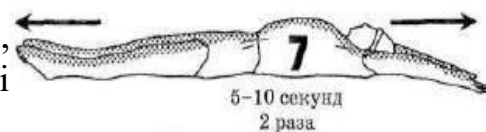
6. Розтяжка м'язів попереку, верхньої і бічної частини стегон

Короткий опис вправи: у положенні лежачи закиньте ліву ногу через праву і притискаючи лівою ногою праву, добийтеся відчуття розтяжки в області попереку і зовнішньої поверхні стегна.



7. Витягування тіла

Короткий опис вправи: лежачи на спині, потягніться випрямленими руками і ногами в різні боки, втягнувши при цьому живіт.



8. Розтяжка стегна і гомілки в положенні лежачи



Короткий опис вправи: лежачи на боці, вхопіть рукою стопу і потягніть п'яту до сідниці, відчуваючи напругу в області гомілки і передній частині стегна.

9. Розтяжка стегна і гомілки методом ПНС

Короткий опис вправи: лежачи на боці, схопіть рукою стопу і спробуйте висунути вперед стегно, одночасно відштовхуючи стопою утримуючу її кисть руки.



10. Розтягнення сідничних м'язів і задньої поверхні стегна

Короткий опис вправи: у положенні лежачи на спині, піднімайте одну ногу вгору, щоб відчути розтягнення в області задньої поверхні стегна і сідниці.



11. Розтягнення пахової частини в положенні сидючи

Короткий опис вправи: сидючи на підлозі, з'єднайте разом підшви зігнутих ніг, після чого обхопіть руками пальці ніг і плавно нахилийтеся вперед, відчуваючи розтягнення в паховій області.



12. Поворот хребта

Короткий опис вправи: прийміть позу як це показано на малюнку, після чого плавно повертайте голову і верхню половину тіла, одночасно притискаючи правою рукою зовнішню частину стегна лівої ноги.



13. Розтягнення пахової частини в положенні сидючи

Короткий опис вправи: сидючи на підлозі, з'єднайте разом підшви зігнутих ніг, після чого обхопіть руками пальці ніг і плавно нахилийтеся вперед, відчуваючи розтягнення в паховій області.

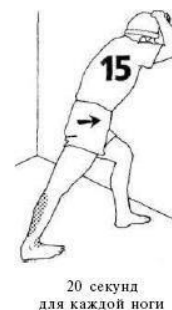


14. Розтягнення передньої частини тазостегнового поясу

Короткий опис вправи: повільно опускайте вниз таз, відчуваючи розтягнення тазостегнового поясу.



15. Розтяжка литок



Короткий опис вправи: Прийміть положення як на малюнку і повільно рухайте тазом вперед, щоб потягнути литковий м'яз випрямленою задньою ногою.

16. Розтягнення трапеції і плечей

Короткий опис вправи: піднімайте плечі вгору, відчуючи напруги в області трапеції і шиї.



17. Вправа для розтяжки плечей, кистей і пальців рук

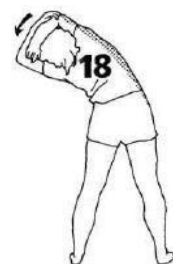
Короткий опис вправи: в положенні стоячи, складіть руки і розгорнувши долоні потягніть руки максимально вгору.



в замок

18. Розтяжка пахв і плечей

Короткий опис вправи: візьміть праву руку за лікоть лівою рукою і плавно нахиліться корпусом в ліву сторону



19. Розтягнення грудей

Короткий опис вправи: стоячи в дверному отворі, упріться руками в косяк і повільно просувajte верхню половину тіла вперед.



20. Розтяжка грудної клітини і поперекової області спини

Короткий опис вправи: в положенні стоячи підштовхуйте руками поперек вперед, щоб відчути розтяжку в попереку і грудній клітині.

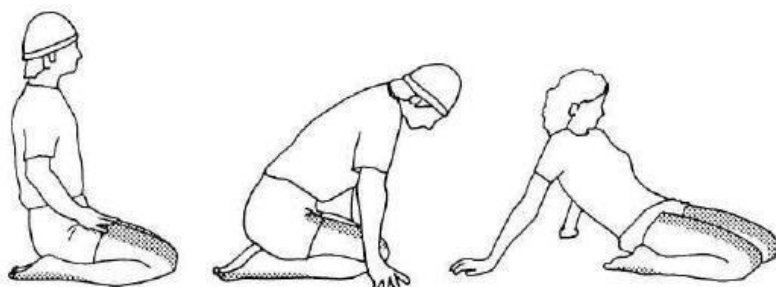


Розтяжка м'язів ніг. Частина 1

Даний комплекс розтягуючих вправ для м'язів ніг допоможе повернути колишню рухливість і розвинути гнучкість м'язів нижньої частини тіла.

Розтяжка колін, чотириголових м'язів та гомілки

1. Прийміть положення сидячи, зігнувши ноги в колінних суглобах і витягнувши пальці ніг не розгортаючи ступні в



протилежні сторони. Це вихідне положення.

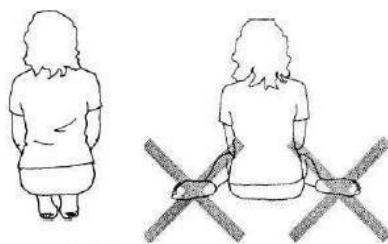
2. Відразу відзначимо, що більшість жінок, сидячи в цій

позі, не відчують ніякого розтягування і дискомфорту. У цьому випадку необхідно плавно відхилитися назад до відчуття легкого розтягування, після чого зафіксувати положення на 20-30 секунд. Навпаки більшість чоловіків, сидячи в цій позі, відчують певний дискомфорт і навіть біль. В такому випадку необхідно нахилитися вперед, опертися руками в підлогу і постаратися знайти таке положення (Див. малюнок), в якому зможете без больових відчуттів просидіти 20-30 секунд.

Виконуйте цю вправу регулярно, але, не перенапружуючи гомілку і коліна, і поступово Ви значно поліпшите свій первісний результат. Крім розтяжки колін, чотириголових м'язів і гомілки виконання цієї вправи дозволяє розслабити литкові м'язи.

Це важливо:

Не розводьте в протилежні сторони ступні ніг (див. малюнок), навпаки прибирайте п'яти по себе. Розворот ступень і гомілок назовні може привести до перенапруження зв'язок внутрішньої сторони коліна.

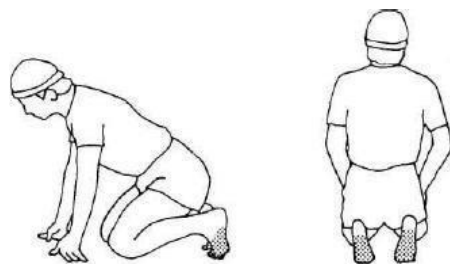


Будьте особливо уважні, якщо у Вас були якісь травми колінних суглобів, виконуючи цю вправу. Не допускайте появи больових відчуттів.

Варіюйте навантаження, щоб знайти оптимальне положення для розтяжки.

Розтягнення пальців ніг та стопи

1. Прийміть положення сидячи на п'ятах, впираючись пальцями ніг в підлогу так як це надано на малюнку. Потім нахиліться вперед, спершись в підлогу випрямленими руками для рівноваги і регуляції навантаження. Це вихідне положення.



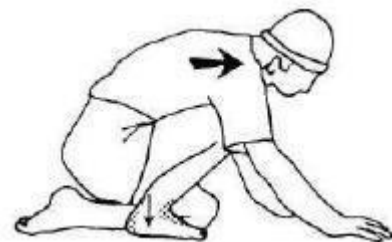
2. Повільно відхиліться назад до появи почуття легкого розтягування, після чого утримуйте розтяжку близько 5-1 секунд. Закінчивши вправу знову сядьте прикривши стопи під себе щоб розслабити м'язи пальців і стопи.

Це важливо :

Виконуючи цю вправу, не перестарайтеся з навантаженням, це загрожує травмою.

Розтягнення Ахіллу та гомілки

1. Сядьте на підлогу в позу, яку показано на малюнку: одна ступня упирається в підлогу так, щоб її пальці розташовувалися поруч з лежачим на підлозі коліном іншої ноги. Це вихідне положення.



2. Підійміть п'яту виставленої ноги на 1-2 см від підлоги і, натискаючи грудьми на стегно трохи нижче коліна, намагайтеся плавно торкнутися нею підлоги, відчуваючи, як при цьому тягнеться Ахіллове сухожилля. Утримуйте розтяжку близько 5-10 секунд.

3. Поміняйте позу і виконайте вправу для іншої ноги.

Це важливо :

Будьте обережні: Ахіллове сухожилля дуже жорстке, тому будь-який різкий рух може привести до його травми.

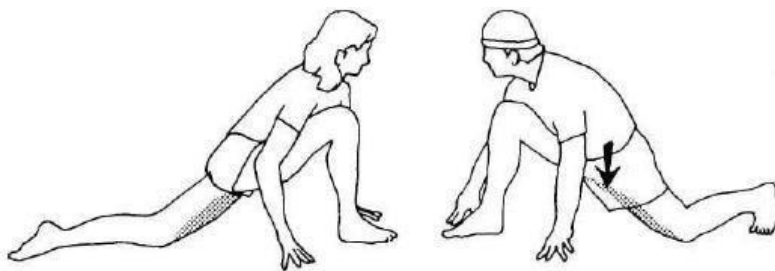
Розтяжка м'язів ніг. Частина 2

Це друга частина комплексу вправ для розтяжки м'язів ніг, тазостегнових суглобів і паху

Розтяжка передньої частини тазостегнового поясу

Це відмінна вправа для розтяжки передньої частини тазостегнового поясу, задніх м'язів стегна і паху.

1. Прийміть положення, як якщо б намагалися сісти на поздовжній шпагат: при цьому коліно однієї ноги виявилось прямо над гомілкою, а коліно іншої ноги було притиснуто до підлоги. Це вихідне положення

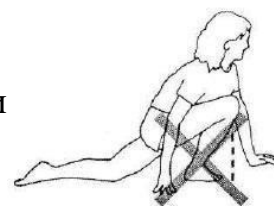


2. Не змінюючи положення колін, плавно опускайте вниз таз доки не відчуєте легке розтягнення. Залишайтеся в цьому положенні протягом 15-20 секунд.

3. Поміняйте позу і виконайте вправу для іншої ноги.

Це важливо:

Слідкуйте за тим, щоб коліно передньої ноги розташовувалося якраз над гомілкою, в іншому випадку



ефективність цієї розтяжки зменшиться.

Чим більше відстань між коліном відставленої тому ноги і п'ятою іншої ноги, тим легше розтягувати м'язи ніг і бічний поверхні таза.

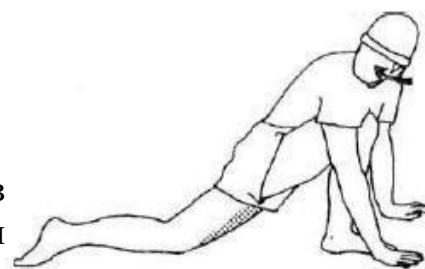
Альтернативний варіант

Ця вправа добре розтягує тазостегновий суглоб, пах і поперек.

1. Прийміть вихідне положення (з попередньої вправи) і повільно розгорніть ліву сторону таза всередину, це дозволить змінити область розтяжки.
2. Тепер плавно опускайте вниз таз до появи відчуття легкої розтяжки. Утримуйте її протягом 15-20 секунд.
3. Потім виконайте розтяжку для іншої ноги.

Це важливо:

Якщо виконуючи цю вправу подивитися через плече, то одночасно Ви зможете потягнути м'язи верху спини і шиї.



Розтяжка паху

1. Прийміть вихідне положення з попередньої вправи, зігніть в коліні на кут 90 градусів відставлену назад ногу (див. малюнок), потім відірвіть плече від іншого коліна і перемістіть руки ближче один до одного. Це вихідне положення.
2. Плавно опускайте вниз таз поки не відчуєте легке розтягнення в області паху. Після чого залишайтеся в цьому положенні 10-15 секунд.
3. Поміняйте позу і виконайте вправу для іншого боку.

Це важливо:

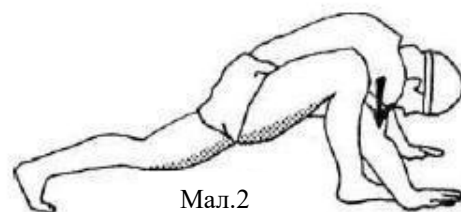
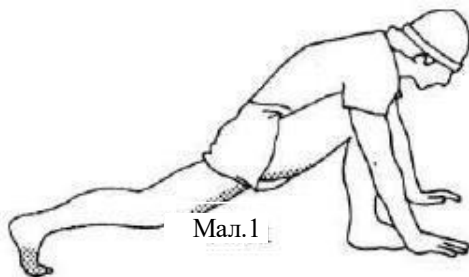
В процесі розтяжки не пересувайте відставлений назад коліно і висунуту вперед стопу.

Слідкуйте за тим, щоб коліно передньої ноги розташовувалося точно над гомілкостопом, в іншому випадку ефективність цієї розтяжки зменшиться.

Розтяжка кульшових суглобів

Ця вправа прекрасно розтягує тазостегнові суглоби. А також м'язи паху і задні м'язи стегна.

1. Висуньте вперед коліно, корпус нахиліть вперед а вага тіла утримуйте за рахунок упору на пальці рук і задньої ноги (Див. малюнок №1). Це вихідне положення.



2. Плавно опускайте таз вниз до появи почуття легкої розтяжки. Також замість того, щоб опускати вниз таз, можна нахиляти тулуб до внутрішньої частини коліна висунутої вперед ноги (Див. малюнок №2). Утримуйте це положення близько 15-20 секунд.

3. Повторіть вправу для іншої ноги.

Це важливо:

Спирайтеся на руки, щоб не втратити рівновагу, виконуючи цю вправу.

Альтернативний варіант №1

Ця вправа також прекрасно розтягує тазостегнову область і корисно для попереку.

1. Висуньте коліно однієї ноги вперед, а іншим упріться в підлогу, випрямити тулуб і упріться долонями випрямлених рук в стегно передньої ноги (Див. рисунок). Це вихідне положення.

2. Тепер плавно опускайте таз вниз і утримуйте розтяжку протягом 10-15 секунд.

3. Поміняйте позу і виконайте вправу для іншого боку.



Альтернативний варіант №2

1. Прийміть вихідне положення як у варіанті № 1, потім необхідно відірвати від підлоги коліно задньої ноги і зіпріться на пальці і передню частину стопи, при цьому трохи випрямивши ногу.

2. Тепер плавно опустіть таз вниз і утримуйте розтяжку протягом 10-15 секунд.

3. Виконайте цю вправу для іншої сторони.



Розтяжка після тривалого сидіння

Цей комплекс вправ на розтяжку - відмінний спосіб розім'яти м'язи і нормалізувати кровообіг в нерухомих частинах тіла

Сидяче положення не кращим чином позначається на вашому здоров'ї: погіршується постава, затікають м'язи, погіршується доступ крові до нижніх кінцівок. Даний комплекс розтягуючих вправ дозволить Вам запобігти негативному впливу сидячого способу життя. Виконуйте його кожен раз коли відчуваєте що засиділися, але не рідше ніж раз в 2 години. Для його виконання Вам знадобиться близько 4 хвилин.

1. Ходьба

Перед виконанням наступних вправ корисно просто пройти протягом 2-3 хвилин по офісу або на одному місці, з тим щоб підготувати м'язи до розтяжці.

2. Розслаблення попереку і грудних м'язів

Короткий опис вправи: підштовхуйте руками попереки вперед до появи відчуття розтягнення в попереку і грудній клітці.



3. Розтягнення ступень

Короткий опис вправи: підніміть ногу і круговим рухом обертайте ступню спочатку в одну, а потім в іншу сторону.



4. Вправа для розтяжки плечей, кистей і пальців рук

В положенні стоячи, складіть руки в замок і розгорнувши долоні потягніть руки максимально вгору.



5. Розтяжка трапеції і плечей

Короткий опис вправи: піднімайте плечі вгору, відчуваючи напруги в області трапеції і шиї.



6. Розтягнення грудної клітини

Короткий опис вправи: зводьте лопатки разом.



7. Розтягнення шії

Короткий опис вправи: нахиляйте голову до лівого плеча, і одночасно тягніть лівою рукою праву вниз і вліво.

3-5 секунд
для каждой
стороны



8. Розтягнення трицепсів і верхній частині плечей

Короткий опис вправи: чинячи тиск однією рукою, плавно заводите лікоть іншої за голову, до появи відчуття легкого розтягування.



9. Розтягнення плеч

Короткий опис вправи: плавно притягніть лікоть до протилежного плеча до відчуття розтягування м'язів плечового поясу.

15 секунд
для каждой руки



10. Повороти в сторони

Короткий опис вправи: розгортайте корпус і голову в одну сторону, намагаючись подивитися через плече, і одночасно повертайте стегна в протилежну сторону.



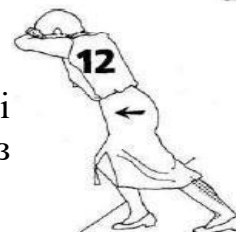
11. Розтягнення ахіллових сухожиль і гомілостопів

Короткий опис вправи: постійте навшпиньки близько 3-4 секунд



12. Розтягнення литок

Короткий опис вправи: прийміть положення як на малюнку і повільно рухайте тазом вперед, щоб потягнути литковий м'яз випрямленою задньої ноги.



Автор: Олександр Кузнєцов за матеріалами книги Боб і Джил Андерсон «Розтяжка для кожного»

Вправи для розтяжки ніг і тазу в положенні стоячи. Частина 1

Пропоновані вправи для розтяжки ніг і тазу не тільки розвивають гнучкість, але і покращують кровообіг в нижніх кінцівках

Усі описані вправи виконуються стоячи, тому вони добре підійдуть займаються бігом або ходьбою в якості розминки перед тренуванням.

Розтяжка ступні

Ця вправа розвиває гнучкість і стимулює кровоток.

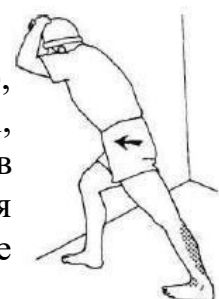
1. Початкове положення: встаньте поруч з чим-небудь, за що можна триматися для рівноваги.
2. Підійміть ногу над підлогою і круговим рухом обертайте ступню в гомілковостопному суглобі. Спочатку виконайте 10-12 оборотів в одну сторону, а потім така ж кількість оборотів в протилежну.
3. Виконайте вправу для іншої ноги.



Розтяжка литкових м'язів

Ця вправа дозволить розтягнути литкові м'язи і розвинути гнучкість гомілковостопного суглоба

1. Станьте на відстань кроку від опори (в ідеалі це буде стіна), упріться в неї передпліччями, поклавши голову на долоні, спираючись об стіну. Потім висуньте вперед зігнуту в колінному суглобі ногу, одночасно випрямивши залишилася ззаду. П'яти обох ніг щільно притиснуті до підлоги. Це вихідне положення.



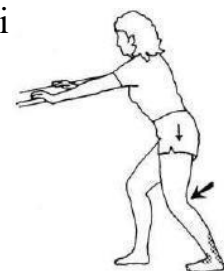
2. Плавнорухайте таз вперед поки не відчуєте розтягнення в області литок. Утримуйте це положення протягом 10-15 секунд.
3. Потім виконайте цю вправу для другої ноги.

Це важливо:

Не розгортайте в сторони носки обох ніг, вони повинні дивитися прямо в стіну.

Не відривайте п'яти від поверхні підлоги.

Не допускайте ривків, всі рухи повинні бути плавними.



Щоб підсилити навантаження на Ахілл і камбаловидний м'яз, просуваючи вперед таз, одночасно потроху згинайте задню ногу в колінному суглобі (Див. рисунок), до появи легкого розтягування, після чого утримуйте це положення близько 10 секунд. Повторіть для іншої ноги.

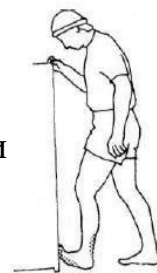
Розтяжка ахіллових сухожиль і гомілкостопів

Ця вправа прекрасно розтягує не тільки ахіллови сухожилля і гомілкостопа, але і м'язи пальців і стопи.

1. Станьте прямо перед опорою (стіною) і зіпріться об неї зігнутими пальцями стопи (См. рисунок). Це вихідне положення.

2. Плавна нахиліть тіло вперед до тих пір поки не відчуєте розтягнення в області Ахілла. Утримуйте розтяжку близько 8-10 секунд.

3. Повторите розтяжку для іншої ноги.



Варіант розтяжки за методом ПНС

Всі попередні розтягуючі вправи будуть ще більш ефективними, якщо перед їх виконанням попередньо напружити, а потім розслабити «працюють» м'язи. Зробити це можна таким способом.



1. Постійте навшпиньки близько 3-4 секунд, це дозволить напружити литкові м'язи.

2. Потім розслабте м'язи литок і приступайте до виконання будь-якого з вищеописаних вправ.

Вправи для розтягнення ніг та тазу в положенні стоячи. Частина 2

Це друга частина комплексу вправ для розтяжки ніг і тазу, які виконуються в положенні стоячи

Розтяжка тазу

Ця вправа виконується спеціально для розтягнення м'язів зовнішньої сторони тазового поясу.

1. Станьте поруч з опорою і упріться в неї передпліччям, поклавши голову на долоні, що лежать на стіні. Витягніть вперед зігнуту в колінному суглобі ліву ногу, одночасно випрямивши залишилася позаду. Це вихідне положення.

2. Повільно розгорніть всередину праву сторону тазу і стегно, потім плавно переміщайте таз вправо, одночасно нахилиючи плечі в іншу сторону, до тих пір, поки не відчуєте легке розтягнення в тазовій області. Утримуйте це положення 10-15 секунд.



Змініть положення ніг і виконайте вправу для іншої сторони.

Це важливо :

Виконуйте вправи , не відриваючи п'яти від пола.

Слідкуйте за тим, щоб підшви ніг дивилися прямо в стіну.

Розтягнення пахової зони

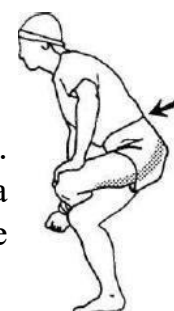
Ця вправа призначена для розтяжки паху і внутрішньої поверхні стегна.



1. Початкове положення: ноги на ширині плеч.
2. Згинайте в колінному суглобі ногу і одночасно рухайте таз в бік згинається ноги до тих пір поки не відчуєте розтягування в паховій області. Утримуйте розтяжку протягом 10-15 секунд.
3. Виконуйте вправу для іншої ноги.

Розтяжка зовнішньої частини таза і стегна

Крім розтяжки зовнішньої частини таза і стегна цю вправу добре розвиває відчуття рівноваги.



1. Станьте на одну ногу, трохи зігніть її в колінному суглобі. Потім, взявши рукою за гомілку іншу ногу, покладіть її ікрою на стегно першої. Іншу руку покладіть на стегно піднятої ноги. Це вихідне положення (Див. малюнок).
2. Плавна згинайте опорну ногу і одночасно нахилийтеся тулубом вперед до тих пір, поки не відчуєте помірне розтягування. Утримуйте розтяжку протягом 10 секунд.
3. Виконайте вправу для іншої ноги .

Це важливо:

Не затримуйте дихання під час виконання вправи.

Розтяжка задньої поверхні стегна, сідниць і таза

1. Початкове положення: станьте боком до опори і зіпріться про неї однією рукою.
2. Повільно підтягуйте дальню від стіни ногу коліном до грудей до появи розтягування. Утримуйте це положення близько 10-15 секунд.



3. Повторіть вправу для іншої ноги, попередньо розгорнувшись іншим боком до стіни.

Це важливо:

Виконуючи вправу, не вигинайтеся вперед. Трохи зігніть опорну ногу в колінному суглобі.

Розтягнення паху та стегон

1. Початкове положення: зіпріться пальцями ноги в будь-яку опору (це може бути лава або паркан).

2. Рухайте таз вперед, одночасно згинаючи підняту ногу, поки не відчуєте розтяжку в області паху і стегон. Утримуйте розтяжку близько 10-15 секунд.



3. Повторіть вправу для іншої ноги.

Це важливо:

Якщо дозволяє розтяжка, то для стійкості і контролю розтягування спирайтеся також обома руками.

Ступня опорної ноги повинна дивитися прямо на опору.

Альтернативний варіант

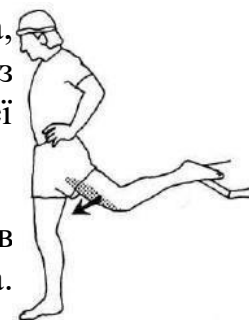
Початкове положення таке ж як і в попередній вправі, відмінність полягає в тому, що опорна нога розгорнута паралельно опорі. Подальші дії аналогічні попередній вправі..



У такій варіації ця вправа зміщує акцент на внутрішню зону стегон.

Розтягнення паху, сідниць, передньої і задньої поверхні стегон

1. Вихідне положення: стоячи спиною до опори (лавочка, перекладина або будь-яка інша горизонтальна поверхня з необхідною висотою), відведіть одну ногу назад і обіпріться на неї ступень. Інша нога (опорна) злегка зігнута в коліні.



2. Плавна підтягуйте задню ногу вперед до появи розтягування в передній поверхні стегна (розтяжка квадрицепсу) і таза. Утримуйте розтяжку протягом 10-15 секунд.

3. Повторіть вправу для іншої ноги.

Це важливо:



Якщо у Вас не виходить утримувати рівновагу, в цьому випадку візьміться руками за додаткову опору (стілець або перекладину).

Виконуйте цю вправу не нахиляючись вперед.

Ступня опорної ноги повинна бути спрямована прямо вперед.

Вправи для розтягнення ніг і тазу в положенні стоячи. Частина 3

Це завершальна частина вправ для розтяжки ніг і тазу, виконуваних в положенні стоячи

Розтягнення квадрицепсів (чотириголових м'язів) і колінного суглоба

Ця вправа добре допомагає розробити колінний суглоб після його травми.



1. Початкове положення: стоячи на одній нозі.
2. Візьміться рукою за стопу піднятою протилежної ноги і плавно підтягуйте п'яту до сидниці до тих пір, поки не відчуєте розтяжку. Утримуйте це положення 10-20 секунд (Див. малюнок).

3. Повторіть вправу для іншої ноги.

Така вправа добре розробляє травмоване коліно і корисно при інших проблемах з колінними суглобами. Тримайте 10-20 секунд.

Це важливо:

При підйомі стопи протилежною рукою, колінний суглоб згинається під природним кутом.

Для рівноваги можете спертися рукою об стіну.

Альтернативний варіант

Попередню вправу можна виконувати в положенні лежачи на животі. У цьому випадку не буде проблеми з утриманням рівноваги. А в іншому техніка виконання та результат вправи аналогічний.

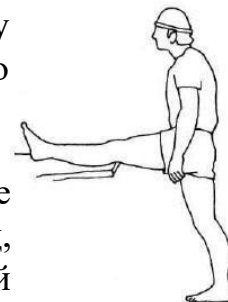
Це важливо:

У випадку «проблемних» колін необхідно з особливою обережністю підійти до виконання останніх двох вправ. «Не стартуйте з місця в кар'єр» - це взагалі помилка номер один в розтяжці, а в даній вправі особливо, тому що є ризик поглибити Вашу проблему.

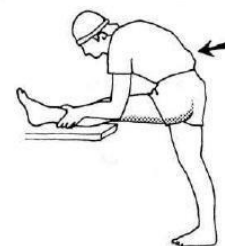
Розтяжка підколінних сухожиль і задньої поверхні стегна

Ця вправа добре підійде в якості одної з вправ для розминки для людей, які займаються бігом чи ходьбою

1. Вихідне положення: стоячи на опорній нозі, покладіть гомілку другої ноги на горизонтальну поверхню (стіл, стілець або підвіконня і т. д.), розташовану на необхідній Вам висоті.



2. Плавна нахиліться до піднятої ноги до тих пір, доки не відчуєте легке розтягнення. Утримуйте розтяжку 10-15 секунд, потім трохи випрямтесь, щоб зменшити розтяжку і через деякий час знов збільшити її.



3. Повторіть вправу для другої ноги.

Це важливо:

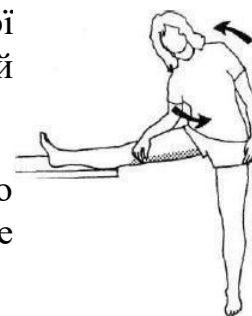
Зігніть опорну ногу в коліні.

Зверніть увагу : стопа повинна дивитися прямо вперед.

Майте на увазі, що сильна розтяжка веде до перенапруги підколінних сухожиль.

Розтягнення внутрішньої поверхні стегна

1. Вихідне положення: поверніться боком до горизонтальної опори, розташованій на зручній для Вас висоті, на якій лежить гомілка правої ноги.



2. Злегка розгорнувши стегно піднятої ноги, повільно нахиліться плечем в її сторону, поки не відчуєте розтягнення. Утримуйте розтяжку протягом 10-15 секунд.

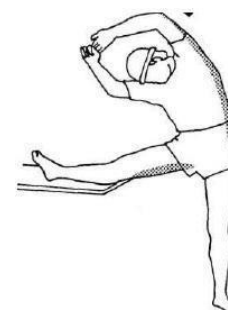
3. Виконайте вправу для іншої ноги.

Це важливо:

Опорна нога повинна бути трохи зігнута в коліні, а стопа дивитися прямо вперед.

Альтернативний варіант

Цей варіант вправи дозволить, крім іншого, підтягти м'язи бічної частини тулуба і внутрішньої частини піднятої ноги.



Прийміть вихідне положення, описане в попередній вправі, і візьміться руками над головою.

Повільно ,нахиляючи плече в бік ,нога лежить на опорі, і одночасно в ту ж сторону тягніть ближньою рукою іншу, поки не відчуєте розтягування. Утримуйте розтяжку протягом 10-15 секунд.

Повторіть вправу для іншої сторони.

Це важливо:

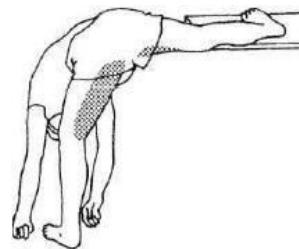
Це досить складна вправа, тому не засмучуйтеся, якщо у Вас не вистачить гнучкості для його виконання.

Не забудьте трохи зігнути в коліні опорну ногу, виконуючи цю вправу.

Розтяжка задніх м'язів стегна

Прийміть вихідне положення з попередньої вправи.

Повільно нахилийтеся тулубом в сторону опорної ноги до тих пір, поки не відчуєте розтягнення. Утримуйте легку розтяжку 10-15 секунд.

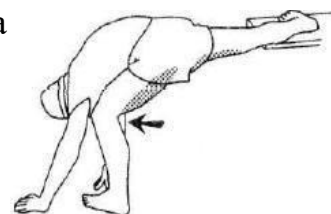


Потім повторіть вправу для іншої ноги.

Це важливо:

При нахилі вниз піднята пряма нога повинна розгортатися всередину.

Опорна нога повинна бути злегка зігнута в колінному суглобі.



Якщо Вам вистачить гнучкості, то при нахилі вниз упріться руками в підлогу для підтримки рівноваги.

Для додаткової розтяжки паху, при нахилі вниз сильніше зігніть в коліні опорну ногу, а підняту, навпаки ,необхідно випрямити (див. малюнок).

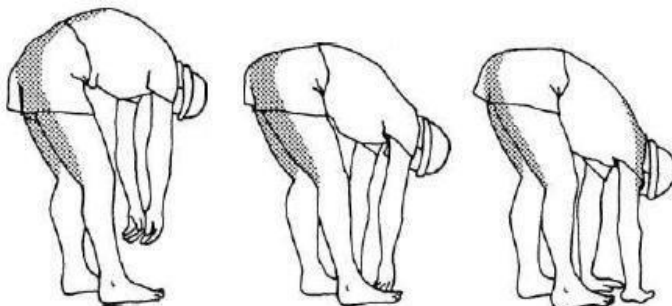
Вправи для розтяжки попереку, тазу, стегон і паху. Частина 1

Даний комплекс вправ для розтягнення призначений спеціально для роботи над м'язами попереку, паху, тазу і стегон

Розтяжка задніх м'язів стегна і попереку

Це прекрасна вправа для розтягнення задніх м'язів стегна і м'язів поперекової області.

1. Прийміть положення стоячи, розставте ноги на ширині плечей і паралельно один одному. Це вихідне положення.



2. Повільно нахиляйтеся вниз поки не відчуєте легку розтяжку в області розгиначів стегна (задні м'язи стегон). Утримуйте її протягом 10-15 секунд, після чого поверніться у вихідне положення.

Це важливо:

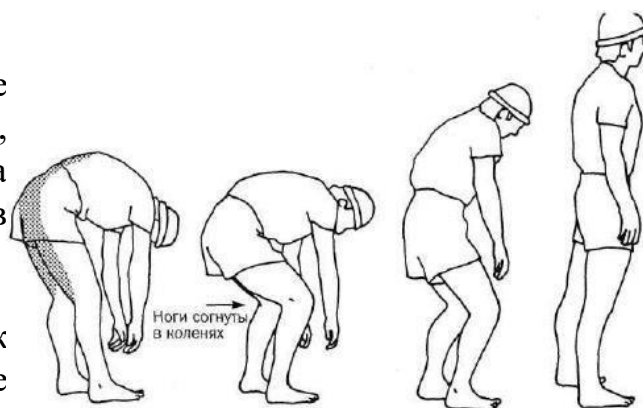
При нахилі вниз трохи зігніть коліна, це дозволить уникнути зайвої напруги на попереки.

Нахиляючись вниз, постарайтеся розслабити м'язи ший і рук.

Не допускайте поширеної помилки: не виконуйте рух вниз за допомогою ривків. Рух повинен бути повільним і плавним.

Не намагайтеся в кожне наступне розтягування побити попередній рекорд, це загрожує отриманням травми. Глибина нахилу може змінюватися з кожним днем в залежності від вашого стану.

Зверніть увагу (див. малюнок) як правильно повертатися в початкове положення при виконанні цієї вправи.



Розтяжка за методом ПНС: скорочення-розслаблення-розтягування.

1. Прийміть положення стоячи, ноги поставте на ширині плечей паралельно один одному, злегка зігнувши в колінах. Залишайтеся в цьому положенні близько 30 секунд, це дозволить скоротити

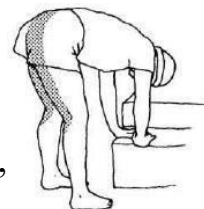


чотириголові м'язи стегон і навпаки розслабити їх антагоністи - задні м'язи стегон (див.малюк).

2.Тепер на деякий час повністю випрямити ноги після чого знову злегка зігніть їх в колінах і плавно нахилийтеся вниз поки не відчуєте легку розтяжку. Залишайтеся в цьому положенні протягом 10-15 секунд, після чого поверніться у вихідне положення.

Це важливо:

При нахилі вниз згинайте ноги в колінних суглобах, це знизить навантаження на попереk.

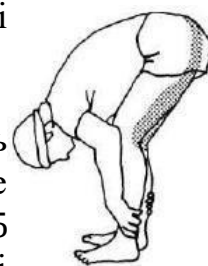


Щоб не втрачати рівновагу при виконанні цієї вправи, рівномірно розподіліть вагу між руками і ногами, впираються в підлогу. Якщо Вам не вистачає гнучкості, щоб уператися руками в підлогу, то скористайтесь для опори стопкою книг або сходинкою драбини (див. малюнок)

Альтернативний варіант

1. Прийміть положення стоячи, розставте ноги на ширині плечей паралельними один одному. Це вихідне положення.

2. Обхопіть ноги руками в області щиколоток і, нахилиючись вниз, плавно підтягуйте тулуб до ніг, поки не відчуєте легке розтягнення. Пробудьте в цьому положенні близько 10-15 секунд, намагаючись максимально розслабити м'язи ніг і попереку, після чого поверніться у вихідне положення.



Це важливо:

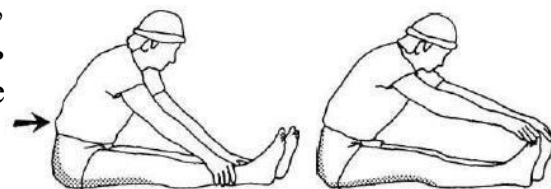
Необхідно зігнути ноги в колінах, щоб уникнути перерозтягнення в поперековій зоні.

Вправи для розтягнення попереку, тазу, стегон та паху. Частина 2

Це друга частина комплексу розтягуючих вправ для роботи над м'язами паху, стегон і попереку

Розтяжка задніх м'язів стегна і попереку в положенні сидячи

1. Прийміть сидяче положення, ноги випрямити, ступні спрямуйте вертикально вгору, а відстань між п'ятами утримуйте не більше 15 см. це вихідне положення.



2. Плавна нахилляйте корпус вперед, поки не відчуєте легкого розтягування в задній частині стегон, а можливо і в поперековій області (див. малюнок). Утримуйте це положення близько 10-15 секунд.

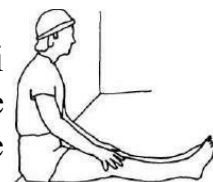
Це важливо:

При русі вперед намагайтеся не нахилити голову і плечі.

Не розгортайте стегна назовні.

Нахилляючись вперед, не округляйте спину.

Якщо у вас погана рухливість спини і поперекової області спробуйте виконувати цю розтяжку, впираючись в стіну, так як це показано на малюнку. Або розтягувати кожен ногу окремо, це дозволить зменшити навантаження на поперек і вберегти вас від травм.



Також ви можете скористатися допомогою рушника. Перекиньте його через стопу і утримуючи в руках обидва кінці плавно нахилляйтеся тулубом вперед до тих пір, поки не відчуєте розтяжку.



Розтягнення паху

1. Сядьте на підлогу, притуліть підшви стоп один до одного і візьміться руками за пальці ніг. Це вихідне положення.



2. Плавна нахилляйтеся вперед до тих пір, поки не відчуєте розтягнення в області паху і можливо в попереку (див. малюнок). Утримуйте розтяжку протягом 20 секунд.

Це важливо:

Нахилляючись вперед, рух починайте від стегон, а не від голови і верхньої частини тулуба.

Виконуючи розтяжку, упріться ліктями в зовнішню поверхню стегон.



Якщо вам складно нахилитися вперед, то трохи відсуньте ступні ніг від себе, це полегшить нахил (див. малюнок).

Розтягнення при поганому русі в пахової області

Ця вправа добре підійде людям з тугоподвижністю

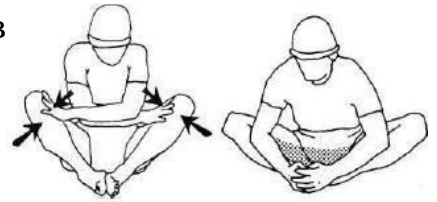


паховій області, тому що дозволяє тягнути кожну сторону паху по черзі і полегшить притискання коліна до підлоги.

1. Сядьте на підлогу, обхопіть однією рукою ступні ніг за пальці, а іншу руку покладіть на внутрішню поверхню стегна, трохи нижче коліна. Це вихідне положення.
2. Плавна притискайте рукою до підлоги ногу, поки не відчуєте легкого розтягування в області паху. Утримуйте розтяжку близько 10-15 секунд.
3. Потім повторіть вправу для іншої сторони паху.

Розтяжка за методом ПНС

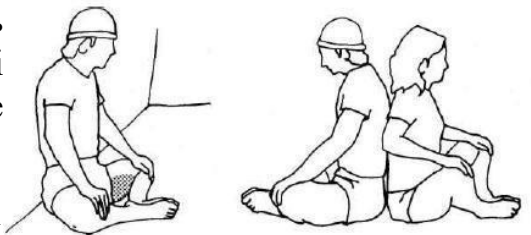
Це вправа відмінно підійде всім у кого в минулому були якісь проблеми з паховою областю



1. Сядьте на підлогу, і упріться кожною рукою в область внутрішньої поверхні стегна протилежної ноги, так як це показано на рисунку. Це вихідне положення.
2. Чинячи тиск руками одночасно чиніть опір цьому руху, зводячи коліна на зустріч один одному. Утримуйте це положення близько 4-5 секунд.
3. Потім починайте виконувати розтяжку паху, так як це описано в попередній вправі.

Альтернативний варіант

1. Прийміть положення сидячи, впершись спиною в стіну, зведіть разом підшви стоп і обхопіть руками пальці ніг. Це вихідне положення.



2. Плавна натискайте руками на ноги до тих пір, поки не відчуєте розтягування в паховій області, після чого залишайтеся в цьому положенні близько 20-30 секунд (див. малюнок).

Це важливо:

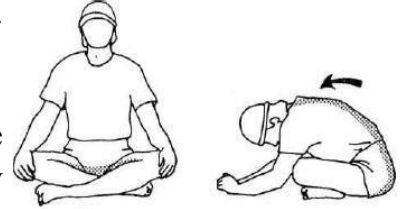
Цю вправу можна виконувати з партнером, для цього сядьте спиною один до одного, так як це зображено на малюнку.

Вправи для розтяжки попереку, тазу, стегон і паху. Частина 3

Це завершальна частина вправ для розтягнення м'язів нижньої половини тіла і хребта

Розтяжка задньої і внутрішньої частини ніг

1. Сядьте на підлогу, схрестивши ноги (див. малюнок). Це вихідне положення.
2. Плавна нахиліться вперед до тих пір, поки не відчуєте розтяжку. Розслабтеся і утримуйте позу протягом 15-20 секунд.



Це важливо:

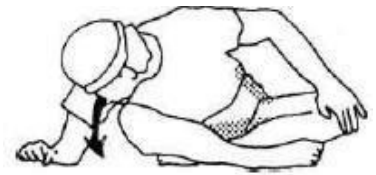
Виконуючи цю вправу, не затримуйте дихання.

Якщо у вас досить гнучкості то, постарайтеся покласти лікті на підлогу прямо перед собою.

Альтернативний варіант

Ця вправа дозволяє додатково опрацювати гнучкість кульшових суглобів.

1. Сядьте на підлогу, схрестивши ноги (див. малюнок). Це вихідне положення.
2. Плавна нахиліться в сторону, за коліно, до тих пір, поки не відчуєте легке розтягнення. Утримуйте розтяжку протягом 15-20 секунд.



Вправа на скручування хребта

Ця вправа корисно для спини, грудної клітини, стегон і тазу.

1. Сядьте на підлогу і випряміть ноги. Зігніть ліву ногу в коліні і перекиньте ступню через праву ногу на рівні коліна. Упріться правою рукою в зовнішню поверхню лівої ноги на рівні трохи вище коліна. Це вихідне положення.
2. Візьміть лівою рукою на поверхню підлоги і на вдиху, плавно повертайте голову і одночасно верхню частину тулуба і таз, так щоб поглянути через ліве плече, до появи відчуття розтяжки. Під час розвороту ваша права рука повинна тиснути на ліву ногу, щоб не дозволити рухатися нижній частині тіла (див. малюнок). Залишіться в такому положенні близько 10-15 секунд.



3. Потім виконайте цю вправу для іншої сторони.

Альтернативний варіант

1. Прийміть вихідне положення, описане в попередній вправі.

2. Плавнo підтягуйте зігнуте коліно лівої ноги до правого плеча до тих пір, поки не відчуєте легке розтягнення в бічній частині тазу і стегна. Утримуйте це положення близько 20-30 секунд.

3. Потім виконайте цю вправу для іншої сторони.



Розтяжка сідниць і задньої поверхні стегна

1. Ляжте на спину. Потім підійміть одну ногу вгору на кут 90 градусів так, щоб поперек щільно притискався до підлоги і відчувалося легке розтягнення в області задньої поверхні стегна і сідничних м'язів (див. малюнок). Утримуйтеся в цьому положенні протягом 15-20 секунд, після чого опустіть ногу вниз.



2. Повторіть вправу для іншої ноги.

Це важливо:

Якщо даного навантаження недостатньо, то обхопіть руками задню частину стегна і плавнo тягніть ногу на себе. Також можна перекинути через стопу піднятою вгору ноги рушник і повільно тягнути ногу на себе (див. малюнок)



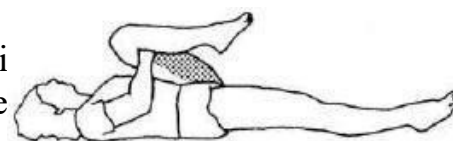
Вправи для розтягнення спини, тазу і ніг. Частина 1

Даний комплекс вправ призначений спеціально для розтяжки м'язів спини, тазу і ніг.

Цей цикл вправ краще виконувати на спеціальному покритті або поверхні, для цієї мети відмінно підійде килим або щільний гімнастичний мат, в іншому випадку Вам буде складніше розслабити м'язи.

Розтяжка і розслаблення м'язів задньої поверхні стегон

1. Ляжте на спину, випрямивши ноги і притулившись потилицею до підлоги. Це вихідне положення (див. малюнок)



2. Плавню підтягніть одну ногу до грудей, поки не відчуєте розтягнення в області задньої частини стегна. Залишайтеся в цьому положенні близько 30 секунд, а потім поверніться у вихідне положення.

3. Повторіть вправу для іншої ноги.

Перекати на спині

Ця вправа дозволе Вам розтягнути м'язи спини , які розташовані вздовж хребта.

1. Прийміть положення сидячи, нахиліть голову вниз, до торкання грудей підборіддям, і обхопіть руками, зігнуті і притягнуті до тулуба, ноги. Це вихідне положення.



2. Плавню перекотіться на спину і назад у вихідне положення, так як це показано на малюнку.

3. Виконайте не менше 5-8 перекатів, щоб добре потягнути м'язи спини.

Це важливо:

В цілях безпеки хребта не виконуйте цю вправу на твердій поверхні.

Не поспішайте і перекочуйтеся рівномірно, контролюючи свої рухи.

Будьте особливо акуратні, в тому випадку якщо в минулому у Вас були травми шийного відділу хребта.

Якщо вам не вдається зробити перекат, не поспішайте і попрацюйте над технікою: намагайтеся утримувати рівновагу, підтягуючи ноги до грудної клітки.

Дуже важливо домогтися відчуття розслабленості м'язів після вправи. Якщо в якийсь день вправу у вас "не йде" - не гвалтуйте організм і просто припиніть виконання

Перекати на спині зі схрещеними ногами

1. Прийміть положення сидячи, нахиліть голову вниз, до торкання грудей підборіддям, і обхопіть руками, зігнуті і притягнуті до тулуба, ноги. Це вихідне положення.



2. Перекочуючись на спину, схрестіть ноги і, обхопивши руками ступні, притягніть їх до грудної клітки (див. малюнок), а потім, повертаючись у вихідне положення, відпустіть стопи і поставте ноги паралельно один одному.

3. Виконайте 6-8 перекатів.

Це важливо:

Починаючи перекат, тримайте ноги паралельно один одному і схрещуйте їх безпосередньо в русі.

Міняйте кут схрещування ніг в кожному наступному перекаті, це дозволить рівномірно пропрацювати м'язи спини.

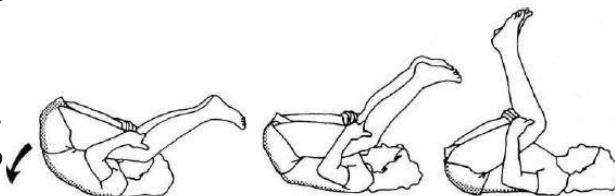
Будьте обережні, виконуючи цю вправу. Якщо вам не даються перекази, не поспішайте і попрацюйте над технікою: підтягуйте ноги до грудей, намагаючись утримувати рівновагу.

Будьте акуратні, в тому випадку якщо у Вас були травми шийного або поперекового відділів хребта. Не виконуйте цю вправу, якщо ви відчуваєте неприємні або больові відчуття.

Розтяжка м'язів спини

Ця вправа дозволить вам розтягнути і розслабити м'язи спини, подолати негнучкість хребта, поліпшити циркуляцію крові між тулубом і ногами.

1. Прийміть положення лежачи. Візьміться руками за задню поверхню стегон і підтягніть ноги якомога ближче до грудей так, щоб нижня частина спини відірвалася від підлоги (див. малюнок). Це вихідне положення.



2. Плавна розпрямляйте тулуб, потроху згинаючи ноги в колінах і відводячи їх від грудей. Чим повільніше ви будете розпрямлятися, тим ефективніше буде вправа.

Це важливо:

Виконуючи вправу, намагайтеся утримувати ноги разом, це допоможе Вам контролювати швидкість розпрямлення.

У разі необхідності, для утримання рівноваги, Ви можете відривати голову від підлоги.

Альтернативний варіант

1. Ляжте на підлогу, підійміть ноги якомога ближче до грудної клітки, а руками тримайтеся за якийсь масивний предмет, розташований за вашою головою. Це буде вихідним положенням.



2. Не відпускаючи рук, повільно опускайте тулуб, відчуваючи хребець за хребцем.

Завдяки тому, що руки будуть знаходитися в упорі, ця вправа дозволить Вам розтягувати м'язи спини з більшою ефективністю.

Вправи для розтяжки спини, тазу і ніг. Частина 2

Це завершальна частина комплексу вправ для ефективної розтяжки м'язів спини, тазу і ніг

Сидіння навшпиньки

Ця проста і природна поза чудово розслабляє м'язи ніг і знімає напруженість в попереку. Крім того сидіння навшпиньки добре розтягує м'язи паху і ніг, а також спину, колінні суглоби, гомілки та ахіллові сухожилля.

Сядьте навшпиньки, розведіть коліна на 10-30 см в залежності від вашої гнучкості, розгорніть ступні в сторони на кут 15-20 градусів. Пробудьте в цьому положенні 10-15 секунд. Більшість жінок в цій позі навіть не відчують розтяжку, тоді як для багатьох чоловіків ця вправа буде дуже непростим заняттям.

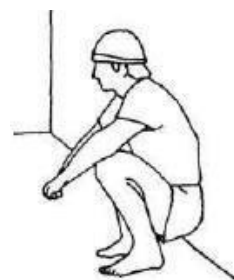


Це важливо :

Якщо Ви маєте певні проблеми з колінними суглобами, то сидіння навшпиньки Вам протипоказано. Щоб вирішити всі сумніви, ми рекомендуємо проконсультуватися з цього приводу з фахівцем.

Альтернативний варіант №1

Якщо вам важко утримувати рівновагу при сидінні навпочіпки, що часто буває при поганій розтяжці м'язів ніг та негнучкості гомілок і Ахілла, то спробуйте один з наступних варіантів: сядьте навпочіпки на будь-якій пологій поверхні або сідайте навпочіпки поруч зі стіною, щоб спертися об неї спиною .

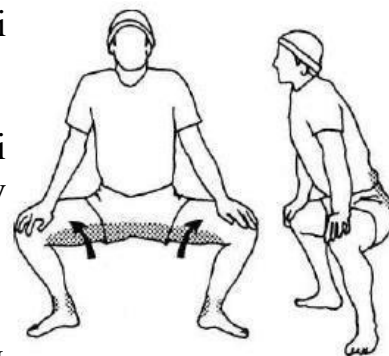


Альтернативний варіант №2

Ця вправа особливо корисно голеностопа і ахіллових сухожиль.

1. У положенні стоячи, розставте ноги на ширині плечей і упріться руками у внутрішню частину стегон. Це вихідне положення.

2. Плавна присідайте, одночасно розводячи ноги в різні боки, до тих пір, поки не появи легкої розтяжки в паховій області. Утримуйте розтяжку протягом 10-15 секунд.



Це важливо:

У цій вправі присідайте не нижче рівня колін.

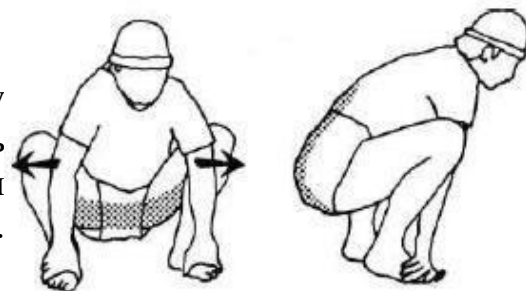
А в разі проблем з колінними суглобами будьте обережні і при появі неприємних чи больових відчуттів припиніть розтяжку

Альтернативний варіант №3

Ця вправа дозволить акцентувати розтяжку на область паху.

1. Вихідне положення: сидячи навпочіпки

2. Обхопіть руками стопи, впершись ліктями у внутрішню поверхню стегон, потім, нахилившись вперед, повільно розводите ноги в сторони, поки не відчуєте легкого розтягування в області паху. Утримуйте розтяжку протягом 15 секунд.

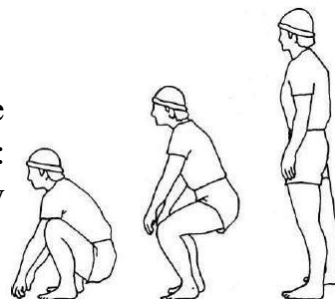


Це важливо:

Якщо у Вас виникли труднощі з утриманням рівноваги, можете злегка відірвати п'яти від поверхні підлоги.

Підйом вгору

А щоб підйом з положення сидячи навпочіпки не викликав у Вас проблем пропонуємо таку техніку: злегка відхиліть голову назад і, тримаючи спину прямою, зусиллям ніг підніміться верх.



Це важливо:

Під час підйому не нахилийте голову вниз, щоб не перенапружувати шийний і поперековий відділи хребта.

Ранкова розтяжка

Починайте свій день з виконання даного комплексу вправ для того щоб розслабити м'язи після сну

Ці вправи для розтягнення спеціально призначені для виконання відразу після пробудження, і дозволять підготувати Ваше тіло до майбутнього дня. Для Вашої зручності вправи скомпоновані, так що перші 4 з них можна виконувати навіть не встаючи з ліжка. Після чого піднімайтеся на ноги і, трохи пройшовшись по квартирі, виконайте інші.

Виконання всього комплексу вправ займе у вас лише 4 хвилини.

1. Розтягнення і розслаблення м'язів задньої поверхні стегна.

Короткий опис вправи: лежачи на спині, підтягніть одну ногу до грудей, щоб відчути розтяжку в області задньої поверхні стегна.



2. Вправа для зняття напруги в ділянці ший

Короткий опис вправи: лежачи на спині, візьміться руками за голову і піднімайте її вгору, щоб відчути розтяжку м'язів ший.



3. Витягування тіла

Короткий опис вправи : лежачи на спині, потягніть в сторони випрямлені руки і ноги і одночасно втягніть живіт.



4. Розтяжка паху лежачи на спині

Короткий опис вправи: прийміть положення як показано на малюнку, потім повністю розслабтеся, відчуваючи, як опускаються вниз ноги під дією сили тяжіння.



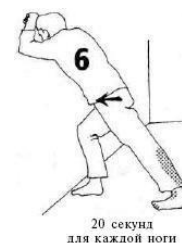
5. Розтяжка квадрицепси і колін

Короткий опис вправи: в положенні стоячи візьміть рукою стопу



протилегної ноги і плавно тягніть п'яту до сідниць.

6. Розтяжка литок



Короткий опис вправи: прийміть положення як показано на малюнку і плавно просувайте таз вперед, щоб відчувати напругу в литках.

7. Розслаблення задніх м'язів стегна

Короткий опис вправи: побудуйте в положенні стоячи, злегка зігнувши ноги в колінах, щоб скоротити чотириголові м'язи стегон і розслабити задні м'язи стегон.



8. Розтяжка задніх м'язів стегна і попереку

Короткий опис вправи: з положення стоячи повільно нахилийтеся вниз, щоб відчувати розтяжку в області попереку і розгиначів стегна.



Розтягуючі вправи при роботі за комп'ютером

Виконуйте ці вправи кожен раз, коли відчуваєте втому або дискомфорт від довгого нерухомого сидіння за робочим місцем

А ще краще буде виконувати цей комплекс розтягуючих і розслаблюючих вправ через кожну годину протягом всього робочого дня. Він не займе у Вас багато часу - на виконання всіх вправ Вам знадобиться всього близько 4 хвилин.

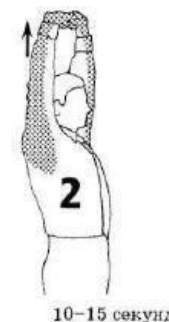
1. Вправи для рук та верху спини

Короткий опис вправи: сидячи за робочим місцем, зчепіть пальці рук в замок і випряміть їх прямо перед собою, розгорнувши долоні назовні.



2. Вправи для розслаблення м'язів плечового поясу

Короткий опис вправи: підійміть руки долонями вгору і трохи назад, щоб відчувати легку розтяжку.



3. Вправа для пахвової області і плечей

Короткий опис вправи: візьміть праву руку за лікоть іншою рукою і повільно нахиліться в ліву сторону.



4. Вправа для розслаблення м'язів плечового поясу.

Короткий опис вправи: підніміть руки долонями вгору і трохи назад, щоб відчути легку розтяжку.



15–20 секунд

5. Розтяжка трапеції і плечей

Короткий опис вправи: підніміть плечі якомога вище вгору, щоб відчути напругу в області трапеції і ший.



3–5 секунд
3 рази

6. Вправа для розслаблення м'язів ший

Короткий опис вправи: нахилийте голову до лівого плеча і одночасно тягніть за спиною ліву праву руку вниз і вліво.



7. Розтяжка кистей і зап'ясть. Вправа №1

Короткий опис вправи: притисніть долоні один до одного, після чого повільно опускайте кисті рук, щоб підтягнути м'язи кистей і зап'ясть.



10 секунд
для кожної руки

8. Розтяжка кистей і зап'ясть. Вправа №2

Короткий опис вправи: притисніть долоні один до одного, після чого повільно розгортайте кисті рук від себе.



10 секунд

9. Розтяжка бічних частин тулуба, плечей і рук

Короткий опис вправи: прийміть положення як показано на малюнку і потягніть руки в протилежні сторони



8–10 секунд
для кожної сторони

10. Вправа для хребта

Короткий опис вправи: сидячи в офісному кріслі, плавно повертайте голову та верхню частину тіла в одну сторону, одночасно притискаючи правою рукою зовнішню частину стегна лівої ноги.



8–10 секунд
для кожної сторони

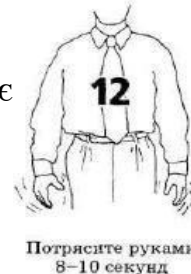
11. Розтяжка грудної клітини і поперекової області спини

Короткий опис вправи: сидячи на краєчку стільця, підштовхуйте руками попереки вперед до появи відчуття розтягнення в області попереку і грудях.



12. Розслаблення м'язів кистей, зап'ясть і пальців рук

Короткий опис вправи: розслабте руки і виконайте ними струшує рух.



Вправи для зручності описані і виконуються як єдиний комплекс.

Розтяжка кистей, зап'ясть і передпліч

Використовуйте цей комплекс вправ не тільки для розтяжки кистей і зап'ясть, але і після довгої одноманітної роботи рук, скажімо сидіння за комп'ютером

1. Отже, зчепіть пальці рук в замок прямо перед собою і зробити 10-12 обертань в зап'ястях по ходу руху годинникової стрілки.



2. Тепер виконайте 10-12 обертань в протилежну сторону. Це дозволить Вам розігріти і потягнути м'язи кистей і зап'ясть.



3. Наступний крок: випрямляйте пальці і одночасно потягніть їх в різні боки. До тих пір поки не відчуєте деяку напругу. Утримуйте це положення близько 10 секунд, після чого розслабтеся.

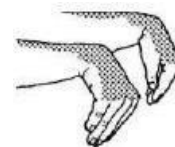


4. Тепер зігніть пальці в суглобах і утримуйте їх в такому положенні протягом 10 секунд, потім розслабтеся.

5. Витягніть руки долонями вниз перед собою. Вигинайте кисті рук на себе до тих пір, поки не відчуєте напругу. Утримуйте розтяжку близько 10-12 секунд, після чого розслабтеся. Повторіть цю вправу для розтяжки м'язів передньої поверхні передпліч 2 рази.



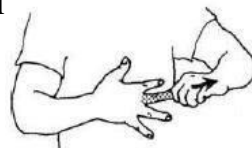
6. Наступний рух: зігніть кисті пальцями вниз, це дозволить розтягнути м'язи тильної поверхні передпліч. Утримуйте розтяжку близько 10-12 секунд, після чого розслабтеся. Повторіть цю вправу 2 рази.



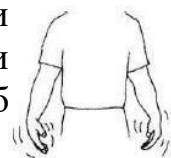
7. По черзі беріть кожен палець однієї руки великим і вказівним пальцями іншої руки і поверніть його по 5-6 разів спочатку по ходу руху годинникової стрілки, а потім у протилежному напрямку. Повторіть для пальців іншої руки.



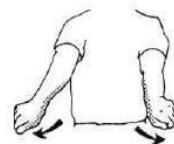
8. Щоб розтягнути м'язи пальців по черзі потягніть протягом 2-3 секунд кожен з них. Виконайте це для пальців обох рук.



9. Опустіть руки і виконайте ними струшує рух. Потрясіть ними протягом 10-12 секунд, це дозволить зняти напругу і розслабити м'язи зап'ясть, кистей і пальців рук. Зверніть увагу на те, щоб нижня щелепа була розслаблена, а плечі опущені вниз.



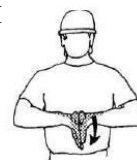
10. Витягніть руки долонями вниз перед собою. Після чого, не згинаючи рук, повільно повертайте кисті в протилежні сторони (як це показано на малюнку) до тих пір, поки не відчуєте напругу в області внутрішньої частини передпліччя і зап'ястя. Утримуйте розтяжку близько 5-10 секунд



11. Складіть долоні прямо перед собою. Тепер повільно, не відриваючи один від одного поверхні долонь і не нахилиючи їх вниз, опускайте руки вниз до тих пір, поки не відчуєте напругу в області кистей і зап'ясть. Утримуйте розтяжку близько 5-8 секунд.



12. Складіть долоні прямо перед собою. Тепер повільно, не відриваючи один від одного поверхні долонь і не нахилиючи їх вниз, опускайте руки вниз до тих пір, поки не відчуєте напругу в області кистей і зап'ясть. Утримуйте розтяжку близько 5-8 секунд.



13. Складіть долоні перед собою. Тисніть однією долонею на іншу до тих пір, поки не відчуєте напругу в зап'ясті. Утримуйте це положення протягом 5-8 секунд, після чого розслабтеся. А потім виконайте аналогічний нахил в іншу сторону.



Розтяжка паху і тазу в положенні сидячи. Частина 1

Даний комплекс вправ призначений для розтяжки області паху, тазу і задніх поверхонь стегон і виконується в положенні сидячи

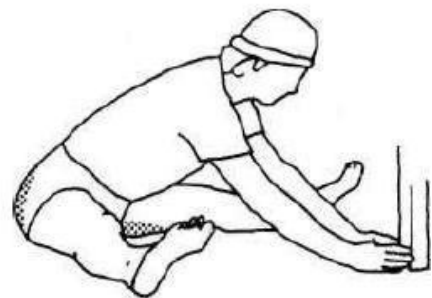
Наступні вправи полегшують рухи кінцівок в поперечній площині, допомагають розвитку і підтримці гнучкості тіла і зменшують можливість травм. Пропоную поступово освоїти ці види розтяжок, призначені переважно

для центральної частини тіла.

Розтяжка паху і таза

Ця вправа дозволяє розтягувати м'язи внутрішньої поверхні стегон і таза.

1. Сядьте на підлогу і розсуньте ноги в сторони на зручне для Вас відстань. Це вихідне положення.
2. Повільно нахилийтеся корпусом вперед, важливо щоб рух починалося від стегон, до тих пір, поки не відчуєте розтягування (Див. малюнок). Утримуйте розтяжку протягом 10-20 секунд.

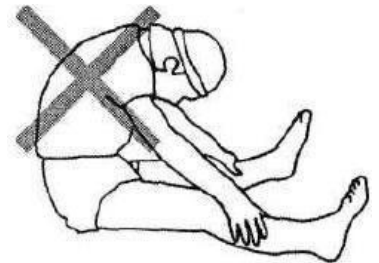


Це важливо:

Щоб не втратити рівновагу під час вправи покладіть руки перед собою або тримайтеся ними за якусь опору.

Виконуючи вправу, не затримуйте дихання, робіть глибокі вдихи.

Зверніть увагу на стан чотириглавого м'язу стегна, під час розтяжки вони повинні бути розслабленими.



Ноги повинні повністю лежати на підлозі, а ступні дивитися вертикально вгору.

Виконуючи нахил вперед, не робіть спину круглою, згинаючись в попереку, і не нахилийте голову вниз. В іншому випадку небажана навантаження лягає на попереки, а стегна розгортаються в сторони, що знижує ефективність даної вправи.

Вправа для розкріпачення м'язів попереку і стегон

Якщо при всьому вашому старанні уникнути вигину в попереку не виходить, то це означає що у Вас занадто закріпощені м'язи попереку, таза і стегон. В цьому випадку рекомендуємо таку вправу.



1. Вихідне положення: сидючи на підлозі з розведеними в різні боки ногами, щільно притискаючись спиною і попереком до стіни (Див. рисунок).
2. Утримуйте це положення протягом 30 секунд, відчуваючи, як зменшується напруженість в області попереку.

Альтернативний варіант

1. Початкове положення: сядьте на підлогу, розставивши ноги, і зіпріться обома руками в підлогу позаду себе.

2. Регулюючи руками нахил тулуба, знайдіть таке становище в якому буде відчуватися напруженість і залишайтеся в цьому положенні близько 20 секунд (Див. малюнок).



Це важливо:

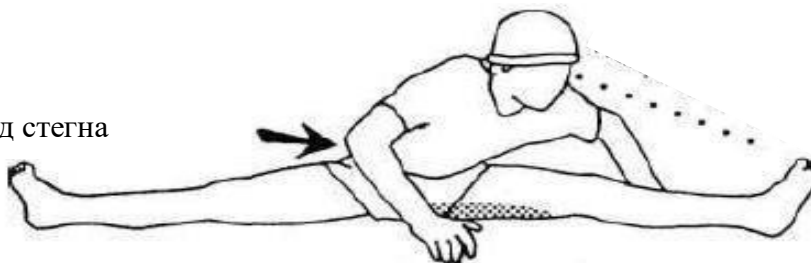
Не виконуйте описане вище вправу для розтяжки паху і тазу до тих пір, поки не розкріпачити м'язи щоб відчувати себе комфортно в зазначених вище положеннях.

Розтяжка низу спини і стегон

Це вправа крім розтяжки паху і тазу, також дозволить акцентувати навантаження на м'язи задньої поверхні стегон і попереку.

1. Вихідне положення: сидючи на підлозі, розставивши ноги, ступні дивляться вгору.
2. Повільно нахиліться від стегна у напрямку до ступні до тих пір, поки не відчуєте розтягнення (див. малюнок). Залишіться в такому положенні близько 15-20 секунд, після чого розслабтеся.

Нахиляйтесь від стегна



3. Повторіть нахил до іншої стопи.

Це важливо:

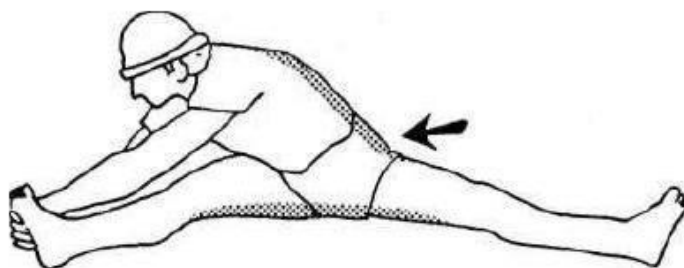
Нахиляючись до стопи, не опускайте голову вниз, тримайте підборіддя прямо, а погляд повинен бути спрямований на пальці ноги.

Не робіть спину круглою, виконуйте нахил від стегна.

Не затримуйте дихання, дихайте глибоко.

Альтернативний варіант

Ця вправа дозволить ще сильніше збільшити розтяжку в області задньої поверхні стегна і спини, від лопаток до кульшових суглобів, але разом з тим зажадає від Вас непоганий гнучкості.



1. Вихідне положення залишається тим же.
2. При нахилі від стегна до напрямку до стопи, намагайтеся дотягнутися і вхопитися руками за стопу. Утримуйте розтяжку в такому положенні протягом 10-15 секунд.
3. Виконайте нахил до іншої стопи.

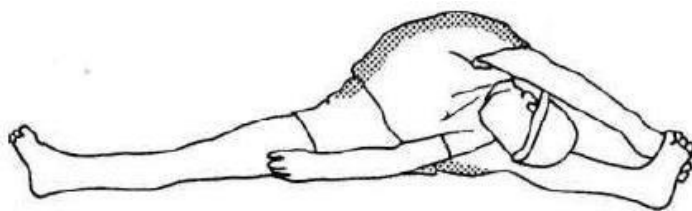
Розтяжка паху і тазу в положенні сидячи. Частина 2

Це завершальна частина вправ для розтяжки області паху, тазу і задніх поверхонь стегон, які виконували в положенні сидячи

Поперечна розтяжка стегон і паху

Дана розтяжка м'язів ніг, паху і спини відноситься до вправ підвищеної важкості.

1. Сядьте на підлогу і розсуньте ноги в сторони на зручне для Вас відстань. Це вихідне положення.



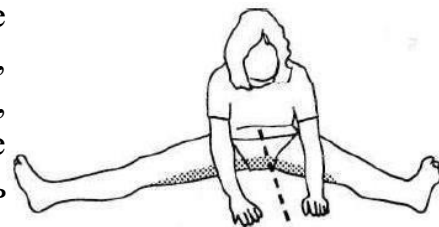
2. Одну руку підійміть над головою і нахиліться тілом до протилежної ноги, вхопившись за ступню. Другу руку витягніть уздовж тіла прямо перед собою. Залишіться в такому положенні близько 15-20 секунд, потім розслабтеся і поверніться у вихідне положення.

3. Повторіть нахил до іншої ноги.

Це важливо:

Виконуючи вправу, намагайтеся не затримувати дихання.

Крім виконання вищеописаних вправ спробуйте поекспериментувати. Виконуйте розтяжку, самотійно задаючи кут і сторону нахилу тулуба, це дозволить вам урізноманітнити м'язове навантаження, а значить, результати будуть набагато краще. Спочатку освойте розтяжку,



нахиляючись строго вперед, вліво або вправо, поступово з поліпшенням гнучкості, переходите до виконання розтяжки під іншими кутами (Див. рисунок). Загальні принципи залишаються тими ж: не поспішайте, не розтягуйтеся до больових відчуттів, дозуйте навантаження .

Вправи на розтягнення паху

1. Вихідне положення: прийміть положення сидячи, зігніть ноги в колінах і з'єднайте разом підшви ступень. Після чого нахиліться вперед і візьміться за опору знаходиться прямо перед Вами, на висоті трохи вище рівня підлоги (див. малюнок).



2. Плавно нахиліться вперед, підтягуючись і тримаючись за опору, до тих пір, поки не відчуєте розтягнення в області паху. Утримуйте розтяжку близько 10-20 секунд, відчуваючи, як поступово розслабляються напружені м'язи.

Це важливо:

При нахилі вперед напружте м'язи живота.

Опора, за яку Ви тримайтесь, допоможе виконувати нахил вперед, стабілізувати положення ніг і утримувати рівновагу при виконанні цієї вправи.

Розтяжка тазу та паху

1. Початкове положення: сидячи на розі гімнастичного мату, ноги лежать по його краях(див. малюнок).

2. Знайдіть таке положення, в якому відчуваєте розтяжку, і утримуйте його протягом 15-20 секунд.



Це важливо:

Для рівноваги упріться руками в підлогу позаду Вас.

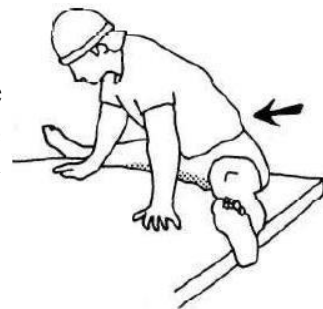
Ступні повинні бути розслаблені і дивитися вертикально вгору.

Альтернативний варіант №1

Цей варіант вправи дозволить посилити розтяжку паху і тазового пояса.

1. Початкове положення: те ж. Руки тримайте перед собою.

2. Плавно нахилившись вперед і, одночасно ще ширше розсовує ноги і просувайте вперед таз до тих пір, поки не відчуєте напругу в м'язах тазу і паху. Утримуйте розтяжку близько 15-20 секунд.



Це важливо:

Ступні повинні бути розслаблені і дивитися вертикально вгору

При виконанні вправи стежте, щоб стегна були нерухомими і не розгорталися всередину або назовні.

Не круглите спину і не нахилийте голову вниз.

Альтернативний варіант №2

Цей варіант вправи добре розтягує м'язи задньої поверхні стегон, поперек і тазостегнові суглоби, а крім того дозволить розтягнути кожну сторону окремо, що необхідно, у разі якщо сторони розтягнуті не однаково.

1. Початкове положення: сидячи на розі мату, ноги лежать по його краях.

2. Поверніться обличчям до однієї з ноги повільно нахиліться вперед до тих пір, поки не відчуєте розтягування. Утримуйте розтяжку в цьому положенні протягом 10-20 секунд, після чого розслабтеся і верніться у вихідне положення.



Це важливо:

Всі рухи в цій вправі повинні виконуватися плавно і без ривків.

Нахилиючись вперед, пересувайте руки, спираючись ними для рівноваги по обидві сторони від ноги в мат.

Погляд повинен бути спрямований на пальці ноги, до якої Ви нахилиєтеся.

Спрямовуючи погляд над пальцями ноги, спробуйте дістати підборіддям коліно (якщо не дотягнетеся, нічого страшного).

Розтягнення тулуба в положенні стоячи. Частина 1.

Наступний комплекс вправ на розтяжку виконується виключно в положенні стоячи, що дозволить Вам без обмежень виконувати їх в будь-якому місці.

Нахили в бік

Ця вправа чудово підходить для розтягнення бокових частин тулуба.

1. Прийміть положення стоячи, поставте ноги на ширину плечей, так щоб стопи були паралельні один одному. Одну руку випряміть над головою, а іншу покладіть на талію для упору. Це вихідне положення.



2. Повільно нахилийтеся в сторону руки розташованої на корпусі до тих пір, поки не відчуєте розтягування (Див. рисунок). Потримайте розтяжку протягом 10-15 секунд, після чого повільно поверніться у вихідне положення і розслабтеся.

3. Повторіть вправу для іншої сторони .

Це важливо:

З розвитком гнучкості збільшуйте час протягом якого Ви утримуєте розтяжку.

Не допускайте різких ривків в процесі нахилів в сторони, так як це загрожує отриманням травми.

Не забувайте згинати ноги в колінах (на 2-3 см вперед).

Альтернативний варіант

Ця вправа дозволить вам посилити навантаження на м'язи бокової частини тулуба та хребет.

1. Прийміть вихідне положення, яке було описано в попередній вправі, з тією різницею, що необхідно підняти обидві руки над головою.



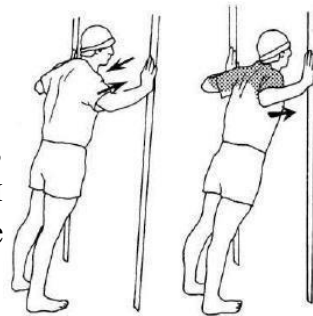
2. Обхопивши однією рукою кисть іншого, потягувати її і одночасно нахилийтеся в сторону до появи почуття розтяжки. Утримуйте її протягом 8-10 секунд, після чого плавно поверніться у вихідне положення.

3. Повторіть вправу для іншої сторони .

Розтягнення за методом ПНС

Ця вправа призначена для розтягнення передньої частини плечового поясу та грудних м'язів.

1. Встаньте в дверному отворі, ноги на ширині плечей, трохи нахилившись всім тілом вперед, для рівноваги упріться руками в одвірки на рівні плечей. Це вихідне положення.

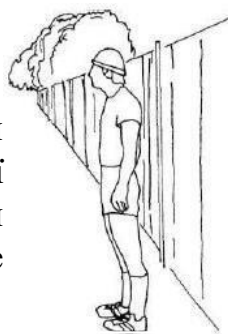


2. Виконайте 4 - 5 віджимань від дверних косяків, після чого розслабтеся й повільно наблизьтеся тулубом до дверного отвору до появи розтяжок в області грудної клітини і плечей. Залишайтеся в цьому положенні протягом 15-20 секунд.

Повороти

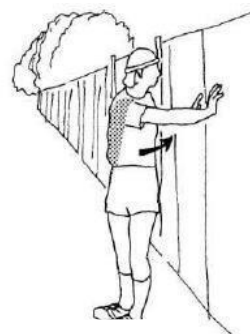
Ця вправа дозволить розтягнути майже усі м'язи спини.

1. Встаньте на невеликій відстані від стіни (півметра-метр), повернувшись до неї спиною. Ноги на ширині плечей, а стопи були паралельні один одному. Це початкове положення (див. малюнок №1).



Мал.1

2. Плавна повертайтеся слідкуйте корпусом до стіни до тих пір, поки не зможете спертися руками об неї (див. малюнок №2). Утримуйте розтяжку близько 10-15 секунд.



Мал.2

3. Після чого в такому ж повільному темпі поверніться в вихідне положення і виконайте поворот в іншу сторону.

Це важливо :

У разі наявності проблем з колінними суглобами, намагайтесь виконувати цю вправу дуже повільно та обережно. Не забувайте згинати ноги у колінах (на 2-3 см вперед)

Альтернативний варіант

1. Прийміть вихідне положення, описане в попередній вправі.

2. Повертайте тулуб до стіни до тих пір, доки не зможете опертися руками об неї, після чого поверніть голову у протилежний бік, намагаючись тримати погляд паралельно опорі. Залишайтеся у цьому



положенні протягом 10 секунд.

3. Виконайте цю вправу для іншої сторони.

Розтяжка тулуба в положенні стоячи. Частина 2

Це завершальна частина вправ для розтягнення тулуба, яку необхідно виконувати в положенні стоячи.

Повороти в сторони

Ця вправа добре розтягує м'язи тулуба, поясниці та тазового поясу.

1. Встаньте прямо, ноги дещо зігнуті в колінах, руки положіть на стегна, ступні паралельно друг другу. Це вихідне положення..

2. Розгортайте корпус та голову в одну сторону, намагайтеся подивитися через плече, та одночасно розгортайте стегна в протилежну сторону (див. малюнок). Утримуйте розтягнення 10 секунд, після чого розслабтесь.

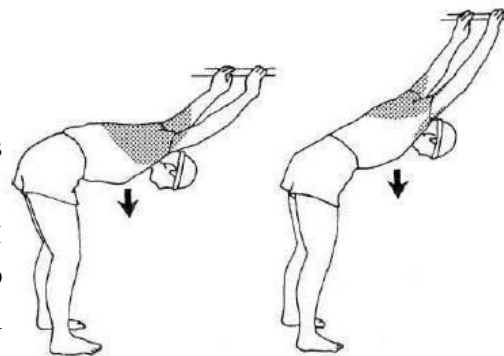


3. Повторіть цю вправу по 2 рази на кожну .

Нахили тулуба вперед

Це відмінна вправа для розтягнення м'язів спини та плечового поясу плечового .

1. Вихідне положення: ноги злегка зігнуті в колінах і стоять на ширині плечей. Нахиліться тулубом вперед і зіпріться руками, поставленими на ширину плечей, про будь-яку горизонтальну опору на висоті грудної клітини.



2. Під дією сили тяжіння тулуб буде поступово прогинатися вниз, розтягуючи хребет і навколишні його м'язи. Тепер трохи сильніше зігніть коліна, це змінить навантаження. Також можете розташовувати руки на різних висотах (див. малюнок), це також буде змінювати акцент навантаження. Шляхом експериментів знайдіть таку позу, в якій ви можете утримувати розтяжку протягом 30-40 секунд, це дозволить добре потягнути м'язи спини.

Це важливо:

В процесі виконання вправи слідкуйте, щоб стегна розташовувалися прямо над ступнями

Не затримуйте дихання під час розтягнення.

Альтернативний варіант

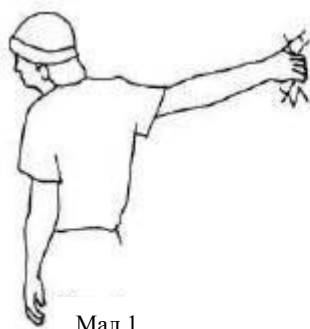
Цей варіант вправи дозволе Вам розтягнути навіть ті м'язи спини, які залишилися незадіяними в попередній вправі

1. Прийміть вихідне положення, описане в попередній вправі, і заведіть одну ногу за іншу (див. малюнок).
2. Потім нахиліться вперед і розташувавши руки на опорі, утримуйте розтяжку протягом 10-20 секунд.
3. Поміняйте положення ніг і повторіть вправу для іншої сторони.

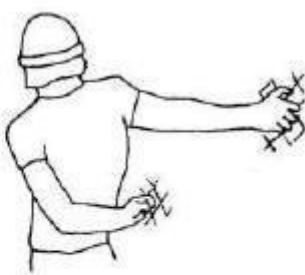


Розтягнення передньої частини плечового поясу та рук

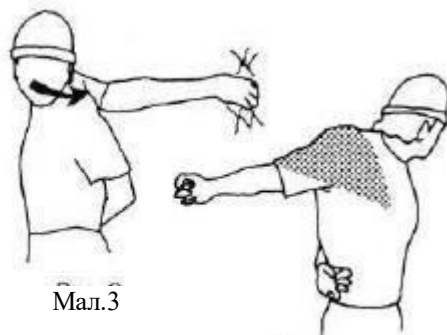
Ця вправа добре розтягує м'язи рук та передню частину плечового поясу, що дозволяє використовувати його в розминці перед тренуванням важко атлетам, тенісистам, баскетболістам та іншим.



Мал.1.



Мал.2



Мал.3

Вид з іншої сторони

1. Встаньте перед вертикальною опорою (стіною) і упріться в неї правою рукою на рівні плеча (див. малюнок №1), потім заведіть ліву руку за спину і теж упріться в стіну (див. малюнок №2). Це вихідне положення.
2. Повільно повертайте голову і, утримуючи праве плече як можна ближче до стіни і намагайтеся подивитися через ліве плече (див. малюнок №3). Утримуйте розтяжку не менше 10 секунд.
3. Повторіть вправу для іншої сторони.

Це важливо:

Виконуйте вправу в підкреслено повільному темпі, контролюючи навантаження на м'язи, для того щоб добре відчувати навантаження.



Розтягнення бокових частин тулуба, плечового поясу та рук.

Це відмінна вправа для розтяжки і зняття напруги в м'язах верхньої частини тулуба.

1. Встаньте стоячи і витягніть руки в протилежних напрямках. Це вихідне положення.
2. Потягніть руки в різні боки і утримуйте розтяжку протягом 10 секунд (див. малюнок).
3. Поміняйте положення рук і повторіть вправу.

Це важливо:

Виконуючи вправи, намагайтеся розслабити нижню щелепу

Не затримуйте дихання під час розтяжки.

Вправи для розтягнення ніг, ступнів та гомілки. Частина 1

Цей простий та ефективний комплекс вправ спеціально підібрано для розтягнення м'язів ніг, ступнів та гомілки.

Розтягнення гомілки

Ця вправа чудово розтягує тверді зв'язки гомілки

1. Сядьте на підлогу, випрямивши одну з ніг. Другу, зігнувши в колінному суглобі, підійміть руками від підлоги (див. малюнок). Це вихідне положення.



2. Відчуваючи легкий опір, повільно обертайте гомілковостопний суглоб по ходу руху годинникової стрілки, а потім в протилежному напрямку. Виконайте по 10-20 оборотів в кожную сторону, щоб добре розтягнути м'язи.

3. Після чого виконайте розтяжку для другої ноги.

Це важливо:

Для ефективності розтягнення амплітуда рухів гомілки повинна бути максимальною.

Зверніть увагу на ступінь розтягнутості кожної з ніг, часто вона істотно відрізняється – це може бути наслідком травм в минулому. Якщо різниця в

розтяжці істотна-по можливості приділити більше уваги відстає, для того щоб згладити різницю.

Розтяжка стоп і сухожилля пальців ніг

1. Сядьте на підлогу, поклавши, зігнуту в колінному суглобі, одну з ніг на другу (див. малюнок). Це вихідне положення.



2. Пальцями рук повільно підтягніть пальці ніг ближче до тіла, розтягуючи, таким чином, стопу і сухожилля пальців ніг. Відчувши помірне напруження, зупиніться і залишайтеся в цьому положенні близько 10 секунд.

3. Повторіть цю вправу 2-3 рази для кожної ноги.

Розтяжка великих пальців ніг

Сядьте на підлогу. Ноги зігнуть в колінях і розсуньте в сторони, так щоб підшви ступень знаходилися поруч один з одним (див. малюнок). Це вихідне положення..



Обхопіть великі пальці ніг з допомогою великого (тисне на підшву стопи, в тому місці, де починаються пальці) і вказівного пальців кожної руки. За допомогою тиску пальців рук протягом 15-20 секунд згинайте вперед і назад великі пальці ніг. Потім протягом 10-15 секунд здійсніть обертаючі рухи в обох напрямках.



Це важливо:

Для ефективності розтягнення амплітуда рухів великих пальців повинна біти максимальною.

Вправи для розслаблення ступні

Ця вправа зменшить напруженість м'язів та збільшить рухомість ступні.

1. Сядьте на підлогу і підійміть ,зігнуту в колінному суглобі, ногу стопою верх.

2. Рухаючись, спочатку в повздовжньому напрямі, а потім за допомогою кругових рухів, великими пальцями рук промасажуйте стопи в обох напрямках.

3. Повторіть вправу для другої ноги.

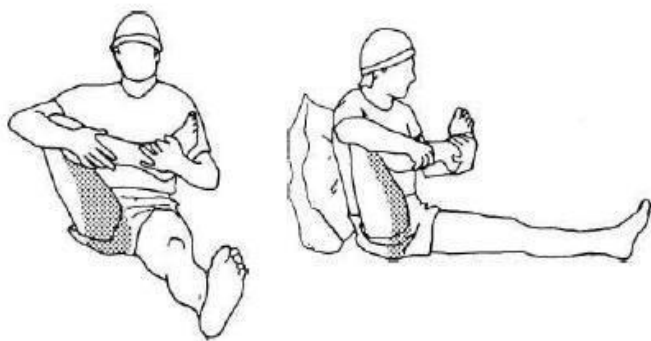
Це важливо:

Відчуття від масажу стопи повинні бути приємними та безболісними

Розтягнення стегон

Ці вправи добре підходять для розтягнення верху розгиначів стегна

1. Сядьте на підлогу і візьміться однією рукою за гомілку, одночасно утримуючи передпліччям і пензлем іншої руки зігнуте коліно (див. малюнок).



2. Плавнo підтягуйте ногу як єдине ціле до грудей, до тих пір, поки не відчуєте відчуття легкого розтягування в задній частині стегна. Залишайтесь в цьому положенні близько 10-20 секунд. Потім злегка збільште навантаження, і, підтягнувши ногу ще трохи ближче, утримуйте її в цьому положенні ще близько 10 секунд.

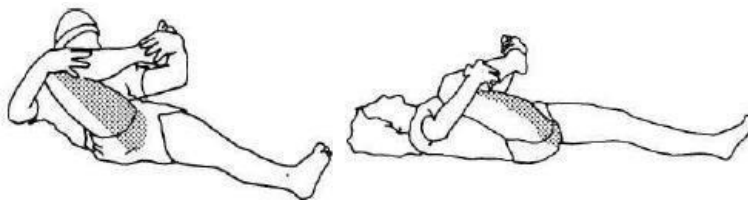
3. Виконайте розтягнення для іншої ноги.

Це важливо:

Важливо, щоб нога рухалась, як одне ціле

Альтернативний варіант

1. Ляжте на спину. Потім нагніться вперед, щоб обхопити ногу за гомілку, одночасно утримуючи передпліччям і кистю іншої руки зігнуте коліно (див. малюнок).



2. Плавнo підтягуйте ногу до грудей, до тих пір, поки не відчуєте розтяжку в сідницях і верхній частині стегна. Утримуйте це положення близько 20 секунд.

3. Виконайте розтяжку для другої ноги.

Вправи для розтяжки ніг, ступні і гомілки. Частина 2

Це друга частина комплексу вправ для розтяжки м'язів ніг, ступня і гомілка

Розтяжка сідничних м'язів

1. Ляжте на спину. Зігніть ногу в коліні і покладіть її гомілкою на стегно іншої ноги, а складені в замок пальці рук на цю ж ногу трохи нижче коліна. Це вихідне положення.



2. За допомогою тиску рук плавно підтягуйте ногу до грудей, одночасно відірвіть голову від підлоги. Рухайтесь до тих пір, поки не відчуєте розтягування в області сідниць, після чого зупиніться і побудьте в цьому положенні близько 15-20 секунд.



3. Повторіть вправу для іншої ноги.

Це важливо:

Виконуючи цю вправу, дихайте повільно та глибоко.

Варіант розтяжки за методом ПНС

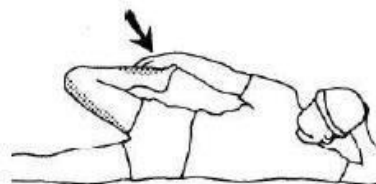
1. Займіть вихідне положення з попередньої вправи.

2. Спочатку протягом 4-5 секунд тисніть ногою на зчеплені в замок долоні, долаючи їх опір. Таким чином, Ви скорочуєте м'язи перед розтяжкою. А потім виконайте безпосередньо розтягуючий рух, так як це описано в попередній вправі.

3. Повторіть процедуру для другої ноги.

Вправи для розтяжки стегна і голеностопа

1. Ляжте на бік і зіпріться головою на долоню зігнутої руки. Це вихідне положення.



2. Вільною рукою візьміться за стопу між пальцями і гомілкою стопи і плавно тягніть п'яту до сідниць, розтягуючи, таким чином, одночасно гомілкою стопи і передню частину стегна. Як тільки відчуєте розтягнення, зупиніться і залишіться в цьому положенні близько 10 секунд.

3. Повторіть вправу для іншої ноги.

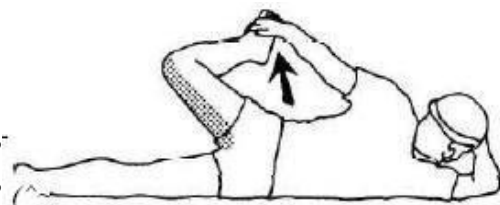
Це важливо:

Ніколи не розтягуйтеся до появи больових відчуттів у колінному суглобі.

Варіант розтягнення за методом ПНС

1. Займіть вихідне положення ,лежачи на боку

2. Спочатку утримуючи ногу рукою, спробуйте просунути вперед стегно і, одночасно відштовхуючись стопою утримує її кисть руки. Таким чином, ви розслабляєте розгиначі стегна, сприяючи кращій розтяжці м'язів-згиначів стегна і передній частині плеча. Залишайтеся в цьому положенні близько 10 секунд.



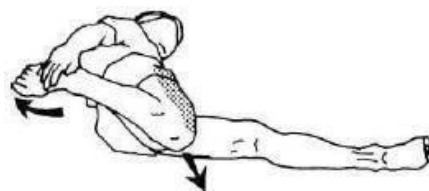
3. Повторіть вправу для іншої ноги.

Це важливо:

Виконуючи вправу, слідкуйте за тим, щоб тіло розташовувалося на одній лінії

Розтяжка широкої фасції стегна

1. Ляжте на бік і обхопіть рукою голеностоп, після чого плавно потягніть п'яту у напрямку до сідниць і одночасно направте коліно вниз до підлоги. Відчувши помірне розтягнення в зовнішньої сторони стегна, зупиніться і побудьте в цьому положенні близько 15-20 секунд.



2. Потім виконайте вправу для іншої ноги, повернувшись на інший бік.

Розтяжка чотириголового м'яза в положенні сидячи

Ця вправа допоможе розтягнути м'язи передньої частини стегна та тазостегнового поясу.

1. Сядьте на підлогу, зігніть праву ногу в коліні так, щоб її п'ята виявилася поруч із зовнішньою стороною стегна. Ліву ногу або зігніть так, щоб її підшва опинилася поруч з внутрішньою стороною стегна правої ноги, або витягнувши її перед собою. Упріться руками в підлогу для підтримки рівноваги. Це вихідне положення.



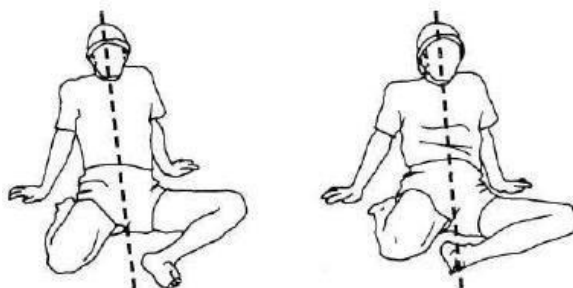
2. Повільно видхиліть корпусом назад до тих пір, поки не відчуєте легкого розтягування в області стегна. У цей момент зупиніться і утримуйте розтяжку близько 10-15 секунд.

Коли відчуття розтяжки зменшиться, нахиліться ще нижче і залишіться в цьому положенні ще 10 - 15 секунд, після чого повільно поверніться у вихідне положення.

3. Тепер виконайте розтяжку для лівої ноги.

Це важливо:

Зверніть увагу на положення ступні в цій вправі: вона повинна бути розташованою на одній лінії з голінню. Якщо стопа вивертається назовні, тим самим ви підвищуєте навантаження на колінний суглоб



Виконуючи вправу, слідкуйте за положенням коліна –при відриванні коліна від підлоги, необхідно зменшити нахил корпусу, тому що розтягнення буде занадто великим .

Не розтягуйтеся до виникнення больових відчуттів

Якщо при виконанні вправи ви відчуваєте біль в коліні, спробуйте змінити положення коліна зігнутої ноги, пересунувши його ближче до осової лінії тіла (див. малюнок). Це спосіб дозволить зняти навантаження з коліна, але якщо і ця рекомендація не допоможе, то буде краще взагалі відмовитися від виконання вправи.

Продовження

1.Виконавши попередню вправу, спробуйте розвернути вперед тазостегновий суглоб зігнутої ноги (див. малюнок),одночасно, напружуючи сідниці протягом 6-8 секунд.



2. Потім поверніться в вихідне положення та продовжуйте розтягувати зовнішню частину стегна протягом ще 10-15 секунд.

3. Повторіть вправу для іншої ноги.

Вправи для розтягнення ніг, ступній та гомілковостопного суглобу. Частина 3

Це третя і завершальна частина комплексу вправ для розтяжки м'язів ніг, ступень і гомілки

Розтягнення внутрішньої поверхні стегна та попереку.

1. Сядьте, як показано на малюнку № 1: права нога випрямлена, ліва зігнута в коліні і підшвою стопи стосується внутрішньої поверхні правого стегна. Це вихідне положення.

2. Повільно нахиляйте корпус до ступні витягнутої ноги (див. малюнок № 2) до тих пір, поки не відчуєте легке розтягнення.

Залишайтеся в цьому положенні близько 10 - 15 секунд. Після того як

напруга зменшиться, нахиліться ще трохи нижче і, залишіться в такому положенні 10 секунд, поверніться у вихідне положення.



3. Повторіть вправу для лівої ноги.

Це важливо:

Цю вправу найкраще виконувати відразу слідом за розтяжкою чотириголового м'яза стегна, так як в цей момент вона максимально розслаблена.

При нахилі корпусу, починайте рух від тазостегнового суглобу, так щоб спина залишалася прямою.

Слідкуйте за тим, щоб м'язи ноги, до якої ви нахилиєтеся, були в розслабленому стані, а її ступня дивилася вертикально вгору.



Не нахиляйте вперед голову і намагайтесь розслабити плечі.

Якщо вашої розтяжки недостатньо щоб вільно дотягнутися до ступні випрямленою ноги, то скористайтесь рушником, перекинутим через стопу.

Варіанти положення «одна нога пряма, інша зігнута в коліні»

1. Сядьте на підлогу, праву ногу випрямити, а ліву зігніть в коліні і покладіть так, щоб стопа стосувалася внутрішньої поверхні правого стегна. Покладіть ліву руку на гомілку правої ноги і одночасно візьміть правою рукою в підлогу позаду корпусу (див. малюнок). Це вихідне положення.



2. Поверніть голову, як би дивлячись через праве плече назад, одночасно розгортаючи всередину ліву сторону кульшового поясу до відчуття легкого розтягування. Залишайтеся в цьому положенні близько 10-15 секунд. Це дозволить підтягти м'язи верхньої частини спини, хребет, одну сторону попереку і розгиначі стегна.

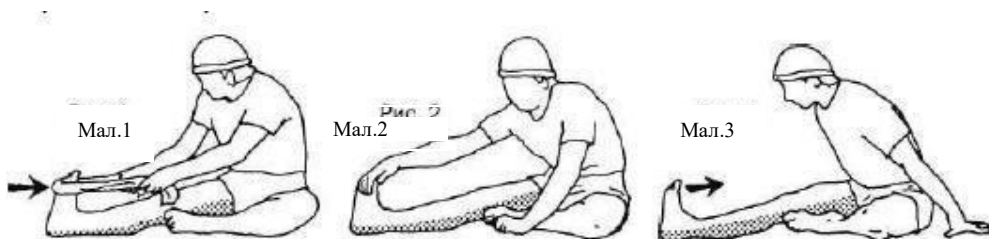
3. Повторіть вправу для іншої ноги.

Це важливо:

Виконуючи вправу, дихайте повільно та глибоко.

Розтягнення литкового і камбаловидного м'язів

1. Сядьте на підлогу, одна нога випрямлена, інша зігнута в коліні, підошвою стопи торкаючись стегна (див. Малюнок №1). Це вихідне положення.



2. Візьміться за пальці випрямленої ноги руками і потягніть п'яту на себе. Коли відчуєте розтяжку м'язів гомілки, зупиніться і побудьте в цьому положенні близько 10-20 секунд (див. малюнок №2).

3. Виконайте вправу для іншої ноги .

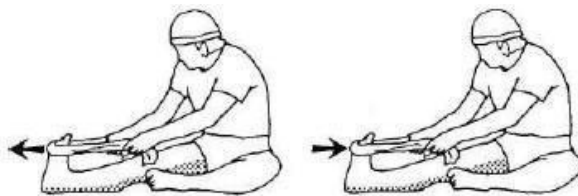
Це важливо:

Якщо Ви недостатньо гнучкий для виконання цієї вправи, то використовуйте рушник, перекинувши його через стопу та взявшись обома руками за його края.

В якості альтернативи можете зусиллям м'язів ноги піджати п'яту в сторону коліна і одночасно нахилитися всім корпусом вперед (див. малюнок №3).

Варіанти розтягнення за методом ПНС

1. Перед виконання попередньої вправи протягом 4-5 секунд тягніть стопу рукою на себе, одночасно створюючи опір цьому руху. Ця вправа дозволить Вам скоротити м'язи голені.



2. Потім виконайте попередню вправу для обох ніг.

Розтягнення зовнішньої сторони голені.

1. Сядьте на підлогу, випрямте праву ногу, а ліву зігніть в коліні та покладіть так, щоб стопа торкалася внутрішньої поверхні правого стегна. Це вихідне положення.

2. Лівою рукою візьміться за зовнішню сторону стопи (див. малюнок) плавно повертаючи її всередину до тих пір доки не відчуєте розтягнення в області зовнішньої сторони голені. Залишайтеся в цьому положенні 10 секунд.



3. Виконайте цю вправу для іншої ноги.

Це важливо:

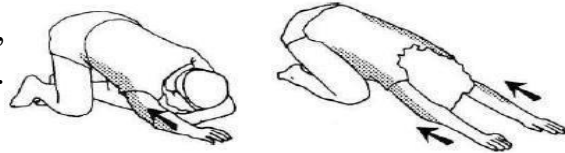
Зверніть увагу на стан чотирьохглавого м'язу випрямленої ноги : вона повинна бути в розслабленому стані, бо інакше розтягнення буде не ефективним. Якщо Ви не можете вільно дотягнутися рукою до стопи витягнутої ноги, то зігніть її у коліні.

Вправи для розтягнення спини, плеч та рук. Частина 1

Даний комплекс розтягуючих вправ допоможе зняти втому та напругу, а також розвинути гнучкість м'язів верхньої частини тіла.

Розтягнення плеч, рук та найширшого м'язу спини

1. Сядьте на коліна (як це показано на малюнку) та нахиліться корпусом вперед, поклавши витягнуті ріки долонями на підлогу. Це вихідне положення.



2. Із вихідного положення плавно подайтесь назад до появи відчуття розтягнення в руках, плечах, верхньої та бокової частинах спини. Після чого залишайтеся у цьому положенні 15 секунд.

Це важливо:

Вправи можна виконувати як для однієї руки, так і для двох. Варіант з однією рукою більш ефективний з точки зору контролю рухів. Ви можете підсилювати або зменшувати силу розтягнення переміщенням тазу в різні сторони.

Розтягнення передплічч та зап'ястків

1. Станьте на підлогу на карачки (Див. малюнок), так щоб пальці ніг дивилися назовні, а пальці рук навпаки-всередину, на коліна. Це вихідне положення.



2. Не відриваючи долоні від підлоги, плавно відхиляючись назад доки не відчуєте легке розтягнення в передпліччі та зап'ястках. Залишіться в розтягнутому положенні біля 10-20 секунд, після чого поверніться в вихідне положення..

3. Після того, як м'язи рук знову розслабляться виконайте ще одне повторення вправу.

Це важливо:

Виконуючи вправу, слідкуйте за диханням – дихайте глибоко та розмірено.

Розтягнення м'язів зовнішньої сторони рук, плеч та грудної клітини

Ця прекрасна вправа добре розслаблює та розтягує м'язи верху тіла.

1. Витягніть руки над головою та з'єднайте долоні разом (як показано на малюнку). Це вихідне положення.



2. Зробіть вдих та повільно потягніться руками догори і трохи назад до відчуття розтягнення м'язів. Утримуйте це положення протягом 5-10 секунд.

Це важливо:

Виконуючи вправу, глибоко дишіть та намагайтесь розслабити нижню щелепу.

Виконуйте розтяжку, трохи зігніть ноги в коліні.

Розтягнення плеч

1. Прийміть положення стоячи і підійміть руку на рівень грудей (див. малюнок) і плавно притягніть її лікоть до протилежного плеча до

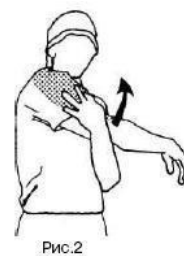
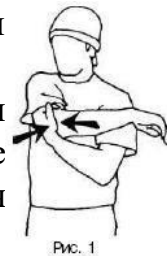


відчуття розтягнення м'язів плечового поясу. Утримуйте розтягнення біля 10 секунд.

2. Повторіть вправу для іншої руки.

Варіант розтягнення за методом ПНС

1. Трохи зігніть ноги в колінах. Долонь руки необхідно упертися в трицепс правої руки, та ,долаючи опір ,який чине ліва рука, намагайтеся відвести праву руку в бік. Утримуйте це положення(див. малюнок №1) 3-4 секунди, після чого розслабтеся.



2. Потім плавно притягайте лікоть правої руки до протилежного плеча, до появи відчуття розтягнення у зовнішній частині плеча (див. малюнок). Утримуйте розтяжку біля 10 секунд, після чого повторіть цю вправу для лівої руки.

Вправи для розтягнення спини ,плеч та рук. Частина 2

Це друга частина комплексу вправ для розтягнення м'язів спини, плеч та рук.

Розтягнення трицепсів та верхньої частини плеч

1.Прийміть положення стоячи та трохи зігніть ноги в колінах. Тепер підійміть руки над головою узявшись однією рукою за лікоть іншої руки. Це вихідне положення.



2.Чинячи опір однією рукою, плавно заводьте лікоть іншої руки за голову до появи відчуття легкого розтягнення. Після чого утримуйте розтяжку біля 15 секунд.

3.Виконайте розтягнення для іншої руки.

Це важливо:

Намагайтесь не затримувати дихання в процесі розтягнення.

Розтягнення за методом ПНС

1. Прийміть вихідне положення (стоячи ногами на ширині плеч і трохи зігніть коліна) і візьміться лівою рукою за лікоть правої.



Мал.1



Мал.2.2

2. Намагайтесь опустити лікоть правої руки вниз, одночасно заважаєте цьому лівою рукою (див. малюнок № 1). Утримуйте це положення 3-4 секунди, після чого розслабтесь.

3. Тепер плавно, за допомогою лівої руки, заводьте лікоть правої руки за голову до появи відчуття легкого розтягнення, утримуйте руку в цьому положенні 10-15 секунд (див. малюнок №2).

4. Повторіть розтяжку для лівої руки.

Розтягнення пахвової зони та плеч

1. Поставте ноги на ширині плеч та трохи зігніть коліна .

Підійміть праву руку вгору та, зігнувши її у лікті, заведіть за голову за допомогою лівої руки так, як це показано на малюнку. Це вихідне положення.



2. Тепер плавно відхиляйте голову назад в сторону правого передпліччя до появи відчуття розтягнення (див. малюнок) Утримуйте розтяжку 10-15 секунд.

3. Повторіть теж саме для іншої руки.

Альтернативний варіант

1. Прийміть положення стоячи та трохи зігніть коліна. Це вихідне положення.

2. Плавно заведіть лікоть правої руки за голову, одночасно нахилившись вліво до появи відчуття розтягнення(див. малюнок). Утримуйте розтягнення 10 секунд.



3. Теж саме повторіть для іншої сторони.

Це важливо:

Щоб не втратити рівновагу під час нахилів в сторони обов'язково зігніть ноги в колінах. Не затримуйте дихання в процесі розтягнення.

Вправи на розтягнення плечей

1. Заведіть руки за голову як можна нижче та одночасно заведіть за спину іншу руку, намагаючись зчепити пальці обох рук. Якщо Ваша розтяжка дозволе Вам зчепити руки, то залишайтеся в такому положенні 5-10 секунд.

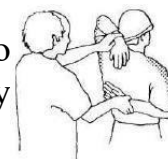


2. Виконайте розтягнення, змінивши руки.

Якщо у Вас не вийде зчепити пальці рук за спиною, то використайте наступні варіанти:

Варіант №1

Попросіть когось надати Вам допомогу та звести руки за спиною до відчуття легкого розтягнення та 5-10 секунд потримати у цьому положенні.



Варіант №2

Візьміть рушник однією рукою та, перекинувши його через спину, ухопіться за нього іншою рукою. Намагайтеся, перехоплюючи рушник нижньої рукою, потроху підніматися все вище і одночасно підтягувати вниз заведену за голову руку (Див. малюнок).



Виконуючи цю вправу регулярно, Ви поступово досягнете того, що зможете виконувати цю вправу без підручних засобів і будь-якої допомоги.

Це важливо:

Не спішіть та не тягніть занадто сильно.

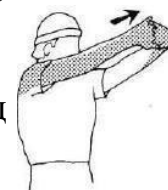
Вправи для розтягнення спини, плеч, рук. Частина 3

Це третя та завершальна частина комплексу для розтягнення м'язів спини, плеч та рук.

Розтягнення передпліч, рук та плеч.

Ця вправа дозволе вам одночасно підтягнути м'язи плеч, передпліч, кистей та пальців рук.

1. Прийміть положення стоячи та зімкніть пальці рук в замок перед собою на рівні плеч. Це вихідне положення.



2. Розгорніть долоні назовні і випрямляйте руки вперед до появи

почуття легкого розтягування (Див. Малюнок). Утримуйте це положення протягом 15 секунд, після чого розслабтеся.

3. Після того, як м'язи розслабляться, повторіть розтягнення ще раз.

Знизування одним плечем

Ця вправа прекрасно розслабляє і розтягує м'язи плечей.



1. Прийміть положення стоячи і опустіть вниз розслаблені плечі. Це вихідне положення.

2. Підійміть якомога вище вгору ліве плече, рухаючись у напрямку до лівого вуха (див. малюнок). Утримуйте це положення протягом 3-5 секунд, потім розслабтеся і опустіть плече вниз.

3. Повторіть вправу для правого плеча.

Знизування плечами



1. Встаньте в положення стоячи та опустіть розслаблені плечі донизу

2. Одночасно підіймайте обидва плеча з направленням до вух до відчуття легкої напруги у шее та плечах (див. малюнок). Утримуйте це положення 5 секунд, після чого розслабтеся, опустіть плечі у вихідне положення.

3. Плавна опустіть вниз праве плече, одночасно нахилиючи голову до протилежного плеча, доки не відчуєте легке розтягнення (див. малюнок). Утримайте це положення 5 секунд, після чого повторіть для іншого плеча.



Вправа на розтягнення плеч та рук

Ця вправа прекрасно розслаблює м'язи плечового поясу.

1. Прийміть положення стоячи і зімкніть пальці в замок над головою (див. малюнок). Це вихідне положення.

2. Розверніть долоні вгору і потягніть руки догори і трохи назад доки не відчуєте легке розтягнення. Утримуйте розтягнення 15 секунд.



Це важливо:

Не затримуйте дихання в процесі розтягнення.

Під час виконання вправи слідкуйте за диханням: воно повинне бути глибоким та розмірним.

Розтягнення грудної клітини та попереку.

Ця вправа прекрасно розтягує і розслаблює попереку, тому рекомендуємо виконувати його кожного разу після довгого сидіння на місці.



1. Прийміть положення стоячи, трохи зігніть ноги в колінах та покладіть долоні рук пальцями вниз на попереку. Це вихідне положення.

2. Плавна підштовхуйте руками попереку вперед, доки не відчуєте розтягування в поперековій області (Див. малюнок). Утримуйте розтяжку протягом 10 секунд, потім розслабтеся.

3. Повторіть розтяжку ще раз

Розтягнення шії

1. Нахилиючи голову до лівого плеча, одночасно потягніть за спиною лівої праву руку вниз та вліво, доки не відчуєте легке розтягнення (див. малюнок). Залишіться в такому положенні 10-15 секунд.



2. Потім виконайте розтягнення для іншої сторони шії.

Розтягнення грудей

1. Встаньте в дверному отворі, злегка зігніть ноги в колінах і упріться руками в одвірки на рівні плечей. Це вихідне положення.

2. Рухайте верхню частину тулуба вперед, до появи почуття легкого розтягування (Див. Малюнок). Утримуйте розтяжку протягом 10-15 секунд, потім розслабтеся.



Це важливо:

Не нахилийтесь вниз, виконуючи вправу, тримайте корпус та голову у вертикальному положенні.

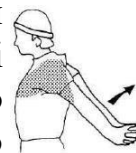
Варіант №1

Стуліть пальці рук за спиною в замок. Повільно повертайте лікті всередину як це показано на малюнку, до появи почуття легкого розтягування в області плечей, рук або грудей. Утримуйте розтяжку близько 10-15 секунд.



Варіант №2

Стуліть пальці рук за спиною в замок і потім повільно піднімайте руки верх (Див. Малюнок), поки не відчуєте легке розтягнення в області плечей, рук або грудної клітки. Залишайтеся в цьому положенні близько 5-10 секунд. Цей варіант розтяжки рекомендується при схильності до сутулості.



Вправи на розтягнення у положенні сидячі. Частина 1.

Даний комплекс вправ на розтягнення виконується у положенні сидячі, тому буде особливо корисним тим, хто працює в офісі.

Розтягнення рук та верху спини

Вправа №1

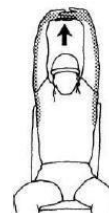
1. Вихідне положення: сидячи на стільці зі спинкою або в офісному кріслі.
2. Зчепіть пальці рук в замок, після чого випряміть їх перед собою, розвернувши долонями назовні. Ви повинні відчувати напругу в пальцях та зап'ястках, а також руках та в області лопаток. Утримуйте розтягнення протягом 20-25 секунд.



3. Повторіть цю вправу не менше ніж 2 .

Вправа №2

1. Вихідне положення: аналогічне попередньому
2. Зчепіть пальці в замок , та витягуйте руки долонями вниз над головою до тих пір поки не відчуєте розтягнення у м'язах рук та верхній частині грудної клітини. Утримуйте розтягнення протягом 10 секунд..
3. Повторіть цю вправу 3 рази.



Вправа №3

Ця вправа чудово підійде для розтягнення рук, плеч та боків тулуба.

1. Вихідне положення : те ж саме.
2. Підійміть руки над головою, ухопіться правою рукою за тильну поверхню кисті лівої руки і тягніть її в сторону до тих пір, поки не



відчуєте напругу. Утримуйте це положення протягом 10 секунд, після чого розслабтеся.

3. Потім повторіть цю вправу для іншої сторони.

Це важливо:

Виконуючи вправу, випрямляйте руки настільки сильно, щоб вам було комфортно.

Розтягнення за методом ПНС

1. Вихідне положення: теж саме

2. Візьміться лівою рукою за лікоть правої та впродовж 3-4 секунд Візьміться лівою рукою за лікоть правої і протягом 3-4 секунд чиніть тиск на лікоть правої руки, одночасно перешкоджаючи цьому руху.

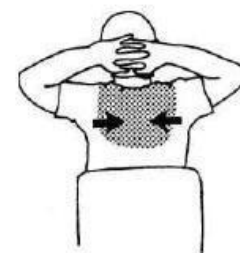


3. Після чого розслабтеся, а потім плавно, без ривків, підтягуйте лікоть правої руки за голову до тих пір, поки не відчуєте напругу в задній частині плеча. Утримуйте розтяжку близько 10-15 секунд.

4. Повторіть вправу для іншої сторони.

Розтягнення верху спини

Цю вправу рекомендується виконувати для того, щоб зняти напругу в плечах та верхній частині тулуба.



1. Вихідне положення: теж саме. Але його також можна виконувати і стоячи .

2. Зчепіть пальці в замок на потилиці і розведіть лікті в сторони на кут 180 градусів (на одній лінії з тілом). Зводять лопатки разом до тих пір, поки не відчуєте напругу у верхній частині спини. Утримуйте розтяжку протягом 4-5 секунд, за цей час напруга повинна спасти, після чого розслабтеся.

3. Виконайте цю вправу не менш ніж два рази.

Розтягнення плеч

1. Вихідне положення: теж саме.

2. Схопіть праву руку лівою рукою трохи вище ліктя. Після чого спробуйте подивитися через праве плече і одночасно притискайте лікоть правої руки до лівого плеча. Утримуйте це положення протягом 10 секунд.



3. Поміняйте руки і повторіть вправу

Вправи на розтягнення в положенні сидячи. Частина 2

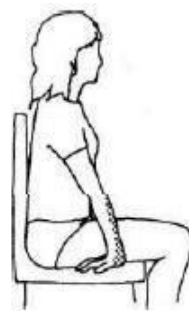
Це завершальна частина комплексу вправ на розтяжку м'язів, призначеного спеціально для виконання на робочому місці

Вправа для передплічч

Данну вправу рекомендується виконувати для розтягнення м'язів передплічч.

1. Вихідне положення: те ж саме.

2. Зіпріться долонею однієї руки на сидінні стільця таким чином, щоб великий палець дивився назовні, а інші чотири - на спинку стільця. Тепер повільно відхилятися назад до тих пір, поки не відчуєте розтягування в області передпліччя. Утримуйте це положення протягом 10 секунд.



3. Потім повторіть вправу для іншої руки.

Це важливо:

Якщо Вам зручно, то можна розтягувати обидві руки одночасно.

В процесі розтяжки не відривайте долоню від поверхні стільця.

Розтягнення гомілки

1. Вихідне положення: те ж саме.

2. Підійміть одну ногу верх і, утримуючи її рукою, повертайте гомілку (див. малюнок) спочатку за годинниковою стрілкою, після чого в протилежному напрямку.



3. Виконайте не менше 20 оборотів в кожную сторону для обох ніг.

Розтягнення зовнішньої частини стегна

1. Вихідне положення: те ж саме.

2. Візьміться руками за гомілку ноги трохи нижче коліна і повільно підтягуйте її до грудей до появи напруженості в області зовнішньої частини стегна. Утримуйте розтяжку близько 15 секунд.



3. Потім виконайте цю вправу для іншої ноги.

Це важливо:

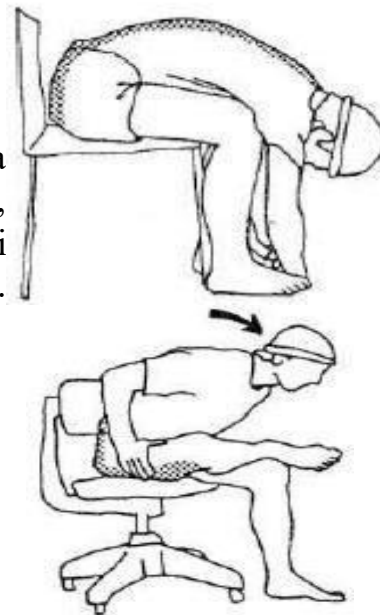
Щоб змістити акцент розтяжки на зовнішню сторону стегна, підтягуйте зігнуту ногу до протилежного плеча.

Розтягнення бокової поверхні стегна

1. Вихідне положення: те ж саме.

2. Покладіть праву ногу на ліву, так як це показано на малюнку. І повільно нахиляйте тулуб вниз до тих пір, поки не відчуєте напругу в області бічній частині правого стегна (розтяжка грушоподібної м'язи). Утримуйте розтяжку близько 10-15 секунд.

3. Потім виконайте цю вправу для іншої ноги.



Це важливо:

Тіло повинно бути розслабленим, дихання ритмічним.

Розтягнення попереку

Ця вправа дозволить Вам зняти напругу та розтягнути м'язи попереку.

1. Вихідне положення : те ж саме.

2. Плавна нахиліться тулубом вперед до тих пір, поки не відчуєте напругу в області спини та попереку. Втім, можливо Вашої гнучкості буде достатньо щоб не відчувати розтяжку в цій позі, проте, все одно виконуйте цю вправу, так як воно корисно для стимуляції кровообігу. Утримуйте розтяжку протягом 15-20 секунд. Після чого упріться руками в стегна і повільно поверніться у вихідне положення.

Виконуючи описаний комплекс вправ, Ви зможете зняти напругу і активізувати ті частини тіла, які втомлюються від довгого і нерухомого сидіння перед комп'ютером.

ГЛОСАРІЙ

В

Втома – тимчасове зниження працездатності в процесі виконання роботи, супроводжується певними змінами в організмі, є захисною реакцією організму на фізичні та психічні перевантаження.

Г

Гнучкість – це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різноманітних рухів людини. Термін «гнучкість» прийнятніший, якщо мають на увазі сумарну рухливість в суглобах всього тіла. А стосовно окремих суглобам правильніше говорити «**рухливість**», наприклад, рухливість в плечових, тазостегнових або колінних суглобах.

З

Завершальна розминка (заминка) – це легка рухова активність після завершення тренувального заняття. Під час різкого припинення вправ та скупчування крові у ногах дозволяє м'язам ніг продовжувати перекачувати кров до серця.

Здоров'я – це нормальний стан людини, що відображає його повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя та забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних, біологічних функцій.

Здоровий спосіб життя – це система розумної поведінки людини (помірність у всьому, оптимальний руховий режим, загартування, правильне харчування, раціональний режим життя і відмова від шкідливих звичок) на основі морально-релігійних і національних традицій, яка забезпечує людині фізичне, духовне та соціальне благополуччя в реальному навколишньому середовищі.

Е

Ефективність – відношення корисного ефекту (результату) до витрат на його одержання.

І

Інтенсивність роботи визначається величиною амплітуди рухів, яка повинна поступово зростати при виконанні вправ з кожним наступним повторенням або принаймні зберігатися.

К

Координація – процеси узгодження активності м'язів тіла, направлені на успішне виконання рухового завдання.

М

Мотивація (цілеспрямована потреба) – це фізіологічний механізм, що спонукає до певної дії.

М'язи – це активна система опорно-рухової системи, скорочення якої зумовлює переміщення частин тіла та всього тіла в просторі.

О

Опорно-руховий апарат – це скелет і м'язи, об'єднані в одну систему. Ця система забезпечує рух – необхідний фактор фізичного, психічного розвитку організму, розвитку мови, мислення, праці.

Р

Розминка – комплекс підготовчих вправ, що виконуються для підвищення працездатності напередодні тренувального заняття.

Рухова активність – це природна і спеціально організована рухова діяльність людини. Оптимальна рухова активність забезпечує розвиток і вдосконалення різноманітних процесів життєдіяльності, підтримання та зміцнення здоров'я.

С

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження людини за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, динамікою впливу фізичних навантажень, вправ.

Спорт – складова фізичної культури, засіб і метод фізичного виховання, заснований на використанні змагальної діяльності та підготовці до неї, у процесі чого порівнюються й оцінюються потенційні можливості людини.

Статичні вправи – виконуються за допомогою партнера, власної ваги тіла або сили, вимагають збереження нерухомого положення з граничною амплітудою протягом певного часу (6-9 с). Після цього слід розслабитися, а потім повторити вправу.

Стомлення (при м'язовій діяльності) – особливий вид функціонального стану людини, який тимчасово виникає під впливом тривалої та інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності.

Суглоби – рухоме зчленування двох або декількох кісток, оточене суглобовою сумкою; поверхні суглобів вкриті хрящем, суглобова порожнина наповнена синовіальною – змащувальною рідиною.

Т

Темп – це швидкість виконання одного або декількох рухів за одиницю часу. Темп буває швидким, повільним і середнім.

Тест (від англ. test – іспит, проба, дослідження) – це система завдань, вправ, яка дозволяє виміряти рівень розвитку певних якостей, властивостей, знань особистості.

Тренованість – рівень працездатності особи, яка займається фізичними вправами. Під час систематичного тренування тренованість підвищується та за умови його припинення – знижується.

Тренування – вправи, що регулярно виконуються протягом визначеного періоду часу.

Ф

Фізична підготовленість – рівень розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, працездатності) та рухових навичок.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості у результаті педагогічних дій і самовиховання.

Фізичне здоров'я – функціонування організму і стан здоров'я кожної з його систем. Важливо знати, як повинен функціонувати організм, та визначати його стан.

Фізична культура – частина загальної культури, сукупність духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва і використання з метою оздоровлення людей та розвитку їх фізичних здібностей.

Фізичне навантаження – це основний фактор, що обумовлює ступінь впливу тренувального заняття на організм.

Фізичні (рухові) якості – певні рухові здібності людини: сила, витривалість, швидкість (швидкісні можливості), гнучкість, спритність (координаційні можливості).

Фізична реабілітація (відновлення здатності) – це комплекс заходів, спрямований на відновлення втраченої та ослабленої функції після захворювання або травми.

Фізичний розвиток – комплекс морфофункціональних показників, який визначає віковий рівень розвитку людини і містить соматичні (довжина тіла і кінцівок, маса тіла та т. ін.), соматоскопічні (форма грудної клітки, спини, ніг, постава та т. ін.), фізіометричні (життєва ємність легень, кистьова та станова-динамометрія) характеристики організму.