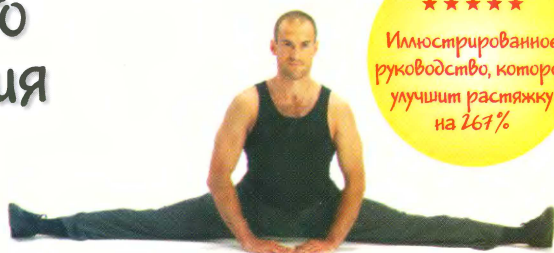
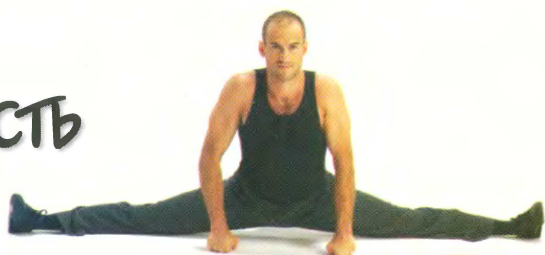


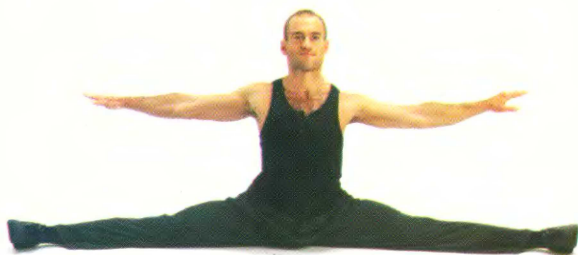
Растяжка расслаблением

СУПЕР ГИБКОСТЬ
за счет
снижения
мышечного
напряжения



★★★★★
Иллюстрированное
руководство, которое
улучшит растяжку
на 267%

Эффективные
техники
растяжки
для мужчин
и женщин



«У Павла есть великолепные
идеи относительно гибкости
и силовых упражнений».

Билл Холмс («Супернога»),
чемпион мира по кикбоксингу

Павел Цацулин

Растяжка расслаблением

Второе издание

Павел Цацулин

СУПЕРГИБКОСТЬ
за счет снижения мышечного напряжения.
Эффективные техники растяжки
для мужчин и женщин

«Я учил советских спецназовцев садиться на шпагат за ТРИ-ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ независимо от того, нравились им методы обучения или нет.

Теперь, когда я стал преуспевающим капиталистом, я научу этому и вас. Когда вы завершите курс, то будете обладать нечеловеческой гибкостью – так или иначе.»

Павел Цацулин

Москва
АСТ • Астрель

ВКЛ

Владимир

УДК 796
ББК 75.0
Ц 24

Цацулин, П.

Ц24 Растяжка расслаблением. Супергибкость...: пер. с англ./ Павел Цацулин. — 2-е изд. — М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010. — 142, [2] с.: ил.

ISBN 978-5-17-062840-7 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-25670-7 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 0-938045-28-8 (англ.)

ISBN 978-5-226-01630-1 (ВКТ)

Настоящее издание представляет собой авторизованный перевод оригинального издания "Relax into Stretch" (by Pavel Tsatsouline, 2nd Edition, 2002), опубликованного в США издательством Dragon Door Publications, Inc. (Little Canada, MN 55164, USA; www.dragon-door.com).

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

ПРИМЕЧАНИЕ: Все действия, физические и иного рода, описанные в книге в информативных целях, могут оказаться слишком трудными или травмоопасными для некоторых читателей. Поэтому настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом, прежде чем приступать к их выполнению. Автор и издатель не несут ответственности за любые возможные травмы и повреждения, полученные в результате следования инструкциям, содержащимся в этой книге.

УДК 796

ББК 75.0

Подписано в печать 15.09.2009. Формат 60х90¹/₁₆.

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,0.

Тираж 4 000 экз. Заказ № 1397и.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 — книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№ 77.99.60.953.Д.009937.09.08 от 15.09.2008 г.

ISBN 978-5-17-062840-7 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-25670-7 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 0-938045-28-8 (англ.)

ISBN 978-5-226-01630-1 (ВКТ)

© 2001 by Advanced Fitness Solutions, Inc.

© ООО «Издательство Астрель», 2010

Отзывы о первой книге Павла Цацулина по растяжке

«В настоящее время Павел Цацулин является не только сторонником, но и ведущим специалистом в области тренинга специальной гибкости, определяющей эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности. Его идеи динамичны и свежи. Он разрушает до основания «священные храмы» непререкаемых истин и открывает серьезным энтузиастам фитнеса иной путь к самосовершенствованию. Это реальные знания для реальных людей, заинтересованных в реальном прогрессе».

— **Марти Галлахер, редактор Poptillo Performance Press. Чемпион мира по пауэрлифтингу, экс-тренер команды США по пауэрлифтингу**

«Самым авторитетным специалистом, критиком и автором книг из проявивших себя за последнее время в области науки о развитии гибкости является Павел Цацулин. Его книга бесспорно демонстрирует глубокое знание предмета. Ее ДОЛЖНЫ ПРОЧИТАТЬ все атлеты... ВАМ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ЭКЗЕМПЛЯР ЭТОЙ КНИГИ!

— **Джадд Бьясиотто, доктор наук, лауреат премии Эмми, спортивный психолог и писатель, четырехкратный рекордсмен мира по пауэрлифтингу**

«У Павла есть великолепные идеи относительно гибкости и силовых упражнений. Наши мнения во всех аспектах гибкости совпадают».

— **Билл Уоллес («Супернога»), магистр естественных наук, чемпион мира по кикбоксингу**

«Как атлет, инструктор и силовой тренер, который сам занимался всем этим в мире спорта — от боевых искусств до профессионального американского футбола, — прочитав нечто до такой степени радикальное, как книга Павла Цацулина, я всегда прежде всего проверяю новые методы тренинга на себе. Когда я впервые за 10 лет сел на шпагат всего через три недели после начала тренинга, я понял, почему этот русский был настолько самоуверенным. Да потому, что он был чертовски прав».

— **Картер Стамм, Новый Орлеан, штат Луизиана**

«В этой книге представлена революционная русская система упражнений на растягивание мышц, которые легко выполняются и обеспечивают быстрое достижение тренировочных результатов.

В рецензии на книгу Павла Цацулина «Силу – в массы! Секреты русского силового тренинга каждому американцу» я писал, что методы Павла приносят результаты, несмотря на нарушение «истин», которые так долго считались непререкаемыми в спортивном мире в области развития силы.

В книге о растяжке он снова предлагает результативные методы, на этот раз для повышения уровня гибкости, снова преступая то, что считалось общепринятыми истинами еще с тех пор, когда вы были ребенком младшего школьного возраста и занимались физкультурой в спортзале вашей школы.

Авторский стиль Павла – ясный и понятный стиль профессионала, довольно часто прибегающего к забавным приемам изложения своих идей. Если вы хотите, чтобы с вами обращались как с неженкой, то такого обхождения вы от него не дождетесь. Он предупреждает, когда что-то может быть слишком трудным для вас, а затем все же предлагает вам сделать это. Вся прелесть этого метода в том, что при условии четкого выполнения его рекомендаций вы начинаете замечать прогресс в тренировочных результатах уже через пару недель.

Я занимаюсь боевыми искусствами уже почти 36 лет, и упражнения на растягивание мышц являются обязательной частью моей тренировочной программы. В результате я более гибок, чем обычный молодой парень. После чтения этой книги и просмотра видеofilма я попробовал выполнять четыре из предлагаемых Павлом упражнений. Через три недели моя гибкость повысилась примерно на 20%. Я рассчитываю, что при такой скорости совершенствования я смогу почесать свою голову большим пальцем ноги уже через пару месяцев.

– **Лорен В. Кристенсен, автор книг «The Fighter's Fact Book», «Fighting Power and Speed Training»**

«Это единственная по-настоящему интересная книга, посвященная стретчингу, из всех, которые мне приходилось читать. Идеи Павла радикальны, но, тем не менее, разумны, если их осмыслить и применять правильно и осторожно.

Даже за одни его упражнения для повышения подвижности в суставах стоит приобрести эту книгу. Большая ее часть предназначена для опытных атлетов, которые уже далеко продвинулись в процессе обучения.

Однако, будучи здравомыслящим парнем среднего возраста с неуклонно прогрессирующей скрипучестью суставов, я нахожу, что эта книга – источник бесценных знаний. Приобретите ее, и ваши деньги вполне окупятся.

– **Кеннет В. Робинсон**

«Предлагаемый Павлом комплекс упражнений на растягивание мышц можно считать единственным, первым и последним, который следует выбирать атлетам, бойцам, проводящим полноконтактные поединки, а также людям, ведущим сидячий образ жизни – всем, кто желает достичь максимума результатов за минимальное время. Фактически эта система тренинга учит вас тому, как по-новому «установить» нервно-мышечный контроль над вашими мышцами! Никаких шуток! Следуя специальным методам, представленным в этой книге, даже нетренированный человек среднего возраста сможет СЕСТЬ НА ШПАГАТ менее, чем через полгода... бойцы будут обучаться специальным упражнениям для совершенствования техники нанесения ударов ногами и развития «динамической гибкости», которые в значительной степени улучшат скорость и сокрушительную мощь ваших ударов, одновременно обеспечивая защиту связок колена от повреждения, даже если вы пропустите удар полной силы!

Я потрясен и поражен качеством результатов, достигнутых мной благодаря применению его тренировочных методов. И за такое короткое время! Здесь каждый сможет найти что-то для себя и я даю этой книге (и всем книгам Павла) самую высокую оценку. Это поистине шедевр, который каждый атлет должен иметь в своей библиотеке».

– **Шон Уильямс, Лонг-Бич, штат Нью-Йорк**

«Эта книга хорошо написана (даже немного забавно!) и содержит обширную информацию о стретчинге. Она рассеивает множество ставших классическими ложных мифов о растягивании мышц и предлагает хорошие и надежные подходы для достижения улучшения в развитии гибкости. Она помогает мне стать более гибким и гораздо быстрее, чем при использовании «классического» подхода. Эту книгу должны обязательно приобрести все, кто занимается восточными единоборствами! Убедитесь сами».

– **Крис Пеллиттери, Аплэнд, штат Калифорния**

«Много полезной информации о том, как повысить гибкость и избежать травм и повреждений. Мне нравится ясный и понятный авторский стиль Павла. Я сразу же извлек пользу из чтения его книги!»

– **Билл Джиллис, Бостон, штат Массачусетс**

Посвящается моей маме



Предисловие

Дорогие друзья!

Читатели моей предыдущей книги «Лучше растяжки» сообщили о значительном повышении их гибкости. Они также отметили, что некоторые из упражнений было нелегко выполнять и трудно «вписать» в индивидуальную программу тренинга.

Понял. Исправил.

За три года после выхода из печати книги «Лучше растяжки» я провел множество семинаров, посвященных развитию гибкости, для различных групп слушателей – от «простых смертных» до элитных бойцов, занимающихся боевыми искусствами, и офицеров спецподразделений. Однако я не только учил, но и сам учился у своих учеников. Мною был представлен большой по объему и разнообразный материал из различных источников и разных стран. Диапазон представленной информации был обширен – от последних чисто теоретических научных исследований до интуитивных практических открытий «избранных», посвященных в тайны боевых искусств.

Я действовал осмотрительно, оставляя то, что было удачно и имело успех, и безжалостно исключал упражнения и технические приемы, которые либо были трудны для освоения, либо их эффективность была ниже максимальной. Результатом такого подхода является книга «Растяжка расслаблением» – благоприятный для вас новый кратчайший путь к обретению невероятной гибкости.

– Павел Цацулин, мастер спорта,
январь 2001, Санта-Моника, штат Калифорния



Содержание

Традиционные упражнения на растягивание мышц – НЕ самый лучший способ стать гибким 13

Почему американцы постепенно утрачивают былую гибкость по мере старения • опасности, связанные с растягиванием мышц и связок.

Почему традиционные упражнения на растягивание мышц обманывают ваши ожидания, или «мусор на входе – мусор на выходе» 15

Роль пассивной недостаточности антагонистов • природа и функции защитного рефлекса ограничивающего растягивания • как овладеть навыком снижения мышечного напряжения * как научиться подавлять защитный рефлекс ограничивающего растягивания.

Восстановление активной гибкости, которой вы обладали в юности – и даже в детстве 19

Интенсивный и экстенсивный методы обучения.

Метод пережидания напряжения – каким должно быть расслабление растягиваемых мышц 21

Просто расслабьтесь – когда следует и когда не следует использовать метод пережидания напряжения растягиваемых мышц.

Шпагат как испытание силы веры 25

Значение визуализации • почему страх и опасения приводят к снижению уровня вашей гибкости • максимальное ощущение безопасности при выполнении упражнений на расслабление мышц.

Изометрическая растяжка – очень сильный метод 28

Как ПНР Кабата «обманывает» ваш защитный рефлекс ограничивающего растягивания • функция клеток Реншо • почему эффективен метод предварительного напряжения с последующим растягиванием мышцы.

Правила изометрического растягивания мышц 29

Почему метод сокращения и расслабления растягиваемых мышц на 267% более эффективен, чем традиционный метод расслабления растягиваемых мышц • чему нас должно на-



учить «замороженное плечо» • проблема неправильного образа жизни — «слабость напряженных мышц» • почему изометрические упражнения более практичны, чем упражнения с отягощениями.

Необычайная гибкость благодаря технике контрастного дыхания 31

Как дышать, чтобы достичь более высокого уровня гибкости • эффективные варианты мысленного воспроизведения зрительных образов, двигательных действий и их свойств для последовательного напряжения/расслабления мышц • как избежать опасностей, связанных с гипервентиляцией легких.

Принудительное расслабление мышц — русский дух стретчинга 35

Как превратить метод сокращения и расслабления мышц в «термоядерное оружие» • определение правильной продолжительности сохранения мышечного напряжения • советы для правильного расслабления мышц.

Последний рубеж: почему «складной нож» будет эффективен в тех случаях, когда все прочие методы растягивания мышц оказались неэффективными 37

Как «отменить» защитный рефлекс ограничивающего растягивания • применение обратного рефлекса защитному рефлексу ограничивающего растягивания • «последняя линия обороны» для противодействия травмам и повреждениям • предельный уровень изометрического растягивания мышц • сухожильный рефлекс аппарата Гольджи.

Почему не следует растягивать связки и если вы все же растянули их, то как определить это 39

Асаны йоги и упражнения на растягивание мышц, выполнения которых следует избегать любой ценой • функции и «пределы возможностей» ваших связок.

Выполнение упражнений на растягивание мышц при травмах и повреждениях 41

Покой, лед, сдавливающая повязка, поднятие поврежденного места • что происходит, когда мышца повреждается • сокращение и расслабление мышц поврежденного места • почему упражнения на растягивание мышц не помогут при болях в спине и что делать вместо них.

Демографический фактор в развитии гибкости 43

Почему вам следует выбирать упражнения на растягивание мышц, исходя из вашего возраста и пола • самые лучшие и са-

мые худшие упражнения для девочек и мальчиков подросткового возраста и для взрослых • предостережение для беременных женщин • что лучше всего подходит для людей более старшего возраста.

Рекомендации относительно выполнения упражнений и график тренировок 45

Изометрические упражнения на растягивание мышц — когда и как часто их делать • как узнать, не проявляете ли вы чрезмерное усердие в тренинге • основной график Билла Уоллеса («Суперноги») для выполнения упражнений на растягивание мышц • правильный выбор и порядок выполнения упражнений на растягивание мышц • почему изометрические упражнения должны быть последними из тех, которые вы делаете в этот день.

«Растяжка расслаблением»: перечень и краткое описание упражнений 47

1. Форсированный наклон вперед 49
2. Вис на перекладине для декомпрессии позвоночника 51
3. Улучшенная «кобра» 54
4. Наклоны в стороны 57
5. Ротация позвоночника 60
6. Растягивание мышц боковых поверхностей шеи 61
7. Растягивание мышц затылочной шеи 62
8. Растягивание мышц шеи против сутулости 63
9. Повороты головы 64
10. Упражнение, раскрывающее грудную клетку 65
11. Вытягивание в упоре на коленях 67
12. Растягивание бицепсов и мышц плечевого пояса 68
13. Растягивание мышц между лопатками и широчайших мышц спины 69
14. Расслабление мышц верхней части спины 71
15. Сгибание запястий 73
16. Разгибание запястий 74
17. Лифтерский наклон для двуглавых мышц бедра
 - a) стоя 75
 - b) сидя на стуле 76
 - c) сидя на полу 77
18. Растягивание мышц-сгибателей бедра в глубоком выпаде 78
19. Растягивание мышц-сгибателей бедра в выпаде 80
20. Растягивание мышц-сгибателей бедра в стойке каратэ 82
21. Растягивание мышц в области паха в стойке каратэ 84
22. Растягивание мышц в области паха сидя 86
23. Растягивание икроножных мышц 89
24. Растягивание мышц голени и голеностопных суставов 91

Сколько гибкости вам действительно необходимо?

93

Почему чрезмерная гибкость может негативно повлиять на качество спортивного выступления • почему тяжелоатлеты «старой школы» инстинктивно избегали упражнений на растягивание мышц • какие упражнения должны и не должны делать пауэрлифтеры и тяжелоатлеты • предостерегающие примеры влияния чрезмерной гибкости на спортивные результаты в беге на короткие дистанции, боксе и кикбоксинге.

Когда возникают затруднения с развитием гибкости, развивайте силу

96

Стратегии для борьбы с застоем в росте спортивных результатов при хронической «негибкости» • высокий итоговый показатель «времени под напряжением» (ВПН).

Еще две стратегии для борьбы с «плато» из мира, в котором «качают железо»

97

Данные Виктора Попенко • эффект реминисценции • динамический стереотип • Как превзойти ваш прежний уровень предельного растяжения мышц с помощью стратегии «временного отступления».

Упражнения для продвинутого уровня физической подготовки: перечень и краткое описание

99

25. Растягивание мышц боковых поверхностей тела	101
26. «Казак»	103
27. Обратный «Казак»	106
28. Растягивание мышц бедра и боковой поверхности тела	108
29. «Ползущая ящерица»	110
30. Растягивание мышц задней поверхности бедра	111
31. Растягивание мышц-сгибателей бедра и квадрицепсов	116
32. Растягивание нижней части икроножных мышц	119
33. Продольный шпагат	120
34. Растяжка «винтом»	126
35. Модифицированный обратный треугольник	129
36. Распластаный шпагат	131
37. Прямой (поперечный) шпагат	134

Книга «Растяжка расслаблением» обеспечивает мгновенную гибкость

138

Об авторе

142

Традиционные упражнения на растягивание мышц – НЕ самый лучший способ стать гибким!

«Честное невежество лучше, чем показная компетентность»

Джадд Бьясиотто, ученый, тренер, чемпион мира по пауэрлифтингу

Стретчинг в Америке – это культ. Все «гуру» фитнеса поголовно проповедуют гибкость. С воплями и проклятиями, брызгая слюной, они предрекают ад «отступникам от веры», которые не выполняют или не хотят выполнять «культовые» упражнения на растягивание мышц. Тем не менее, предлагаемые ими методы стретчинга в лучшем случае смехотворны, а в худшем – опасны.

Американцы утрачивают былую гибкость по мере приближения пожилого возраста, поскольку они привыкли полагаться на эластичность своих тканей. Регулярная физическая активность приводит к образованию микротравм – микроскопических разрывов в наших мышцах, сухожилиях и фасциях. Когда они заживают, образуются мелкие рубцы. Они стягивают рану, укорачивая мышцу. Некоторые американские врачи считают, что выполнение легкой растяжки в заключительной части тренировки может предотвратить заживление мышцы в укороченном виде. Эта точка зрения позволяет верить в надежность некоторых болезненных методов растягивания мышц.

Я слышал, что борцы сумо обычно садятся на максимально возможный для них шпагат, а затем их сэнсэи вскакивают им на бедра, чтобы разорвать мышечные ткани и заставить этих парней сесть на полный шпагат. Через несколько недель или месяцев разорванные

мышцы заживают, предположительно увеличиваясь в длине, и шпигаты уже больше не являются проблемой. Я не уверен, что рассказавший мне эту историю не подшучивал надо мной, зато я могу с уверенностью сказать, что знаю инструктора по аэробике, которая целенаправленно рвет свои подколенные сухожилия, чрезмерно растягивая их, а затем проводит долгие часы в этом положении для гарантии, что мышцы будут заживать, приобретая новую, увеличенную длину. Охота пуще неволи.

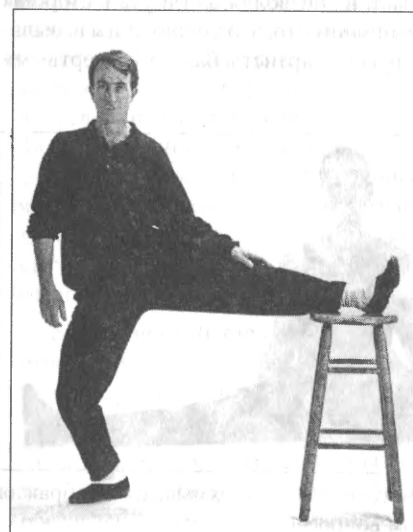
Даже если бы вы могли предотвратить укорачивание мышц – что весьма сомнительно – утрата эластичности сухожилиями и связками с возрастом неизбежна. «Нет такого упражнения, которое могло бы предотвратить старение соединительных тканей. Оно так же неотвратимо, как процесс радиоактивного распада», – мудро изрек академик Николай Амосов.

Связки и сухожилия состоят из коллагена, который придает им прочность, и эластина, который, как и подразумевает его название, обеспечивает им эластичность. Соотношение эластина/коллагена изменяется в пользу коллагена и рубцовой ткани, когда вы стареете. Если вы рассчитывали на эластичность тканей для сохранения гибкости, то можете попрощаться с последней. А если вы развернете полномасштабное сражение за гибкость и попытаетесь в буквальном смысле «растянуть» себя, изменить механические свойства ваших мышц, связок и сухожилий, то ваша отчаянная попытка принесет вам больше травм и повреждений, чем гибкости.

Почему традиционные упражнения на растягивание мышц обманывают ваши ожидания, или «мусор на входе – мусор на выходе»

Традиционный западный подход к гибкости оказался неудачным, поскольку изначально основывался на предположении, что мышцы и соединительные ткани необходимо растягивать физически. Все прочие мифы росли на этой основе подобно снежному кому. У хаке-ров есть поговорка: «мусор на входе – мусор на выходе». Если предпосылка ошибочна, то и все выводы будут неправильными, независимо от того, насколько блестящим и убедительным было логическое обоснование, приведшее к ним.

Запомните: предпосылка, что вы должны выполнять растяжку, если хотите быть гибким, неправильна.



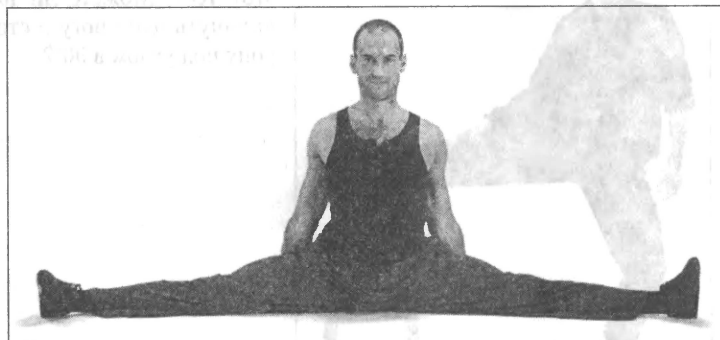
Да?! Как же так?

Попробуйте выполнить этот тест. Можете ли вы вытянуть одну ногу в сторону под углом в 90°?

1. Ваша нога на табуретке находится в положении для бокового шпагата. Теперь сделайте то же самое другой ногой.



2. Так что же вас останавливает, не позволяя вытянуть в стороны обе ноги одновременно и выполнить то, что американцы называют «русским шпагатом», а русские артисты балета – «мертвым» шпагатом?



3. Пожалуйста, не надо многозначительно хмыкать, изображая «компетентность» в данном вопросе!

Нет, это не имеет ничего общего с вашими «короткими мышцами».

Прочитайте внимательно: **нет никаких мышц, идущих от одной ноги к другой. Никаких сухожилий, никаких связок, только кожа.** Подобно колесам на вашем «Лендровере», ноги могут гордиться своими «независимыми подвесками». Это означает, что вы должны быть способны отвести другую ногу в сторону под тем же углом и сделать шпагат, ничего не растягивая.

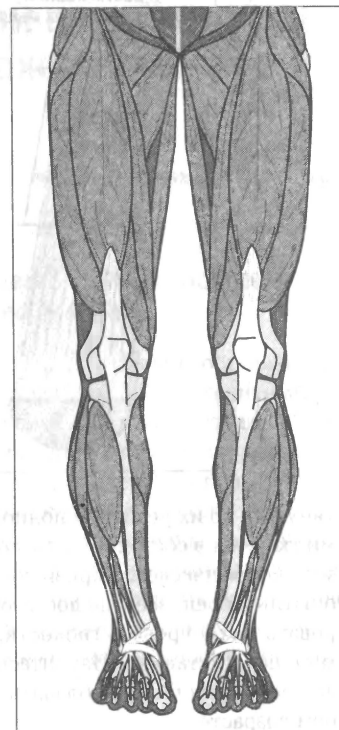
Так почему же вы не можете?

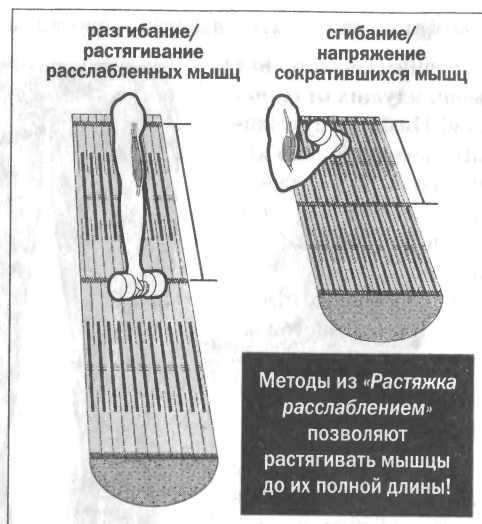
Страх. Напряжение. Мышцы напрягаются и сопротивляются удлинению. Российские ученые называют это *пассивной недостаточностью антагонистов*.

Базируясь на предшествующем опыте – проведения целого дня в сидячем положении, выполнения монотонной, однообразной физической работы или тренировки с неправильной техникой выполнения упражнений, – ваша нервная система выбрала оптимальную длину для каждой мышцы и предпочитает удерживать ее в этом состоянии. Всякий раз, когда вы выходите за рамки этого «стандарта», защитный рефлекс ограничивающего растягивания вносит свои коррективы, управляя вашими мышцами.

Если вы попытаетесь сделать что-то действительно агрессивное в отношении своих мышц, чего вы никогда не делали раньше, например шпагат, то защитный рефлекс ограничивающего растягивания «запаникует» и изо всех сил напряжет ваши мышцы.

Следовательно, не короткие мышцы и соединительные ткани делают вас напряженным; это ваша нервная система – «программное обеспечение мышц» – отказывается позволить вашим мышцам рас-





тянуться до их реальной полной длины! Мышца с соединительными тканями в состоянии близком к состоянию, «предшествовавшему экономическому кризису» и имеющая больше шрамов, чем опытный боец, все еще достаточно длинная, чтобы продемонстрировать такой уровень гибкости, который допускается соединенными с ней суставами. Научитесь контролировать мышечное напряжение – и вы будете обладать желаемым уровнем гибкости в любом возрасте.

Если вы сравните вашу мышцу с телескопической антенной, сконструированной на основе системы выдвижных трубок, то стандартный подход к вытягиванию портит внешнюю трубку в тщетной попытке удлинить ее. По сравнению с таким подходом методы, представленные в книге «Растяжка расслаблением», просто позволяют вытянуть внутренние трубки антенны на полную длину!

Восстановление активной гибкости, которой вы обладали в юности – и даже в детстве

Для достижения «сверхгибкости» вам необходимо сделать три вещи:

1) «Обмануть» ваши мышцы, расслабляя их посредством различных естественных рефлексов.

Рефлекс – это «автоматическая» реакция вашего организма на внешние или внутренние раздражители. Например, защитный рефлекс ограничивающего растягивания (или миотатический рефлекс), который сокращает ваши мышцы в ответ на их растягивание, не является произвольным, он просто «действует автоматически». Человеческий организм «демонстрирует» множество таких рефлексов, что значительно облегчает вашу жизнь, реагируя на различные стандартные ситуации и не посылая сигналы в «генштаб», т.е. в ваш мозг, по каждому незначительному поводу. Еще один пример: жмуриться, реагируя на быстрое движение, осуществляемое возле вашего лица – этот рефлекс защищает ваши глаза. Вы поняли мою мысль.

2) Убедить вашу нервную систему, что новый диапазон движения безопасен.

Первый этап – это уже половина пройденного вами пути. После того как ваши мышцы «обмануты» и расслаблены «вопреки их желанию», они «не дрогнув» встретят дальнейшие испытания. Ваш защитный рефлекс ограничивающего растягивания подумает: «Ничего себе, мышца стала длиннее, но не разорвалась же она пополам! Это не так плохо, как мне казалось».

Теперь обязательно следите за тем, чтобы продвижение к новым достижениям осуществлялось в умеренном темпе. Постоянно следите за тем, чтобы у вас было ощущение безопасности во время выполнения растяжки, чтобы ваша нервная система оставалась «рас-

слабленной». Если у вас нет ощущения безопасности в каком-то положении, то ваши мышцы «откажутся» расслабляться.

Наращивание интенсивности растягивания в каждой фазе «растянутого положения» будет также иметь большое значение для уверенного расслабления ваших мышц и достижения «сверхрастяжки».

3) Создать новую – «привычную» – длину мышц.

Существуют два метода выработать привычку: экстенсивный и интенсивный.

Хорошим примером экстенсивного обучения – вы запоминаете номер телефона вашего босса после того, как набрали его раз сто. Сравните это с мгновенным запоминанием телефонного номера ослепительной женщины, с которой вы только что познакомились. Этот интенсивный метод безотказно сработал, когда я встретил свою будущую жену.

Применительно к стретчингу экстенсивный метод обучения заключается в удерживании конечного растянутого положения до тех пор, пока вы в состоянии выдерживать его. Повторение установит новый стандарт длины для мышцы. Интенсивный метод требует кратковременной, но интенсивной стимуляции посредством мощных методов воздействия, вызывающих интенсивное мышечное сокращение. Для достижения максимального эффекта применяются оба метода – экстенсивный и интенсивный.

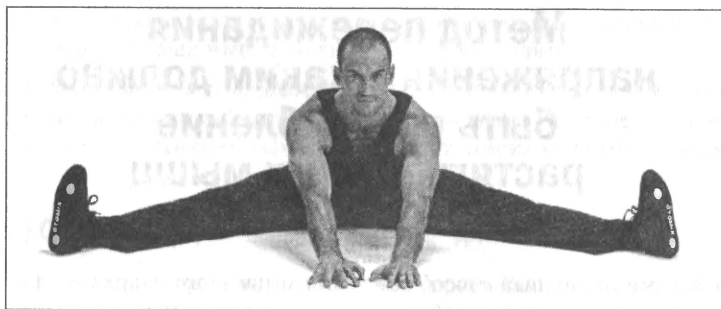
Метод пережидания напряжения – каким должно быть расслабление растягиваемых мышц

Самый очевидный способ снижения мышечного напряжения... – правильно, просто расслабиться.

Примите удобное положение для растягивания мышц и оставайтесь в нем пока мышцы не расслабятся. Для этого обычно требуется пара минут, хотя следить за этим процессом – определенно не самая лучшая идея. Время релаксации очень индивидуально и во многом зависит от уровня тренированности, степени утомления, стресса, конкретной группы расслабляемых мышц и от множества других индивидуальных особенностей человеческого организма. Просто «прислушивайтесь» к вашему организму.



Метод пережидания напряжения растягиваемых мышц весьма эффективен только при выполнении отдельных упражнений на растягивание мышц нижней части тела, в которых удобно удерживать конечное положение в течение продолжительного времени.



Метод пережидания напряжения растягиваемых мышц весьма эффективен только при выполнении отдельных упражнений на растягивание мышц нижней части тела, в которых удобно удерживать конечное положение в течение продолжительного времени.

Как только мышцы расслабятся, увеличивайте амплитуду растягивания. Мышцы напрягутся снова. Еще раз переждите напряжение. Дышите глубоко, свободно и медленно. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете приближение мышечных судорог.

Если вы были внимательны, то поняли, что под описанным выше не следует понимать буквально «растягивание расслабленных мышц», а скорее терпеливое **ожидание, когда мышцы расслабятся и снова станут ненапряженными.**

Ваши рефлексy, как и все присущее вашему организму, «утомляются».

Когда врач ударяет резиновым молоточком по сухожилию четырехглавой мышцы-разгибателя бедра, ваша голень «подскакивает» и мышца сокращается. Если бы врач последовательно продолжал «колотить» вашу ногу своим молоточком, нанося «удары» все ниже и ниже относительно коленной чашечки, то реакция голени становилась бы все слабее и слабее до тех пор, пока его молоточек не смог бы добиться от вас никакого подъема голени вообще. Кроме того, если ваши мышцы напрягаются, как только вы примете растянутую позицию, то вы можете «переждать» защитный рефлекс растяжения.

Этот произвольный нервный механизм заставляет ваши мышцы сопротивляться растягиванию. Если вы будете оставаться в конечном нижнем положении довольно долго, обычно пару минут, то защитный рефлекс ограничивающего растягивания «утомится» на-

прягать ваши мышцы, позволяя им наконец расслабиться. Теперь пора осторожно увеличивать амплитуду движения до тех пор, пока мышцы не начнут сопротивляться, и повторить этот процесс... Вы можете массировать растянутые мышцы и/или слегка «пощипывать» время от времени, чтобы способствовать процессу расслабления и уменьшить дискомфорт. Поверхностное потирание кожи над растянутыми мышцами тоже помогает.

В то время как многие русские и восточные спортсмены успешно применяют метод пережидания напряжения растягиваемых мышц, я считаю, что американские спортсмены, как правило, недостаточно терпеливы, чтобы растягиваться подобным образом. Я не хочу обижать их – это просто выводы из моих «американских наблюдений». Эти парни энергичны, нетерпеливы и склонны начинать форсировать процесс растягивания мышц, чтобы добиваться большего за меньшее время. В результате – травмы и повреждения, а успех равен нулю. Возможно, они могли бы превозмочь свой деятельный склад характера, следуя примеру чемпиона мира по кикбоксингу Билла Уоллеса («Суперноги»), который растягивается по вечерам перед телевизором, когда он никуда не спешит и его не обуревают дух соперничества.

По личному опыту могу сказать, что вам никогда не следует растягиваться, если у вас «напряженка» со временем. Я говорю это не ради каламбура. Спешка при выполнении упражнений делает невозможным расслабление растягиваемых мышц, приводит к отсутствию прогресса в тренировочных результатах и почти всегда гарантирует получение травм и повреждений.

Не злоупотребляйте методом расслабления растягиваемых мышц и держитесь от него подальше, когда речь идет о вашей спине. Советский ученый, специализирующийся на исследованиях в области спорта, Л. П. Орлов предупреждает: «В то время как большинство крупных суставов стабилизируются за счет мышц, и связки не влияют на их положение, в случае с позвоночником именно связки играют важную роль в поддержании его нормального положения. Несоответствующее состояние связочного аппарата затрудняет поддержание нормальных изгибов позвоночного столба только за счет тонуса и упругости мышц. Ослабление связок неизбежно приводит к деформации позвоночного столба».

Другими словами, не расслабляйте растягиваемые мышцы при выполнении наклонов вперед или касаний носков пальцами рук.

Метод пережидания напряжения растягиваемых мышц

- Примите удобное положение при выполнении упражнения на растягивание мышц и терпеливо оставайтесь в нем в течение нескольких минут до тех пор, пока ваши мышцы не расслабятся.
- Увеличьте амплитуду растягивания. Ваши мышцы напрягутся снова. Еще раз дождитесь завершения фазы напряжения растягиваемых мышц. Дышите глубоко и свободно. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете приближение мышечных судорог.
- Вы можете массировать растянутые мышцы и/или мягко и ритмично сокращать их время от времени, чтобы способствовать процессу расслабления и уменьшить дискомфорт.
- Метод пережидания напряжения весьма эффективен только при выполнении отдельных упражнений на растяжку, в которых вполне удобно удерживать конечное положение в течение продолжительного времени.
- Не злоупотребляйте пережиданием напряжения при выполнении наклонов вперед.
- Не спешите и не начинайте форсировать процесс растягивания мышц все больше и больше.
- Никогда не следует «растягиваться», если у вас дефицит времени.

И знайте, что *пережидание напряжения* – не единственный метод растяжки, который вы используете. «Развитие гибкости должно всегда находиться в определенной взаимосвязи с развитием силы», – считает Орлов. Но в отличие от метода *принудительного расслабления* мышц и других специализированных методов, которым вам предстоит научиться, метод *пережидания напряжения* растягиваемых мышц не развивает силу.

И наконец, если вы настаиваете на выполнении упражнений с расслаблением растягиваемых мышц, то запомните слова одного известного русского тренера, что «в атлетической подготовке и физической закалке – так же, как и в интимной ситуации, – излишнее усердие приводит к неудаче». Не заставляйте ваши мышцы расслабляться. Пусть это происходит само собой.

Шпагат как испытание силы веры

В книге Виктора Попенко «Гибкость, сила, выносливость» (1994) приводится следующий фрагмент:

«Ключ к подвижности – расслабление. Как правило, тело обладает большими потенциальными резервами для растягивания мышц, но растянутая мышца «сопротивляясь» пытается сократиться и это сопротивление должно преодолеваться с помощью психологической установки на расслабление.

Упражнения на расслабление мышц должны выполняться осторожно, с удержанием тела в растянутом положении в течение примерно одной минуты. При удерживании конечного положения все мысли должны быть сосредоточены на расслаблении, на уменьшении напряжения в растянутых мышцах. Такая мысленная концентрация позволяет достигать поразительных результатов.

Иногда соответствующие мысленные образы и картины, рисуемые вашим воображением, помогают в реализации установки на расслабление. Например, представьте себе, что ваши ноги – концы веревки, которые легко разводятся в стороны, когда вы выполняете шпагат. Очень полезно представлять себе ощущение тепла. Мысленно «оберните» место, в котором ощущается наиболее сильное мышечное напряжение, сложенным в несколько слоев нагретым полотенцем. Когда этот «горячий компресс» мысленно согреет напряженные мышцы, они «успокоятся» и расслабятся.

Будьте упорны в своем стремлении расслабить растягиваемые мышцы. Каждый раз, когда вам это удастся, вы понемногу увеличиваете амплитуду растягивания тренируемых мышц.

Способность свободно выполнять боковой шпагат можно сравнить со способностью ходить по раскаленным углям, поскольку и та и другая зависят от силы вашей веры. Это – не «психологическая дребедень», это – факт.

Существует тесная связь между лимбической системой, которая управляет эмоциями, и периферической нервной системой, регулирующей длину и уровень напряжения мышц. Научные исследования показали, что страх и беспокойство, так же как и боль, приводят к снижению уровня гибкости.

Помня об этом, обеспечьте максимальную безопасность процесса выполнения упражнений на растягивание и максимальное ощущение безопасности при их выполнении. Если для этого вам потребуются три стула, одна табуретка и один человек для подстраховки – пусть будет так. Причины испытываемого вами страха могут быть нереальными, но, тем не менее, они вполне реально способствуют снижению уровня вашей гибкости.

Если вы не верите, что сможете сделать поперечный шпагат, то вы никогда не сделаете его. Уверенность в себе и спокойствие, подобное тому, которым обладают йоги, позволяют достичь чрезвычайной гибкости.

Хотя это и необязательно, но различные средства для релаксации тела и разума из «арсенала» спортивной психологии и восточных дисциплин, способствующих самосовершенствованию, такие как *техника прогрессивной релаксации Джейкобсона* и медитации, взятой из *цигун*, облегчают ваше вхождение в ряды супергибких «мутантов». Уникальные вибрационные тренировки российских чемпионов несомненно будут очень полезны.

Еще один совет по технике расслабления. Доктора наук Юрий Верхошанский и Мэл Сифф – известные спортивные специалисты и авторы книги «Супертренировка» – советуют контролировать напряжение мышц лица и рук, поскольку оно «отражает» уровень общего напряжения мышц тела. На самом деле ваши лицо и руки «снабжены» гораздо большим количеством нервов, чем все остальные части тела – можно было бы сказать, что они являются обладателями «контрольного пакета» в деле расслабления ваших мышц.

Советы по технике расслабления мышц

- Сосредоточьтесь на расслаблении не только мышц тела, но и на релаксации разума.
- Воспроизведение мысленных образов и их свойств (например, тепла) помогает расслаблению мышц.
- Тревога и боль снижают уровень гибкости. Уменьшению влияния этих негативных факторов способствует выполнение упражнений с удобной для вас скоростью и обеспечение максимальной безопасности при их выполнении.
- Обдумайте возможность применения медитации, техники *прогрессивной релаксации Джейкобсона* или приемов расслабления из спортивной психологии, или из восточных дисциплин самосовершенствования. Потряхивание мышц и пассивные упражнения на растягивание расслабленных мышц исключительно полезны.
- Контролируйте напряжение мышц лица и рук, поскольку оно «отражает» уровень общего напряжения мышц тела. Буквально «сотрите» напряжение с вашего лица своими ладонями медленным и уверенным движением сверху донизу.

Изометрическая растяжка – очень сильный метод

Наиболее профессиональный и действенный способ расслабления растягиваемых мышц – проприоцептивное нервно-мышечное расслабление, или, проще говоря, расслабление после напряжения.

Метод действует посредством «обмана» вашего защитного рефлекса ограничивающего растягивания. Представьте, что ваша мышца напряжена до такой степени, которую ваш организм считает предельной. Похоже, что мышца неспособна стать хоть сколько-нибудь на напряженнее. Но тем не менее вы добиваетесь этого, напрягая ее.

Все в этом мире относительно. То, что ощущается максимально напряженным перед сокращением, не ощущается таким уж напряженным впоследствии. Вы умудряетесь кое-как еще немного увеличить напряжение на сантиметр или два.

Говоря более научно-образным языком: сокращение мышцы подавляет защитный рефлекс ограничивающего растягивания в данной мышце с помощью клеток Реншо, находящихся в вашем спинном мозге. В сущности клетки Реншо «говорят» защитному рефлексу ограничивающего растягивания: «Эй, приятель, не паникуй! Мышца уже сокращается, нет смысла излишне усердствовать в этом».

Еще со времен великого русского физиолога и «мучителя собак» И. П. Павлова известно, что нервные процессы инертны – они начинаются в ответ на возбуждение с некоторой задержкой. В этом они похожи на туго соображающих «товарищей», которых в российской армии называли «тормозами».

Применительно к растяжке это означает, что после того, как вы закончили сокращение, защитный рефлекс ограничивающего растягивания в этой мышце будет подавляться еще в течение какого-то времени и она будет не слишком сильно сопротивляться растягиванию. По крайней мере, некоторое время. Удобный момент крайне непродолжителен: научные исследования показали, что сопротивление мышц растягиванию минимально в течение первой секунды после сокращения; к пятой секунде оно доходит уже до 70% от начального напряжения, а затем оно возвращается непосредственно к первоначальной величине.

Чтобы в итоге получить представление о стандартной технике изометрической растяжки, сокращайте растянутую мышцу в течение заданного времени (где-то от секунды до нескольких минут), а затем расслабьте ее и немедленно – уловите разницу между понятиями «немедленно» и «быстро» для собственного же блага! – растяните временно «способствующую» этому мышцу еще немного.

Вы можете называть любой метод, включающий в себя предварительное напряжение с последующим растягиванием мышцы, *методом сокращения и расслабления растягиваемых мышц* или *изометрической растяжкой*.

Изометрическая растяжка – сильнодействующее средство!

Метод сокращения и расслабления растягиваемых мышц, согласно подтвержденным данным, по крайней мере на 267% более эффективен, чем традиционный метод расслабления растягиваемых мышц! В дополнение к «обману» защитного рефлекса, ограничивающего растягивания в только что описанной манере, изометрическое растягивание мышц «усиливает» вашу гибкость, делая вас более сильным в растянутой позиции.

Расслабление растягиваемых мышц развивает гибкость, но не развивает силу. Это противоестественно. Как правило, ваше тело не позволяет выполнять движения с амплитудой, которую оно не может контролировать. Наглядной иллюстрацией этого является состояние, известное в медицине под названием «замороженное плечо». Если после полученной травмы вы долгое время не используете ваше плечо, то оно утрачивает большую часть своей амплитуды движения. Тем не менее под наркозом хирург может без проблем повернуть это плечо на 360°.

Когда пациент выходит из наркоза и его мышцы начинают работать, плечо «замораживается» снова. Нервная система знает, что мышцы еще недостаточно сильны, чтобы контролировать движения с полной амплитудой и не позволят хозяину плеча выполнять их. Без надлежащей реабилитации проблема только усугубляется. Физиотерапевты знают, что мышцы, удерживаемые в сокращенном состоянии, теряют силу, будучи растянутыми. Прежде чем вы поймете это, порочный круг негибкости и слабости превратит вас в «предмет мебели»!

Та же ситуация, хотя и менее экстремальная, повторяется с каждым мужчиной или с каждой женщиной, когда они тренируются не надлежащим образом или просто не тренируются. Ваши мышцы продолжают утрачивать свою силу в удлинненном состоянии – если, для начала, они когда-то имели ее – поскольку при вашем образе жизни им всегда приходится находиться в укороченном (сокращенном) состоянии. Физиотерапевты называют эту проблему «слабостью напряженных

мышц». Поскольку убывает сила, то убывает и гибкость. Мышцы становятся еще короче, что делает их еще слабее, что, в свою очередь, делает их еще короче... и так до бесконечности.

И наоборот. Когда вы становитесь сильнее, выполняя упражнение с максимальной амплитудой движения, вы посылаете сообщение вашему организму, что не «застрянете» в этом положении, потому что теперь вы обладаете силой для выхода из него. Ваши мышцы не подвергнутся рефлекторному сокращению, поскольку нервная система считает это упражнение безопасным. Ваша гибкость увеличивается.

Очевидным способом для развития максимальной силы является силовой тренинг с отягощениями, но он не всегда практичен. Вы становитесь сильнее прежде всего за счет тренинга мышц под определенными углами. Если вы можете делать полные шпагаты на 180°, то не имеет смысла использовать в клубе здоровья тренажер для приведения/отведения прямой ноги, амплитуда выполняемого движения на котором ограничена 120°.

В данном контексте изометрические упражнения более практичны, чем силовые упражнения с отягощениями. Вероятно, вы знакомы с силовым изометрическим тренингом. Он был очень популярен в 1950–1960-х годах. Вам нужно было «толкать» предметы, которые невозможно сдвинуть с места, например стены, дверные проемы или грузовики. Ваши мышцы сокращались, но движения не происходило. Изометрические упражнения – это очень мощный инструмент для развития силы, несмотря на то что они вышли из моды и получают много несправедливой критики в свой адрес в течение последних нескольких десятилетий.

Доктор медицины Джон Зиглер – один из пионеров изометрического силового тренинга, так объясняет принцип его действия при систематичности и последовательности наращивания нагрузки: «... путь к улучшению вашей физической формы – это «поднимание отягощений максимально возможных тяжелых весов». Какой самый тяжелый вес вы можете поднять? – Тот, который вы еще не можете поднять!»

Чтобы развивать силу и гибкость мышц с помощью изометрических упражнений, «растянитесь» с максимально возможной для вас амплитудой, а затем напрягите растянутые мышцы. Почти как при изометрическом растягивании, не так ли?

Необычайная гибкость благодаря технике контрастного дыхания

Эффективность традиционной изометрической растяжки может быть существенно повышена благодаря соответствующей технике дыхания. Возьмите, к примеру, цигун, тайцзи и йогу. Мастера этих восточных учений обращают особое внимание на дыхательные упражнения, что приводит к удивительно совершенному владению телом и разумом. И вот почему.

Ваша нервная система подразделяется на *произвольную* (соматическую), которая отвечает, например, за поднятие руки или жевание чизбургера, и на *автономную* (вегетативную), спокойно управляющую теми процессами в организме, на которые мы не обращаем внимания, подобно перевариванию того же чизбургера.

Дыхание – это единственная функция, которую ваш организм может осуществлять как сознательно, так и бессознательно, поскольку она регулируется обеими частями нервной системы посредством двух независимых проводящих путей. Управляя дыханием, вы можете управлять некоторыми функциями вашего организма, которые никогда не предназначались для произвольного управления, например, регулировать сердечный ритм.

Обратите внимание, что стоит заставить себя «сделать глубокий вдох», когда вы волнуетесь, и это помогает вам успокоиться. Поскольку глубокое, спокойное дыхание несовместимо со стрессовым состоянием сознания, ваше тело приспособливает свою физиологию к ритму вашего дыхания посредством ответной реакции! Как говорил доктор медицины и гуру альтернативной медицины Эндрю Вэйл из Гарварда: «Дыхание – это мост между душой и телом, связь между сознательным и бессознательным».

Теперь о том, как вы можете дышать, чтобы повысить уровень вашей гибкости. Примите удобную растянутую позицию, «нагружая» растягиваемые мышцы.

Сделайте максимальный вдох и напрягите все тело, особенно мышцы, растягивание которых является вашей целью.

Самое глубокое расслабление может быть достигнуто только на контрасте с сильным напряжением – это, так сказать, инь и ян растяжки. Или, если вы предпочитаете марксистскую терминологию – это «единство и борьба противоположностей».

Представьте, что ваше тело – это кулак. Вам поможет, если вы буквально сожмете пальцы рук в кулаки. Следите за тем, чтобы величина растягивания в растянутой позиции не уменьшалась, когда вы напрягаетесь!

Задержите дыхание и напряжение примерно на секунду, а затем быстро и резко сбросьте напряжение со вздохом облегчения. Позвольте вашей челюсти и плечам безвольно опуститься и расслабиться вместе с остальными частями тела. Позвольте вашим кулакам и лицу расслабиться, словно они стали безжизненными. Превратите все ваше тело в то, что советский психолог Владимир Леви называл «мысленно расслабленный кулак».

Мысленно представьте себе превращение в мгновение ока из сжатой пружины в вареную макаронину. Еще одна полезная аналогия – лопнувший воздушный шарик. Или попробуйте использовать это яркое и живое описание последовательности напряжения/расслабления мышц, предлагаемое доктором Джаддом Бьясиотто:

«Вы должны расслабляться мгновенно. Чтобы лучше проиллюстрировать, на что похоже это ощущение, когда вам дают команду «выключиться», представьте, что вы вложили всю свою силу в одно усилие, чтобы столкнуть огромный валун с крутого обрыва. Когда валун быстро покатился вниз с края обрыва, активное противодействие вашему усилию больше не оказывается и все напряжение в вашем теле внезапно прекращается. Это и есть то самое ощущение полного отсутствия напряжения, которого вы стремитесь достичь, возникающее, когда вы «отключаете ваш источник энергии» после того как валун покатился вниз».

В этот момент величина растягивания увеличится, поскольку задействованные в выполнении упражнения части тела опустятся ниже, когда напряжение тренируемых мышц будет снято полностью. Чтобы сделать выполнение упражнений на растяжку более безопасным, не позволяйте задействованным частям тела опускаться ниже пары сантиметров за одно повторение. Повторяйте упражнение до тех пор, пока вы не сможете больше увеличивать амплитуду вашего движения.

Поскольку вы делаете глубокие вдохи, вы подвержены гипервентиляции легких. Этого не следует допускать. Помимо того, что она вызывает у вас головокружение, способствует выводу слишком большого количества углекислого газа из организма, повышенная легочная вентиляция вследствие увеличения частоты и глубины дыхания приводит к перевозбуждению вашей нервной системы. Простым решением этой проблемы является задержка вдоха на пару секунд после каждого выдоха: задерживайте вашу фазу «без дыхания».

Техника контрастного дыхания

- Сделайте максимальный вдох и напрягите все тело, особенно мышцы, которые вам предстоит растягивать. Представьте, что ваше тело – это кулак. Вам поможет, если вы буквально сожмете пальцы рук в кулаки.
- Следите за тем, чтобы величина растягивания в растянутой позиции не уменьшалась, когда вы напрягаетесь!
- Задержите дыхание и напряжение примерно на секунду, а затем быстро и резко сбросьте напряжение со вздохом облегчения. Позвольте вашей челюсти и плечам безвольно опуститься и расслабиться вместе с остальными частями тела. Позвольте вашим кулакам и лицу полностью расслабиться, словно они стали безжизненными. Превратите все ваше тело в «мысленно расслабленный кулак».
- Величина растягивания увеличится, поскольку задействованные в выполнении упражнения части тела опустятся ниже, когда напряжение тренируемых мышц будет снято полностью. Не позволяйте им опускаться ниже чем на пару сантиметров за одно повторение, чтобы сделать выполнение упражнений на растягивание мышц более безопасным.
- Повторяйте упражнение в той же последовательности до тех пор, пока вы не сможете больше увеличивать амплитуду вашего движения.
- Не допускайте гипервентиляции или увеличения частоты и глубины дыхания. Компенсируйте глубину дыхания снижением его частоты; задерживайте фазу «без дыхания» на пару секунд после каждого выдоха.

Принудительное расслабление мышц – растяжка в русском стиле

Несмотря на то что примитивный, стандартный порядок выполнения изометрической растяжки действительно повышает уровень гибкости лучше, чем традиционный метод расслабления растягиваемых мышц – и способствует наращиванию силы в процессе тренинга – есть секреты ремесла, которые превращают доступный метод сокращения и расслабления растягиваемых мышц в «термоядерное оружие»!

Выбирайте *«принудительное расслабление»* – противоречивый метод, изобретенный простым прапорщиком Советской армии. Примите растянутую позицию, а затем сократите тренируемые мышцы с усилием, составляющим от одной до двух третей вашего максимального усилия. Удерживать постоянное, ровное, без колебаний, напряжение – чрезвычайно важно! Если бы вы удерживали тренируемой мышцей настоящее отягощение, то оно скорее оставалось бы неподвижным, чем слегка смещалось вверх и вниз.

Не задерживайте дыхание. Дышите, но дыхание должно быть поверхностным. Глубокое дыхание при каждом вдохе будет вызывать изменения напряжения растягиваемой мышцы, величина которого волнообразно будет то повышаться, то понижаться, а именно этого мы и стараемся избежать.

Сохраняйте напряжение мышц неизменным до тех пор, пока оно не станет невыносимым, а затем сбросьте его со вздохом облегчения – не допускайте, чтобы выдыхаемый воздух «застревал» в груди, как это обычно бывает у человека, находящегося под воздействием очень сильного стресса; пусть выходит! – и немедленно наращивайте величину растягивания тренируемых мышц.

Если у вас хватит силы воли, то удерживайте напряжение до тех пор, пока ваши мышцы не начнут дрожать и в конце концов, ослабев от истощения, будут больше не в состоянии сокращаться! В этом и заключается суть «принудительного расслабления мышц». Подходящее название, не так ли? Как было принято говорить в советском спецназе: «Не можешь – научим, не хочешь – заставим».

Как долго вам следует сохранять мышечное напряжение? Трудно сказать. Пятнадцать секунд, тридцать секунд, минуту и даже больше. Это зависит от многих параметров: интенсивности сокращения мышц, вашей толерантности к боли и типа мышечных волокон.

Доктора наук Верхошанский и Сифф в своей книге «Супертренировка» обращают внимание на то, что «...длительное мышечное сокращение имеет тенденцию легче поддерживаться в постуральных (тонических) мышцах, обладающих большим количеством медленных волокон, чем в фазовых мышцах с большим количеством быстрых волокон. Следовательно, для значительного повышения уровня гибкости мышц с большим количеством медленных волокон будет необходимо выполнять упражнения на растягивание мышц в течение более продолжительных периодов времени.

Нет, вам не потребуется биопсия для определения количества быстрых/медленных волокон в композиционном составе ваших мышц. Оно определяется методом проб и ошибок. Со временем вы определите ваши оптимальные параметры. Например, вы можете заметить, что одни мышцы расслабляются всего лишь после 10-секундных сокращений, в то время, как другим необходима целая минута напряжения прежде, чем они будут доведены до состояния истощения.

Техника принудительного расслабления мышц

- Примите удобную для вас позицию предельного растягивания, а затем сократите мышцы, которые предстоит растягивать, с усилием, составляющим от одной до двух третей вашего максимального усилия.
- Напряжение должно увеличиваться постепенно и достигать своего пика к третьей или к четвертой секунде. **Не сокращайте** растянутые мышцы резко!
- Удерживайте постоянное, ровное, без колебаний, напряжение. Если бы вы удерживали тренируемой мышцей настоящее отягощение, то оно скорее оставалось бы неподвижным, чем слегка смещалось вверх и вниз.
- **Не задерживайте дыхание;** дыхание должно быть поверхностным.
- Сохраняйте напряжение мышц неизменным до тех пор, пока оно не станет невыносимым, а затем сбросьте его со вздохом облегчения – **не допускайте**, чтобы выдыхаемый воздух «задерживался» в груди, как это обычно бывает у человека, находящегося под воздействием очень сильного стресса; пусть выходит! – и немедленно наращивайте величину растягивания тренируемых мышц.
- Поймите, что «немедленно» означает – «без промедления», а не – «резким движением»!
- Продолжительность мышечного сокращения может варьироваться от пяти секунд до пяти минут. Найдите свое оптимальное время методом проб и ошибок. Начинайте с продолжительности мышечных сокращений от тридцати до шестидесяти секунд.
- Если у вас хватит силы воли, то удерживайте напряжение до тех пор, пока ваши мышцы не начнут дрожать и в конце концов, ослабев от истощения, будут больше не в состоянии сокращаться.
- И не забывайте «включать» вашу голову!

Последний рубеж: почему «складной нож» будет эффективен, когда все прочие методы растяжки потерпели неудачу

«Я чувствую вашу боль, мои братья-американцы».

Билл Клинтон, 42-й президент США

Кикбоксер, усердно тренировавшийся в течение многих лет, используя традиционную изометрическую растяжку, обратился за помощью ко мне, как к последней надежде. При выполнении бокового шпагата ему уже оставалось сантиметров семь – восемь до земли, но он никак не мог опуститься ниже. «Специалисты» говорили ему, что этого и не должно быть, что он не создан для выполнения шпагатов и к тому же – слишком стар. Используя один из вариантов метода изометрического растягивания мышц, описанный в этой главе, я посадил его на полный «русский шпагат» за десять минут, несмотря на его истошные крики.

Этот мощный вариант изометрического растягивания мышц – «складной нож» – даже не утруждает себя «обманом» защитного рефлекса ограничивающего растягивания; он решительно отменяет его!

В «складном ноже» используется это прекрасное мышечное «программное обеспечение», называемое обратным рефлексом защитного рефлекса ограничивающего растягивания. Не надо быть Эйнштейном, чтобы понять, что если *защитный рефлекс ограничивающего растягивания* (ЗРОР) заставляет мышцы сокращаться, то его противоположность заставляет их расслабляться. Вы сталкиваетесь с «грязными трюками» обратного рефлекса ЗРОР, когда проигрываете в армреслинге. Ваш бицепс предельно напряжен, но в следующее мгновение он превращается в «желе». Некоторые неврологи и физиотерапевты считают, что этот процесс по своей стремительности подобен вылетающему лезвию складного ножа – отсюда и название этого варианта изометрического растягивания мышц – «складной нож».

Там, где *принудительное расслабление*, доводя ваши мышцы до истощения, заставляет их подчиняться, «складной нож» берет их штурмом.

Обратный рефлекс ЗРОР – это последняя линия обороны для противодействия травмам и повреждениям. Он вступает в борьбу после того, как защитный рефлекс ограничивающего растягивания полностью исчерпал свои возможности. Поскольку мышца оказывает сопротивление превосходящей силе, она очень сильно напрягается. Датчики напряжения – III и IV свободные афферентные нервные окончания и чувствительные нервные окончания в сухожилиях аппарата Гольджи посылают команду «Расслабьтесь!» своей мышце во избежание отрыва ее сухожилий от мест прикрепления.

Теперь прекратите ныть: «Безопасно ли это, безопасно ли это?» Этим вы напоминаете мне дантиста-нациста из фильма «Марафонец». Хорошая новость состоит в том, что порог критической прочности мышц значительно превышает «охранительный» уровень. Чтобы разорвать мышечную ткань, необходима гораздо большая сила, чем та, которая требуется, чтобы заставить ваш бицепс достичь состояния истощения; сухожилие, как правило, в два или три раза прочнее, чем его мышца!

Несмотря на странноватые и жутковатые ощущения – ваши сверхмощные мышцы начинают дрожать и, оказывая противодействие превосходящей силе сопротивления, в конце концов истощаются, – обратный рефлекс ЗРОР подавляет защитный рефлекс ограничивающего растягивания и способствует очень глубокому расслаблению «измученных» мышц.

То, что вы получаете, является «мега-орудием» растягивания мышц – **для тех, кто способен разумно им пользоваться.**

«Складной нож» инициирует действие обратного рефлекса ЗРОР, направленное на расслабление мышцы, которую затем вы можете растягивать. Вялые сокращения мышц, которые имеет обыкновение рекомендовать большинство физиотерапевтов – это слишком пассивный путь для того, чтобы инициировать триггерный эффект «складного ножа».

Восточноевропейские специалисты утверждают, что чувствительные нервные окончания аппарата Гольджи с самым высоким порогом критической прочности способствуют созданию самого высокого уровня расслабления. Это означает, что мышечное напряжение должно быть чрезвычайно высоким. Вы должны «нагрузить»

растягиваемые мышцы и обеспечить их полное сокращение. Это очень больно – вы будете выть от боли!

Специалисты из Восточной Германии – доктора наук Й. Хартманн и Г. Тунненманн рекомендовали чередовать продолжительные мощные семисекундные мышечные сокращения с шестисекундными расслаблениями, когда ставится цель инициировать действие сухожильного рефлекса аппарата Гольджи. Российский ученый, доктор наук Леонид Матвеев советует производить продолжительные пяти-, шестисекундные сокращения мышц и обращает особое внимание на то, что напряжение должно повышаться постепенно и достигать своего пика к третьей или четвертой секунде. Быстрое повышение напряжения при выполнении растяжки может привести к травмам и повреждениям.

«Складной нож»

- Примите удобную для вас позицию предельного растягивания, а затем сократите мышцы, которые предстоит растягивать, с почти максимальным усилием.
- Напряжение должно повышаться постепенно и достигать своего пика к третьей или к четвертой секунде. Не сокращайте растянутые мышцы резко!
- Не задерживайте дыхание, во время сокращения мышц дыхание должно быть поверхностным.
- Сохраняйте постоянное высокое напряжение примерно пять – семь секунд, пока ваши сверхмощные мышцы не начнут дрожать и в конце концов не достигнут состояния истощения. Если мышцы не достигнут состояния истощения – для этого может потребоваться некоторая практика – сбросьте напряжение сознательно.
- Сделайте «вдох облегчения», подобный вздоху из техники контрастного дыхания, сбрасывая напряжение.
- Увеличивайте величину растягивания осторожно, но без задержки.
- Оставайтесь в расслабленном состоянии от пяти до семи секунд, а затем повторите упражнение в той же последовательности.
- Выработайте способность мыслить позитивно.

Почему не следует растягивать связки

Я повторяю, что растягивание связок необязательно даже для выполнения наиболее продвинутых гимнастических упражнений или приемов, применяемых в восточных единоборствах! Ваши мышцы имеют достаточную длину, чтобы позволить вам делать шпагаты, вам нужно только научиться расслаблять их.



Вы сможете выполнять шпагаты – даже «подвешенные» попеременные – если «переучите» вашу нервную систему. Но некоторые асаны йоги, например: горакша асана, сакти шалини, кханда пида асана, гомукхасана – могут выполняться только при растягивании связок. То же самое можно сказать и о некоторых популярных на Западе упражнениях на растягивание мышц, в том числе и о широко известной «растяжке барьериста». Держитесь от них подальше! Они вообще бесполезны с точки зрения улучшения

спортивных результатов, по крайней мере, для представителей рода человеческого.

Связки укрепляют и фиксируют ваши суставы. Они могут хорошо растягиваться исключительно в детском возрасте. Растяните связку всего лишь на 6% и она разорвется. Даже если вы сумеете растянуть связку, не разорвав ее, не воображайте себя счастливицом. Связка, подвергавшаяся чрезмерному растягиванию, получает микроскопические разрывы, «паникует», удлиняется и ослабевает – происходит так называемая «пластическая деформация». Растянутая связка означает, что при снижении уровня натяжения снижается и ее функция ограничения подвижности в суставе, утрачи-

вающем стабильность и более подверженном серьезным травмам и повреждениям или остеоартриту; избыточная подвижность в суставе ведет к дегенеративным изменениям в суставном хряще.

Как вы можете определить, что растянули связку?

Если вы ощущаете дискомфорт или боль в суставе, то, вероятно, вы растянули связку. Например, ваши подколенные сухожилия прикрепляются на несколько сантиметров выше коленей. Если вы ощущаете напряжение сзади, на уровне коленного сустава во время растягивания подколенных сухожилий, то, очевидно, вы скорее нагружаете связки и суставные сумки, чем растягиваете ваши подколенные сухожилия. Решение: слегка согнуть колени, чтобы снять напряжение со связок и сфокусировать растягивание на областях, расположенных на каждой ноге между ягодицей и на ширину ладони выше колена.

Нормальное ощущение во время правильной тренировки гибкости – ощущение напряжения в тренируемых мышцах. Это может быть болезненное ощущение. Но вам надо научиться отличать «хорошую» боль от «плохой». «Хорошая» боль – это боль от напряжения, а не от травмы.

Растяжка при травмах и повреждениях

Реабилитация не входит в мою компетенцию. С годами я научился говорить только о том, в чем я довольно хорошо разбираюсь. Поэтому буду краток. Я также ограничусь своими советами относительно реабилитации в случаях незначительных разрывов мышечных волокон; все прочие виды травм и повреждений – это уже проблемы вашего лечащего врача.

Самая суть в одном предложении сводится к применению ПЛСП, а затем, после восстановления незначительно травмированных мышц, продолжайте растягивать их. Я не буду подробно рассказывать о мерах по оказанию первой помощи – ПЛСП (покой, лед, сдавливающая повязка, поднятие поврежденного места), поскольку кто только ни писал об этом. Итак, об упражнениях на растягивание мышц.

Делайте их спустя 24 часа. Когда происходит разрыв мышечного волокна, то же самое происходит и с кровеносными сосудами. Внутреннее кровоизлияние заставляет мышцу сокращаться – типичная реакция на любую проблему «напрягающую» ваш организм из-за неразумной «внешней политики».

Когда мышца получает повреждение, она «на всякий случай» производит непроизвольное мышечное сокращение. Это создает несколько проблем. Во-первых, заживление затягивается. Спазм ограничивает кровообращение.

Во-вторых, в результате ограничения кровоснабжения и бездеятельности мышца атрофируется. И в-третьих, утрачивается эластичность. Если мышца остается в течение долгого времени в укороченном состоянии, защитный рефлекс ограничивающего растягивания становится чрезвычайно «чутким». Укороченная длина и повышенный тонус мышцы становятся нормой.

Мышца становится более слабой и напряженной, что ведет к еще большему количеству проблем. Весьма вероятна возможность ее повторного травмирования, так же, как и травмирования других, здоровых мышц в результате дисбаланса или компенсации.

Так растяните эту мышцу! Определите, что наиболее болезненно и начинайте выполнять упражнение на растягивание, прекращая его лишь незадолго до возникновения БОЛИ – именно такой, которая пишется большими буквами. Относительно реабилитации есть такая расхожая фраза: нет боли – нет и прибыли.

Сокращение и расслабление растягиваемых мышц очень эффективно снижает напряжение, независимо от его причины. Силовой тренинг также помогает предотвращать атрофию мышц. Отложите на некоторое время такие жесткие методы растягивания мышц, как «складной нож», и придерживайтесь низкоинтенсивных техник – «контрастного дыхания» или «принудительного расслабления». Применяйте их много раз на протяжении всего дня. Всерьез сосредоточьтесь на процессе сокращения и расслабления мышц поврежденного места. Вы можете надавливать на него кончиками или костяшками пальцев, когда напрягаете мышцы.

Имейте в виду, что упражнения на растягивание мышц не являются панацеей, особенно для спины. Те из вас, у кого имеются проблемы со спиной (если статистика не врет, то это каждый второй американец), то «зарубите себе на носу», что упражнения на растягивание облегчат боль, но не сделают вашу спину здоровой.

Непроизвольные мышечные сокращения и боль – это только симптомы. Настоящая проблема – это слабость мышц. Слабые мышцы спины должны сокращаться сильнее только для того, чтобы вы не ходили на четвереньках – выпрямляющие мышцы спины являются «антигравитационными мышцами». Такое напряжение трудно сохранять, поэтому мышца просто слабеет. Кровообращение и движения становятся ограниченными, в результате мышца становится слабее, поэтому она еще непроизвольно сокращается, чтобы стать еще слабее, чтобы снова еще больше непроизвольно сократиться... и т. д. Это – порочный круг.

Вывод: попытка «поправить» больную спину посредством выполнения упражнений на растягивание мышц почти так же «полезна», как замена масла на «Титанике». В первую очередь вам лучше бы заняться выполнением становых тяг штанги.

Демографический фактор в развитии гибкости

Ваш возраст и пол в гораздо большей степени «диктуют» ваш выбор упражнений на растягивание мышц, чем вид спорта или род профессиональной деятельности, которыми вы занимаетесь.

Возьмите, к примеру, женскую гимнастику. Советский ученый В. И. Филлипович в своем учебнике «Теория и методология гимнастики» объясняет:

«Очевидная легкость, с которой юные гимнастки обучаются различным упражнениям, требующим максимальной гибкости, зачастую провоцирует форсирование процесса развития этого физического качества. Негативное влияние такого «ускоренного» развития гибкости может не проявляться сразу. Чрезмерное акцентирование развития гибкости в юном возрасте может негативно сказаться на прочности суставов, привести к различным деформациям позвоночного столба и оказать вредное влияние на развитие осанки.

Процесс развития гибкости должен быть постепенным. Следует помнить о том, что у девушек-гимнасток часто наблюдается так называемая недостаточность активной гибкости. Они не могут достигать большой амплитуды движения не из-за недостаточной эластичности мышц и связок, а из-за недостаточной силы мышц, выполняющих это движение. Другими словами, имеющийся уровень анатомической подвижности в суставах не может быть использован «до предела». Вполне понятно, что следует одновременно развивать силу и гибкость, чтобы достичь максимальной амплитуды движений».

Юным гимнасткам следует сконцентрировать внимание на выполнении упражнений, развивающих активную гибкость, которые представлены в моей книге «Укрепляем суставы», порой даже исключая другие методы тренинга.

Филлипович в своем учебнике даже заходит так далеко, что утверждает, что дети моложе десяти-одиннадцати лет – девочки и мальчики – вообще не должны делать никаких упражнений на развитие пассивной гибкости; ни упражнений с сокращением и расслаблением растягиваемых мышц, ни упражнений с расслаблением растягиваемых мышц – ничего подобного!

Это имеет смысл и с психологической точки зрения: у подростков нет ни терпения, ни способности контролировать свое тело, необходимых для таких сложных методов тренинга гибкости, как метод принудительного расслабления мышц или таких «скучных и нудных», как метод ожидания завершения фазы напряжения растягиваемых мышц.

Когда речь идет о детях, Филиппович и другие советские ученые предупреждают, что детям в возрасте от семи до десяти лет особенно следует избегать чрезмерной нагрузки на плечевые суставы – в том числе и когда вы тянете за руку вашего отпрыска, торопясь, чтобы успеть посадить его на школьный автобус – и на позвоночники, которые крайне уязвимы в этом возрасте.

Фактически до 10–11 лет ваши юные бездельники и лодыри должны воздерживаться от выполнения различных наклонов вперед и, особенно, наклонов назад. Тем не менее, как правило, дети могут более энергично развивать подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах.

Кроме того, подростки должны быть весьма осторожными при выполнении упражнений на растягивание мышц и во время занятий спортом в период интенсивного развития организма. В подростковом возрасте гормоны изо всех сил стараются сохранять связки эластичными, чтобы они могли приспособиться к быстро растущим костям. Но даже «старание изо всех сил» не всегда бывает достаточным.

Беременным женщинам следует быть особенно осторожными при выполнении упражнений на растягивание мышц. Им следует обязательно посоветоваться с наблюдающими их врачами. Роды требуют особой эластичности и женский организм вырабатывает гормон релаксин, чтобы расслабить связки. Релаксин действует не избирательно, воздействуя на все связки. Порвать их будет нелегко, тем не менее, они будут растягиваться больше, чем в обычном состоянии, что приведет к нестабильности суставов.

Большинству взрослых следует сконцентрировать внимание на представленных в этой книге упражнениях с сокращением и расслаблением растягиваемых мышц, чтобы научить свои неэластичные мышцы «поддаваться» растягиванию. Людям пожилого возраста необходимы упражнения с изометрическим растягиванием мышц, но им следует уделять особое внимание упражнениям для развития подвижности в суставах из книги «Укрепляем суставы». Идея заключается в смазке «скрипящих суставов» и обеспечении скольжения суставных поверхностей с очень малым трением.

Рекомендации по выполнению упражнений и график тренировок

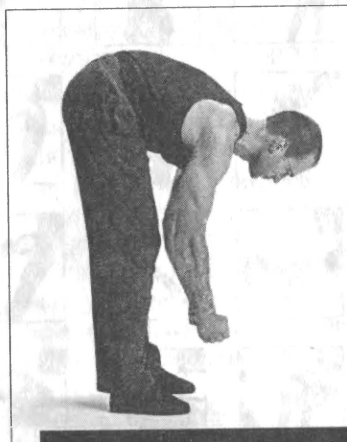
- Русский ученый, профессор Леонид Матвеев рекомендует выполнять изометрические упражнения на растягивание мышц – включающие в себя *контрастное дыхание*, *принудительное расслабление* мышц и «*складной нож*» – от трех до пяти подходов в каждом упражнении четыре раза в неделю. Вышеизложенное не является непререкаемой истиной, высеченной на камне; экспериментируйте. Неплохо было бы во время тренировочного занятия выполнять подходы с нарастающей степенью усложнения, по крайней мере, в течение некоторого времени.
- Не проявляйте чрезмерное усердие. Вы тренируетесь, выполняя слишком много упражнений, слишком интенсивно или слишком часто, если ваши мышцы становятся неэластичными и болят. Прекратите тревожить их, если ощущаете нечто большее, чем очень слабую мышечную боль утром на следующий день после тренировки.
- Если вы амбициозны и ваша цель – делать шпагаты, то можете попробовать основной график Билла Уоллеса («Суперноги») для выполнения упражнений на растягивание мышц: два интенсивных тренировочных занятия и четыре «легких» занятия в неделю. Вы могли бы выполнять изометрические растягивания мышц в «тяжелые» тренировочные два дня и использовать метод пережидания напряжения растягиваемых мышц в «легкие» тренировочные дни.
- Вы не должны выполнять все упражнения, перечисленные в списке. Попробуйте сделать их все, если здоровье вам позволит, а затем выбирайте те, которые вам нужны.
- Порядок выполнения упражнений тоже «не на камне высечен», но вам рекомендуется снизить давление на позвоночник в висе на перекладине перед растягиванием мышц-сгибателей бедра и после этих упражнений приступить к растягиванию мышц в области паха.

- По крайней мере, вначале вам рекомендуется воздерживаться от использования техники «складного ножа»; техники контрастного дыхания и принудительного расслабления мышц – более безопасный выбор.
- «Мышцы не следует заставлять принимать любую растянутую позицию, если они не были предварительно разогреты посредством нагрузки при выполнении разминки», – предупреждают специалисты из ГДР Й. Хартманн и Г. Тунненманн.
- Изометрические упражнения вносят путаницу в работу ваших проприоцепторов и ухудшают координацию движений до конца дня. Поэтому не делайте их, если собираетесь заниматься спортом. Практическое правило: если вы будете выполнять статическое упражнение на растягивание мышц, вы не будете готовы к совершенствованию мастерства в вашем виде спорта. Исключений из этого правила очень мало: к примеру, выполнение изометрических упражнений для плеч и запястий перед «приседанием со штангой на плечах» здоровенными пауэрлифтерами, которым иначе не лезть под гриф.
- Выполняйте упражнения из книги «Растяжка расслаблением» в последнюю очередь – сразу после вашей тренировки или в конце дня. Не делайте их непосредственно перед сном, если это возможно.

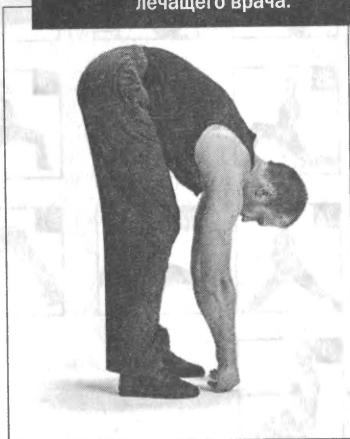
«Растяжка расслаблением»: перечень и краткое описание упражнений

1. Форсированный наклон вперед	50			
2. Вис на перекладине для декомпрессии позвоночника	52			
3. Улучшенная «кобра»	55			
4. Наклоны в стороны	58			
5. Ротация позвоночника	61			
6. Растягивание мышц боковой поверхности шеи	62			
7. Растягивание мышц зажатой шеи	63			
8. Растягивание мышц шеи против сутулости	64			
9. Повороты головы	65			
10. Упражнение, раскрывающее грудную клетку	66			
11. Вытягивание в упоре на коленях	68			
12. Растягивание бицепсов и мышц плечевого пояса	69			
13. Растягивание мышц между лопатками и широчайших мышц спины	70			
14. Расслабление мышц верхней части спины	72			
15. Сгибание запястий	74			
16. Разгибание запястий	75			
17. Лифтерский наклон для двуглавых мышц бедра	76			
а) стоя				
б) сидя на стуле				
в) сидя на полу				
18. Растягивание мышц-сгибателей бедра в глубоком выпаде	79			
19. Растягивание мышц-сгибателей бедра в выпаде	81			
20. Растягивание мышц-сгибателей бедра в стойке каратэ	83			
21. Растягивание мышц в области паха в стойке каратэ	85			
22. Растягивание мышц в области паха сидя	87			
23. Растяжка икроножных мышц	90			
24. Растяжка голеней и голеностопных суставов	92			

1. Форсированный наклон вперед



Некоторым тренирующимся опасно находиться в положении наклона вперед головой вниз. Проконсультируйтесь у вашего лечащего врача.



Медленно наклоняйтесь вперед пока это комфортно для вас.

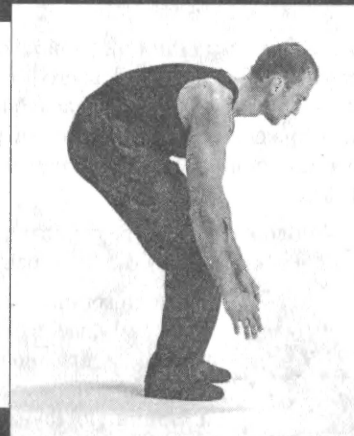
Ноги выпрямлены или слегка согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределяется на ступни – от носков до пяток. Держите голову опущенной вниз и смотрите на пол на протяжении выполнения всего упражнения.

Сделайте вдох – направьте воздух «в живот», если знаете, как это сделать – не допуская расширения грудной клетки и приподнимания туловища. Сожмите ваши ягодицы вместе как можно сильнее – если вам трудно это сделать, то представьте, что вы зажали между ними монету – и сожмите кулаки так, чтобы побелели костяшки пальцев. Оставайтесь в этом положении одну секунду.

Сделайте выдох, освобождаясь от воздуха и от напряжения одновременно. Вспомните эффект резкого хлопка и спуска шины при проколе. Если вы читали книгу внимательно, то знаете, что ваше тело немного опустится вниз и при этом растянутся мышцы его задней поверхности: ягодичные мышцы, подколенные сухожилия, но в большей степени – мышцы нижней части спины.

Сделав наклон с максимально возможной на данный момент амплитудой, согните ноги в коленях и опуститесь в полуприсед прежде, чем снова принять вертикальное положение.

Это очень важно для обеспечения безопасности тренинга вашей спины!



Не оставайтесь расслабленным более чем пару секунд в интервалах между сокращениями тренируемых мышц, в противном случае вы можете чрезмерно растянуть связки вашей спины и травмировать их.

Чтобы защитить себя от гипервентиляции легких и головокружения подождите пару секунд прежде, чем снова сделать вдох.

Повторяйте упражнение до тех пор, пока вы не сможете больше наклоняться ниже или не начнете ощущать некоторый дискомфорт – головокружение, тяжесть в голове, неприятные ощущения в спине. Для некоторых тренирующихся находиться в положении наклона вперед головой вниз – определенно плохая идея; посоветуйтесь с вашим лечащим врачом, следует ли вам делать это упражнение.

Когда вы достигните предельной амплитуды движения на данный момент или вам просто будет достаточно выполненных повторений, согните ноги в коленях и опуститесь в полуприсед прежде, чем снова принять вертикальное положение.

Это очень важно для обеспечения безопасного тренинга вашей спины!

Ученые обнаружили, что когда ваш позвоночник слишком сильно согнут или ваша спина слишком «округлена», мышцы нижней части спины просто «выключаются», оставляя всю работу по поддержанию позвоночника связкам. Для вас это означает две вещи: во-первых, если вы попытаетесь вернуться в исходное вертикальное положение из очень низкого наклона, используя мышцы спины и держа ноги выпрямленными в коленях, то весьма вероятно, что вы получите травму. Во-вторых, чтобы не растягивать ваши связки, вы не будете надолго «зависать» в расслабленном состоянии в интервалах между сокращениями тренируемых мышц.

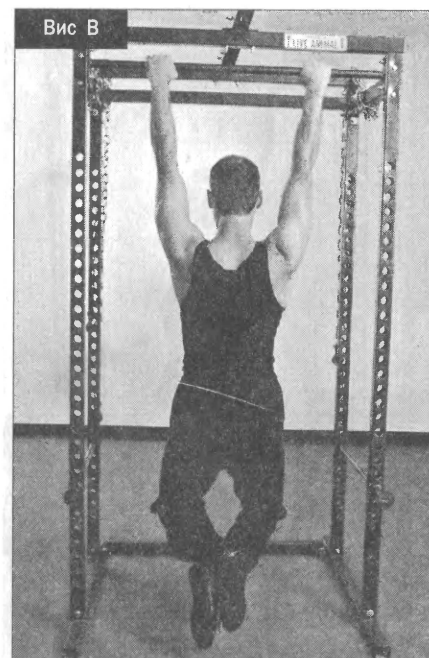
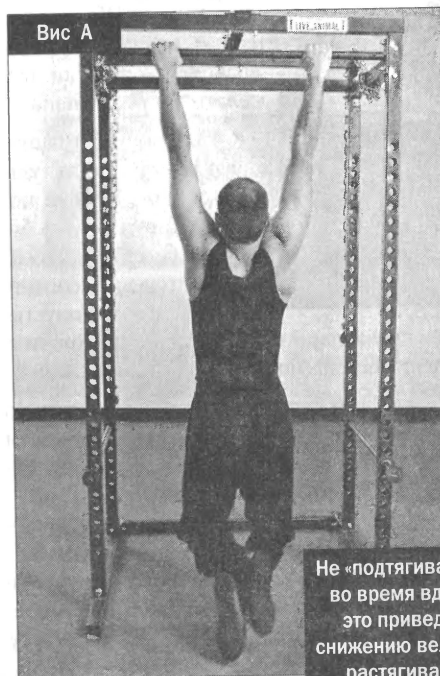
2. Вис на перекладине для декомпрессии позвоночника

Мой знакомый – начальник отделения милиции в одной из бывших республик Советского Союза – очень стеснялся своего роста, а вернее, своего маленького роста и ежедневно тренировался «вытягиваясь» в висе на перекладине. Его жена, которая была выше ростом, обхватив мужа за талию руками и ногами, висела на нем до тех пор, пока его хватка не ослабевала.

Это забавное упражнение дало положительный результат: через некоторое время парень прибавил в росте на пару сантиметров

Расположенные между позвонками, как в бутерброде, межпозвоночные диски выполняют амортизационную функцию и придают позвоночнику определенную упругость. Чтобы выполнять свою функцию, они подобно губкам удерживают жидкость. К сожалению, неумолимая гравитация «выжимает» из них влагу. Со временем диски «высыхают», становятся тонкими и хрупкими. Ваш позвоночник «укорачивается», его подвижность снижается и он становится более подверженным травмам и повреждениям.

Не «подтягивайтесь» во время вдоха – это приведет к снижению величины растягивания.



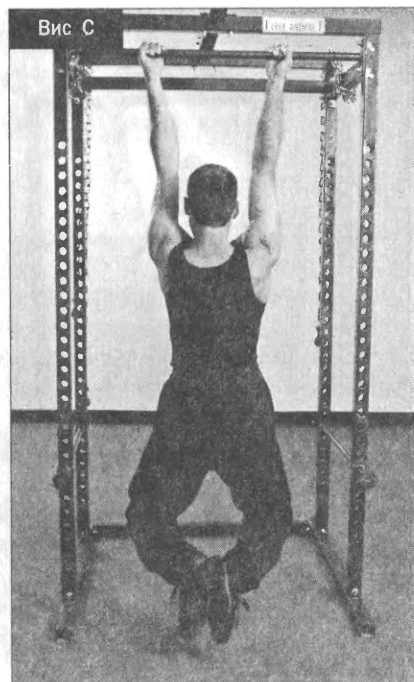
Когда космонавты возвращаются на Землю, они на несколько сантиметров выше, чем перед космическим полетом благодаря «нулевой» гравитации. Если вас не берут в космонавты, то используйте декомпрессию позвоночника – выполнение виса на перекладине головой вверх или ногами вверх, что позволит межпозвоночным дискам абсорбировать больше

влаги. Это поможет вам не только восстановить рост, который был у вас в молодости, но и сделает многое для обеспечения здоровья и подвижности вашего позвоночника.

Вам вполне подойдут висы на обычной старой доброй перекладине с отягощением – весом вашей жены – или без дополнительной нагрузки. Добавьте к ним технику контрастного дыхания – и вы будете поражены разницей в тренировочных результатах!

Сделайте глубокий вдох и напрягите каждую мышцу в вашем теле, обеспечив, чтобы вы не «подтягивались» вверх (Вис А.).

Задержите дыхание и напряжение мышц на мгновение, а затем быстро и резко с выдохом освободитесь и от всего воздуха в ваших легких и от мышечного напряжения. Вы «опуститесь» и станете «выше» (Вис В.). Расслабляя спину, не расслабляйте плеч! Держите руки «втянутыми» в торс, как голова черепахи, на протяжении виса.



Повторите упражнение. Чередуйте хваты перекладины каждый раз, когда вы выполняете повторения: первое – хват «ладонями вперед» (Вис В), второе – хват «ладонями назад» (Вис С) и т.д.

В идеале вам следует делать это упражнение ежедневно несколько раз в течение дня.

Тем не менее, лучше делать его пару раз в неделю, чем получить заслуженное воздаяние за лень свою, оставшись ни с чем.

Экстензия позвоночного столба и растягивание мышц-сгибателей бедра – так же, как и шпагаты – будут выполняться гораздо более «гладко», если перед ними вы будете делать вис на перекладине для декомпрессии позвоночника.

Обязательно «висите» на перекладине после выполнения силовых упражнений с отягощениями.

3. Улучшенная «кобра»

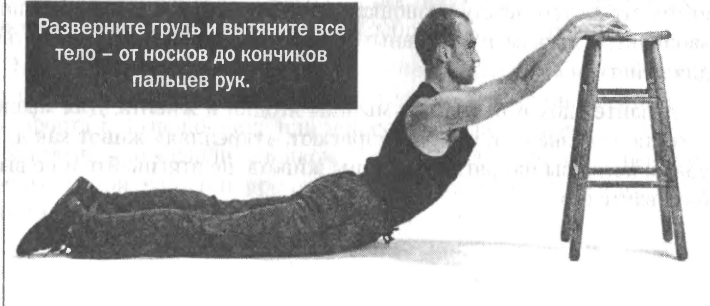
Традиционное «прогибание из положения лежа на животе» или «кобра», позаимствованная из йоги, далека от совершенства.



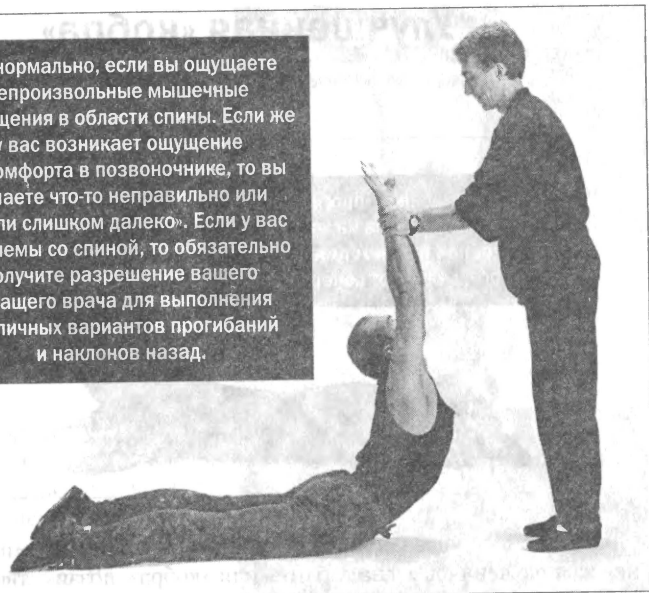
Традиционное упражнение для мышц позвоночника – «прогибание из положения лежа на животе» или «кобра», позаимствованная из йоги, далека от совершенства. Во-первых, многим тренирующимся, особенно женщинам, трудно удерживать вес своего тела в этой позиции и поэтому они не могут сконцентрировать внимание на выполнении упражнения.

Во-вторых, длина ваших рук ограничивает величину растягивания. Обе проблемы легко решаются, если вместо того, чтобы удерживать свой вес в позиции для выполнения отжиманий, вы из положения лежа на животе поместите кисти рук на нечто, соответст-

Разверните грудь и вытяните все тело – от носков до кончиков пальцев рук.



Это нормально, если вы ощущаете непроизвольные мышечные сокращения в области спины. Если же у вас возникает ощущение дискомфорта в позвоночнике, то вы делаете что-то неправильно или «зашли слишком далеко». Если у вас проблемы со спиной, то обязательно получите разрешение вашего лечащего врача для выполнения различных вариантов прогибаний и наклонов назад.



вующее по своей высоте уровню вашей гибкости, будь то стул, кухонный стол или ваш партнер по тренингу.

Держите руки и ноги выпрямленными, вытяните носки и разверните грудь. Вытягивая позвоночник, стремитесь добиться тех же ощущений, которые возникали у вас при выполнении виса на перекладине для декомпрессии позвоночника. Не ограничивайтесь стретчингом позвоночного столба; вытягивайте все ваше тело, начиная с носков и заканчивая пальцами рук. Этот маневр увеличивает пространство между позвонками и обеспечивает вашим межпозвоночным дискам и суставным фасеткам большее пространство для действия.

Сделайте вдох и напрягите мышцы ягодиц и живота. Для мышц живота это означает, что их напрягают, «укрепляя» живот как для удара; когда вы напрягаете мышцы живота, не втягивайте и не выпячивайте его.

Представьте, что вы «оборачиваете» позвоночником воображаемый шар. Не надо просто прогибать спину; вы будете оказывать сдвигающее воздействие на ваш позвоночник и за свои усилия, скорее будете «вознаграждены» травмами, чем повышением уровня гибкости!



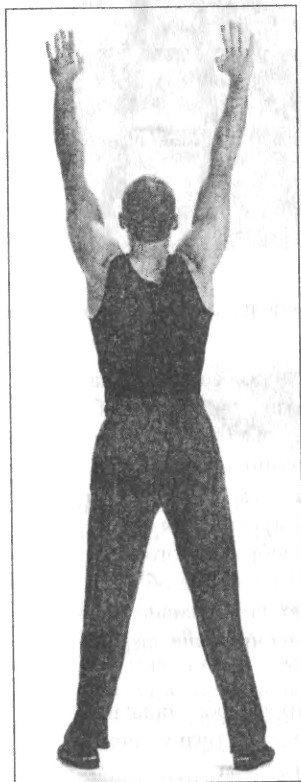
Сделайте выдох и сбросьте напряжение. Ваши бедра опустятся на пол.

Улучшенная «кобра» – это упражнение, выполняемое в два этапа. Следующий этап – сделать вдох и «обернуть» позвоночником воображаемый шар. Не надо просто прогибать спину; вы будете оказывать сдвигающее воздействие на ваш позвоночник и за свои усилия, скорее будете «вознаграждены» травмами, чем повышением уровня гибкости! В отличие от неосмысленного прогибания спины вытягивание/«оборачивание» позвоночником воображаемого шара не ограничивает упражнение прогибом пары позвонков в области нижней части спины, а распространяется на всю длину вашего позвоночника. В результате: увеличение гибкости и снижение нагрузки на нижнюю часть спины.

Расслабьтесь на несколько секунд, а затем повторите оба этапа: напряжение/расслабление мышц с последующим вытягиванием/«оборачиванием» позвоночником воображаемого шара.

Это нормально, если вы ощущаете непроизвольные мышечные сокращения в области спины. Если же у вас возникает ощущение дискомфорта в позвоночнике или в крестце, то вы делаете что-то неправильно или «зашли слишком далеко». Для некоторых тренирующихся, при наличии проблем со спиной, вообще недопустимо чрезмерное растягивание позвоночника.

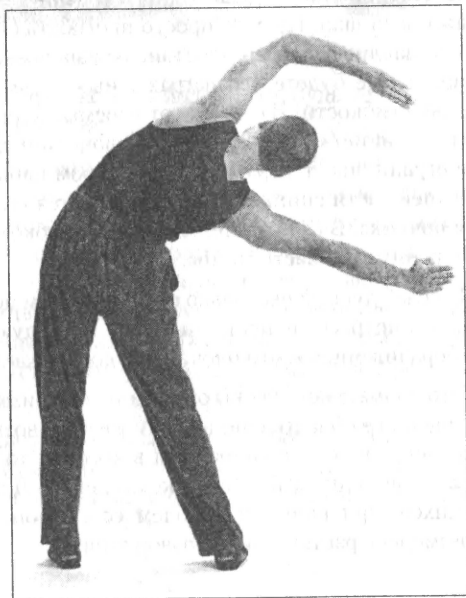
4. Наклоны в стороны



Наклоняйтесь строго вправо плавным, скользящим движением, представив, что перед вами стена (см. фото справа).

Это замечательное упражнение предназначено для растягивания мышц боковых поверхностей вашего тела и дальнейшей декомпрессии позвоночника, чтобы ощутить себя еще выше ростом.

Встаньте прямо, поставьте выпрямленные в коленях ноги на ширине плеч. «Вырастайте», подняв прямые руки над головой (см. фото слева).



Сожмите ягодицы, когда начнете возвращаться в исходное вертикальное положение и не допускайте поворота туловища.

Сделайте вдох и сильно сожмите ягодицы. Когда бы у вас не возникали трудности с сокращением какой-то определенной мышцы, напрягите ягодицы – это помогает.

Начинайте выполнять движение через секунду. Ваше туловище, не поворачиваясь при выполнении наклона вправо, должно слегка согнуться в области талии. Ваши бедра будут слегка смещаться в противоположном направлении для сохранения равновесия.

Как только вы больше не сможете наклоняться ниже без ущерба для правильной техники выполнения движения, сожмите ягодицы и, медленно выпрямляясь, вернуться в исходное положение по той же траектории, по которой вы выполняли наклон. Если вы не напряжете ягодицы, вы подвергнетесь «искушению» допустить поворот туловища.



Повторите
упражнение
в другую
сторону.



**НЕ ДОПУСКАЙТЕ
ПОВОРОТА
ТУЛОВИЩА!**
На этом фото
показана
неправильная
техника выполне-
ния движения.
Поворот очевиден,
поскольку левое
плечо «уводит»
туловище вперед.

5. Ротация позвоночника

Как обычно,
напрягайте мышцы,
которые вы
собираетесь
растягивать. Если
вы выполняете
движение по
часовой стрелке,
то вектор силы,
с которой вы давите
на сиденье стула,
должен быть
направлен в
противоположном
направлении:
против часовой
стрелки.



Сядьте на стул с жесткой спинкой, держа спину прямо. Надежно закрепите ступни, обеспечивая неподвижное положение бедер. Можно «обхватить» ногами изнутри ножки стула.

Разверните грудь и поворачивайте верхнюю часть туловища вокруг вертикальной «оси» вашего позвоночника. Держитесь руками за стул.

Как обычно, следует напрячь мышцы, которые вам предсто-

ит растягивать. Если вы выполняете движение по часовой стрелке, как показано на фото, то вектор силы, с которой вы давите на сиденье стула, должен быть направлен в противоположном направлении: против часовой стрелки. Используйте мышцы в области вашей талии; руки всего лишь передают силу. В отличие от предыдущих упражнений, это упражнение обычно требует более продолжительного времени для мышечного напряжения – как правило, примерно от пяти до десяти секунд. Вполне понятно, что вам не следует задерживать дыхание так долго; дышите поверхностно.

Снимите напряжение и сделайте выдох; увеличьте амплитуду, продолжая выполнение движения с помощью рук. Не проявляйте излишнего усердия.

Зафиксируйте конечное положение, а затем повторите упражнение в другую сторону. Вашей главной наградой будет увеличение подвижности позвоночника при выполнении вращательных движений.

6. Растягивание мышц боковых поверхностей шеи

Сядьте на стул и левой рукой возьмитесь снизу за край сиденья.

Медленно наклоните голову и туловище вправо. Левую руку держите выпрямленной. Вы должны ощутить растягивание мышц боковой поверхности шеи с левой стороны.

Положите кисть правой руки на голову с левой стороны, как показано на фото. Ваша рука и ваша голова должны противодействовать давлению, оказываемому ими друг на друга в течение некоторого времени, где-то в интервале от нескольких секунд до минуты, если мышцы вашей шеи действительно напряжены. Дыхание поверхностное.

Сделайте выдох и расслабьтесь. Мышцы вашей шеи будут продолжать растягиваться.

Повторите упражнение несколько раз. Не стремитесь значительно увеличивать амплитуду движения; просто сконцентрируйте внимание на облегчении напряжения в шее и плечах.

Повторите упражнение в другую сторону.

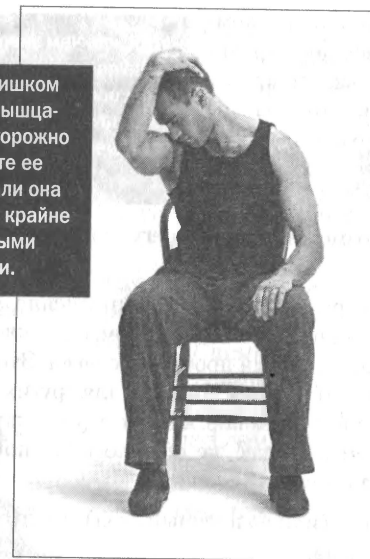
Если у вас слишком напряжены мышцы, скажем с левой стороны, то осторожно растягивайте мышцы с противоположной правой стороны. Когда вы растягиваете одну мышцу, другая, действующая в противоположную сторону, укорачивается. Это не имеет большого значения, если только эта мышца-антагонист не повреждена; в случае повреждения, весьма вероятно, что растягивание агониста приведет к ее непроизвольному сокращению. Это правило применимо ко всем упражнениям на растягивание мышц.



Не стремитесь значительно увеличивать амплитуду движения; просто сконцентрируйте внимание на снижении напряжения в шее и плечах.

7. Растягивание мышц зажатой шеи

Если у вас слишком напряжена мышца-агонист, то осторожно растягивайте ее антагониста или она «отплатит» вам крайне болезненными спазмами.



Этот вариант предыдущего упражнения, образно говоря, является «матерью» средств от головной боли, возникающей вследствие всех видов чрезмерного напряжения.

Поверните вашу голову чуть вправо, словно пытаетесь коснуться ключицы подбородком. Левая рука может находиться в любом удобном положении. Еще лучше отвести ее за спину и поместить на уровне лопаток. Идеально было бы отвести левую руку за спину как можно дальше вправо и взяться сверху за правый край спинки стула, если вы сможете дотянуться так далеко.

Напрягите мышцы в плоскости, проходящей от левого плеча до правого колена. Естественно, выполняйте упражнение в обе стороны и всегда заканчивайте растягиванием той стороны, мышцы которой более напряжены.

8. Растягивание мышц шеи против сутулости

Если вы работаете на компьютере или весь день трудитесь за письменным столом, то, вполне вероятно, что мышцы передней поверхности вашей шеи стали более короткими и обеспечили вам сутулость.

Прежде чем энергично браться за выполнение этого упражнения, посоветуйтесь с вашим лечащим врачом, особенно, если у вас повышенное кровяное давление или проблемы с шейей.

Такое также возможно, если вы регулярно неправильно тренируете пресс.

Прежде чем энергично браться за выполнение этого упражнения, посоветуйтесь с вашим лечащим врачом, особенно, если у вас высокое кровяное давление или проблемы с шейей. Это отличное упражнение для одних, но «плохая новость» для других. Это мое любимое упражнение для шеи с тех пор, как после «наезда» одного недоумка я выжил, но, тем не менее, не обошлось без повреждения изгиба шейного отдела позвоночника.

Лягте на скамью (или на прочный стол) так, чтобы голова свободно свисала с ее края.

Сделайте вдох и напрягите мышцы шеи, словно «укрепляя» ее для удара.

Удерживайте мышечное напряжение и дыхание в течение секунды, а затем сделайте выдох и расслабьтесь. Ваша голова немного опустится. Повторяйте упражнение несколько раз, пока у вас не появится ощущение дискомфорта. Когда вы расслабляете мышцы в интервалах между сокращениями, попробуйте применять декомпрессию и растягивать мышцы в шейном отделе позвоночника.

9. Повороты головы

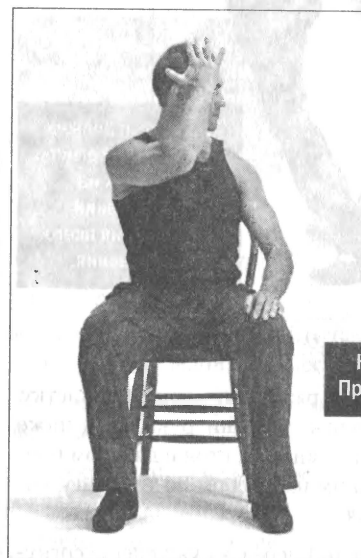
Это упражнение для тех, кому трудно смотреть через плечо. Опять же, если у вас слишком напряженные мышцы с одной стороны шеи, то будьте осторожны при растягивании мышц шеи с противоположной стороны.

Сядьте на стул и примите позицию как для выполнения «упражнения от головной боли», а затем поворачивайте вашу голову как можно дальше влево. Не наклоняйте голову! Просто поворачивайте ее.

Надавите рукой на голову. Удерживайте напряжение в течение некоторого времени, но не задерживайте дыхание.

Снимите напряжение и поворачивайте голову еще дальше. Используйте скорее мышцы шеи, чем силу руки.

Выполняйте упражнение в обе стороны.



Не наклоняйте голову!
Просто поворачивайте ее.

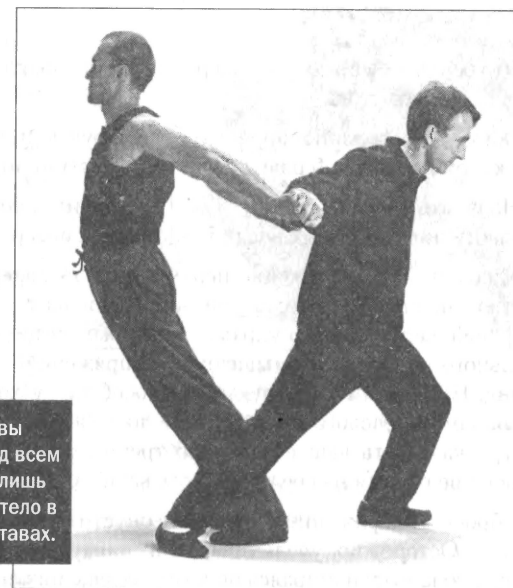
10. Упражнение, раскрывающее грудную клетку



Ваши руки должны быть слегка согнуты в локтях на протяжении выполнения всего упражнения.

Чтобы растянуть грудные мышцы и развернуть грудную клетку, встаньте в дверной проем и расположите ваши руки чуть ниже уровня плеч. Вместо выполнения упражнения, стоя в дверном проеме, вы можете выполнять его с вашим партнером по тренингу, который будет держать вас за запястья.

Ваши ладони должны быть обращены вперед, а руки слегка согнуты в локтях на протяжении выполнения всего упражнения. Осторожно «упадите» вперед и нагрузите ваши грудные мышцы. Убедитесь, что вы наклонились вперед всем телом, а не наклонили всего лишь туловище, согнув тело в тазобедренных суставах.



Убедитесь, что вы наклонились вперед всем телом, а не всего лишь туловищем, согнув тело в тазобедренных суставах.

Сделайте вдох и увеличьте давление на дверной проем или на руки вашего партнера. Выдайте такое усилие, словно вы пытаетесь соединить руки ладонями вместе перед собой.

Удерживайте напряжение от пяти до десяти секунд и дышите поверхностно.

Сбросьте напряжение и «упадите» вперед на пассивном выдохе. «Упадите» всем телом, а не только туловищем!

Повторите упражнение несколько раз. Вам редко может потребоваться выполнять больше одного подхода в этом упражнении.

Вы можете варьировать растягивающий эффект этого упражнения в области плечевого пояса посредством изменения высоты, на которой располагаются ваши руки.

11. Вытягивание в упоре на коленях

Это основное упражнение на растягивание мышц для тяжелоатлетов и легкоатлетов.

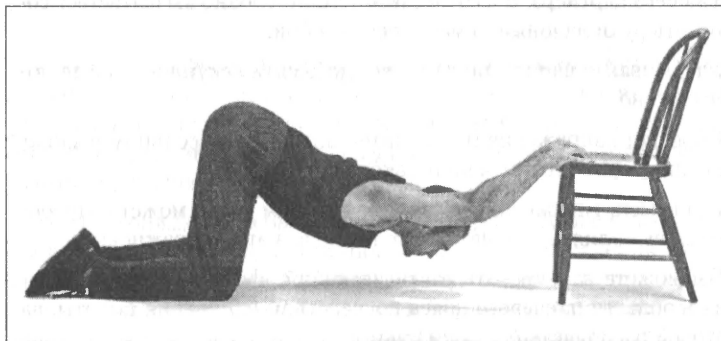
Встаньте на колени и поместите кисти рук, к примеру, на стул или на кухонный стол. Держите руки выпрямленными в локтях.

Надавите кистями рук на стул. Вы ощутите напряжение мышц в области подмышечных впадин и на задней поверхности рук.

Удерживайте напряжение неизменным, не задерживая дыхание. По сравнению с другими упражнениями на растягивание мышц верхней части тела это упражнение может потребовать продолжительного времени для мышечного напряжения, скажем, 15–30 секунд. Некоторым тренирующимся, особенно с хорошо развитыми мышцами плечевого пояса, может потребоваться дополнительная нагрузка. Пусть ваш партнер по тренингу оказывает постоянное давление руками на среднюю часть вашей спины.

Сбросьте напряжение и позвольте опуститься верхней части туловища. Осторожно увеличивайте амплитуду движения, раскрыв грудную клетку и стараясь опустить ее еще ниже.

Начинайте с очень широкого «хвата» (расстояния между кистями) и постепенно через несколько недель или месяцев сузьте его до ширины плеч.



12. Растягивание бицепсов и мышц плечевого пояса

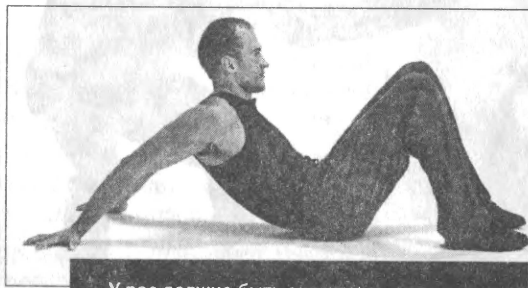
Сядьте на пол, согнув ноги в коленях и отведя руки за спину. Держите руки слегка согнутыми в локтях на протяжении выполнения всего упражнения.

Перенесите часть веса вашего тела на прижатые к полу ладони, генерируйте напряжение, направляя его вперед к тренируемым мышцам. У вас должно быть ощущение, словно вы выполняете сгибание рук в локтевых суставах, поднимая руки перед собой.

Сбросьте напряжение. Ваше тело «опустится» ниже и вы ощутите растягивание бицепсов и мышц плечевого пояса.

Осторожно немного переместите таз в направлении ступней и повторите упражнение.

Не будьте слишком амбициозны. Мышцы плечевого пояса легко травмировать чрезмерным растягиванием! Если вы ощущаете незна-



У вас должно быть ощущение, словно вы выполняете сгибание рук в локтевых суставах (для бицепсов), поднимая руки перед собой.

Не будьте слишком амбициозны. Мышцы плечевого пояса можно легко травмировать чрезмерным растягиванием!

чительную мышечную боль в области передней поверхности плеч через день после выполнения этого упражнения, значит вы проявили излишнее усердие.

13. Растягивание мышц между лопатками и широчайших мышц спины

Это впечатляющее упражнение сделает более гибкими мышцы, расположенные между вашими лопатками, и растянет широчайшие мышцы спины – мышцы, которые «складываются» как крылья и проходят вниз от ваших подмышечных впадин. Арнольд Шварценеггер обычно выполняет одну из вариаций этого упражнения для стимулирования роста широчайших мышц спины.

Сведя кисти рук почти вместе, держитесь за прочную «опору» на уровне вашей талии. Можно использовать ручки открытой двери, если вы уверены, что дверь не рухнет под тяжестью вашего веса, или партнера по тренировке. Встаньте напротив партнера и возьмитесь за его руки. Ступни должны находиться непосредственно под вашими руками.

Подайте таз назад и «повисните» на руках партнера, держа свои руки почти выпрямленными в локтях, голову опущенной вниз и спину «округленной». Ноги должны оставаться слегка согнутыми в коленях.



Тяните руки партнера почти выпрямленными в локтях руками. Вспомните о напряжении мышц в области подмышечных впадин.



Разведите лопатки, если сможете. «Округлив» спину и представляя, что вы отталкиваетесь от двери, вы должны суметь развести их за короткое время. Если вы сделали это правильно, то должны ощутить приятное растягивание мышц в области между лопатками.

Тяните руки партнера почти выпрямленными в локтях руками! Вспомните о напряжении мышц в области подмышечных впадин.

Удерживайте мышечное напряжение и дышите поверхностно в течение некоторого времени.

Сбросьте напряжение! Вы должны ощутить растягивание мышц от подмышечных впадин вдоль и поперек спины.

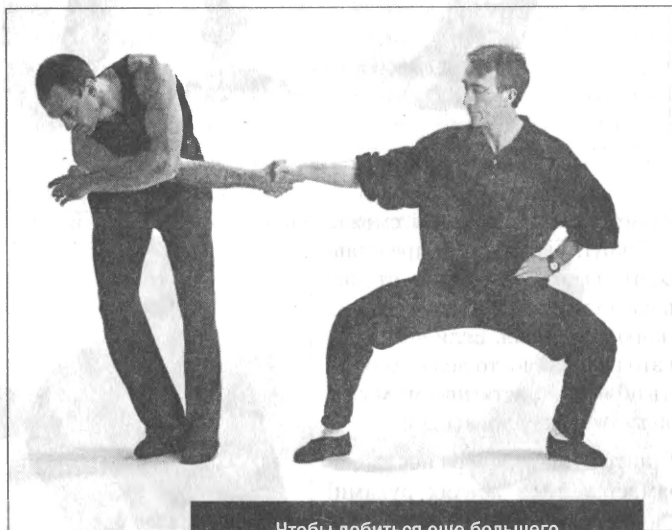


Разведите лопатки прежде, чем напрягать мышцы. «Округлите» спину и представьте, что вы «отталкиваетесь» от ручек двери.

14. Расслабление мышц верхней части спины

Это странноватое на вид упражнение воздействует на мышцы в области между лопатками под другим углом и расслабляет напряженные мышцы верхней части спины.

Держитесь одной рукой за дверной проем или за руку партнера по тренингу. Согните свободную руку в локте над рабочей рукой. Держите ступни почти под рабочей рукой. Если вы сделали это правильно, то ощутите потерю равновесия.



Чтобы добиться еще большего расслабляющего эффекта, ваш партнер по тренингу должен постоянно оказывать давление костяшками пальцев на участок спины, в котором ощущается наибольшее мышечное напряжение. Пусть ваш партнер увеличивает давление, когда вы напрягаете и уменьшает его, когда вы расслабляете растягиваемые мышцы.

Наклонитесь вперед и в сторону над рабочей рукой. Экспериментируйте с направлением наклона и высотой, на которой вы держите рабочую руку. Вы заметите, что с изменением угла нагрузки вы можете растягивать мышцы любого участка верхней части спины с высокой точностью.

Тяните выпрямленной в локте рукой ручку двери или руку партнера по тренингу.

Сбросьте напряжение и ощутите растягивание мышц там, где никогда не ощущали этого прежде!

Чтобы добиться еще большего расслабляющего эффекта, ваш партнер по тренингу должен постоянно оказывать давление костяшками пальцев на участок спины, в котором ощущается наибольшее мышечное напряжение. Пусть ваш партнер увеличивает давление, когда вы напрягаете и уменьшает его, когда вы расслабляете растягиваемые мышцы.

Вы можете растягивать мышцы любого участка верхней части спины с высокой точностью посредством изменения угла нагрузки.



15. Сгибание запястий

Опуститесь на колени и поместите кисти рук ладонями вниз на пол перед собой, максимально возможно развернув пальцы на себя. Держите руки выпрямленными в локтях на протяжении выполнения всего упражнения.

Осторожно переносите часть веса вашего тела на руки до тех пор, пока не ощутите напряжение на внутренних поверхностях предплечий.

Давите на пол, словно пытаетесь «выпрямить» руки в запястьях. Поскольку мышцы ваших предплечий обладают хорошей выносливостью, удерживайте напряжение в течение относительно продолжительного периода времени, по крайней мере десяти секунд.

Угол между кистями рук и руками будет увеличиваться, когда вы снимете напряжение.

Будьте осторожны, чтобы не переусердствовать с этим упражнением! Слишком легко травмировать запястья. Парни, занимающиеся армреслингом, держитесь подальше от него!

Будьте осторожны, чтобы не переусердствовать с этим упражнением! Слишком легко травмировать запястья.



16. Разгибание запястий

Примите ту же позицию, что и в предыдущем упражнении, только опирайтесь на тыльные стороны ладоней. Держите руки выпрямленными в локтях на протяжении выполнения всего упражнения.

Экспериментируйте с направлением, в котором располагаете ваши пальцы; поворачивайте их слегка внутрь, а затем наружу, и обращайте внимание на эффект, который оказывают эти изменения на мышцы предплечий.

Напрягите мышцы внешней поверхности предплечий, словно пытаетесь из упора на тыльные стороны ладоней «перейти» в упор на пальцах.

Снимите напряжение и увеличьте величину растягивания, осторожно подавая туловище назад.

Увеличивайте величину растягивания, осторожно подавая туловище назад.



17. Лифтерский наклон для двуглавых мышц бедра

Наклон вперед со штангой на плечах является одним из ключевых упражнений в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге. По какой-то непостижимой причине его называют «с добрым утром». Мой друг и чемпион по пауэрлифтингу – Марти Галлахер недоумевал: «Почему такое мужское упражнение имеет такое слащавое название?»

Это упражнение по форме почти точно воспроизводит упражнение «с добрым утром» (наклон вперед со штангой на плечах в положении стоя), благодаря чему его в первую очередь выбирают ради обретения «железных» подколенных сухожилий.

Даже если вы не поднимаете ничего тяжелее вашего ноутбука, делайте это упражнение для двуглавых мышц бедра, поскольку оно, в конце концов, научит вас понимать разницу между растягиванием мышц спины и бедер. Мало кто понимает, в чем заключается эта разница, отсюда так много тренирующихся с травмированными вследствие чрезмерного растягивания мышцами спины и слишком «тугими» подколенными сухожилиями.

Встаньте как обычно – ноги на ширине плеч, носки строго направлены вперед. Сначала поместите ребра ладоней в складки, образующиеся при сгибании тела в тазобедренных суставах. Вдавите ребра ладоней с силой в ваши «шарниры» и подайте таз назад, одновременно перенося вес тела на пятки. Ноги должны быть слегка согнуты в коленях.

Держите грудь развернутой, нижнюю часть спины «прогнутой» и подбородок, направленным вперед, во время выполнения этого, а также других упражнений на растягивание двуглавых мышц бедра!

Когда вы будете «складываться», вы ощутите напряжение мышц непосредственно



Ваши подколенные сухожилия прикрепляются на несколько сантиметров выше коленей. Если вы ощущаете напряжение сзади на уровне коленного сустава во время растягивания, то, очевидно, вы скорее нагружаете связки и сухожилия, а не мышцы. Согните колени настолько, насколько это необходимо, чтобы разгрузить связки и сфокусировать растягивание на областях, расположенных на каждой ноге между ягодицей и на ширину ладони выше колена.

под ягодицами или на ширину ладони выше коленей. Когда вы поймете, на что похоже ощущение при растягивании двуглавых мышц бедра, вытяните руки вперед для сохранения равновесия и, наконец, приступайте к тренингу!

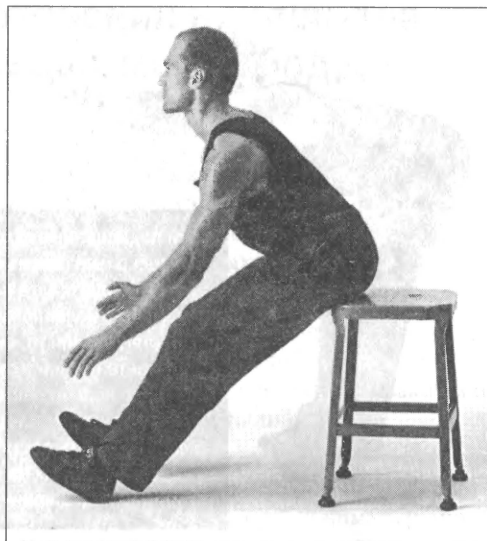
Напрягите мышцы в тех местах, в которых вы ощущаете, что они растянуты. Одновременно сожмите ваши ягодицы и представьте, что вы пытаетесь вдавить пятки в землю или продавить пол.

Когда вы сбросите напряжение, ваше тело «сложится» как «складной нож».

Естественно, вы не сможете полностью расслабиться при выполнении упражнения «с добрым утром», поскольку ваша спина должна оставаться прямой, а подбородок поднятым вверх.

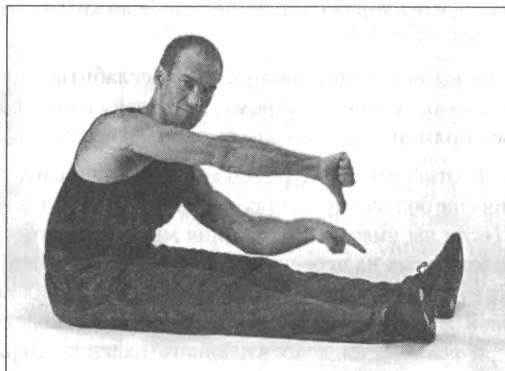
После такой относительной релаксации увеличивайте величину растягивания еще больше за счет продвижения вашего таза еще дальше назад и (если вы умеете) сокращения мышц-сгибателей бедра – мышц расположенных на передней поверхности бедер, в области тазобедренных суставов, на которые вы надавливали с силой ребрами ваших ладоней. Вам не повредит иметь партнера для подстраховки в случае потери равновесия и неожиданного падения. Держаться за

Если вы все еще опасаетесь выполнять упражнение стоя, то можете выполнять его сидя на краю очень прочного стула. Если делать упражнение сидя на полу, то эта позиция не обеспечит вам необходимого рычага, если только вы уже не обладаете «сверхгибкостью».



что-то для сохранения равновесия и/или выполнять упражнение, стоя спиной к стене – это еще пара возможностей на выбор для обеспечения безопасного тренинга.

Во избежание создания дисбаланса гибкости в различных мышцах задней поверхности ваших ног не позволяйте ступням разворачиваться наружу и держите носки направленными строго вперед или вверх.



18. Растягивание мышц-сгибателей бедра в глубоком выпаде

Мышцы-сгибатели бедра являются антагонистами ягодичных мышц. Если мышцы-сгибатели бедра неэластичные, они не позволяют ягодичным мышцам – самым сильным мышцам вашего тела – эффективно функционировать во время выполнения бега, прыжков, ударов кулаками или любых других видов двигательной активности.

Опуститесь на колени и сделайте выпад вперед. Ваше туловище и голень выставленной вперед ноги должны оставаться в вертикальном положении, а ваши бедра – напряженными на протяжении выполнения всего упражнения. Если хотите, можете подстраховаться, опершись руками на стулья.



При выполнении упражнений с опорой на колено всегда подкладывайте под него мягкую прокладку, чтобы снизить вероятность риска повреждения суставных хрящей и других проблем.

Напрягите мышцы живота, чтобы защитить позвоночник и сократите сгибатели бедра – мышцы на передней поверхности стоящей в упоре на колено ноги, представив, что вы собираетесь выполнить этой ногой или ее коленом удар вперед.

Когда вы снимете напряжение, вы «осядете» – немного опуститесь прямо вниз. Это обязательное требование для успешного и безопасного выполнения упражнения. Наклонять туловище вперед, класть руки на колено, позволять колену смещаться вперед и поворачивать верхнюю часть туловища в стороны – недопустимо! Еще одно обязательное требование: взгляд должен быть направлен прямо вперед, а не вниз, поскольку тело имеет тенденцию «следовать» за головой – в направлении взгляда.



Наклонять туловище вперед, класть руки на колено, позволять колену смещаться вперед и поворачивать верхнюю часть туловища в стороны – недопустимо!



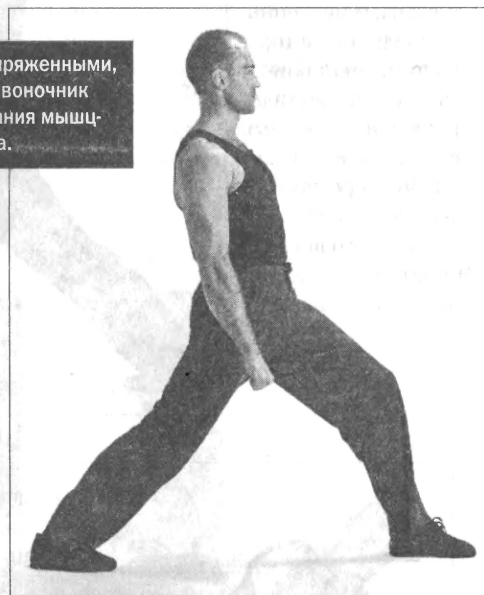
19. Растягивание мышц-сгибателей бедра в выпаде

Держите мышцы живота напряженными, чтобы защитить ваш позвоночник при выполнении растягивания мышц-сгибателей бедра.

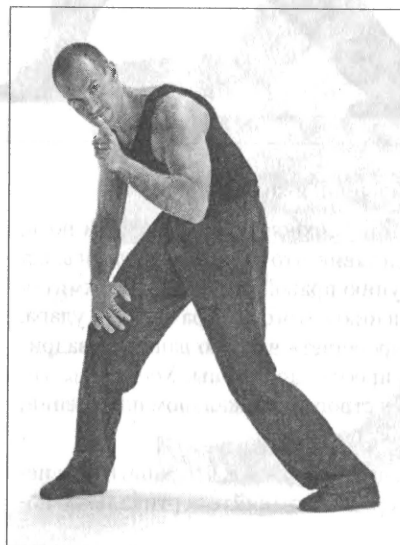
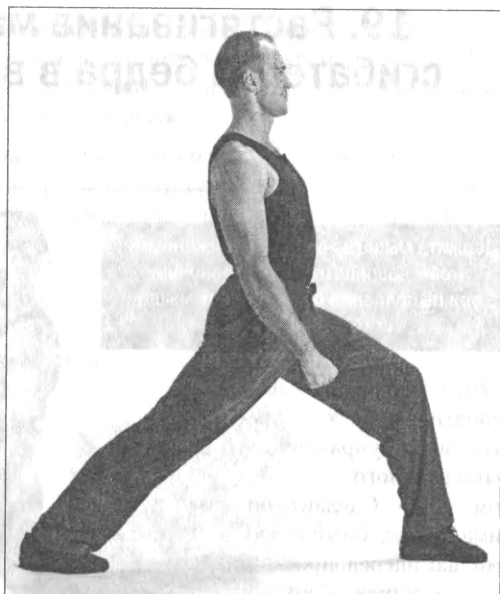
Это упражнение – альтернативная версия предыдущего упражнения, выполняемого в глубоком выпаде. Сделайте оптимально удобный широкий шаг вперед, при этом носки ступней обеих ног должны быть направлены строго вперед. Обязательно соблюдайте требование о переносе и «фиксации» больше половины веса вашего тела на вашу «заднюю лапу» и удерживании последней выпрямленной в коленном суставе.

Сократите мышцы на передней поверхности вашей правой ноги, стоящей сзади. Делайте это, представив, что бьете по мячу, посылая его вперед; просто «вдавите» ступню правой ноги в пол и «жмите» вперед, «способствуя осуществлению» этого воображаемого удара. Вы ощутите, как напряжение «пробегает» вниз по вашему квадрицепсу. Ваши мышцы брюшного пресса напряжены. Убедитесь, что ваш торс продолжает оставаться в строго вертикальном положении; наклон вперед делает растяжку бесполезной.

Когда вы снимете напряжение, вы обнаружите, что ваши бедра немного опустятся и сдвинутся вперед. Сохраняйте вертикальное положение торса!



Теперь представьте, что вы – фехтовальщик, выполняющий выпад для нанесения смертельного удара, и медленно продвигайте торс вперед, «отталкиваясь» стоящей сзади правой ногой (фото справа). Не поворачивайте торс; убедитесь, что он направлен строго вперед. Я повторяю: не наклоняйтесь вперед.

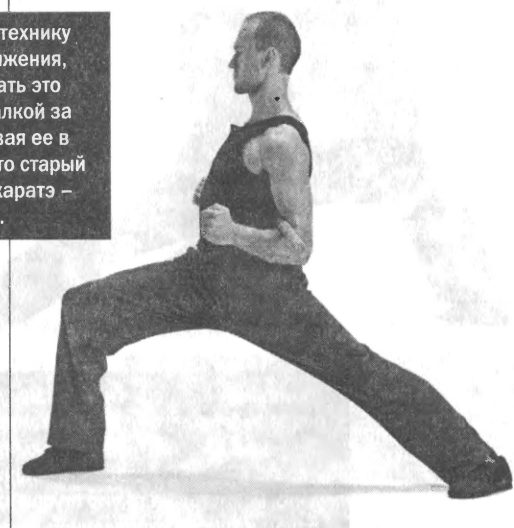


Повторяйте упражнение до тех пор, пока вы можете это делать без ущерба для правильной техники выполнения движения: спина и голень согнутой в колене левой ноги – в вертикальном положении; бедра и торс – напряжены; носки обеих ступней направлены строго вперед; колени «следуют» в направлении носков ступней и не отклоняются внутрь. Если вы выглядите примерно так, как на этом фото (слева), то травм у вас будет множество, а гибкости – ноль! Тем не менее, допустимо, если ваша пятка будет слегка «отрываться» от пола.

20. Растягивание мышц-сгибателей бедра в стойке каратэ

Выполняйте растягивание мышц-сгибателей бедра как в предыдущем упражнении: напрягите мышцы передней поверхности бедра левой ноги (сзади), а затем «оттолкнитесь» той же ногой, чтобы продвинуться вперед. Теперь вы будете ощущать не только растягивание мышц в области тазобедренного сустава, но и в области паха. Для обеспечения безопасного выполнения упражнения убедитесь, что колено левой ноги (сзади) выпрямлено в коленном суставе, а окружающие его мышцы сокращены.

Чтобы улучшить технику выполнения движения, вы можете делать это упражнение с палкой за спиной, удерживая ее в сгибах локтей – это старый прием легенды каратэ – Накаямы.



Ваша левая нога (сзади) должна поверхностью подошвы на 100 процентов соприкасаться с полом. К сожалению, при выполнении этого упражнения под экстремальным углом оно становится небезопасным для голеностопного сустава. Поэтому вам следует начинать с выполнения другого, подготовительного упражнения, например, с растягивания мышц в области паха, прежде чем вы достигне-

те уровня, позволяющего выполнять это упражнение. Исключение возможно только для каратиста, который делает грамотный выбор, чтобы продолжать осваивать это крайне специфическое для каратэ упражнение, несмотря на возможный риск.

Однако не думайте, что эти упражнения полезны только для каратистов. Я обучаю этому и следующему упражнениям спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, у которых возникают трудности при выполнении становых тяг, и не могу себе представить, для какого вида спорта они не были бы полезными.



Это упражнение растягивает ваши мышцы-сгибатели бедра и начинается с растягивания мышц в области паха. Оно почти идентично предыдущему упражнению. Единственное отличие состоит в том, что, несмотря на то, что ступни располагаются в одном и том же направлении, они развернуты чуть меньше, чем на 45° в сторону. Если ваша правая нога впереди, как показано на фото, представленном выше, то обе ваши ступни будут развернуты чуть влево и параллельны друг другу.

21. Растягивание мышц в области паха в стойке каратэ

Несмотря на то что целью этого упражнения является растягивание мышц в области паха, оно также растягивает и мышцы-сгибатели бедра.

На этот раз ступни следует держать параллельно друг другу и прижать всей поверхностью к полу. Ноги должны оставаться выпрямленными в коленных суставах на протяжении выполнения всего упражнения. «Расслабленные» колени подвержены вывихам!

Не будьте слишком нетерпеливы в отношении увеличения ширины стойки. Убедитесь, что подали таз вперед. Если у вашего таза «не пропадает желание» выпячиваться даже в стойке «ноги вместе», то поработайте еще некоторое время над выполнением двух предыдущих упражнений.

Также вы можете выполнять это упражнение с палкой за спиной. Давите ступнями на пол так, словно пытаетесь с усилием сдвинуть вместе ноги или неразработанные раздвигающиеся лезвия ножиц.



Всегда выпрямляйте ноги в коленях и держите квадрицепсы напряженными при выполнении упражнений на растягивание мышц в области паха!

Когда вы снимете напряжение, используйте давление ступнями наружу (словно хотите раздвинуть лезвия ножниц). Ни в коем случае ступни не должны разворачиваться внутрь или наружу; держите ваши «присоски» всей поверхностью подошв прижатыми к полу!

Когда вы применяете давление ступнями наружу, медленно поворачивайте бедра сначала в одном, а затем в противоположном направлении. Ни в коем случае ваш таз не должен выпячиваться! У вас должно быть ощущение надежности, устойчивости, мощи, и ваш торс должен оставаться в вертикальном положении.

Также вы можете выполнять это упражнение с палкой за спиной.



Не принимайте слишком широкую стойку во избежание чрезмерного растягивания мышц с внешней стороны ваших голеностопных суставов!

После выполнения нескольких повторений осторожно примите более широкую стойку и повторите упражнение. Я повторяю: не слишком широкую стойку – во избежание чрезмерного растягивания мышц с внешней стороны ваших голеностопных суставов!

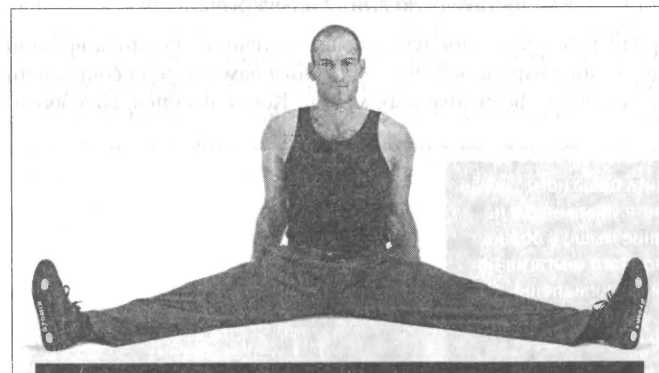


22. Растягивание мышц в области паха сидя

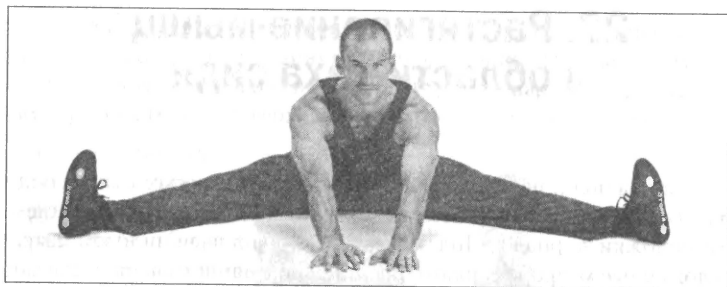
Сядьте на пол и подложите что-нибудь умеренно скользящее под ступни. Если вы тренируетесь на ковре, то вполне подойдут глянцевые обложки журналов. Толстые носки хороши на виниловом мате, а сложенные махровые полотенца – для деревянного пола.

Разведите ваши ноги так широко, как только сможете, чтобы это было комфортно для вас. Если вы не можете использовать «сед ноги врозь» – с выпрямленными в коленях и широко разведенными ногами – и ваша спина «настаивает» на том, чтобы оставаться «округленной», то вы не готовы к выполнению этого упражнения! Поработайте над упражнением «с добрым утром» и растягиваниями в стойках каратэ, прежде чем приступать к выполнению этого упражнения.

Отведите руки назад за спину и осторожно приподнимите таз. Разверните грудь максимально возможно и представьте, что вы пытаетесь «раздвинуть стены» вашими ногами. Этот мысленный образ – рекомендованный московским инструктором по рукопашному бою Владом Фадеевым – сделает вас способным немедленно увеличить величину растягивания на пару сантиметров!



Если вы не можете сидеть с выпрямленными в коленях и широко разведенными ногами и ваша спина «настаивает» на том, чтобы оставаться «округленной», то вы не готовы к выполнению этого упражнения!

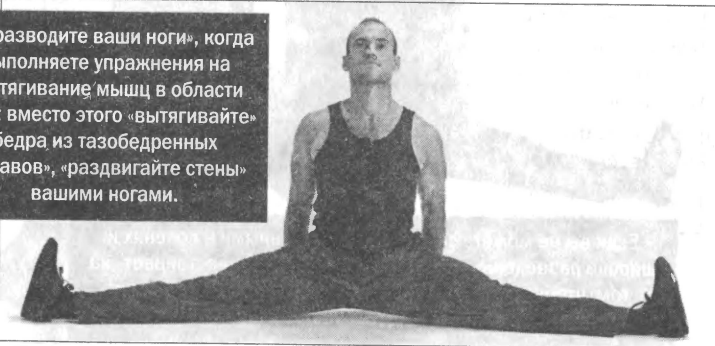


Когда стены «откажутся» раздвигаться хоть немного дальше, осторожно опустите таз на пол. Держа грудь поднятой, осторожно подавайте ваш живот вперед до тех пор, пока не почувствуете напряжение в мышцах внутренней поверхности бедер. Не «округляйте» спину. Держите руки вытянутыми перед собой, касаясь ими пола только в случае, если потеряете равновесие. Обеспечьте, чтобы носки ступней были направлены в сторону потолка, а не повернуты наружу ни сейчас, ни в любой другой момент выполнения этого упражнения!

Напрягите ваши растянутые мышцы внутренней поверхности бедер. Если у вас возникают трудности с напряжением ваших аддукторов, то либо вы нашли какой-то ловкий способ «не нагружать» их, либо вы еще не готовы к выполнению этого упражнения! Если вы не можете развести ноги достаточно широко, для начала, то вы не сможете создать достаточную длину плеча рычага.

Удерживайте мышечное напряжение в течение периода времени, определяемого вариацией используемого вами метода сокращения и расслабления растягиваемых мышц. Когда, наконец, вы сбросите

Не «разводите ваши ноги», когда выполняете упражнения на растягивание мышц в области паха; вместо этого «вытягивайте» бедра из тазобедренных суставов, «раздвигайте стены» вашими ногами.

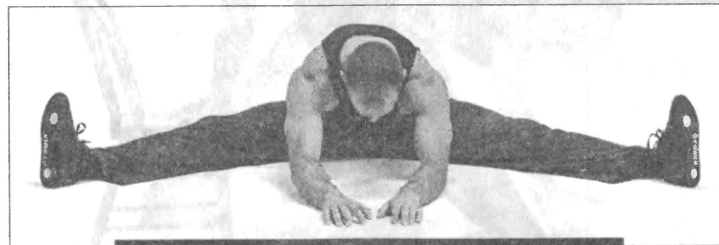


напряжение со вздохом облегчения, ваш расслабленный торс немного опустится вперед. Теперь ваши руки могут коснуться пола и «принять на себя» вес вашего тела. Неплохо использовать ваши руки для ограничения процесса увеличения величины растягивания, сводя его к постепенному приросту в небольших количествах. Обязательно держите нижнюю часть спины прямой на протяжении выполнения всего упражнения для повышения его эффективности и во избежание чрезмерного растягивания связок спины!

Снова напрягите ваши аддукторы и повторите упражнение. Вы можете ощущать незначительную боль в коленных суставах. Если вы делали все согласно моей инструкции и ваш лечащий врач гарантировал вам, что с вашими коленями все в порядке, то вы должны сделать следующее. Сконцентрируйте напряжение на болезненных местах и удерживайте его в течение более продолжительных периодов времени – от 30 до 60 секунд, прежде чем снимать напряжение.

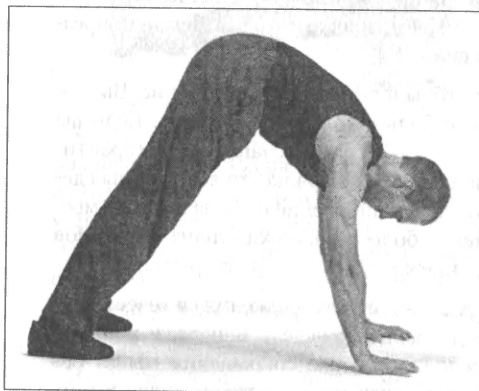
Не пытайтесь увеличивать АД (амплитуду движения) в течение некоторого периода времени – нескольких недель или даже месяцев. Продолжайте применять продолжительные сокращения мышц без увеличения амплитуды движения до тех пор, пока ткани вокруг ваших коленных суставов не станут сильнее и не перестанут беспокоить вас.

Если или когда ваши колени в хорошем состоянии, продолжайте применять метод сокращения и расслабления растягиваемых мышц до тех пор, пока ваш торс не будет наклоняться больше вперед без чрезмерного «округления» спины. Теперь пора осторожно поднять торс в вертикальное положение, перенести вес тела на руки, которые вы держите за спиной, и снова «раздвигать стены» ногами. Затем наклоните торс вперед и повторите всю последовательность движений. Когда АД перестанет увеличиваться, медленно выходите из стретчинга.



«Округление» спины при разведении ног может привести к повреждению связок спины и таза.

23. Растягивание икроножных мышц



Примите позицию для выполнения отжиманий от пола – или обопритесь руками о прочный стул, если вы считаете, что отжиматься от пола в настоящее время вам будет слишком трудно. Перенесите вес вашего тела на передние части стоп. Ваши ноги могут быть слегка согнуты в коленных суставах.

Напрягите ваши икроножные мышцы, представляя, что вы пытаетесь встать на носки. Удерживайте неизменным напряжение в течение продолжительного периода времени –

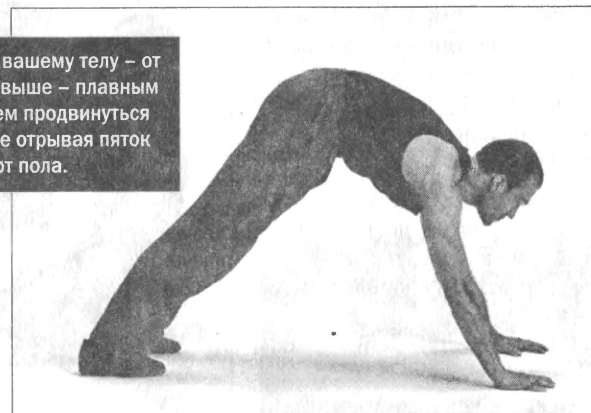
Используйте прочный стул в качестве опоры для рук, если считаете, что отжимание от пола будет слишком трудным для вас в настоящее время.



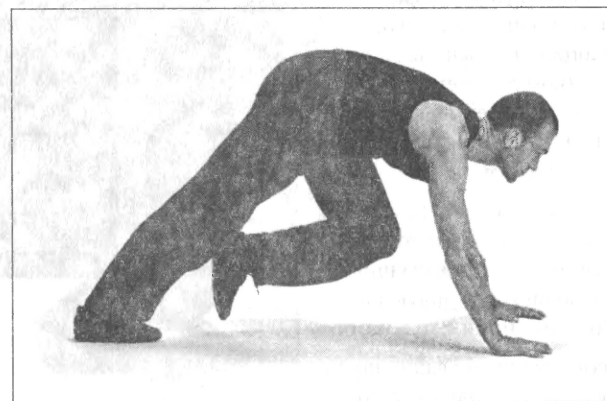
икроножные мышцы могут похвастаться своей впечатляющей выносливостью – прежде, чем снять его.

Позвольте вашему телу – от коленей и выше – плавным движением продвинуться вперед, не отрывая пяток от пола. Не позволяйте лодыжкам выворачиваться. Угол между голенью и ступнями станет меньше. Повторите упражнение приемлемое количество раз.

Позвольте вашему телу – от коленей и выше – плавным движением продвинуться вперед, не отрывая пяток от пола.



Когда ваши икроножные мышцы станут сильными и эластичными, вы можете сделать выполнение этого упражнения более интенсивным, выполняя все повторения сначала одной, а затем другой ногой.



24. Растягивание мышц голеней и голеностопных суставов

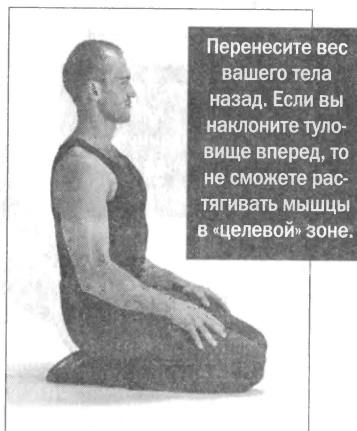
Ваши мышцы голеней стали неэластичными от бега? Вы хотите лучше тянуть носки на занятиях кикбоксингом или танцами? Тогда это упражнение на растягивание мышц голеней и подъемов – для вас.

Сядьте на пятки ступней с вытянутыми назад носками. Если ваши колени «отказываются» подвергаться гиперфлексии безболезненно, то положите плотную подушку или что-то ей подобное в область между подколенными сухожилиями и икрами, чтобы ограничить сгибание коленей.

Перенесите вес вашего тела назад. Если вы наклоните туловище вперед, то не сможете растягивать мышцы «целевой» зоны. Напрягите мышцы голеней посредством давления подъемами ваших ступней на пол, словно вы пытаетесь «приблизить» носки к коленям.

Когда вы снимете напряжение, ваше туловище немного опустится, в то время, как ступни будут располагаться почти на одной прямой линии с голенью.

Теперь вытяните ваши носки еще больше – словно кто-то тя-



Перенесите вес вашего тела назад. Если вы наклоните туловище вперед, то не сможете растягивать мышцы в «целевой» зоне.

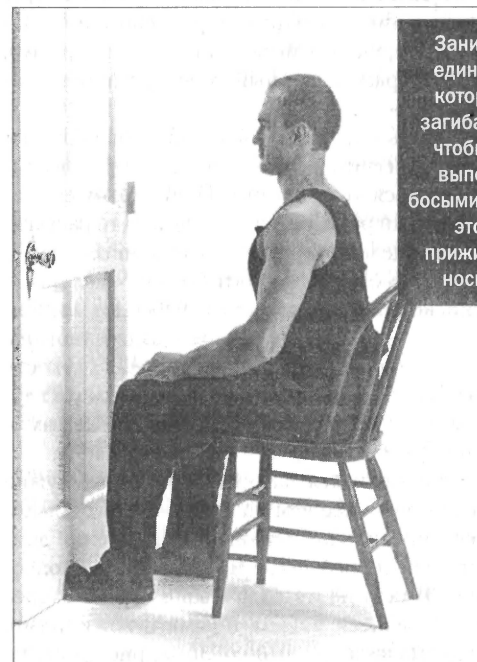


Если ваши колени «отказываются» подвергаться гиперфлексии безболезненно, то положите плотную подушку или что-то ей подобное в область между подколенными сухожилиями и икрами, чтобы ограничить сгибание коленей.

нет вас за носки и пытается «вытянуть» ступни из голеностопных суставов.

Повторите упражнение в той же последовательности столько раз, сколько это необходимо.

Применение метода расслабления растягиваемых мышц не ограничивается описанными выше упражнениями. Вы можете творчески подойти к реализации самых необычных потребностей в гибкости с помощью методов, которым научились. Например, занимающийся восточными единоборствами спортсмен, которому необходимо уметь загибать кверху пальцы стопы, чтобы защитить их во время выполнения ударов вперед босыми ногами, может развивать этот навык, поочередно прижимая загибаемые кверху носки к стене или к двери.



Занимающийся восточными единоборствами спортсмен, которому необходимо уметь загибать кверху пальцы стопы, чтобы защитить их во время выполнения ударов вперед босыми ногами, может развивать этот навык, поочередно прижимая загибаемые кверху носки к стене или к двери.

Сколько гибкости вам действительно необходимо?

Всегда ли хорошо быть гибким? Можете ли вы быть слишком гибким? К сожалению, должен вас разочаровать. Исследования, проведенные советскими учеными, показали, что вам необходим лишь небольшой «запас гибкости», превышающий необходимый уровень гибкости для вида спорта или двигательной активности, которыми вы занимаетесь. Чрезмерный уровень гибкости может негативно повлиять на качество спортивного выступления.

Ставший классическим советский учебник «Теория и методология физкультуры» предупреждает: «Следует помнить о том, что в некоторых случаях чрезмерная гибкость не только не способствует правильной технике выполнения движения спортсменом, но и нарушает ее посредством «дисперсии» действующих сил (например, очень гибкий позвоночник и расслабленный торс при отталкивании для выполнения прыжка)».

Тяжелоатлеты «старой школы» инстинктивно избегали упражнений на растягивание мышц. Они считали, что могут поднять более тяжелый вес, если будут оставаться «негибкими». И до некоторой степени они были правы. Защитный рефлекс ограничивающего растягивания «срабатывал» быстрее, делая их более подверженными травмам и повреждениям, хотя и помогал им поднять больше «железа».

Тяжелоатлеты олимпийской команды России избегают выполнять движения по полной амплитуде, в которых задействованы мышцы тазобедренных и коленных суставов. Чрезмерная гибкость мышц в этой области заставляет атлета опускаться в слишком глубокий подсед «под снаряд» при выполнении толчка. То же самое справедливо и для пауэрлифтинга.

Это не означает, что занимающимся пауэрлифтингом не нужна гибкость. Она им нужна, но не более чем на уровне, необходимом чтобы поднимать штангу с правильной техникой выполнения движений. Например, напряженные двуглавые мышцы бедра «подворачивают» ваш таз книзу. В результате сила мышц спины скорее растрачивается на борьбу с вашими подколенными сухожилиями, чем используется для подъема веса при выполнении приседаний со штангой или становых тяг.

Советский ученый, чемпион по тяжелой атлетике и тренер Роберт Роман установил, что атлет теряет 15% силы, когда он поднимает

штангу с «округленной», а не плоской (выпрямленной) спиной. Эта «потеря» может стоить разницы между первым и последним местами!

К тому же ваша спина и подколенные сухожилия весьма предрасположены к получению травм и повреждений. Поврежденным подколенным сухожилиям, чтобы зажить, требуется целая вечность, но это еще не конец света. Травмированная спина – это гораздо более серьезная проблема. Когда изгибы спинного хребта сбалансированы (позвоночник в нейтральном положении), спина может удерживать вес в десять раз больший, чем «прямая» и гораздо больший, чем «округленная» спина. Вы когда-нибудь слышали звук, с которым лопается межпозвоночный диск? Он напоминает звук лопающегося кабеля под высоким напряжением!

Каким бы видом спорта вы ни занимались, внимательно следите за эффектом, который оказывает повышение уровня гибкости на ваши спортивные результаты. При достижении определенного уровня гибкости ваши спортивные результаты улучшаются за счет повышения эффективности движений и реже получаемых травм и повреждений. Но превысив этот уровень, вы окажетесь в «зоне риска».

В беге на короткие дистанции хорошая ротация позвоночного столба необходима для оптимальной техники выполнения движений, но чрезмерная подвижность хребта не позволит вам полностью извлечь преимущество из махов, выполняемых в направлении бега руками, активно помогающими движениям ног.

При толкании ядра или в боксе чрезмерная гибкость в области таза будет «смягчать» силу толчка ноги и бедра, вместо того чтобы передать эту силу плечу.

Даже занимаясь таким видом спорта, как кикбоксинг, можно стать слишком гибким. После завершения нашей презентации на семинаре Арнольда Шварценеггера по боевым искусствам Билл Уоллес («Супернога») сказал мне, что однажды он довел выполнение «отрицательного» бокового шпагата до 210° (классический шпагат составляет 180°). Бедря этого чемпиона по кикбоксингу стали двигаться настолько свободно, что у него начались неприятности, поскольку его ноги утратили быструю резкость и быстроту после нанесения удара. Тогда «Супернога» «закрыв проблему» с чрезмерной гибкостью, решив, что ему будет вполне достаточно обычной прямой линии при выполнении шпагатов.

Никогда не используйте гибкость, чтобы компенсировать плохую технику выполнения движений. Бодибилдеры часто жалуются, что ограниченная подвижность в голеностопных суставах негативно

влияет на качество выполнения приседаний. Извините, парни, но когда вы выполняете приседания со штангой правильно, подвижность в голеностопных суставах минимальная и вы должны суметь делать приседания даже в горнолыжных ботинках.

Если вы не занимаетесь спортом и выполняете упражнения на растягивание мышц, как говорится, здоровья ради, вам решать какого уровня гибкости вы хотите достичь. Просто обеспечьте себе небольшой «запас гибкости», превышая требования, предъявляемые к этому физическому качеству вашим образом жизни, и проконсультируйтесь с профессиональным врачом, чтобы убедиться, что у вас нет проблем с осанкой из-за слишком зажатых мышц.

Учтите, что одни части вашего тела будут обладать большей гибкостью, чем другие. Способность делать шпагат не гарантирует, что вы автоматически сможете выполнять рывок штанги на уровне спортсмена-профессионала. Подвижность в тазобедренных суставах не подразумевает подвижности в плечевых суставах. Комбинация чрезмерно растянутых мышц спины и зажатых двуглавых мышц бедра – явление широко распространенное.

Гибкость, развиваемая посредством выполнения только одного упражнения на растягивание мышц, не всегда улучшает амплитуду движения, когда она подвергается тестированию с помощью других упражнений. Во время одного исследования первая группа тестируемых выполняла касание носков пальцами рук стоя, а вторая выполняла то же упражнение сидя. Группа, выполнявшая упражнение сидя, не продемонстрировала хороших результатов, выполняя его стоя. Другая группа хорошо справилась с выполнением обоих вариантов упражнения. Вот так-то.

Вывод: тренировочный эффект, как показатель результативности тренинга – нестабилен.

Если упражнение на растягивание мышц не способствует повышению ваших спортивных результатов или улучшению вашего самочувствия, то исключайте его из вашей тренировочной программы.

Следовательно: обеспечьте себе небольшой «запас гибкости», превышающий требования, предъявляемые к этому физическому качеству видом спорта, которым вы занимаетесь, и вашим образом жизни, а затем продолжайте развивать гибкость до тех пор, пока подвижность в суставах не начнет оказывать неблагоприятный эффект на ваши спортивные результаты.

Когда возникают затруднения с развитием гибкости, развивайте силу

Вырабатывайте привычку удерживать напряжение в конечной позиции предельного растягивания мышц в течение 30 секунд.

Если чрезмерная гибкость – не ваша проблема, а скорее наоборот, то в этом разделе вам предлагается пара стратегий для борьбы с «плато» – застоем в росте спортивных результатов.

Прежде всего, станьте сильнее. Как правило, более сильная мышца не должна сокращаться с таким трудом, как более слабая мышца, чтобы генерировать силу такой же величины, и она с большей готовностью расслабляется перед растягиванием. Если вы столкнулись с застоем, вам следу-

ет на некоторое время прекратить попытки увеличивать амплитуду движений и вместо этого сосредоточиться на силе сокращений.

Сокращайте мышцы с большей интенсивностью. И что гораздо важнее, удерживайте мышечное напряжение в течение более продолжительного времени. Когда Макдонах и Дэвис изучали результаты многих исследований по изометрии, они обнаружили, что изменение таких параметров, как интенсивность мышечного сокращения и частота проведения тренировочных занятий, не имели большого значения. Единственным общим пунктом для всех успешных тренировочных программ был итоговый показатель «времени под напряжением» во всех подходах (т. е. ВПН = 3 подхода (3 сокращения × 30-секундную продолжительность = 270 секунд).

Очевидно, что вы можете повысить показатель ВПН за счет увеличения количества мышечных сокращений, количества подходов или просто увеличить время удерживания мышечного напряжения в упражнениях, в которых вы используете техники принудительно расслабления или «складной нож».

Даже если вы выполняете упражнение не в положении стоя, когда ближе к концу вам становится все труднее делать его, хорошая идея – не увеличивать АД (амплитуду движения) после каждого мышечного сокращения. Попробуйте увеличивать ее в каждом втором повторении. И вырабатывайте привычку удерживать мышечное напряжение в течение 30 секунд, согласно рекомендации профессора Леонида Матвеева.

Еще две стратегии борьбы с «плато» из мира, в котором «качают железо»

Когда вы научитесь «удлинять» растягиваемые мышцы и контролировать процесс мышечного напряжения, эти навыки трудно утратить. Несмотря на то что они не до такой степени стабильны, как навыки езды на велосипеде – согласно данным Виктора Попенко, ваша гибкость снижается на 10–20% за два месяца без выполнения упражнений на растягивание мышц – можно сохранять высокий уровень гибкости минимальной тренировкой – по крайней мере, для молодых.

Майк Сонг – скалолаз из Миннеаполиса, который через пару недель после посещения моего семинара сделал свой первый шпагат, был слишком занят, чтобы тренироваться в течение месяца после этого. К его удивлению, он сел на полный шпагат с первой же попытки после такого длительного перерыва! В сущности, случавшееся время от времени перерывы в тренинге помогут вам улучшить свою гибкость благодаря эффекту реминисценции.

В 1984 году Джерри Моффат – всемирно известный скалолаз из Англии, объявил, что уходит из спорта и умчался на своем мотоцикле «в час заката в сторону горизонта». Никто не ожидал чуда от Джерри, когда он вернулся через два года. Но тем не менее, через две недели после возвращения, казалось бы обреченный на неудачу, он совершил лучшее восхождение в своей спортивной карьере!

Специалисты по спортивной моторике, обучающие навыкам автоматического воспроизведения заученных двигательных действий, знают, что эти навыки имеют тенденцию улучшаться после некоторого перерыва в тренинге, вследствие так называемого эффекта реминисценции. Многочисленные повторения любого упражнения – элементов техники спортивного скалолазания, кругового удара кулаком с разворотом (в каратэ и кикбоксинге), шпагата или становой тяги штанги – формируют то, что русские называют динамическим стереотипом или «программированием» выполнения этого движения в «программном обеспечении мышц» – нервной системе атлета. Вы «программируете» выполнять движение точно так, как вы отработывали его выполнение – техника движения, прилагаемые усилия, амплитуда движения и т.д.

Хотя формирование динамического стереотипа необходимо для освоения спортивных навыков, но когда этот стереотип уже сформирован, он с трудом поддается дальнейшему совершенствованию. Когда вы дотренировались до «плато», продолжение тренинга с теми же параметрами только «укрепляет» его, вот почему спортсмен, занимающийся пауэрлифтингом, должен снова начинать тренироваться с отягощениями более легкого веса после того, как он установил новый персональный рекорд.

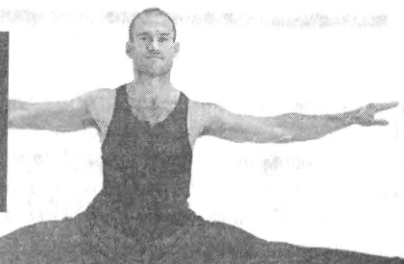
Если вы делаете перерыв в тренировках для развития гибкости, то ваш мозг получает шанс забыть вашу позицию предельного растягивания мышц. В этом и заключается сущность эффекта реминисценции. Когда ваш старый «ПР» будет «стерт», вы будете готовы тренироваться ради установления нового персонального рекорда!

Виктор Попенко в своей книге предлагает другую, отчасти схожую со стратегией временного прекращения тренировок, стратегию «временного отступления» с понижением уровня интенсивности тренинга.

Известно, что в аспекте приложения усилий их требуется гораздо меньше для поддержания достигнутого уровня выполнения упражнений, чем для первоначального достижения этого уровня. Допустим, что вы делаете шпагаты по пять подходов три раза в неделю. Вы достигли хороших результатов, но в конце концов натолкнулись на «плато», как на стену. В таком случае возвращайтесь к выполнению минимального количества подходов в этом упражнении, которое будет способствовать поддержанию достигнутого вами уровня гибкости в настоящее время, например по два подхода один раз в пять дней.

Потребности в тренинге для поддержания уровня физической формы варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма каждого тренирующегося. Я могу не тренироваться даже в течение месяца и тем не менее демонстрировать шпагат на семинаре исключительно благодаря силе воли. Большинству парней необходимо тренироваться, по крайней мере пару раз в неделю, чтобы «не скатиться назад». После поддержания стабильного уровня вашей гибкости в течение нескольких недель, вы можете снова повысить тренировочную нагрузку – и превзойти ваш прежний уровень предельного растягивания мышц!

Освоив технику выполнения
выбранных вами упражне-
ний, вы можете добавить
в вашу тренировочную
программу несколько более
сложных упражнений.

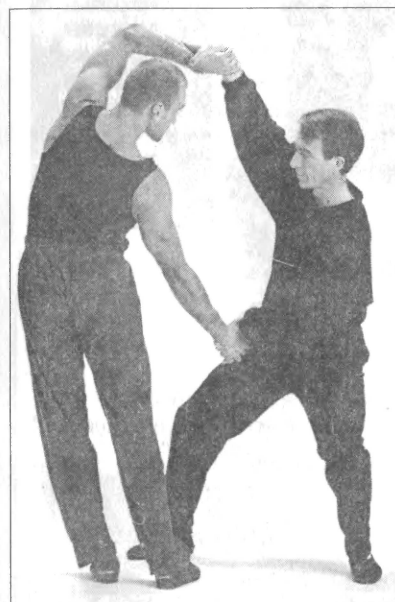


Упражнения для продвинутого уровня физической подготовки

- 25. Растягивание мышц боковых
поверхностей тела 101
- 26. «Казак» 103
- 27. Обратный «казак» 106
- 28. Растягивание мышц бедра и
боковой поверхности тела 108
- 29. «Ползущая ящерица» 110
- 30. Растягивание мышц задней
поверхности бедра 111
- 31. Растягивание мышц-сгибателей
бедра и квадрицепсов 116
- 32. Растягивание нижней части
икроножных мышц 119
- 33. Продольный шпагат 120
- 34. Растяжка «винтом» 126
- 35. Модифицированный обратный
треугольник 129
- 36. Распластанный шпагат 131
- 37. Прямой (поперечный) шпагат 134



25. Растягивание мышц боковых поверхностей тела



Это гимнастическое упраж-
нение основательно прораба-
тывает косые мышцы живота и
широчайшие мышцы спины
одновременно.

Держитесь за надежную опо-
ру (партнера по тренингу, стой-
ку комплекса для силовых тре-
нировок или за дверной проем)
широко расставленными рука-
ми и наклоните верхнюю часть
туловища строго вправо. Не
допускайте поворотов тулови-
ща на протяжении выполнения
всего упражнения!

Держите ноги
выпрямленными.
Энергично отводите
ваши бедра в проти-
воположную сторону
от опоры.





Не допускайте поворотов туловища на протяжении выполнения всего упражнения и удерживайте локти в одной плоскости с вашим телом.

Сделайте вдох, напрягите ягодицы и «тяните» опору вашей верхней рукой. Локоть верхней руки должен удерживаться над головой!

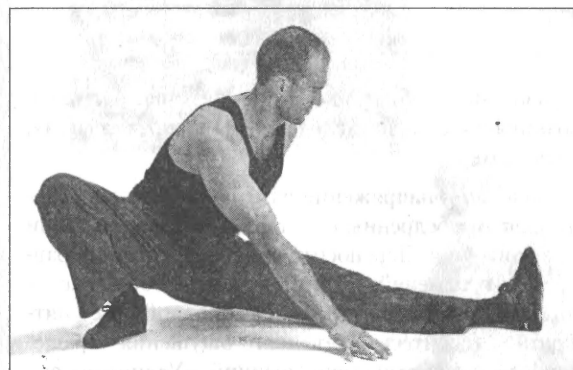
Снимите напряжение и «отклонитесь» еще дальше влево, оставаясь в той же плоскости.



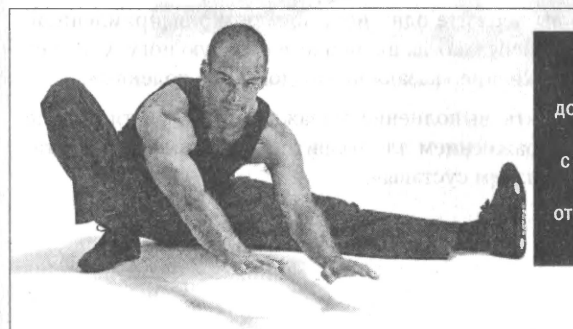
26. «Казак»

Это крутое упражнение расслабит мышцы ваших бедер и улучшит способность опускаться в присед. Я включил его в серию упражнений для тренирующихся продвинутого уровня потому, что у начинающих, как правило, возникают трудности с сохранением правильного положения коленей. Колени всегда должны находиться на одной линии с носками ступней и никогда не отклоняться внутрь!

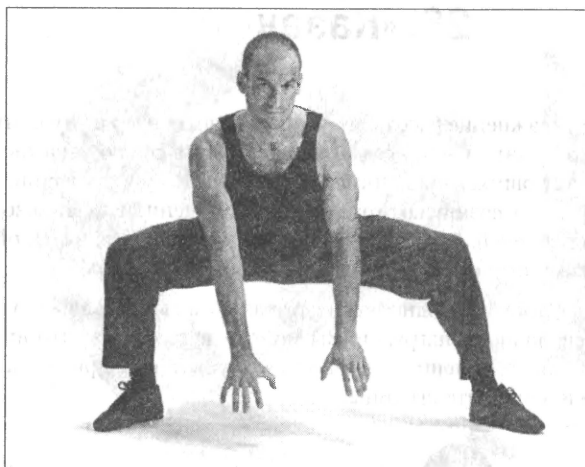
Опуститесь в присед на одной ноге, другая нога выпрямлена и относительно свободна от нагрузки. Вы можете держаться за что-нибудь руками для сохранения равновесия. Опуститесь в присед как можно ниже и напрягите ягодицы.



Снимите напряжение и «опуститесь» еще немного ниже в растянутой позиции.



Колени всегда должны находиться на одной линии с носками ступней и никогда не отклоняться внутрь!

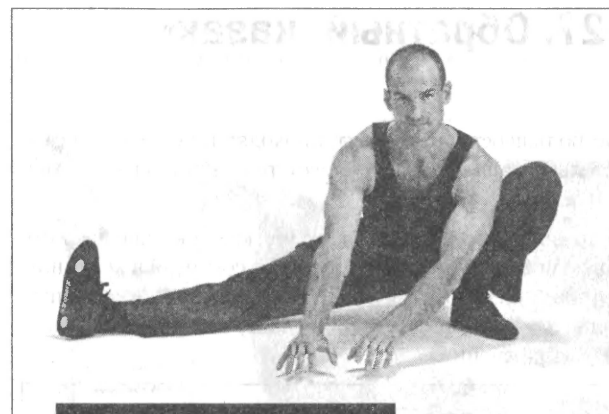


Выполняйте упражнение в обе стороны. Меняйте ногу каждый раз, когда у вас возникает ощущение, словно она «поворачивается», почти приближаясь к полу.

После каждого мышечного напряжения изменяйте позицию, чтобы разрабатывать ваш тазобедренный сустав под всевозможными углами амплитуды движения. Переносите вес тела на ступни, равномерно распределяя его; изменяйте направление, в котором располагается свободная нога; переносите вес тела на опорной ноге с пятки на носок и обратно. Добейтесь отчетливого ощущения «вращения» в тазобедренном суставе при смене позиций. «Удлините» выпрямленную ногу так, как вы делали при выполнении шпагатов, это поможет вам.

Убедитесь, что вы держите одну ногу абсолютно выпрямленной, за исключением момента, когда вы меняете рабочую ногу! Следует понимать, что упражнение «казак» не каждому «по коленям».

Вы можете сочетать выполнение упражнения на растягивание мышц «казак» с упражнением для развития подвижности в суставах из книги «Укрепляем суставы».



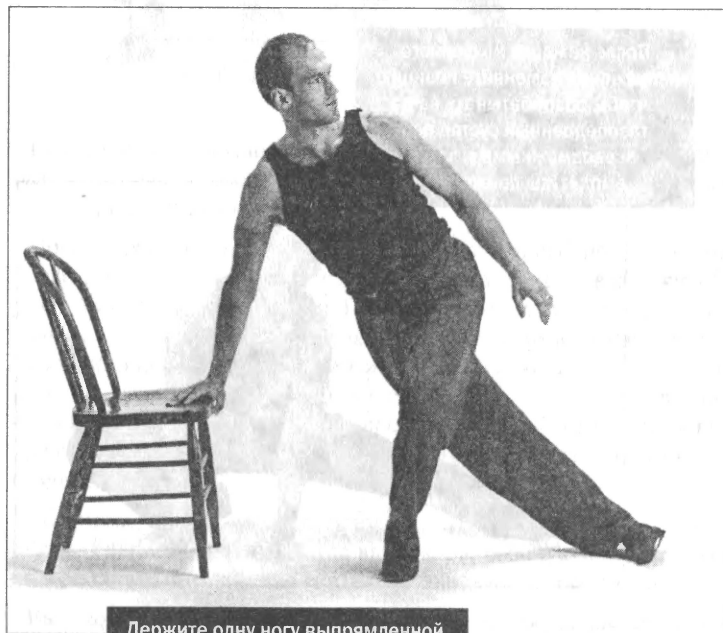
После каждого мышечного напряжения изменяйте позицию, чтобы разрабатывать ваш тазобедренный сустав под всевозможными углами амплитуды движения.



27. Обратный «казак»

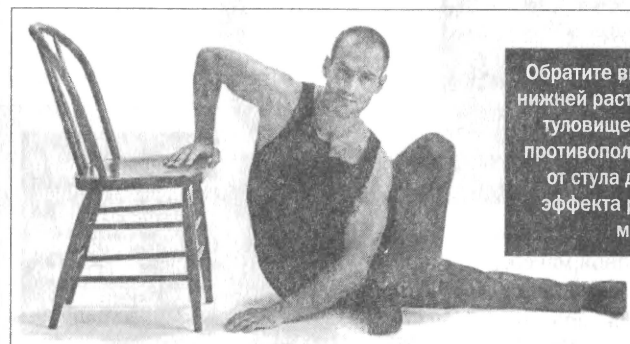
Подвздошно-большеберцовый тракт, проходящий с внешней стороны относительно вашего колена, имеет тенденцию еще больше уплотняться у бегунов.

Примите положение упора боком наклонно, как показано на фото. Держите правую ногу выпрямленной, а левую согнутой в коленном суставе так, чтобы колено «следовало» в направлении носка ступни (находилось на одной линии с носком ступни) на протяжении выполнения всего упражнения.



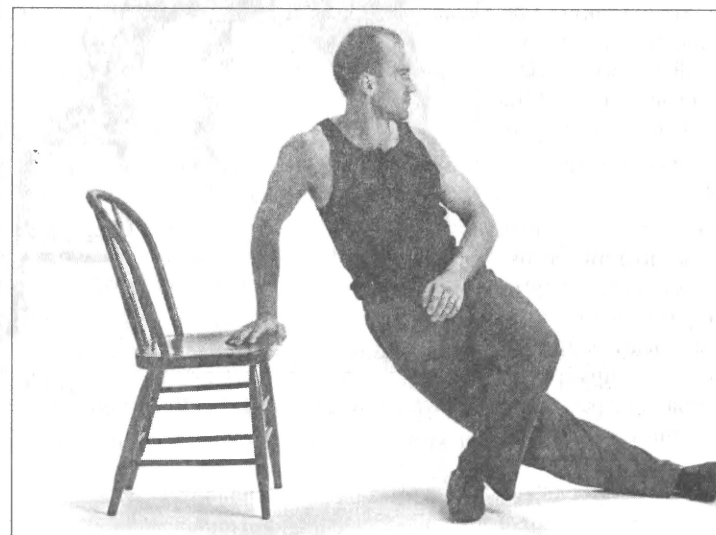
Держите одну ногу выпрямленной, а другую согнутой в коленном суставе так, чтобы колено «следовало» в направлении носка ступни (находилось на одной линии с носком ступни) на протяжении выполнения всего упражнения.

Перенесите большую часть веса вашего тела на внешнюю сторону выпрямленной правой ноги, сгибайтесь, как «по спирали» и «ввинчивайтесь» в пол.



Обратите внимание, как в нижней растянутой позиции туловище наклонено в противоположную сторону от стула для усиления эффекта растягивания мышц.

Энергично приближайте внешнюю сторону правой ноги к полу, а затем снимите напряжение и опуститесь еще немного ближе к полу. Обратите внимание, как в нижней растянутой позиции туловище наклонено в противоположную сторону от стула для усиления эффекта растягивания мышц.



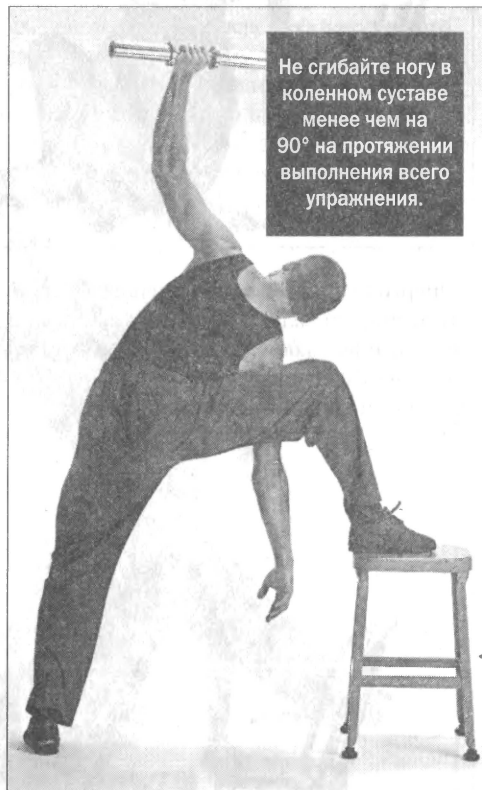
Повторите упражнение для левой ноги.

28. Растягивание мышц бедра и боковой поверхности тела

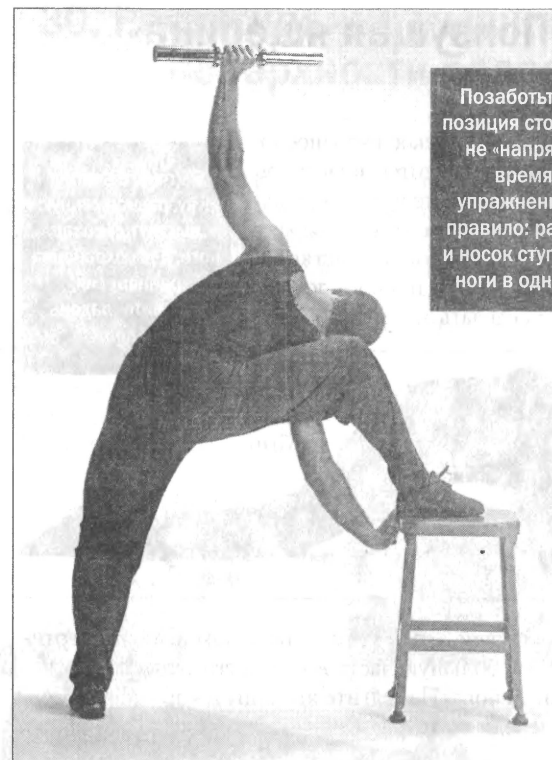
Это упражнение – популярное в бывшей Восточной Германии (ГДР) – растягивает мышцы ваших бедер в несколько иной манере, а также растягивает мышцы боковой поверхности тела. Оно более эффективно, если выполняется с легким отягощением в руке.

Поставьте одну ногу на табурет или на другую «подставку» подходящей высоты. Не сгибайте ногу в колене менее чем на 90° на протяжении выполнения всего упражнения.

Позаботьтесь о том, чтобы позиция стоящей на полу ноги не «напрягала» колено во время выполнения упражнения; практическое правило: располагать колено и носок ступни выпрямленной ноги в одном направлении.



Не сгибайте ногу в коленном суставе менее чем на 90° на протяжении выполнения всего упражнения.



Позаботьтесь о том, чтобы позиция стоящей на полу ноги не «напрягала» колено во время выполнения упражнения; практическое правило: располагать колено и носок ступни выпрямленной ноги в одном направлении.

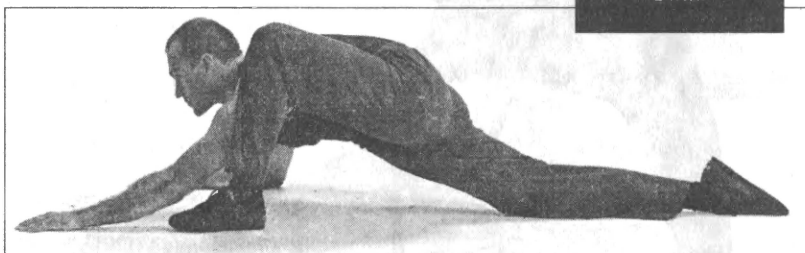
Перенесите вес вашего тела на пятку стоящей на табурете ноги и напрягите ягодицы. Когда вы снимете напряжение, ваше туловище плавным движением будет опускаться вниз, скользя по внутренней поверхности бедра согнутой в колене ноги. Отягощение, удерживаемое в руке, поможет направить ваше туловище в «правильную колею».

Если вы обнаружите, что не можете «убрать» колено стоящей на табурете ноги «с пути» вашего туловища, то вам необходимо улучшить эластичность мышц в области паха прежде, чем снова браться за выполнение этого непростого гэдээровского стретчинга.

29. «Ползущая ящерица»

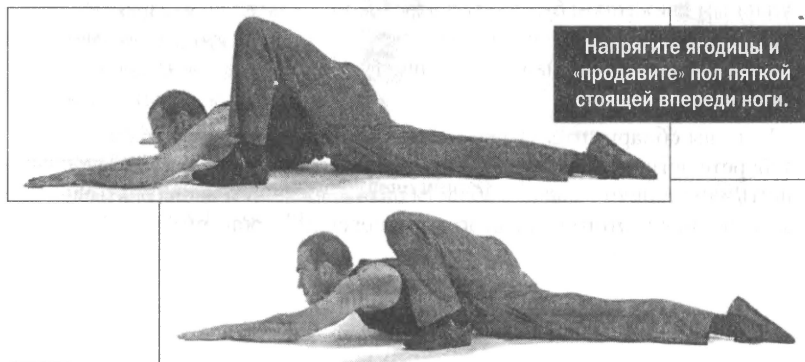
«Ползущая ящерица» – русское народное название этого упражнения для интенсивного растягивания мышц таза. Примите позицию, изображенную на фото. Если не сможете, то, вероятно, вам необходимо поработать над растягиванием мышц-сгибателей бедра немного дольше, прежде чем пытаться сделать это еще раз.

Вытяните вперед руку, разноименную вытянутой назад ноге, для сохранения равновесия; «вдавите» ладонь в пол.



Голень согнутой в колене левой ноги должна находиться в вертикальном положении и большую часть веса вашего тела следует перенести на пятку этой ноги. Напрягите ягодицы и «продавите» пол пяткой стоящей впереди ноги.

Когда вы снимете напряжение, ваше тело опустится немного ниже. Вытяните вперед руку, разноименную вытянутой назад ноге для сохранения равновесия; «вдавите» ладонь в пол.



Напрягите ягодицы и «продавите» пол пяткой стоящей впереди ноги.

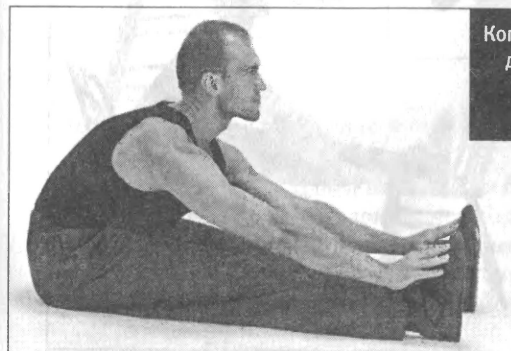
30. Растягивание мышц задней поверхности бедра

Когда благодаря выполнению упражнений «с добрым утром» разница между «складыванием» тела в тазобедренных суставах и наклоном вперед «от спины», сгибая туловище в области талии, врежется в вашу память навсегда, вы можете выбирать упражнения для своей тренировочной программы из следующих разнообразных упражнений для растягивания мышц задней поверхности бедра. Все они выполняются по тем же правилам, что и упражнение «с добрым утром»: подбородок и грудь подняты, спина «прямая», пятки «вкопаны» в пол, сгибание тела в тазобедренных суставах и т. д. Держите ноги слегка согнутыми в коленях или выпрямленными, в



Когда вы выполняете упражнение для одной ноги, держите ваши бедра обращенными строго вперед или даже, слегка повернув их в сторону этой ноги, но никогда – в противоположную сторону от нее!

зависимости от вашего предпочтения и «истории «здоровья». Если хотите, вы можете держать



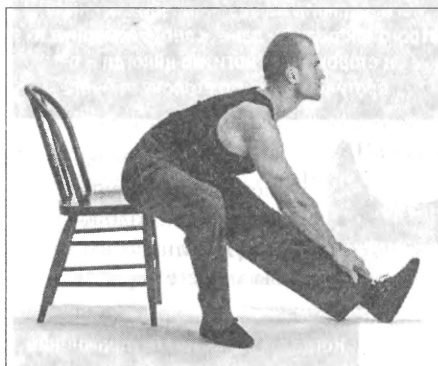
Когда вы выполняете упражнение для обеих ног одновременно, не разводите ноги широко; держите их почти вместе.

руки за спиной, чтобы обеспечить более «прямое» положение спинного хребта.

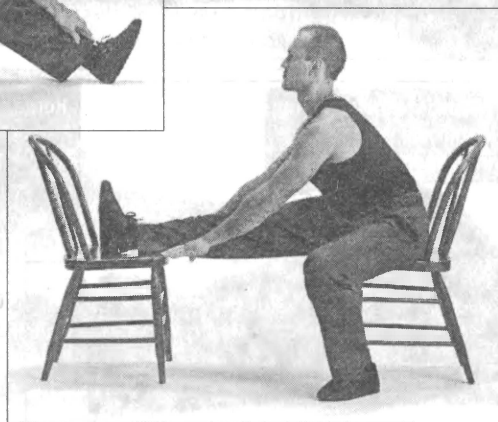
Самая популярная базовая версия растягивания мышц задней поверхности бедра выполняется в положении сидя на полу с вытянутыми вперед ногами.



Всегда держите носки, направленными строго вверх (и никогда – наружу!), когда растягиваете ваши мышцы задней поверхности бедра.

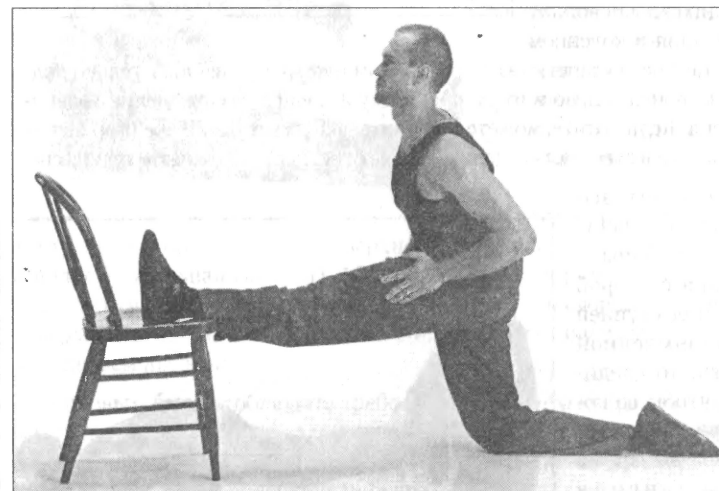
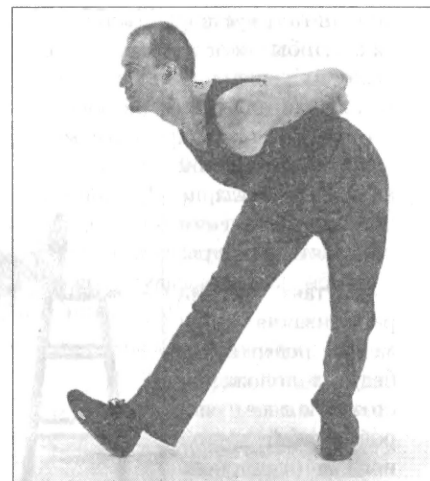


При выполнении упражнения для одной ноги согните одну из ног в колене так, чтобы подошва ее ступни располагалась на уровне колена разноименной ноги, а не так, как во вредном упражнении



«стретчинг барьериста»! Обеспечьте, чтобы вес вашего тела был перенесен на ногу, мышцы задней поверхности бедра которой вы растягиваете, а не в сторону от нее!

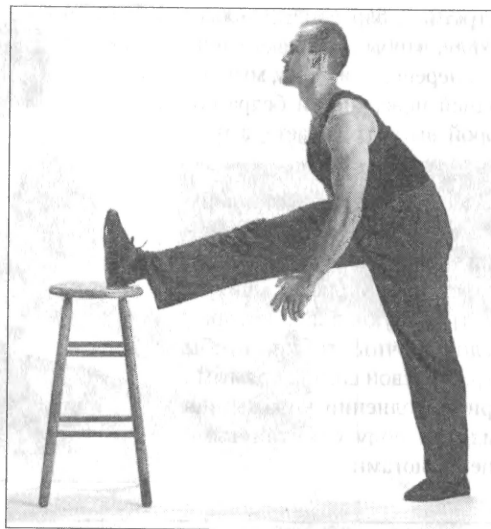
Здесь также представлены более легкие версии упражнения – с использованием стула или стульев – для большинства тренирующихся, которые недостаточны гибки, чтобы держать свои спины прямыми при выполнении упражнения сидя на полу с вытянутыми вперед ногами.



Растягивание мышц задней поверхности бедра одной ноги в положении стоя – это хороший вариант, подходящий почти для всех тренирующихся, независимо от уровня физической подготовки. Соблюдайте требование о перенесении веса вашего тела на ногу, мышцы которой вы растягиваете. Кроме того, держите другую ногу, согнутую в

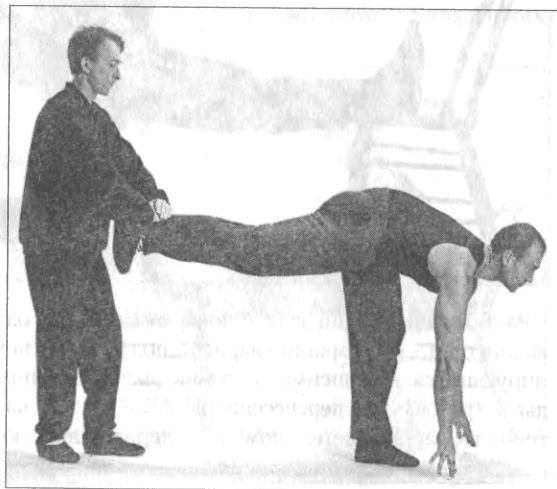
коленном суставе так, чтобы колено было обращено в том же направлении, что и носок ступни, слегка развернутой наружу; никогда не позволяйте коленям отклоняться внутрь!

«Крутая» версия растягивания мышц задней поверхности бедра в положении стоя на колене с опорой пяткой другой ноги о стул очень удобна для тренирующихся, поскольку согнутая в коленном суставе нога «тянет» таз в правильном направлении. Обязательно подложите под колено мягкую прокладку и следите за сохранением равновесия. Если хотите, можете поставить еще два стула по обе стороны от себя в качестве опоры для рук, чтобы было легче сохранять равновесие.

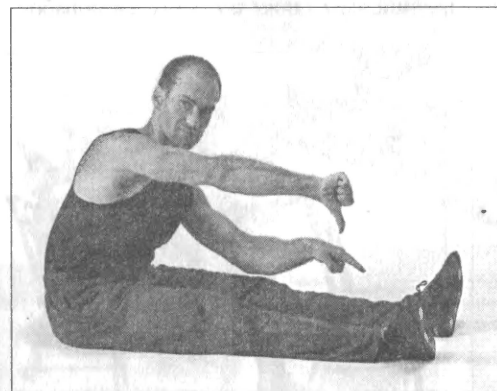


Если вы выбираете версию того же упражнения с опорой на пол ступней выпрямленной ноги, то следите, чтобы ее колено не сгибалось во время выполнения упражнения.

В этом своеобразном упражнении, в котором стопа вытя-



нутой назад ноги «закрепляется» под каким-нибудь предметом, например под прочным столом или под руками вашего партнера по тренингу, используется непонятное неврологическое явление, имеющее отношение к локомоторной функции нижней конечности. Суть этого явления заключается в том, что сокращение мышц задней поверхности бедра правой ноги способствует расслаблению мышц задней поверхности бедра левой ноги. Это упражнение не для слабых мышц задней поверхности бедер, поскольку оно подвергает их большей нагрузке по сравнению с другими упражнениями из той же серии. Не стеснясь, «окружите» себя стульями, чтобы обеспечить безопасное выполнение упражнения.



Традиционные упражнения на растягивание мышц задней поверхности бедра способствуют развитию большей эластичности мышц, расположенных с внешней стороны (двуглавая мышца бедра), чем для мышц, расположенных с внутренней стороны задней поверхности бедра (полуперепончатая и полусухожильная мышцы). Мною предлагается ряд традиционных упражнений на растягивание мышц с внешней стороны задней поверхности бедра. Чтобы ощутить большую нагрузку на эти мышцы, сделаем две вещи.

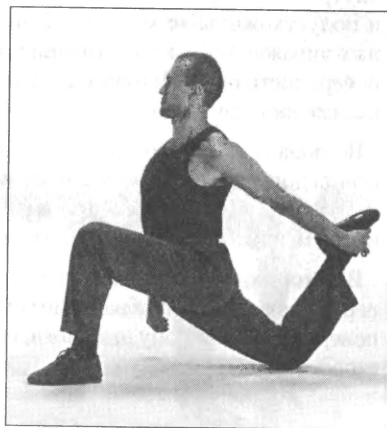
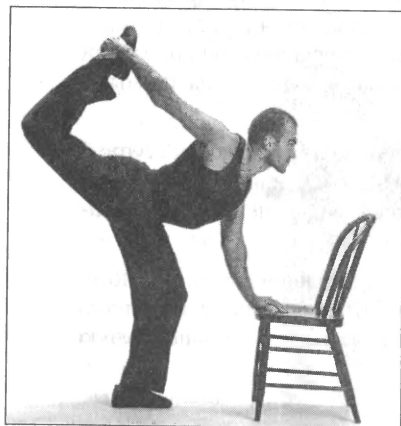
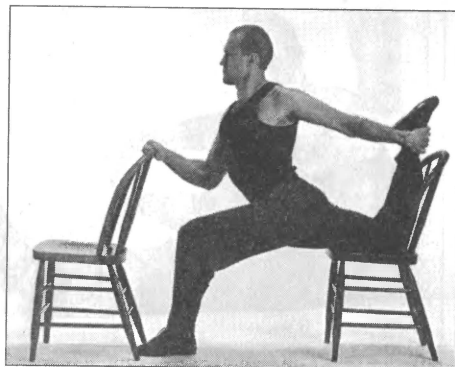
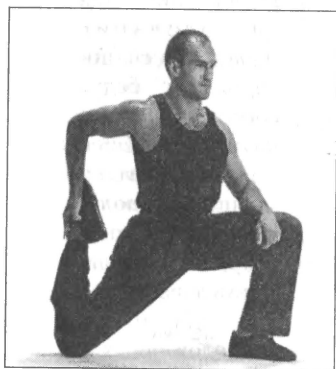
Во-первых, будем соблюдать требование о том, что носки ступней всегда должны быть направлены строго вверх – и никогда не должны отклоняться наружу – при выполнении упражнений на растягивание мышц задней поверхности бедра.

Во-вторых, когда выполняется то же упражнение для одной ноги, держите ваши бедра обращенными строго вперед или даже, слегка повернув их в сторону этой ноги, но никогда – в противоположную сторону от нее!

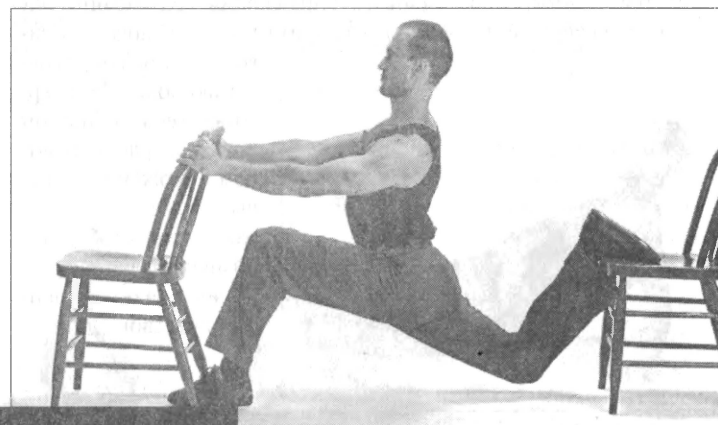
31. Растягивание мышц-сгибателей бедра и квадрицепсов

Когда тренирующиеся жалуются на неэластичные квадрицепсы, их проблемой обычно являются мышцы-сгибатели бедра.

Одна из мышц, относящихся к четырехглавой мышце бедра (квадрицепсу) – прямая мышца бедра, еще и сгибает бедро, поэтому она уже растягивалась при выполнении предыдущего упражнения. Если по какой-то странной причине вам также потребуется порабо-



тать над сгибанием ноги в коленном суставе, то достигайте пика формы с помощью следующих модифицированных упражнений на растягивание мышц-сгибателей бедра. Я не советовал бы вам пытаться делать их до тех пор, пока вы не освоите технику выполнения базового растягивания мышц-сгибателей бедра в глубоком выпаде и растягивания мышц-сгибателей бедра в стойке каратэ.

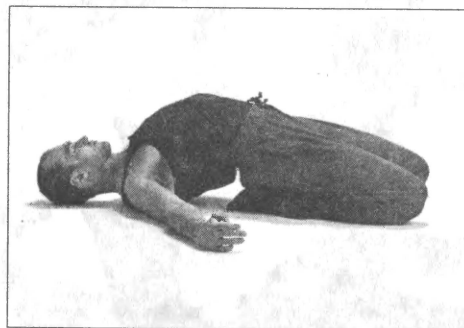
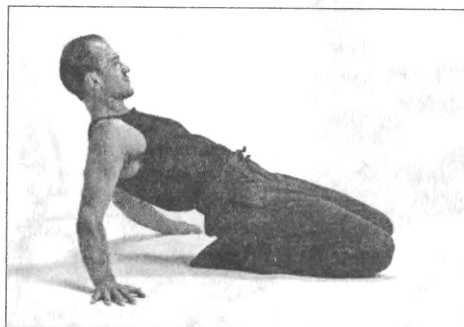


Для безопасного и эффективного выполнения упражнений на растягивание мышц-сгибателей бедра и продольных шпагатов необходимо держать бедра напряженными. Сильное сокращение ягодичных мышц позволит установить таз надлежащим образом.



Некоторые тренирующиеся продвинутого уровня физической подготовки в целях самосовершенствования могут попробовать сделать растягивание квадрицепсов в положении сидя на пятках с опорой руками, отведенными назад. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом; это упражнение слишком «грубое» для коленных суставов большинства тренирующихся! Выполнение упражнения начинается с «имитации» силового упражнения «разгибание ног сидя на тренажере» или попытки «выпрямить» ваши ноги, проти-

водействуя сопротивлению пола. Не задерживайтесь слишком долго в расслабленном положении, когда выполняете это упражнение, чтобы минимизировать нагрузку на связки коленных суставов.

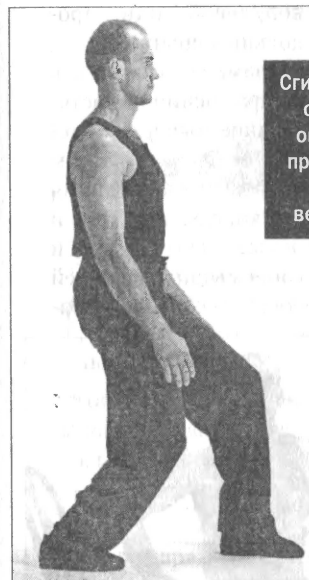


32. Растягивание нижней части икроножных мышц

Цель упражнения — растягивание мышц нижней части задней поверхности голени или камбаловидных мышц для занятий спортом и видами двигательной активности, требующими хорошей подвижности в голеностопных суставах в специфических позициях с согнутыми в коленях ногами, например, в стиле каратэ сётокан.

Сделайте небольшой шаг вперед одной ногой, в то время как вторая нога остается прижатой к полу всей подошвой ступни. Сгибая стоящую сзади ногу, опуститесь в присед, держа туловище вертикально.

Сгибая стоящую сзади ногу, опуститесь в присед, держа туловище вертикально.



мышечное напряжение — чтобы «утолить» икроножные мышцы может потребоваться довольно продолжительное время — затем снимите напряжение и немного «осядьте» в приседе на стоящей сзади ноге вниз. Ее колено «опустится», а пятка будет оставаться прижатой к полу.



33. Продольный шпагат



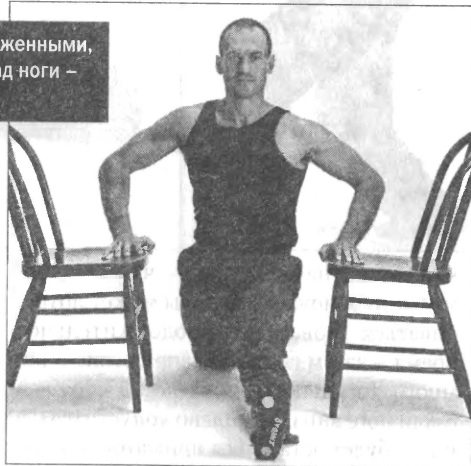
Когда вы выполняете упражнения для растягивания мышц-сгибателей бедра и мышц задней поверхности бедра, периодически проверяйте себя, используя в качестве тестового упражнения шпагат правой/левой или продольный шпагат.

Примите позицию как в упражнении на растягивание мышц-сгибателей бедра в глубоком выпаде между двумя

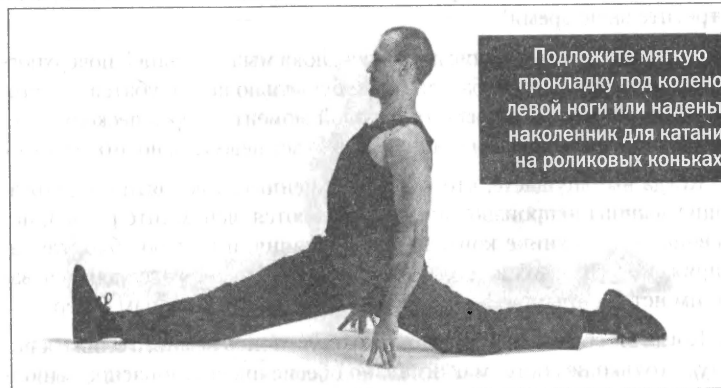
стульями. Перенесите весь вес вашего тела на руки, сделайте вдох и «раздвигайте стены» ногами – т.е. воображаемые стены впереди и позади вас. Как и при выполнении растягивания мышц-сгибателей бедра в глубоком выпаде, соблюдайте следующие требования: дер-

Держите ваши бедра напряженными, а колено отведенной назад ноги – на полу.

жите ваши бедра напряженными, колено отведенной назад ноги – на полу. Хорошая идея – подложить под это колено мягкую прокладку, а скользкие обложки глянцевых журналов – и под колено левой ноги и под ступню правой ноги.



Не форсируйте опускание в сед с опорой всей поверхностью предельно разведенных вперед-назад ног; представьте, что вы «удлиняетесь», «вытягивая» ваши бедра из тазобедренных суставов». Когда вы сможете опуститься на расстояние примерно 30 см от пола, можете начинать практическое освоение техники выполнения шпагата правой/левой. Если не сможете, то лучше придерживаться еще некоторое время выполнения упражнений на растягивание мышц задней поверхности бедер и мышц-сгибателей бедра.



Подложите мягкую прокладку под колено левой ноги или наденьте наколенник для катания на роликовых коньках.

Осторожно перенесите вес вашего тела с рук; теперь они просто касаются стульев. Ваши руки готовы поддержать вас, если вы каким-то образом умудритесь потерять равновесие, но они будут нагружаться только в том случае, если мышцы ваших ног слишком слабые.

Когда вы будете очень близки к полу и сможете опираться об пол вашими кулаками, не изменяя вертикального положения туловища, можете больше не пользоваться стульями.

Напрягите растягиваемые мышцы и «вдавитесь» в пол. Если у вас возникают затруднения с практическим выполнением этого, то просто напрягите мышцы таза и живота, а все остальное произойдет непроизвольно, само собой. Не изменяйте положение колена отведенной назад ноги! Если при упоре коленом в пол вы ощущаете дискомфорт – а он будет ощущаться до тех пор, пока вы не сможете опустить бедро этой ноги всей передней поверхностью на пол – лучше подложите под него мягкую прокладку. Даже можете надеть наколенники для катания на роликовых коньках, если они у вас есть. Этот прием поможет вам избежать серьезной ошибки, кото-

рую допускает большинство начинающих осваивать технику выполнения шпагатов – поворачивать колено в сторону, чтобы уменьшить оказываемое на него давление.

Сохраняйте постоянное напряжение мышц ног, ягодиц и живота. Это решающий момент. Если вы не можете выдерживать нарастающие утомление мышц и мышечную боль при выполнении изометрического напряжения в позиции предельного растягивания мышц, если вы то и дело полурасслабляете мышцы ног, то вы напрасно тратите ваше время!

Сохраняйте напряжение до тех пор, пока мышцы задней поверхности бедра и мышцы-сгибатели бедра буквально не вырубятся от истощения. Это может произойти в любой момент – через несколько секунд или через несколько минут. Это будет невесело, но это неважно.

Когда вы ощущаете, что ваши истощенные, а вероятно, и дрожащие мышцы непроизвольно расслабляются, вспомните раздел, посвященный технике контрастного дыхания, и быстро сбросьте напряжение со вздохом облегчения. Это поможет расслабиться вашим истощенным подколенным сухожилиям и мышцам бедер.

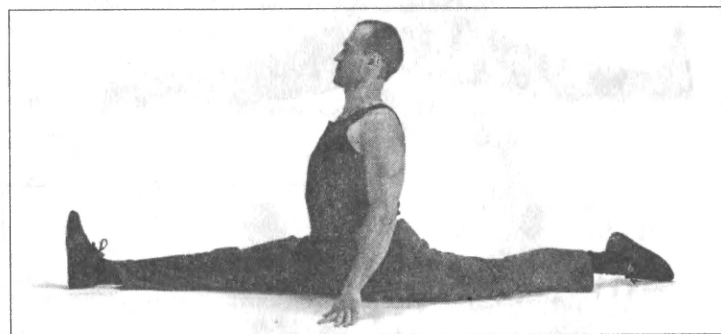
Когда вы сбросили напряжение и опустили немного ближе к полу – только немного, максимально обеспечивая безопасное выполнение упражнения! – перенесите вес вашего тела на руки, а затем, «нагрузив» руки, «раздвигайте стены», как вы это делали в нача-

Никогда не форсируйте опускание в сед с опорой всей поверхностью предельно разведенных вперед-назад ног! «Вытягивайте ваши бедра из тазобедренных суставов». «Удлините» позвоночник и разверните грудь. Ногами «раздвигайте стены», вообразив, что они находятся впереди и позади вас.



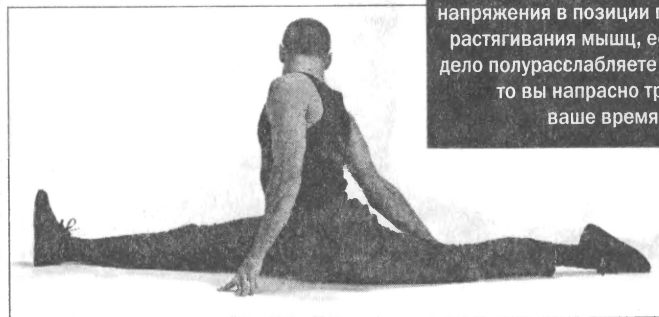
ле упражнения. Обеспечьте, чтобы туловище оставалось в вертикальном положении, а грудь развернутой!

Перенесите вес вашего тела обратно на пятку вытянутой вперед и на колено вытянутой назад ног, напрягите растягиваемые мышцы и «утомите» их снова, доведя до истощения и «покорности». Продолжайте усердно и долго трудиться до тех пор, пока не устанете или пока амплитуда движения не перестанет увеличиваться, первоочередность этих факторов не важна.

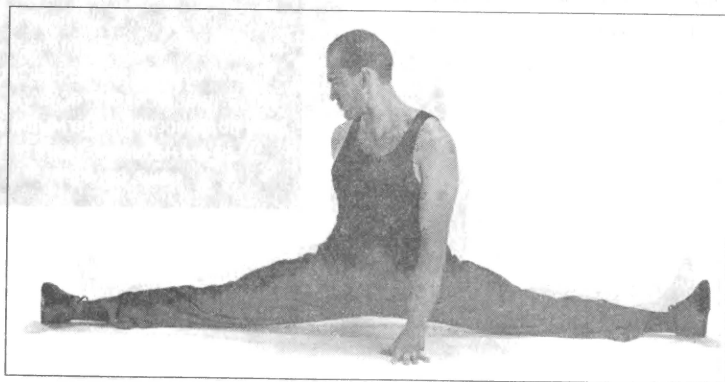
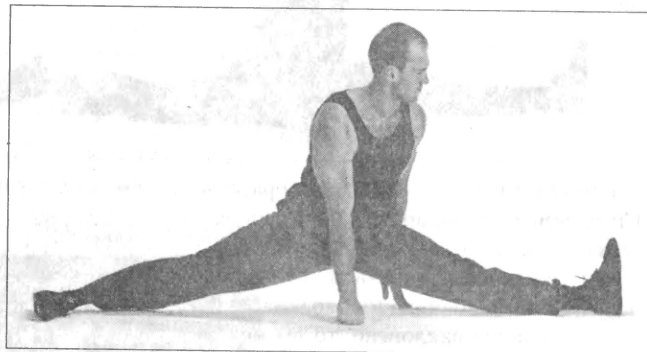


Чередуйте напряжение мышц с расслаблением и растягиванием. Со временем вы обнаружите, что сели на шпагат. Если вы не выглядите так, как на этом фото, если допущены отклонения от правильного положения позвоночника или колена и ваше туловище наклонено, то вы не можете утверждать, что умеете делать шпагат!

Сохраняйте постоянное напряжение мышц ног, ягодиц и живота. Если вы не можете выдерживать нарастающие утомление мышц и мышечную боль при выполнении изометрического напряжения в позиции предельного растягивания мышц, если вы то и дело полурасслабляете мышцы ног, то вы напрасно тратите ваше время!



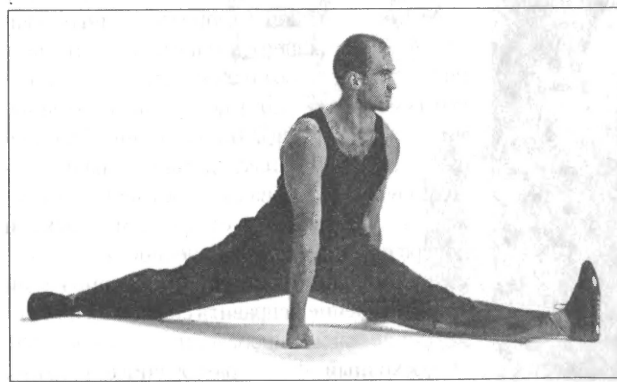
Переход от выполнения одного вида шпагата к другому виду – это еще одна стратегия для продвинутого уровня физической подготовки. Ноги должны быть обязательно выпрямленными в коленях во избежание вывихов.



Русский ученый В. И. Филлипович предлагает удерживать позицию предельного растягивания в нижней точке амплитуды движения при выполнении шпагатов в течение 10–20 секунд. Если вы сильны и выносливы, то можете увеличивать это время до пары минут и даже держать мышцы «под напряжением». Вы вззоете от боли!

Когда вы опуститесь в сед с опорой всей поверхностью предельно разведенных вперед-назад ног, вы можете усложнить выполнение этого упражнения посредством поворотов торса в стороны от вытянутой назад ноги. Можно также подложить книгу размером с телефонный справочник под вытянутую вперед ногу.

Вы могли заметить, что когда вы переходите от выполнения прямого шпагата к шпагату правой/левой или наоборот, вы в конце концов оказываетесь в разминочном шпагате, который является главной кикбоксерской «растяжкой» для ног. Он менее сложный по технике выполнения, чем прямой (поперечный) или



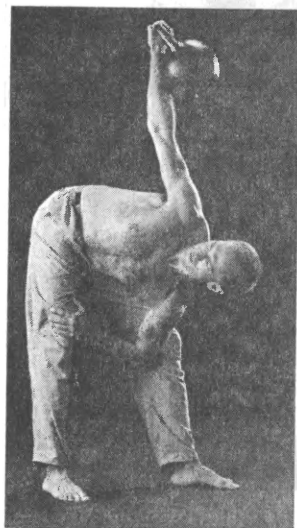
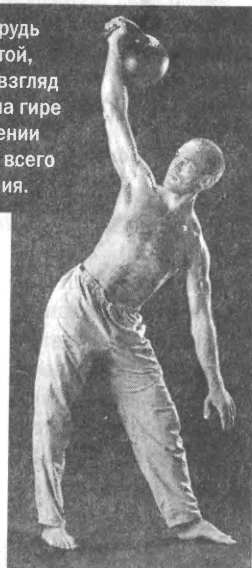
34. Растяжка «ВИНТОМ»

Несмотря на то что это упражнение вводит вас в заблуждение, внешне напоминая позу «треугольник» в йоге, у него совершенно другая история и биомеханика. Это упражнение своим происхождением обязано популярному в XIX веке «жиму скручиванием», который выполнял легендарный русский силач Евгений Сандов. Растяжка «винтом» относится к категории упражнений для продвинутого уровня физической подготовки, поскольку он требует четкой координации движений для обеспечения его безопасного выполнения.

Если вы делаете это упражнение на растягивание мышц правильно, вы ощущаете это на

мышцах внешней поверхности вашего таза. Это упражнение отлично помогает снимать мышечные спазмы в области внешней поверхности ваших бедер после выполнения прямых (поперечных) шпагатов и считается непревзойденным в качестве помогающего избавиться от мышечной боли после выполнения трудных становых («мертвых») тяг штанги с выпрямленными ногами и приседаний со штангой на плечах. Если у вас боли вследствие невралгии седалищного нерва из-за уплотнения грушевидной мышцы — а не от проблем с дисками поперечно-полосатого мышечного волокна! — узнайте у вашего лечащего врача, поможет ли это упражнение исправить ситуацию. Это упражнение также производит несравненный, превосходный эффект разворачивания груди.

Держите грудь развернутой, фиксируйте взгляд на руке или на гире на протяжении выполнения всего упражнения.



Поднимите правую руку над головой, со временем вы будете поднимать ее с отягощением, и отведите правое бедро в сторону. Это двигательное действие напоминает подачу таза назад при «складывании» тела в тазобедренных суставах в упражнении «с добрым утром», но выполняется в большей степени в сторону, чем назад. Обратите внимание на положение ступней.

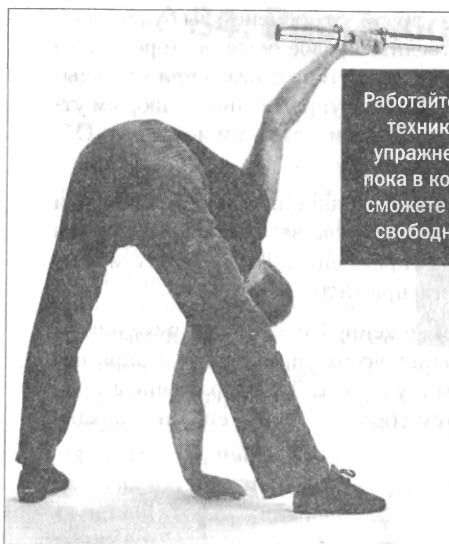
Держите вашу правую ногу выпрямленной в коленном суставе и старайтесь удерживать как можно больше веса на правой ноге на протяжении выполнения всего упражнения. Другую ногу можно согнуть в колене; это вам не йога, приятель!

Держите грудь развернутой и фиксируйте взгляд на руке или на гире на протяжении выполнения всего упражнения. Напрягите мышцы вашей правой ягодицы и удерживайте напряжение в течение некоторого времени, а затем сбросьте напряжение и «складывайте».

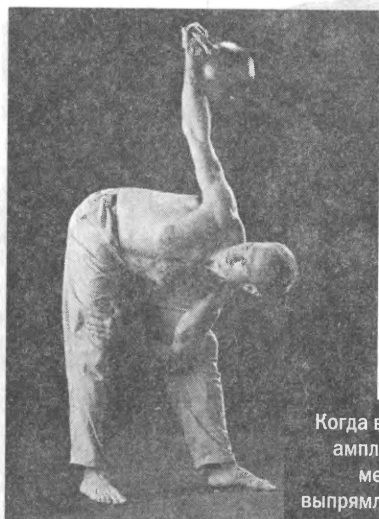
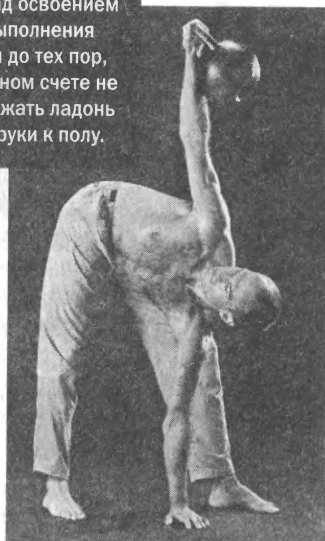
Вначале вы можете подстраховываться с помощью стула.



Держите одноименную с поднятой рукой ногу, выпрямленной в колене, и старайтесь удерживать как можно больше веса на этой ноге на протяжении выполнения всего упражнения.



Работайте над освоением техники выполнения упражнения до тех пор, пока в конечном счете не сможете прижать ладонь свободной руки к полу.



вайте» тело в тазобедренных суставах «в сторону», наклоняясь левым боком вперед влево. Держите свободную руку так, как вам удобно.

Когда вы достигнете предельной нижней точки амплитуды движения, напрягите ягодицы и медленно, не поворачивая туловище, выпрямляйтесь, выполняя движение вверх по той же «колее», по которой выполняли его вниз. Естественно, выполняйте упражнение в обе стороны.

Когда вы достигнете предельной нижней точки амплитуды движения, напрягите ягодицы и медленно, не поворачивая туловище, выпрямляйтесь, выполняя движение вверх по той же «колее», по которой выполняли его вниз.

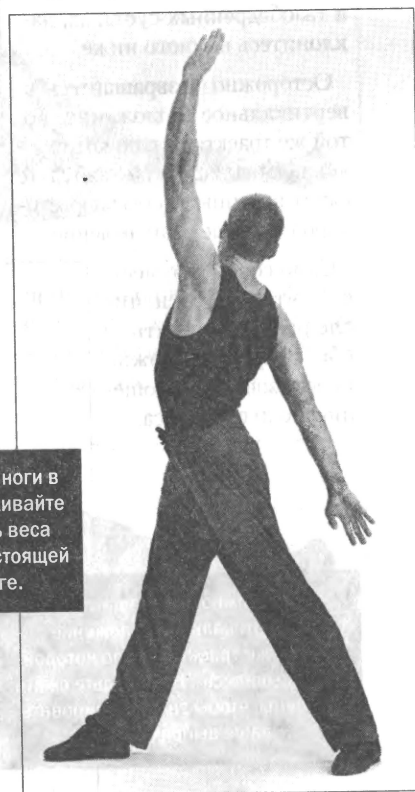
35. Модифицированный обратный треугольник

Это упражнение не слишком отличается от позы перевернутого треугольника в йоге. Это хорошее упражнение продвинутого уровня для растягивания многих основных мышечных групп тела. Оно очень эффективное, но не совсем безопасное для тренирующегося со средним уровнем физической подготовки.

В отличие от предыдущего упражнения в этом от вас потребуется выпрямить обе ноги в коленных суставах и удерживать большую часть веса вашего тела на стоящей впереди ноге. Положение ног идентично; ноги в стойке «шире ширины плеч», стоящая сзади нога направлена почти прямо вперед и немного внутрь, а стоящая впереди нога направлена почти прямо вперед и немного наружу.

Если ваша правая нога стоит впереди, то сделайте вдох и вытяните левую руку вверх, «удлините» ваше туловище и поверните вправо.

Выпрямите обе ноги в коленях и удерживайте большую часть веса вашего тела на стоящей впереди ноге.

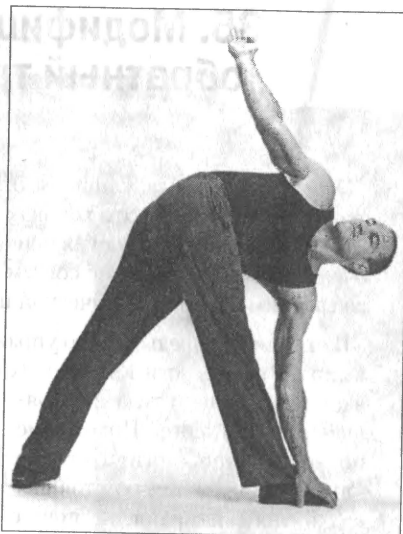


Теперь самая сложная часть упражнения. Применяя технику «складного ножа», «складывайтесь» левым боком вперед и вправо, глядя на кисть правой руки, в то время как левая рука скользящим движением опускается вниз по правой ноге.

Сожмите ягодицы и прижмите ладонь левой руки к ступне правой ноги. Снимите напряжение и, «складываясь» в тазобедренных суставах, наклонитесь немного ниже.

Осторожно возвращайтесь в вертикальное положение по той же траектории, по которой «складывались». Не забудьте сжать ягодицы, чтобы энергетизировать ваше выпрямление.

Само собой разумеется, что упражнение следует выполнять в обе стороны. Можно использовать отягощение, но легкого веса.

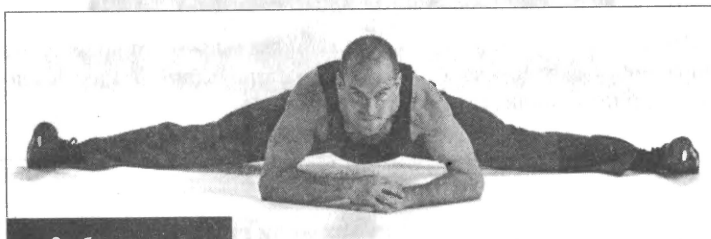


Осторожно возвращайтесь в вертикальное положение по той же траектории, по которой «складывались». Не забудьте сжать ягодицы, чтобы энергетизировать ваше выпрямление.

36. Распластанный шпагат

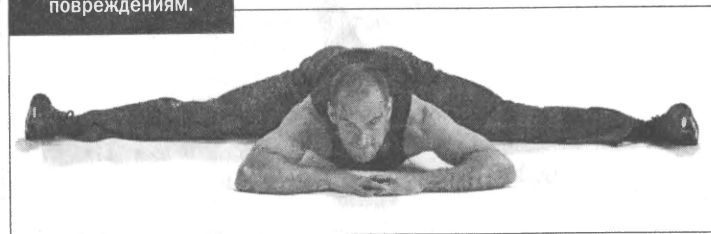
Распластанный шпагат — это непревзойденное по своей эффективности упражнение на растягивание мышц для скалолазов и артистов балета.

Когда вы обретете определенные навыки в выполнении «растягивания мышц в области паха сидя», вы можете очень осторожно перенести вес вашего тела на локти. Ваши бедра будут приподняты относительно пола, а ноги образуют прямую линию, если смотреть на вас сверху. Медленно перенесите вес вашего тела на ноги и «давите» ступнями на пол.

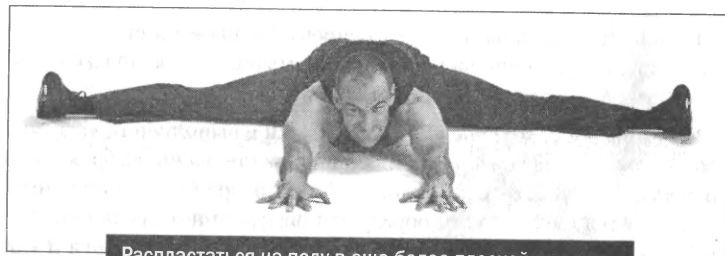


Сгибание ног в коленях во время выполнения любого вида прямого (поперечного) шпагата приводит к травмам и повреждениям.

Когда вы снимете напряжение, ноги еще немного раздвинутся в стороны. Перенесите вес вашего тела на локти и «раздвиньте стены» ногами еще дальше.

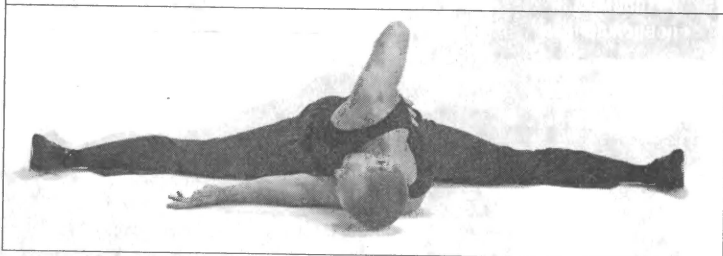
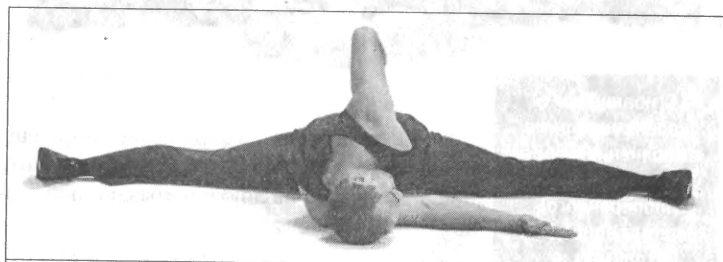


Повторяйте упражнение в той же последовательности с конечной целью – распластаться на полу в еще более плоской позиции, чем растянувшись плашмя!

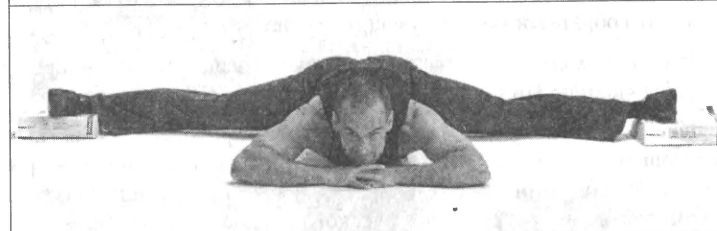
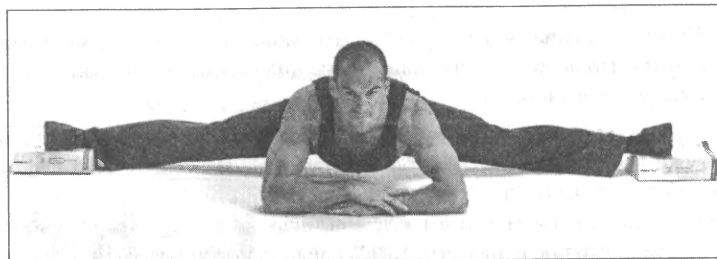


Распластаться на полу в еще более плоской позиции, чем растянувшись плашмя!

В этой «распластанной» позиции вы можете время от времени поворачивать верхнюю часть туловища в стороны, чтобы еще немного увеличить амплитуду движения.



Кроме того, вы «дозрели», чтобы приподнимать ступни для выполнения «отрицательных шпагатов».



Хотя на фотографиях мною для этой цели используются телефонные справочники, я посоветовал бы вам обзавестись чем-то таким, что не имело бы тенденции раскрываться и смещаться в непредсказуемых направлениях под вашими ступнями. Может быть, пластмассовые коробки для инструментов? Импровизируйте.

Когда вы освоите технику выполнения распастанного шпагата, вы можете попробовать выполнить прямой (поперечный) шпагат. Если вы достаточно гибки для этого.

37. Прямой (поперечный) шпагат

Русские спецназовцы гордятся, что могут выполнять «мертвый шпагат». Но не потому, что каждый из них стремится поразить врага ударом ноги в голову.

Представьте, что вы совершили марш-бросок в лютый холод и службу по тундре с полным боекомплектom. Вы ели только ягоды морошки, выкапывая их из-под снега. Вы чистили зубы веточками ели, если вам повезло и вы «углубились» до такой степени на юг. Поверьте, что последнее, что бы вы сделали после такого марш-броска – это обратный круговой удар в голову!

Любой, находясь в здравом рассудке, воспользуется приемом борьбы «школы Индианы Джонса» и перестреляет мерзавцев.

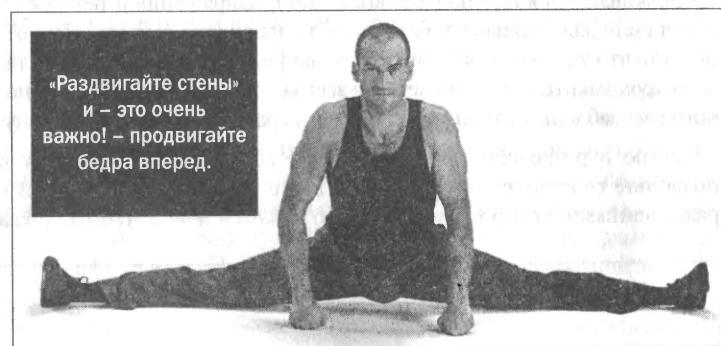
Даже без оружия спецназовец не станет прибегать к обратным круговым ударам в голову. Нет, он воспользуется «грязными» приемами борьбы «прикладного каратэ», боевого самбо или негуманными методами «изуверики» русского спецназа. С помощью этих методов можно отправить плохих парней в Валгаллу, не растрачивая в процессе «отправления» энергию, которой хватило бы на целую тренировку по тхэквондо.

Так почему же следует утруждать себя выполнением прямого шпагата?

А потому что, если только вы не освоили его в нежном подростковом возрасте, то его следует научиться выполнять, поскольку этот шпагат является одним из лучших упражнений для сосредоточения, концентрации внимания и контроля толерантности к боли.

Да, «мертвый шпагат», как называют в России прямой (поперечный) шпагат с носками ступней, направленными вперед, именно такой трудный, каким он и кажется на вид! С одной стороны, боль, страх и предчувствие опасности снижают уровень гибкости посредством повышения «чувствительности» защитного рефлекса ограничивающего растягивания. С другой стороны, вполне возможно усилием воли подавить защитный рефлекс ограничивающего растягивания! Другими словами, шпагат достижим, но ценой заградительных душевных усилий в борьбе «добра и зла» и преодоления боли, эквивалентной боли от выполнения 20 повторений «приседаний со штангой на плечах» или при родах!

Для начала съешьте упаковку аспирина... Шучу! Примите растянутую позицию для выполнения прямого (поперечного) шпагата, подложите под каждую ступню по обложке от глянцевого журнала и поместите кисти рук или кулаки на пол перед собой. Наклоните туловище вперед и опустите руки на пол перед собой. Я предлагаю вам повернуть кисти рук пальцами на себя или для опоры сжать кулаки, но это необязательно. Хотя это единственное, что вы можете выбрать на свое усмотрение при освоении техники выполнения прямого (поперечного) шпагата. Насладитесь этим моментом.



Перенесите вес вашего тела на руки, устремите взгляд прямо вперед, разверните грудную клетку и «раздвигайте стены». Держите носки ступней направленными, более или менее, вперед.

Медленно перенесите вес вашего тела на ноги и примите максимально возможное вертикальное положение туловища. Держите

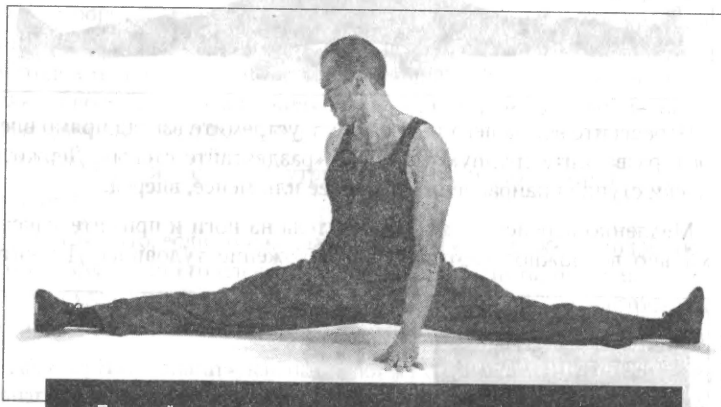


нижнюю часть спины прогнутой. Это обязательное требование. Округленная спина поворачивает таз и блокирует бедра.

Давите на пол ногами, прилагая усилия, составляющие от одной до двух третей вашего максимального усилия (техника растягивания – «принудительное расслабление»). Увеличивайте напряжение постепенно, в течение пары секунд. Можно легко получить травму или повреждение, когда вы слишком быстро напрягаете растягиваемые мышцы, приятель!

Удерживайте постоянное, без колебаний, напряжение в течение 20 секунд или даже дольше, и не забывайте правильно дышать. Несмотря на то что удержание мышечного напряжения на протяжении такого продолжительного времени не всегда необходимо для эффективного расслабления мышц, оно помогает наращивать мышечную силу.

Быстро и резко сбросьте напряжение со вздохом облегчения и позвольте себе опуститься немного ниже в растянутой позиции с разведенными в стороны ногами. Это кажется невероятным, когда



Подавайте ваши бедра вперед при каждой возможности, старайтесь располагать их на одной линии со ступнями. Продвигайте бедра вперед с помощью опоры руками. Вам на выбор предлагаются три позиции для опоры руками. Вы можете придавать правильное положение бедрам в позиции с опорой одной рукой спереди, а другой сзади относительно туловища; можете опереться об пол руками перед собой и подтягивать бедра вперед; или, если вы достаточно гибки, то отведя руки для опоры назад, за спину, толчком подавайте бедра вперед.

у вас возникает ощущение, что ваше тело «разрывается пополам», но тем не менее, это вполне можно сделать. В аспекте расслабления ваше отношение важнее самого процесса. Если вы «не возражаете» против боли, то она не будет иметь для вас значения.

Осторожно приподнимите туловище с помощью рук, опершись об пол одной рукой спереди, а другой сзади относительно туловища. «Раздвигайте стены» и – это очень важно – продвигайте бедра вперед. Прежде чем у вас появятся болевые ощущения, вы должны понять, что вы никогда не сделаете прямой (поперечный) шпагат, не расположив ваш таз на одной линии с ногами!

«Оставлять» ягодицы на расстоянии нескольких сантиметров позади пяток – фатальная ошибка, которая не позволяет многим очень гибким тренирующимся полностью сесть на шпагат. В итоге они либо в падении «приземляются» на ягодицы, либо садятся на пол с широко разведенными в стороны ногами, но никогда не разведенными достаточно широко для того, чтобы сесть на прямой (поперечный) шпагат. Эта тонкость является той «секретной информацией», которую «ловкачи» из мира профессионалов предпочли бы не предавать гласности. Чем меньше людей могут делать шпагаты, тем более совершенно выглядят они в профессиональном исполнении.

Сегодня вам повезло. Сначала я выдал «профессиональную тайну», а теперь рассекретчу мой метод обучения правильному «выравниванию» бедер самым быстрым способом!

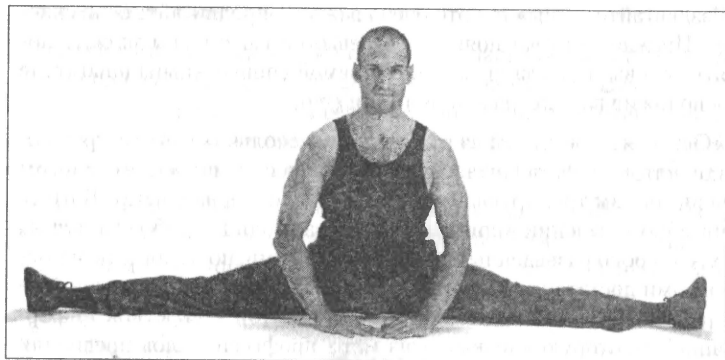


Секрет в том, чтобы продвигать бедра вперед при помощи рук.

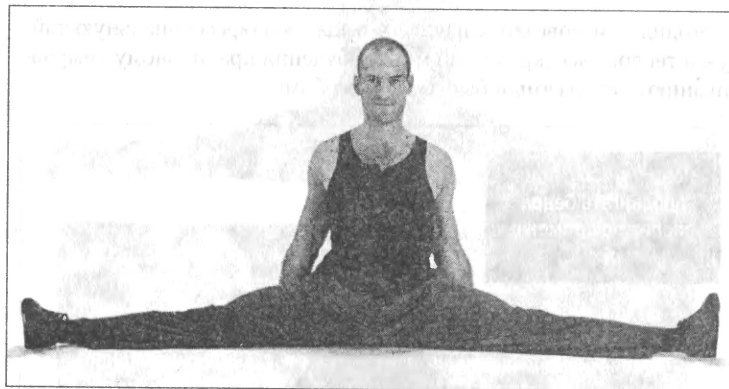
Секрет в том, чтобы продвигать бедра вперед при помощи рук.

Вам предлагаются на выбор три позиции для опоры руками. Вы можете придавать правильное положение бедрам в позиции с опорой одной рукой спереди, а другой сзади относительно туловища...

... вы можете опереться руками об пол перед собой и подтягивать бедра вперед...



... или, если вы достаточно гибки, то отведя руки для опоры назад, за спину, толчком подавать бедра вперед.



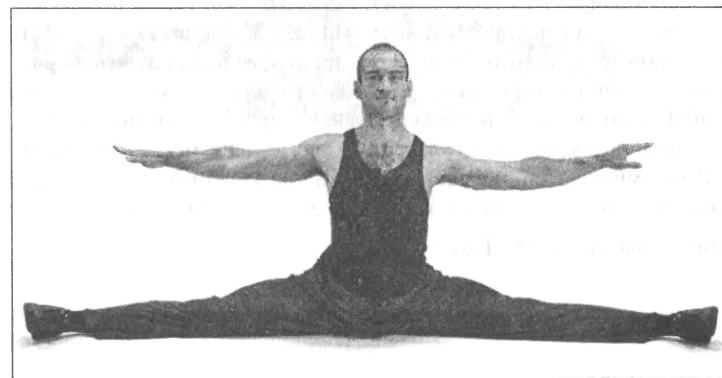
Если вы усердно трудились до тех пор, пока не дождались момента, когда смогли безукоризненно выполнять расплюснутый шпагат, прежде чем предпринимать попытку выполнения «русского

шпагата», то вы почувствуете, что мышцы, расположенные на передней поверхности ваших бедер в большей степени «сопротивляются» растягиванию, чем мышцы, расположенные на внутренней поверхности. Это нормально. Теперь, после концентрации внимания на растягивании мышц в области паха, пора сосредоточиться на мышцах передней поверхности таза и бедра: портняжной, подвздошно-поясничной и т. д. Сознательно напрягите все вышеперечисленные мышцы, как только вы подали бедра вперед. Удерживайте это напряжение! Если мышцы начнут дрожать и расслабляться сами по себе в какой-то момент выполнения упражнения («складной нож»), не глупите и извлекайте из этого пользу. Как и прежде чередуйте сокращение с расслаблением растягиваемых мышц и «раздвиганием стен».

Подавайте бедра вперед при каждой возможности и старайтесь располагать их на одной линии со ступнями. Если вы делаете это правильно, то сможете сесть на полный шпагат без опоры на руки – и ваши ноги будут образовывать прямую линию.

Продолжайте придерживаться выполнения упражнения в той же последовательности до тех пор, пока не сможете больше увеличивать амплитуду движения или не достигните вашего «болевого порога». Осторожно «выходите» из растянутой позиции. Не сгибайтесь колени и не паникуйте! Попробуйте использовать силу мышц в области паха, чтобы вернуться в вертикальное положение.

Если вы хотите получить быстрые результаты, то избежать боли будет невозможно. Как говорят американские боевые пловцы, «боль – это слабость, покидающая тело».



Вы должны понимать разницу между болью, возникающей вследствие повреждения или растяжения мышц, и мышечной болью при «высоком напряжении». Методика, которая описывается мной в этой книге, не просто позволяет растягивать мышцы, а заставляет расслабляться и напрягаться, укрепляя их. Поэтому вы должны ощущать скорее экстремальное напряжение мышц, как при выполнении трудного силового упражнения с отягощениями, чем форсированное мышечное напряжение вследствие чрезмерного усердия.

Если вы «терпеть ненавидите» боль (стыдно быть таким «нетерпимым»!), то вы можете минимизировать ее, уделяя больше внимания наращиванию силы в растянутой позиции, чем повышению гибкости. Не спешите и наращивайте большую силу в позиции комфортного предельного растягивания прежде, чем увеличивать предел растягивания. Вам может потребоваться целый год для того, чтобы сесть в полный шпагат, но по крайней мере, вам не придется терпеть... претерпев многое.

Работайте над выполнением шпагата два-три или даже четыре раза в неделю, если вы выбираете путь «легкой боли». Не выполняйте больше подходов или повторений, чем требуется для достижения вашей предельной растяжки на данный тренировочный день. Два-четыре подхода подойдут для большинства тренирующихся. Удерживайте неизменным мышечное напряжение при выполнении последнего подхода, по крайней мере 30 секунд или больше, если у вас есть сила воли.

Если вы потерпели неудачу, то даже не пытайтесь оправдать свою «несостоятельность» особенностями зрелого возраста или тем, что вы «не созданы» для таких упражнений. Исследования показали, что любой человек с нормальной амплитудой движений бедер и спины может научиться выполнять шпагаты, если он научится принимать правильную позицию, располагая таз на одной линии с ногами! Только люди со сращением позвонков, дегенеративным заболеванием тазобедренных суставов и другими не менее мерзкими проблемами со здоровьем действительно не могут сесть на шпагат. Все остальные просто не слишком жаждут садиться на него.

Насколько сильно ВЫ хотите этого?

«Растяжка расслаблением» обеспечивает мгновенную гибкость!

Традиционные попытки растягивания, буквального «удлинения» ваших мышечных тканей – опасны и неэффективны.

Книга «Растяжка расслаблением» просто учит ваши мышцы расслабляться при выполнении упражнений на растягивание мышц.

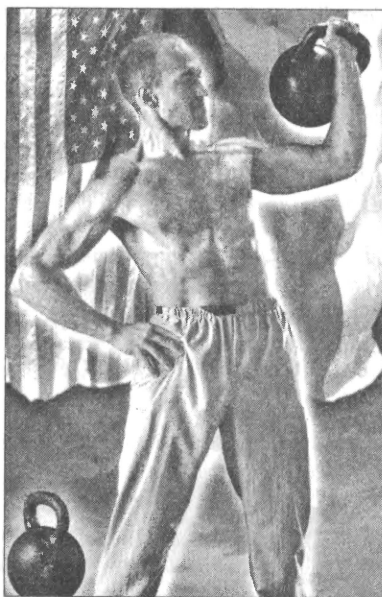
В то время как для стретчинга мышечных тканей могут потребоваться годы, изменения в нервной системе происходят незамедлительно! Ваши мышцы начнут заметно удлиняться с вашей первой тренировки по книге «Растяжка расслаблением», а через несколько месяцев вы достигните уровня гибкости, редко встречающегося у представителей человеческого рода.

*Товарищ,
добро пожаловать
в ряды мутантов!*



Об авторе

Павел Цацулин – бывший военнослужащий одного из советских спецподразделений, консультант американской морской пехоты и «Secret Service». Автор популярных в США книг по силовой подготовке и растяжке, Павел был назван «Тренером года» журналом «Роллинг Стоун» (Rolling Stone).



Издательская группа АСТ представляет

Серия книг Павла Цацулина

«Растяжка расслаблением»

Супергибкость за счет снижения мышечного напряжения.
Эффективные техники растяжки для мужчин и женщин
Иллюстрированное руководство, которое улучшит
растяжку на 267%

«Укрепляем суставы»

Русские секреты долголетия, движения без боли,
достижения максимума подвижности и гибкости при
сохранении силы

«Безоружный боец»

Как развить суперсилу без спортзала и инвентаря

«Стань сильнее!»

Силовая тренировка для всех:
секреты русского спецназа

Научно-популярное издание

Павел Цацулин
Растяжка расслаблением

Второе издание

Перевод с английского

Технический редактор *О.Л. Серкина*
Корректор *И.Н. Мокина*
Компьютерная верстка *Е.М. Илюшиной*

ООО «Издательство Астрель»
129085, г. Москва, пр-д Ольминского, д. 3а

ООО «Издательство АСТ»
141100, РФ, Московская обл., г. Щелково,
ул. Заречная, д. 96

Наши электронные адреса: www.ast.ru
E-mail: astpub@aha.ru

ОАО «Владимирская книжная типография».
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

Восстановите жизнерадостную гибкость вашей юности, увеличивая при этом силу и энергию

«Тавел в настоящее время — ведущий специалист по практической тренировке гибкости. Его идеи динамичны и свежи. Он демонстрирует новый, глубоко продуманный подход к совершенствованию в фитнесе. Это реальные знания для обычных людей, заинтересованных в настоящем прогрессе».

Марти Тамахер, чемпион мира по пауэр-лифтингу, экс-тренер команды США по пауэрлифтингу



- Это иллюстрированное руководство по 36 наиболее эффективным упражнениям для достижения супергибкости.
- Оно объяснит вам, как секрет управления эмоциями может немедленно добавить сантиметры к вашей растяжке.
- Как переждать напряженность. Ключ для великолепной подвижности и лучшей растяжки.
- Как обмануть рефлекс, которые препятствуют растяжке? Почему растяжка с сокращением на 267% эффективнее, чем традиционное растягивание.
- Как дышать, чтобы достигнуть большей гибкости.
- Используйте русскую технику «принудительного расслабления» в качестве самого эффективного средства для растягивания.
- Молодые и старые, мужчины и женщины, узнайте, какие виды растяжки вам полезны, а каких стоит избегать.
- Почему избыточная гибкость может быть вредна для занятий спортом и как определить свою реальную потребность в гибкости.
- Стратегии для хронически негибких.

www.elkniga.ru

ISBN 978-5-17-062840-7



9 785170 628407

