

Список литературы и видео с описаниями

Приложение 3 к тексту Растяжка

[Предисловие](#)

[Функциональная анатомия 3 тома](#)

[О значимости связок тазобедренного сустава](#)

[Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки.](#)

[Ортопедический анализ типичных биомеханических заблуждений в спорте: выворотность и шпагаты](#)

[Павел Цацулин - Растяжка расслаблением](#)

[Растяжка расслаблением](#)

[Растяжка для каждого](#)

[Как быстро сесть на шпагат](#)

[Растяжка и разминка в боевых искусствах](#)

[5 минут растяжки ежедневно](#)

[Анатомия упражнений на растяжку](#)

[Растяжка в шпагат для восточных единоборств DVD](#)

[Комплекс оздоровительной гимнастики Дарума Тайсо - Урок 1](#)

[\(Шпагат\) Тренировочная система Дарума-Тайсо](#)

[Волшебная сила растяжки](#)

[Стретчинг с Егором Anneginым \(Сезон 1 - 40 занятий\) Стретчинг 2.0 \(Сезон 2 - 20 занятий\)](#)

[Санг Х. Ким – Растяжка, сила, ловкость в боевой практике](#)

[Стретчинг для всех. Простые упражнения на растяжку](#)

[Stretching anatomy / Анатомия упражнений на растяжку](#)

[Растяжка для каждого](#)

[Stacey Nemour - Secrets of Splits & Flexibility/ Техники растяжки для шпагатов и увеличения гибкости](#)

[Тренировка Пресса, Рук, Ягодиц, Ног и Растяжка/ 8 Minute Abs, Arms, Buns, Legs, Stretch Stretching For Dummies](#)

[Complete Idiot's Guide to Healthy Stretching](#)

[Killer Fitness's Guide to Stretching](#)

[Stretching By licensed physical therapist Suzanne Martin](#)

[Stretching Anatomy By Arnold G. Nelson and Juoko Kokkonen](#)

[The Ultimate Stretching Manual By Ted Gambordella](#)

[Thomas Kurz – Secrets of Stretching](#)

[Thomas Kurz - Flexibility Express](#)

[Clinic on Stretching and Kicking with Tom Kurz](#)

[Stretching Dynamique / Динамическая растяжка](#)

[Растяжка для профи](#)

[Broadway Dance Center: Active Isolated Flexibility and Stretching For Dancers DVD](#)

Предисловие

Этот список был составлен по результатам поиска в google.ru и rutracker.org на слово "растяжка".

На эту тему в рунете доступно очень ограниченное количество текстов и видео, и лишь в некоторых из них содержится заслуживающее внимания изложение методик.

В то же время во многих текстах и видео представлены интересные отдельные упражнения и их комплексы.

Представленные только в и-нете источники не упоминаются за редкими исключениями.

Порядок материалов – случайный.

Функциональная анатомия 3 тома

Автор: А.И. Капанджи

Издательство: Эксмо

ISBN: 978-5-699-35050-6

Количество страниц: 1000

Год выпуска: 2009 г.

Описание:

Доктор Адальберт И.Капанджи - бывший главный врач хирургической клиники медицинского факультета в Париже, член Американского и Итальянского обществ хирургии кисти. Сегодня он считается основоположником биомеханики человека, главные положения которой собраны в его трехтомной работе "Физиология суставов". Третий том этого произведения посвящен такому сложному вопросу, как строение и функционирование позвоночника. Многие изучали анатомию в схемах, но эти схемы были плоскими и статичными. С помощью эффекта "разрезания" (рассмотрения под разными углами) Капанджи создал мобильные схемы в трех плоскостях для лучшего понимания того, как работает позвоночник. В процессе чтения этой работы вы поймете, что сложность понимания механизмов функционирования позвоночника - это миф. Благодаря простым объяснениям и подробным иллюстрациям теперь вы сами сможете разобраться в этом вопросе, узнаете, как действует позвоночник в повседневных ситуациях, поймете, как нужно двигаться, чтобы не деформировать позвонки и не растянуть мышцы.

О значимости связок тазобедренного сустава

Градусник.ру > [Для врачей](#) > [Морфомеханика](#) > О значимости связок тазобедренного сустава
Анализ функций связочного аппарата тазобедренного сустава.

Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки.

Автор: Хавилер Джозеф. С.

Издательство: М.: Новое слово

Количество страниц: 112

Год: 2004

Описание:

Список литературы и видео с описаниями

2/20

Позвольте мне как врачу и хирургу-ортопеду в нескольких словах представить свою книгу. Проработав последние 25 лет ортопедом-консультантом, я вплотную столкнулся с проблемами, возникающими у танцоров. Вопросы медицины относительно подготовки профессиональных танцоров стали частью моей работы. В книгу я также включил современные проблемы обучения балету, с которыми познакомился, консультируя преподавателей.

Итак, я хотел бы посвятить эту книгу всем преподавателям балетного искусства, которые стремятся донести до молодых людей все лучшее в своей ответственной работе. Также и посвящаю ее всем танцорам с пожеланиями танцевать долгие годы в добром здравии.

Ортопедический анализ типичных биомеханических заблуждений в спорте: выворотность и шпагаты

Васильев О.С. НИИ Спорта, РГУФКСИТ, Москва

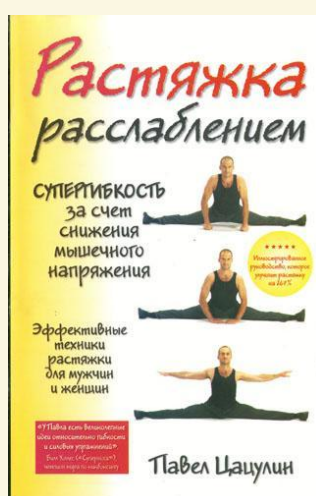
[Материалы Всероссийского конгресса «Медицина для спорта»](#)

Спортивно-педагогическая наука и практика до сих пор развивается относительно обособленно от достижений спортивной медицины. С выходом современного спорта на предельные уровни возможности человеческого организма такое обособление спортивной педагогики от медицины является по крайней мере неприемлемым. Ярким примером такого «игнорирования медицины» в тренировочном процессе являются типичные биомеханические заблуждения относительно базовых гимнастических элементов (шпагатов), а также такого конституционально-физического качества как выворотность ног.

Стойкие биомеханические заблуждения в педагогической среде приводят к тому, что тренировочный процесс в детско-юношеском спорте становится калечащим в силу грубой медицинской некомпетентности последней (тренеров-преподавателей).

Проясним сказанное на следующих примерах. ...

Павел Цацулин - Растяжка расслаблением



Автор: Павел Цацулин
Издательство: АСТ, Астрель
ISBN: 978-5-17-062840-7
Количество страниц: 143
Год выпуска: 2010

Описание:

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.

Растяжка расслаблением



Автор: Павел Цацулин
Издательства: АСТ, Астрель
Количество страниц: 56
Год выпуска: 2008

Описание:

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.

Павел Цацулин - бывший военнослужащий одного из советских спецподразделений, консультант американской морской пехоты и Secret Service, чемпион США по безкиприровочной тяге. Был назван Тренером Года журналом Rolling Stone.

Растяжка для каждого



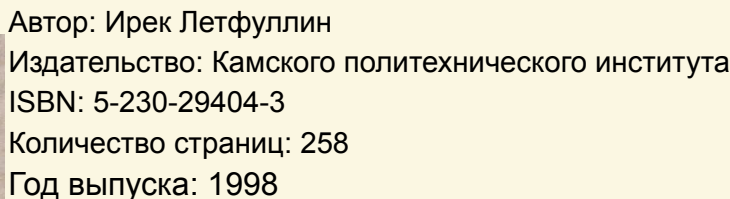
Автор: Боб Андерсон
Издательство: Попурри
Страниц: 221
Год: 2002

Описание:

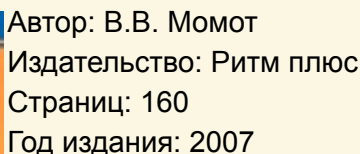
Растягивание является важнейшим звеном, связывающим пассивное и активное состояния вашего тела. Этот вид физической нагрузки поддерживает гибкость мышц, подготавливая вас к движению и помогает без чрезмерного напряжения переходить от бездеятельности к энергичным действиям, что особенно важно при интенсивных физических нагрузках.

Растягивание следует проводить в соответствии с вашей индивидуальной мышечной структурой, степенью гибкости и в зависимости от уровня испытываемого напряжения. Ключом к успеху являются регулярность и расслабление, медленное и вдумчивое

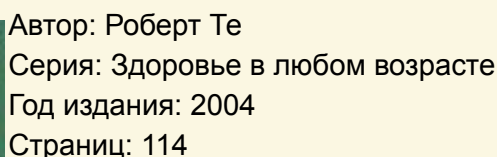
Автор: Ирек Петров



Данное пособие, с одной стороны служит справочником для развития гибкости для спортсменов в различных видах спорта, с другой - является практическим руководством по применению этого метода конкретно на тренировках или соревнованиях. Несомненно эта книга является ценным пособием для занимающихся восточными единоборствами.



Кроме того, в приложении представлены системы по развитию японских боевых искусств, статические и динамические комплексы йоге, способы растяжки актеров китайской оперы (сицуй угун). В том числе японские методики Брюса Ли, Жана Френе, Судзуки Мэйдзи.



5/20

Описание:

Описаны физические упражнения без отягощений, принадлежащие к так называемой категории стретчинга, то есть направленные на растягивание разных групп мышц в человеческом теле. Отдав их выполнению всего 5 минут, утром вы можете зарядиться энергией, днем - снять стресс, а вечером - расслабиться и успокоиться.

Анатомия упражнений на растяжку



Авторы: Арнольд Нельсон, Юко Кокконен

Издательство: Попурри

Страниц: 160

Год: 2008

Описание:

Вы хотели бы узнать, что происходит с вашими мышцами во время выполнения тех или иных упражнений? Это помогло бы вам заниматься гораздо более эффективно, прорабатывая именно те зоны, которые в этом нуждаются.

Книга "Анатомия упражнений на растяжку" создана специально для тех, кто хочет тренироваться осознанно, - она чем-то напоминает рентген, но намного лучше. Благодаря цветным иллюстрациям вы сможете понять, как различные движения изменяют нагрузку на

мышцы, и сделать свои тренировки максимально полезными и безопасными.

Каждое упражнение сопровождается подробными инструкциями: как и когда его следует выполнять, какие группы мышц испытывают основную и второстепенную нагрузку и какие меры предосторожности надо соблюдать. А сводные таблицы в конце каждой главы помогут вам составить индивидуальную программу тренировок исходя из собственных потребностей.

Растяжка в шпагат для восточных единоборств DVD



Вид спорта: Боевые искусства

Участники: Джамал Ажигирей

Продолжительность: 35 минут

Год выпуска: 2007

Описание:

Растяжка связок необходима во всех видах единоборств. От неё зависит эффективность ударов ногами.

О ТОМ, КАК ДОСТИЧЬ МАКСИМАЛЬНОЙ ПОДВИЖНОСТИ И РАСТЯЖКИ - этот учебный фильм.

Тренировочный комплекс демонстрирует мастер восточных единоборств,

чемпион и тд.. актёр, каскадёр - Джамал Ажигирей.

Комплекс оздоровительной гимнастики Дарума Тайсо - Урок 1



Автор: Влад Фадеев

Продолжительность: 01:08:36

Год выпуска: 2006

Описание:

Комплекс упражнений гимнастики "Дарума Тайсо" рассчитан на совершенствование бойца-рукопашника вне зависимости от стиля. Комплекс упражнений имеет древнюю традицию. Его корни восходят к практике боя голыми руками из монастыря Шаолинь. Как известно, Боддхидхарма, который

является основателем воинской традиции монахов Шаолиня, был родом из Индии, и практика, которую Влад Фадеев собирается представить, имеет йоговские корни, то есть традиция очень глубокая и интересная. Эта гимнастика появилась еще в шестом веке нашей эры. И на сегодняшний день известна как специальный оздоровительный комплекс.

В отличие от других видов гимнастики, «дарума тайсо» соединяет в себе физическое и психологическое укрепление. В ней собрана восточная мудрость с элементами индийской йоги, китайской до-ин и японского каратэ.

Тренировочная система Дарума Тайсо полезна для начинающих практиков йоги, цигун и боевых искусств, а также профессиональных спортсменов и тренеров фитнес-культуры. Происходит работа не только над суставами и сухожилиями, но и с энергетической системой в целом. Комплекс Дарума-тайсо составлен с учетом строгого принципа постепенности и перехода от простого к сложному, который опирается на концепцию сидзэн (естественности), одного из основополагающих принципов каратэ Сэйсин-рю. Упражнения выполняются симметрично.

Дарума Тайсо дает возможность человеку достичь двух основных целей:

уйти от старения, то есть сделать суставы эластичней, избавить их от жесткости;

сделать дыхание человека целебным источником энергии.

Человек, занимаясь дарумо тайсо, постепенно начинает не просто любить, а очень любить свое тело. Каждое движение и дыхание приносит ему осознанное удовольствие.

(Шпагат) Тренировочная система Дарума-Тайсо



Участники: Влад Фадеев

Продолжительность: 1:27:25

Описание:

На примере компактного сверхэффективного комплекса проработки «поперечного шпагата» мастер каратэ-до Влад Фадеев показывает и объясняет ключевые принципы «внешней» и «внутренней» работы с суставами и сухожилиями.

описаниями

Параллельно излагаются некоторые основополагающие моменты работы с энергетической структурой в целом. Уникальная, на 100% рабочая информация. Может оказаться исключительно полезной для начинающих практиков гимнастики йогов, цигун, боевых искусств. Безусловно, займет достойное место в рабочем арсенале опытных практиков и профессионалов, в том числе – спортсменов, тренеров, инструкторов и преподавателей всех направлений современной фитнес-культуры. «Живая» репортажная съемка – целиком и полностью натуральная, проводилась во время крымской «мастер-тусовки» летом 2002 года.

Волшебная сила растяжки

Год выпуска: 1990 г.

Автор: Е.И.Зуев

Издательство: Советский спорт (Москва)

ISBN: 5-85009-124- 6

Количество страниц: 67

Описание: Данная книга имеет целью познакомить широкий круг читателей с одним из видов глубокого оздоровительного воздействия на организм — растяжками. Известно, что упражнения на растягивание мышц входят в качестве элементов как в систему физических упражнений, так и в систему массажа и самомассажа. Сегодня на Западе, особенно в США, приобрела большую популярность как средство достижения релаксации система статических растяжек — так называемый «стретчинг» (Stretching). Некоторые из таких растяжек основаны на элементах йоги, при выполнении других используется какая-либо опора. Но все они выполняются, как правило, самими занимающимися.

Стретчинг с Егором Аннегиным (Сезон 1 - 40 занятий) Стретчинг 2.0 (Сезон 2 - 20 занятий)



Тематика: растяжка для танцовщиков

Тип раздаваемого материала: тренировки на гибкость в статике и динамике

Продолжительность: 25 мин x 60

Год выпуска: 2009, 2010

Описание:

Считаешь растяжку скучным делом? Думаешь занятия на полу легче, чем стоя? Егор Аннегин развеет твои сомнения! Его стретчинг — это энергетический коктейль из танцевальных связок, балетных позиций и силовых упражнений. Егор Annegin мастерски сочетает элементы модерна, балетные шаги и собственные танцевальные разработки. Интенсивная нагрузка, хорошая музыка, и прекрасное настроение гарантированы. Уроки

стретчинга помогут не только садиться на шпагат и закидывать ногу за голову, но и подготовить свое тело к танцу. На занятиях много неожиданного — парная растяжка, упражнения со стулом, танцевальные связки, шпагаты.

Статика и динамика, йога и стретчинг, техника релиз и балетные плие, прыжки и динамичная

растяжка в партере, скручивания и твист, свинг и ролл-ап — в каждую программу вводятся новые танцевальные движения и силовые нагрузки, растяжка и глубокое расслабление. «Стретчинг с Егором» поможет тебе развить гибкость, пластику, координацию и баланс.

Егор Annegin - профессиональный танцовщик, преподаватель Dance Company IMPRESS (Санкт-Петербург), хореограф, постановщик, танцовщик БАЛЕТА IMPRESS. Стаж танцевальной деятельности 19 лет. Педагогический стаж 9 лет.

В Dance Company IMPRESS Егор преподает STREET DANCE, NEW STYLE, HOUSE, JAZZ / MODERN, CONTEMPORARY, STRETCHING. На его счету более 50-ти собственных танцевальных композиций, которые были оценены конкурсным жюри в различных городах России (Владивосток, Красноярск, Новосибирск, Екатеринбург, Санкт-Петербург, Москва), а так же за рубежом (Франция, Италия) и награждены призовыми местами.

Егор Annegin в танцевальном искусстве 20 лет, он — профессиональный хореограф. Обучался современной хореографии у многих ведущих педагогов США, Швеции, Англии, Франции, Польши, Дании, Австралии, России и др. Имеет большой сценический опыт и опыт работы с группами. В составе Шоу-балета принимал участие в различных конкурсах, мероприятиях и выступлениях. Полуфиналист телевизионного шоу на MTV “Звезда”.

Санг Х. Ким – Растяжка, сила, ловкость в боевой практике

Год выпуска: 2002

Автор: Sang H. Kim

Издательство: «Феникс»

Серия: «Мастера боевых искусств»

ISBN: 5-222-02260-9

Количество страниц: 271

Описание:

Основное содержание настоящей книги подразделено на одиннадцать глав, в каждой из которых рассматривается определенное физическое качество, необходимое для полноценного формирования мастера боевых искусств. Главы начинаются с определения описываемого качества, а затем рассматриваются его источники. После этого дается общее представление о применении данного качества в различных видах боевых искусств и рассказывается о том, как развивать его на тренировках.

Стретчинг для всех. Простые упражнения на растяжку



Год: 2004

Автор: Освальд К., Баско С.

Издательство: Эксмо

ISBN: 5-04-007883-8

Количество страниц: 192

Описание:

Видео с описаниями

9/20

Вам знакомы изматывающие боли в спине и мышцах, а прямая осанка остается недостижимой мечтой? Тогда вам необходимо ознакомиться с методикой двух известных хиропрактиков — Кристофера Освальда и Стэнли Баско. Они разработали комплекс упражнений на растяжку, предназначенный для людей разных возрастов и с любым уровнем физической подготовленности, который поможет вам снизить артериальное давление, улучшить кровообращение, уменьшить напряженность в суставах, избежать многих проблем, связанных со спортивными и физическими травмами, а также с возрастными изменениями. Несложные физические упражнения вернут гибкость суставам, помогут размять ноющие мышцы, вы научитесь быстрее восстанавливаться после тяжелого рабочего дня, и улучшится ваше общее самочувствие!

Stretching anatomy / Анатомия упражнений на растяжку



Автор: Arnold G. Nelson / Нельсон Арнольд, Jouku Kokkonen / Кокконен Юко, Нельсон Арнольд

Издательство: Поппури

ISBN: 978-985-15-0109-6

Количество страниц: 158

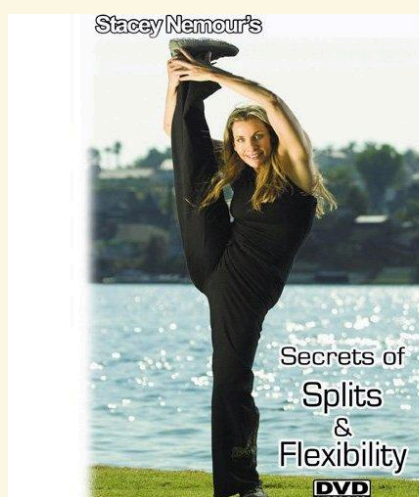
Год выпуска: 2008

Описание:

Анатомия упражнений на растяжку.

Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы.

Для широкого круга читателей.



Stacey Nemour - Secrets of Splits & Flexibility/ Техники растяжки для шпагатов и увеличения гибкости

Участники: Stacey Nemour

Продолжительность: 36 минут

Язык: английский

Год выпуска: 2009

Описание:

Стэйси Нимоур обладательница черного пояса в кунг-фу. В течение 20 лет она тренирует профессиональных спортсменов в разных видах спорта, развивая их

гибкость и растяжку для предотвращения травм. www.staceynemour.com

Она выполняет высокие удары ногами, для которых необходимо увеличить диапазон подвижности суставов. В данной программе она показывает свои тренировочные техники, которые должны выполняться до и после основной тренировки, чтобы не только подготовить тело к основной тренировочной нагрузке, но и снять боль в спине и перенапряжение коленных суставов после тренировки. Одновременно эти техники позволяют постепенно развивать гибкость и растяжку. Как известно, закрытый таз, короткие подвздошно-поясничные мышцы -- главные мышцы сгибателей бедра, -- которые обычно такие же тугие и закрепощенные, как и подколенные связки и сухожилия, очень

ограничивают амплитуду движений и со временем приводят к хроническим болям в пояснице и травмам коленей.

В программе демонстрируется не только набор техник для растягивания тела, но и правильный порядок их выполнения, что быстрее раскрывает суставы и помогает сесть на шпагат без травм. Шпагат – это не цель, а средство, которым можно умело пользоваться в бою. Еще надо помнить, что если в продольные шпагаты способны сесть все люди при правильном выборе методики и регулярном ее выполнении, то в поперечные шпагаты сесть могут не все – это связано с анатомическими особенностями вашего тела, в частности, глубиной вертлужных впадин. Тем не менее, предлагаемые техники для нижней части тела все равно существенно увеличат диапазон подвижности и очень заметно приблизят вас к поперечному шпагату.

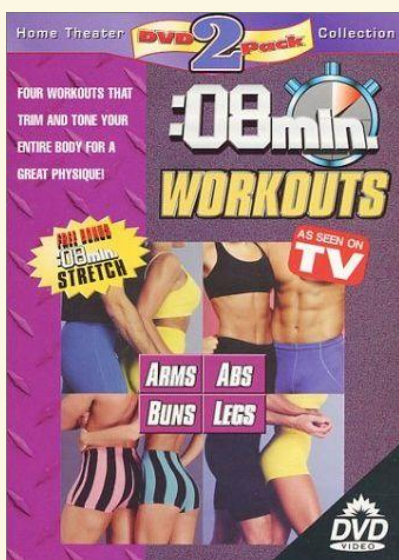
Программа на английском языке, но показы в разных ракурсах позволяют разобраться в правильной методике выполнения всех техник растягивания.

В программу входят не просто техники растягивания, в нее включены спортивные упражнения с утяжелителями, помогающие растянуть и одновременно укрепить прорабатываемые зоны. Она использует утяжелители на ноги весом 10 фунтов (4,5 кг), но говорит, что если это пока для вас сложно, начинать можно вообще без веса, а потом использовать для начала утяжелители для ног весом 2-3 фунта.

Все техники, которые показывает Стэйси Нимоур, универсальны, поэтому могут успешно применяться для развития гибкости и силы не только в единоборствах, но и во всех видах спорта, включая футбол, а также в йоге, фитнесе и гимнастике.

Глубина выполнения каждого упражнения зависит от вашего нынешнего уровня растяжки, и со временем будет обязательно увеличиваться при регулярной спокойной практике. Показываются динамические и статические растяжки.

Тренировка Пресса, Рук, Ягодиц, Ног и Растяжка/ 8 Minute Abs, Arms, Buns, Legs, Stretch



Год выпуска: 1994

Страна: USA

Жанр: Фитнес и аэробика

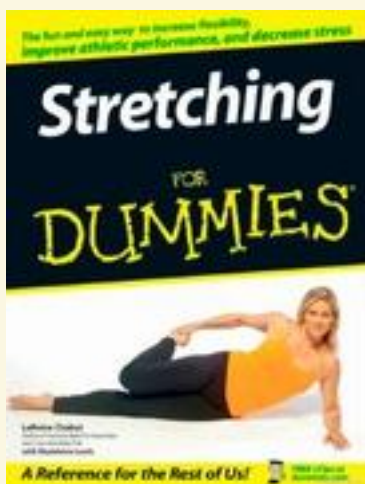
Продолжительность: Ноги: 8:29, Пресс: 8:38, Растяжка: 8:28, Руки: 8:36, Ягодицы: 8:

Описание:

Тренировка пресса, рук, ягодиц, ног, растяжка.

Занимаясь каждый день по данным программам вы рискуете обзавестись идеальной фигурой

Stretching For Dummies



Авторы: LaReine Chabut, Madeleine Lewis

Издание: For Dummies

Год издания: 2007|

Страниц: 288 pages

Язык: Английский

Did you long ago learn to fear and dread stretching because of overbearing P.E. teachers who forced you to touch your toes? It doesn't have to be that way anymore. Stretching is a powerful tool that can bring you new ease of movement, an increase in your physical capabilities, and deep composure that requires you to do nothing more than breathe. You can always have access to it—and best of all,

it's free!

Stretching for Dummies shows you that stretching is actually easy to do—and reveals how you can reap the amazing benefits of stretching anywhere, anytime. It explains in simple terms how you can stand taller, look thinner, keep stress from getting the best of you, keep your muscles from feeling achy, and nip injuries in the bud. You'll discover:

- The why's, where's, when's, and how's of letting loose and snapping back
- How to keep from hurting yourself
- The benefits of stretching with a partner
- How to target specific areas: such as head, shoulders, knees, and toes
- The art of breathing correctly
- How to use stretching to sooth lower back pain
- Stretches to start and end your day right
- Stretches you can do at your desk
- Stretches for various stages of life—including stretches for kids and seniors

This easy-to-use reference also includes a list of ten surprising around-the house stretching accessories, along with ten common aches and pain that stretching can help. Regardless of how old or young you are, Stretching for Dummies will introduce you to a kinder and gentler form of flexibility that will reduce that nagging tension and tenderness in your muscles and truly make you feel good all over.

Complete Idiot's Guide to Healthy Stretching



This book on living well while spending less suits the Idiot's Guide line of books. I was not disappointed with the format for sharing information. The little extra info in this edition include penny pitfalls,

definitions, dollar stretchers for quick and easy tips, and super savers for fresh ideas that you may not have known. These extras make the information easier to read and retain.

The back cover of *The Complete Idiot's Guide to Stretching Your Dollar* by Shannon M. Medisky promised creative ways to save. As a long time dollar stretcher, I never expect a book on frugality to be packed with ideas I have never seen before. There are only so many ideas out there, after all. I was pleased to find that there were enough gems in this one to make it worth the read. This is a good book for a beginner who is just starting out with learning to live on less. It also works for anyone looking for a refresher course in frugality.

Do you know when the best time to shop is? How about times to avoid shopping?

How can you prevent items from going bad when stockpiling?

Do you know some of the secrets of product placement and how this can lead to your getting an older item?

Can you spend less at the pump for your fuel?

What are some new uses for old items?

Do you know how to spend less on healthcare?

Killer Fitness's Guide to Stretching

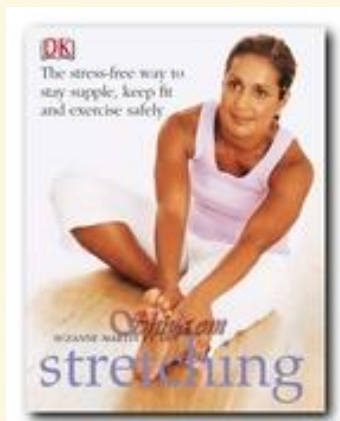


Flexibility training isn't a high priority for most people. Stretching won't get rid of that spare tire, slow the growth of those widening hips, or give you the "six pack" abs you long for. Which begs the question...why bother? Believe it or not, flexibility is just as important as strength and endurance. If you're not flexible, you've severely limited your athletic potential and increased your risk of injury. Flexibility is especially important when conducting any physical activity that places stress on the

joints and muscles. Incorporating stretching into your physical fitness regimen will increase both agility and balance, while helping to flush the toxins that build up in your muscles. Additionally, a more flexible muscle will contract faster and with greater force allowing you to exert the maximum amount of physical power.

A flexibility program will improve and maintain your range of motion, reduce stiffness in your joints, post-exercise soreness, and reduce the risk of injury. How flexible you are is determined by how you're built, how old you are, and the overall health of your ligaments, tendons, and muscles. We tend to become less flexible as we get older because our daily activity level starts to drop, hence muscles becoming tighter with disuse. A sedentary lifestyle will cause your muscles to tighten and atrophy. Stretching is one of the most important things you can do for your long-term health. Starting a regular exercise program that includes flexibility training will go a long way towards reversing the process. The Killer Fitness method takes some of the best exercises used by gymnasts, martial artists, track coaches and professional athletes to provide you with a combined program guaranteed to increase your flexibility. No matter how "tight" you are now, you can significantly improve your flexibility and overall health starting today.

Stretching By licensed physical therapist Suzanne Martin

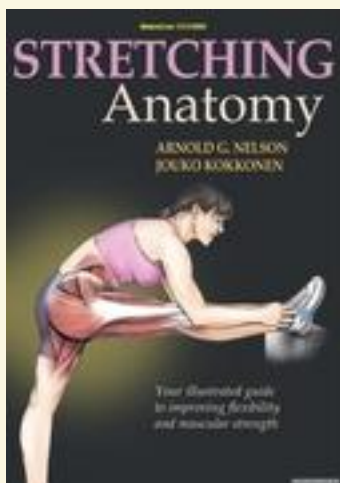


Discover the key to staying fit and supple with this easy-to-do stretching program. Targeted warm-up and cool-down stretches prevent sports injuries, while others effectively counter aches and pains, bad posture, and the effects of aging. An added benefit is ease: this practical stretching program fits effortlessly into a busy life.

About the Author:

A licensed physical therapist, Suzanne Martin received her certification in fitness instruction from the American College of Sports Medicine. She has worked extensively in the fields of group fitness, pre- and post-natal exercise, and dance fitness. She contributes regularly to Dance Magazine's Health and Fitness column and is the Director of Pilates Therapeutics. Her private practice in physical therapy and Pilates conditioning, Total Body Development, is based in Alameda, California.

Stretching Anatomy By Arnold G. Nelson and Juoko Kokkonen



See inside every stretch and maximize flexibility! Stretching Anatomy will arm you with the knowledge to increase range of motion, supplement training, enhance recovery, and maximize efficiency of movement. You'll also gain a detailed understanding of how each stretch affects your body.

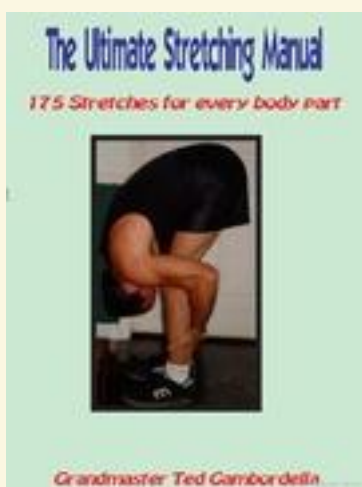
Stretching Anatomy is like having an X-ray of each stretch, only better. Not only do you see full-color illustrations of the muscles in action, but you also find out how changes in position can alter the muscle emphasis and difficulty and how variations can improve safety and effectiveness.

Each exercise includes detailed instruction on how to stretch, when to stretch, primary and secondary muscle emphasis, and which muscles are activated for support. Stretching programs provide three levels of difficulty, including light stretching that can be used as a warm-up or to aid in recovery from soreness or injury. And summary movement tables show how to customize stretching programs to focus on key problem areas.

Whether it is increased flexibility or reduced muscle soreness or tension, Stretching Anatomy

allows you to see and feel the benefit of proper stretching technique.

The Ultimate Stretching Manual By Ted Gambordella

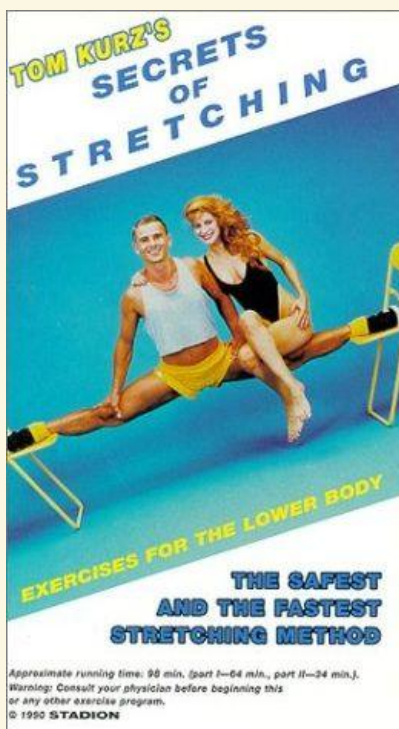


The greatest, most comprehensive stretching manual on the market. Over 175 individual stretches for every body part.

About the Author: 9th Degree Black Belt 41 Years teaching experience World Martial Arts Hall of Fame 1998 Grandmaster Instructor of the Year 2000 International Weapons Master Instructor of Year 2001 Martial Arts Weapons Hall of Fame 2001 World Head of Family Sokeship Council 1999 Martial Art Legends Hall of Fame 2001 Martial Arts Masters Hall of Fame 2002 World Black Belt Hall of Fame 2003 3 Times US Karate Sparring Champion 2 Times US Karate Weapons Champion Personal Trainers Hall of Fame Author 38 Books 24 DVD's.

Thomas Kurz – Secrets of Stretching

Exercises for Lower Body



Год выпуска: 1990

Вид спорта: (Растяжка)

Участники: Thomas Kurz

Продолжительность: 1:38:53

Язык: Английский

Комментарий: Отсутствует

Описание:

Have great flexibility and great strength at the same time! Follow our "do-along" video with four ready-made exercise routines (from beginners to advanced) and learn: * How to make your legs both super flexible and stronger at the same time--even if you are over 40 years old "I started using your method a couple of months ago. Believe me, I never did a full split on the floor or chairs. Look at me today at age 47!"--Francisco Hernandez, New York, New York * How to have your full flexibility without a warm-up "I am 30 years old, a black belt in Karate. Yes, this method has worked for me. Follow it to the letter and you too can do high kicks and splits with no warm-up."--Anthony, L. Wallace, Rexdale, Ontario * How to grow stronger and prevent injuries Just spend 4-15 min. a day on our stretches, and twice a week spend 11-23 min. on our special strength and flexibility exercises.

No guesswork--just follow along. No stretching machines needed but for strength exercises weights (barbell, dumbbells, ankle weights) and a pulley are recommended.

В данном видео курсе, Томас Курц показывает, как развить гибкость и силу ваших ног, что бы вы могли без труда садиться на шпагат (как продольный, так и поперечный), либо выполнять высокие удары ногами.

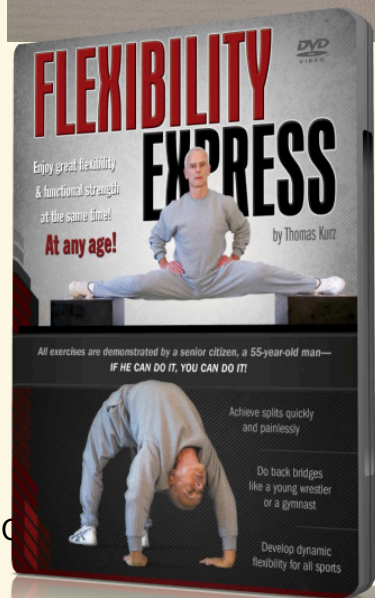
Курс предназначен для всех, не зависимо от пола и возраста.

Основные темы:

- От чего зависит гибкость
- Как проверить ваш потенциал гибкости (можете ли вы сесть на шпагат)
- Как организовать ваши упражнения по растяжке (видео содержит 4 готовых серии упражнений "от новичка до продвинутого уровня")
- Как выполнять высокие удары без разогрева
- Как безопасно выполнять растяжку

Thomas Kurz - Flexibility Express

Flexibility and Functional Strength in No Time



Год выпуска: 2012

Страна: США

Жанр: гибкость, стретчинг, растяжка

Язык: Английский

Перевод: Отсутствует

Продолжительность: 02:27:45

Описание: Flexibility and Functional Strength in No Time от Томаса Круца, эксперта мирового уровня в области гибкости и растяжки.

Достичь невероятной гибкости и в тоже время силы! В любом возрасте! Прекратите тратить в пустую свое время на обычные не эффективные комплексы растяжки, которые

дают незначительную, временную гибкость! Способность делать мосты, высокие удары ног, шпагаты без разогрева - быстро и легко!

Flexibility Express: покажет как:

- сесть на шпагат быстро и безболезненно;
- встать на мостик подобно гимнасту или борцу;
- развить динамическую гибкость, важную для всех видов спорта.

Этот простой комплекс, которому легко следовать, предлагает проверенный метод по раскрытию ваших возможностей, в то же время увеличивая силу в каком бы возрасте вы не

находились и какой бы уровень гибкости не имели. Невероятная гибкость и сила – станут возможной в кратчайшие сроки с Flexibility Express.

Вы узнаете новые эффективные упражнения на основе приседаний с весом, шпагатов и мостов. Каждое упражнение будет строить ваш мышечный каркас, параллельно повышая гибкость тела, экономя время и энергию. Эту сбереженную энергию и время вы можете направить на более эффективную практику улучшающую ваше мастерство. С Flexibility Express DVD вы станете экспертом по гибкости и силе. Это то, что должен знать каждый инструктор по спорту или боевым искусствам!

Clinic on Stretching and Kicking with Tom Kurz

Год выпуска: 2007

Вид спорта: растяжка для ударов ногами

Участники: Том Курц

Продолжительность: 45 мин + 50 мин

Язык комментариев: английский

Описание: Два семинара Тома Курца по растяжке, ориентированной на высокие удары ногами. Язык – английский.

Более подробное описание диска взято с сайта http://www.stadion.com/clinic_stretch_for_kicks.html

Here is what is on this DVD:

Part I: How to Stretch for Kicking 45 min

Part II: Sample Workout for Kickers 50 min

You will see...

- The dynamic stretch that is most important for kickers (no, it is not the Leg Raise to the Front)
- The essential details of Side Kick and Roundhouse Kick that will let you kick high and with power without any warm-up
- Step-by-step drills for Front Kick, Side Kick, and Roundhouse Kick and for combinations of kicks and punches
- Corrections of common errors that keep you from throwing powerful high kicks with ease
- Tips on the static stretch that is most important for all martial artists (but especially for kickers)
- Simple exercises that combine developing strength and flexibility for martial arts.

Stretching Dynamique / Динамическая растяжка

Год выпуска: 1990

Автор: Jean Frenette

Издательство: SEM

ISBN: 2-907736-03-5

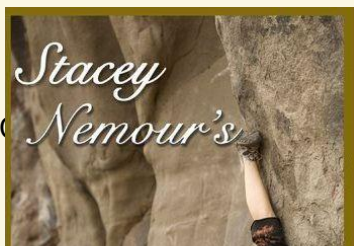
Количество страниц: 113

Язык: французский

Описание:

Пособие по растяжке от 5-кратного чемпиона мира по каратэ Жан Френе

Растяжка для профи



Год выпуска: 2009

Вид спорта: единоборства, другие виды спорта

о с описаниями

17/20

Участники: Stacey Nemour

Продолжительность: 60 минут

Язык комментариев: английский

Описание: Это еще один релиз от Стэйси Нимоур посвященный разбору специальных упражнений для развития растяжки и гибкости спины, зоны паха, тазобедренных суставов и ног.

Вслед за популярным диском *Secrets of Splits & Flexibility*, Стэйси выпустила диск «Предельная гибкость для профи и команд». Он предназначен для тех, кто достиг какого-то уровня растяжки и гибкости, но застрял на этом уровне и не знает, как сдвинуться с мертвой точки. Она показывает, как перейти от обычной растяжки на полу и превратить гибкостной тренинг в силовой. Помимо Стэйси, упражнения демонстрируют

- гимнастка Delaney Lonergran (<http://gymnastics.teamusa.org/athletes/delaney-lonergran>), которая показывает разные виды растяжки, и

- профи-рестлер Jeff Henry (<http://www.silverbackswrestling.com/>) (см. <http://www.silverbackswrestling.com/nat02.html>

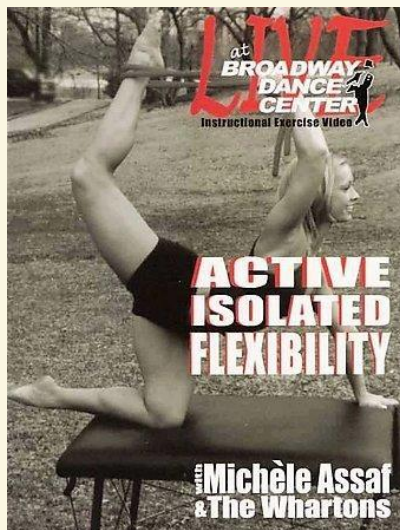
http://www.themat.com/section.php?section_id=3&...:ArticleID=7961), который показывает, как накаченный спортсмен с большими мышцами может иметь прекрасную растяжку и расширить диапазон подвижности суставов, развивая при этом силу.

С помощью показываемых здесь растяжек можно значительно снизить риск травм. Программа полезна не только для бойцов в единоборствах, но и для всех, кто занимается танцами, дайвингом, синхронным плаванием, рестлингом, футболом, фигурным катанием, лыжным или конькобежным видами спорта, а также любым другим командным видом спорта.

Following up to her popular *Secrets of Splits & Flexibility* DVD, Stacey Nemour now brings you *Extreme Flexibility for Pro-Athletes & Teams*. Targeted towards serious competitors and elite professional athletes, Stacey takes flexibility training to another level that is rarely revealed. If you have been stuck at a plateau and would like to go to a new place of serious flexibility that you have only dreamed of, then this DVD is for you. She shows you how to go beyond stretching on the floor and transfer your flexibility training to develop strength, enabling you to perform at your very best. In this DVD, Stacey works with Delaney Lonergran, an extremely talented rhythmic gymnast, to show you training secrets that enable her to excel in her sport. Also making a guest appearance is #5 world ranked freestyle wrestler Jeff Henry, who will show you how a large muscular man can get increasingly more flexible and extend his range of motion, while developing strength. Whether it is martial arts, dance, synchronized swimming, wrestling, skating, gymnastics, diving, soccer, or any other sport, this DVD will show you how to dramatically increase strength and reduce the risk of injury. This DVD has the perfect finish with a short meditation designed to help any athlete program for success.

Broadway Dance Center: Active Isolated Flexibility and Stretching For

Dancers DVD



Год выпуска: 2006

Страна: USA

Жанр: техника растяжки для танцоров, балет, ballet, обучающее видео

Продолжительность: 1 час 46 минут 22 сек

Язык: английский

Описание: Active-Isolated Flexibility is a technique of stretching in which we pinpoint, isolate and stretch each individual muscle used to perform to your highest potential. Join internationally renowned director, choreographer and master teacher, Michèle Assaf, as she takes you through a series of stretches that will reduce your workload by removing tightness so you can swing your limbs more freely. These stretches transport oxygen to sore muscles and quickly remove toxins from muscles, so recovery is faster. A.I.

Flexibility works as a deep massage technique as it activates muscle fibers during stretching.

Jim Wharton, an exercise physiologist known as "the mechanic" for his ability to fine-tune athletes, and his son, Phil Wharton, a sports therapist and competitive long-distance runner, are president and vice-president of Wharton Performance, Inc. in New York City. The Whartons' have trained and rehabilitated athletic luminaries from professional football players to dancers on the Broadway stage, track and field stars, and Olympic gold medalists. Their revolutionary Active-Isolated Flexibility are practiced in fitness centers all over the world.

Гибкость -- необходимое качество для танцора. Сохранять гибкость -- значит сохранять суставы в таком состоянии, чтобы они могли совершать движения в максимальном диапазоне, или с максимальной амплитудой. Для этого требуются несколько условий: 1) мышцы (со всеми окружающими их тканями), примыкающие к суставам, должны быть эластичными; 2) мышцы должны быть сильными, иначе легко получить растяжение мышцы, и травмировать сустав или связку; 3) связки нужно поддерживать в состоянии баланса между «напряженностью» и «расслабленностью», потому что чрезмерно напряженные связки ограничивают диапазон движений сустава, а «расхлябанные» связки не могут удерживать сустав в нужном положении. Если вы сохраняете гибкость, то во время исполнения танца вы максимально используете естественную для нашего тела механику.

В программе вы увидите большой цикл активных растяжек для танцоров. «Активная изолированная гибкость» -- это техника растяжек, в которой локализуется, изолируется и растягивается каждая отдельная мышца, работающая в танце. Такая техника стретчинга может использоваться для хорошего разогрева мышц как перед, так и после класса. Она позволяет снизить нагрузку с суставов, увеличить их диапазон подвижности, растянуть мышцы и избавиться от «жесткости», которая ограничивает диапазон движений в танце. Такие растяжки доставляют кислород в «забитые» после активной физической нагрузки (танцевальной или спортивной) мышцы, и быстро выводят оттуда молочную кислоту, благодаря чему процесс восстановления проходит легче, а мышцы остаются удлиненными и эластичными. По сути говоря, это техника глубокого массажа, поскольку во время растяжки она активизирует мышечные волокна. Кроме того, за счет техник компенсации, такие растяжки помогают поддерживать и сохранять хорошо развитые (и, главное, симметрично развитые) эластичные мышцы всего тела, без смещения акцентов в верхнюю или нижнюю часть тела, не допускать травм, а если травма все-таки произошла, выполнение растяжек с компенсациями позволяет быстрее вернуть танцевальную форму, восстановить мышечный баланс, и улучшить кровоснабжение в травмированной области.

Суть техники такова: каждая растяжка делается на выдохе и удерживается всего две секунды (это примерная продолжительность выдоха), затем на вдохе растянутая мышца расслабляется и отпускается (тоже примерно 2 секунды), затем она растягивается чуть глубже, затем расслабляется и отпускается, и так до 8-10 повторов. Такой ритм соответствует течению крови, которая разносит по телу кислород. Работа в режиме «растянуть-расслабить» позволяет более глубоко и эффективно растянуть мышцу благодаря механизму работы мышц, при котором сокращение мышцы-агониста вызывает расслабление мышцы-антагониста, а находясь в состоянии расслабления, мышца, которая растягивается, не стремится к сокращению, к возвращению в исходное состояние, и с каждым разом сохраняет все более удлиненное состояние.

Занятие проводит Мишель Ассаф, директор, хореограф и главный преподаватель NY Broadway Dance Center. Сначала она дает индивидуальное занятие (37 минут) с подробным объяснением техники каждой из изолированных растяжек, подробно объясняет и показывает, как использовать растяжки практически от кончиков пальцев ног, свода стопы, ахилла, через подколенные сухожилия, заднюю поверхность бедра и квадрицепсов до грушевидной мышцы, столь необходимой для танцоров, до внешних и внутренних вращений бедер и до груди, рук, плеч и шеи.

Она показывает, как эффективно использовать для этой цели бельевую веревку, ремень, веревочную скакалку, длинный пояс или эластичный бинт, и рассказывает, какая мышца сокращается, чтобы подготовить к растяжке нашу целевую мышцу, ту, которую мы растягиваем. Затем показан урок растяжки в классе с учениками. В программе есть ОЧЕНЬ интересное интервью физиолога (Уортон и Сын:)), создателя этой техники, о ее преимуществах, характере воздействия и роли в долголетию танцора.

Если вы плохо понимаете язык, при работе над каждой изолированной мышцей на экране появляется ее название, что позволяет вам разобраться, над чем вы работаете, и адекватно оценить свои ощущения в рабочей зоне.

Программа адресована не только танцорам, но и гимнастам, легкоатлетам, спортсменам, всем, кто занимается боевыми искусствами, для сохранения хорошей формы, для возвращения в форму после травм или продолжительных перерывов, а также всем любителям фитнеса для обретения гибкого тела.

Предупреждение: если ваше тело пока не растянуто, будьте очень внимательны, слушая инструкции, и руководствуйтесь сигналами тела, не форсируйте растяжки, иначе можете травмироваться. Регулярная практика приведет вас к желанной цели.