

Упражнения на укрепление разных групп мышц и связок.

Цель: закрепить полученные знания, умения и навыки по теме, укреплять интерес к спорту, тренировать силу воли.

Тренировка завершена, уставшее тело гудит, и ваше единственное желание – скорее пойти в душ. Не торопитесь: покинуть зал сразу после занятий будет ошибкой. Уделите 10 минут после окончания упражнений так называемому стретчингу – небольшой растяжке мышц, – и вы будете чувствовать себя намного лучше. В чем польза для организма растяжки после тренировки и как ее правильно делать – в нашей статье.



Почему растяжка после упражнений так важна

Есть устаревший стереотип, что растяжка – это только для девушек, но на самом деле потянуть напряженные мышцы после тренировки необходимо всем независимо от пола, возраста и времени, проведенного в тренажерном зале.

Из-за интенсивных нагрузок мышцы становятся одеревеневшими, болезненными, «чугунными», меняются даже осанка и походка. Простой и физиологически правильный способ расслабить уставшие руки, ноги, спину после тренировки – растяжка. При условии правильной техники выполнения это позволяет:

- убрать тяжесть и напряжение;
- ускорить выход продуктов распада;
- увеличить амплитуду движений, повысить гибкость.

Также растяжка нужна как профилактика так называемой крепатуры – болезненности в теле на следующий день после тренировки. Наконец, регулярное умеренное растягивание обеспечивает плавный рост мышечной массы.

Итак, вопрос о том, зачем вообще делать растяжку после тренировки, снят. Это критически важно для здоровья и достижения оптимального результата от занятий в спортзале. Переходим к следующему важному для нас моменту – технике

выполнения упражнений на растяжку рук, плеч, ног, спины, пресса, позвоночника и других зон.

Когда лучше делать растяжку - до или после тренировки

Правильный ответ – и до, и после, но принципы выполнения упражнений будут совершенно разные. Перед занятиями важно размять и разогреть мышцы, обеспечить их подвижность, повысить эластичность, выполнить профилактику растяжений и других травм. Для этого в разминку следует включить так называемую динамическую растяжку. Ее отличие от статической – в том, что растягивание происходит в движении. При выполнении упражнений соблюдайте правила:

- каждое движение делайте 4-6 секунд;
- увеличивайте амплитуду постепенно;
- вы должны ощущать приятное тепло, а не боль;
- включайте в комплекс движения, имитирующие предстоящую тренировку.

Базовая гимнастика перед тренировкой с фокусом на умеренное растягивание мышц

1. Медленные повороты и наклоны головы, движение по кругу – проработка шеи.
2. Поднимаем и опускаем плечи, двигаем ими по кругу – синхронно и вразнобой.
3. Делаем плавные махи руками, поочередно поднимаем руки, слегка отводя их назад. Выполняем медленные круговые движения в плечевом, а затем локтевом суставе.
4. Работаем с мышцами груди и спины – округляем спину, наклоняясь вперед, а затем выпрямляемся и отводим плечи назад, раскрывая грудную клетку.
5. Разминаем и растягиваем кисти через вращения, сжимания и разжимания кулаков.
6. Шея: вращение головой, повороты вправо-влево, наклоны вверх-вниз.
7. Активируем мышечный комплекс корпуса: плавно наклоняемся вперед, назад, в стороны, вращаем тазом, делаем медленные повороты корпуса в стороны.
8. Разминаем ноги: делаем выпады умеренной амплитуды, ходим на месте с высоким подниманием бедра, вращаем стопами, медленно наклоняемся вперед и тянемся пальцами к носкам, сохраняя ноги прямыми.

Как делать растяжку после силовой тренировки

Перед началом растяжки:

1. Дождитесь, когда восстановится дыхание и ЧСС.
2. Сделайте глоток воды.
3. Оборудуйте себе место: постелите гимнастический коврик, найдите опору (например, шведскую стенку), постарайтесь найти зону, где будете видеть себя в зеркало.
4. Приготовьте эластичную ленту – она поможет выполнять захваты в тех позах, в которых у вас есть проблемы с мобильностью.

5. Утеплитесь: накиньте спортивный костюм, если до этого занимались в шортах и топе, наденьте гетры, а если занимались на свежем воздухе, перейдите в теплое помещение.

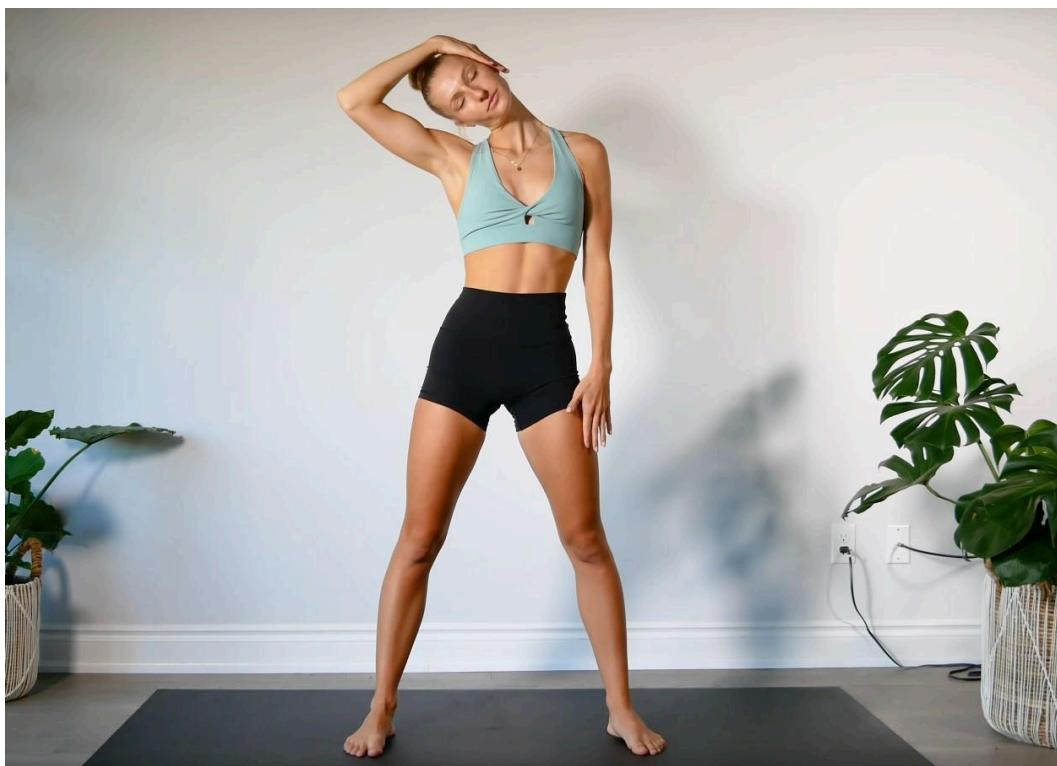
Во время растяжки:

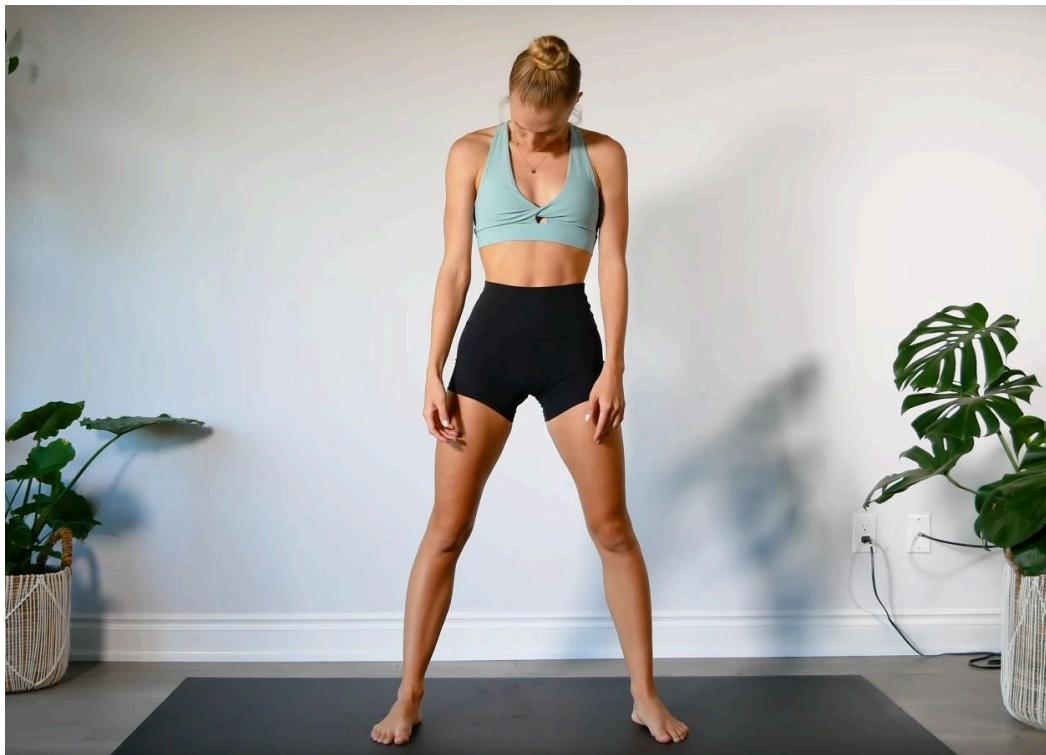
- работайте с теми мышечными группами, которые были активно задействованы на прошедшей тренировке;
- делайте все движения плавно и постепенно – не надо пружинить или работать рывками;
- расслабьте мышцу, прежде чем растянуть ее;
- следите за ощущениями – чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение – недопустимы;
- не выполняйте упражнения в паре – другой человек не чувствует то, что чувствуете вы, поэтому может надавить или потянуть сильнее, чем нужно;
- дышите нормально, не задерживайте дыхание;
- оставайтесь в каждом положении до 30 секунд.

Базовые упражнения

Для шеи

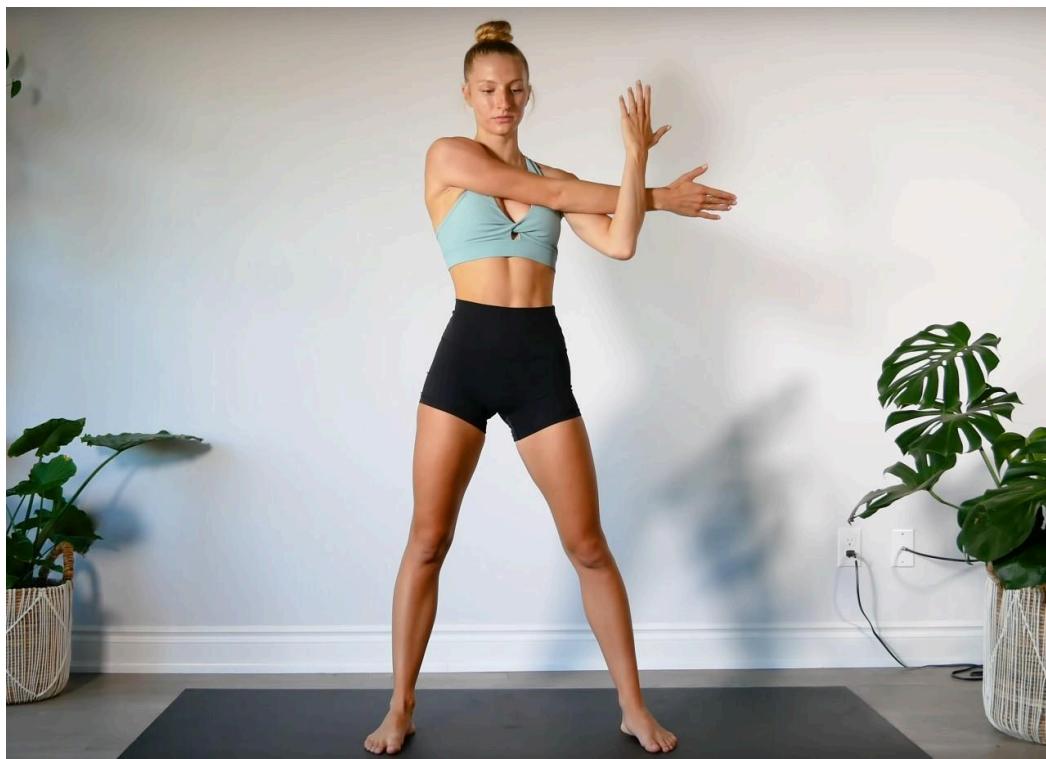
Плавно наклоняйте голову в стороны и вперед, мягко усиливая давление ладонью.





Для плеч

Вытяните руку параллельно полу (правую – влево, левую – вправо), другой рукой мягко надавливайте на область локтя.



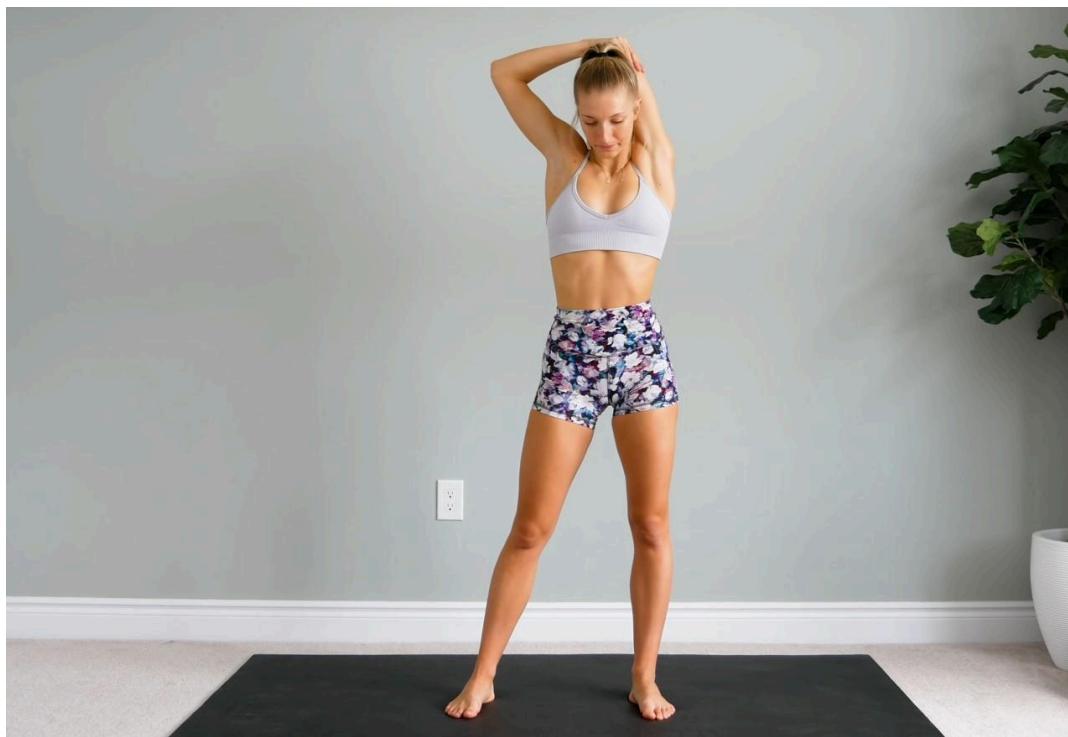
Для бицепса

Вытяните руку вперед, разверните ее ладонью вверх. Другой рукой нажимайте на пальцы, оттягивая их вниз.



Для трицепса

Согните руку в локте и заведите ее за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.



Для груди

Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.



Для косых мышц живота

Поднимите правую руку, наклоните корпус влево, тянитесь влево. Повторите с другой рукой.



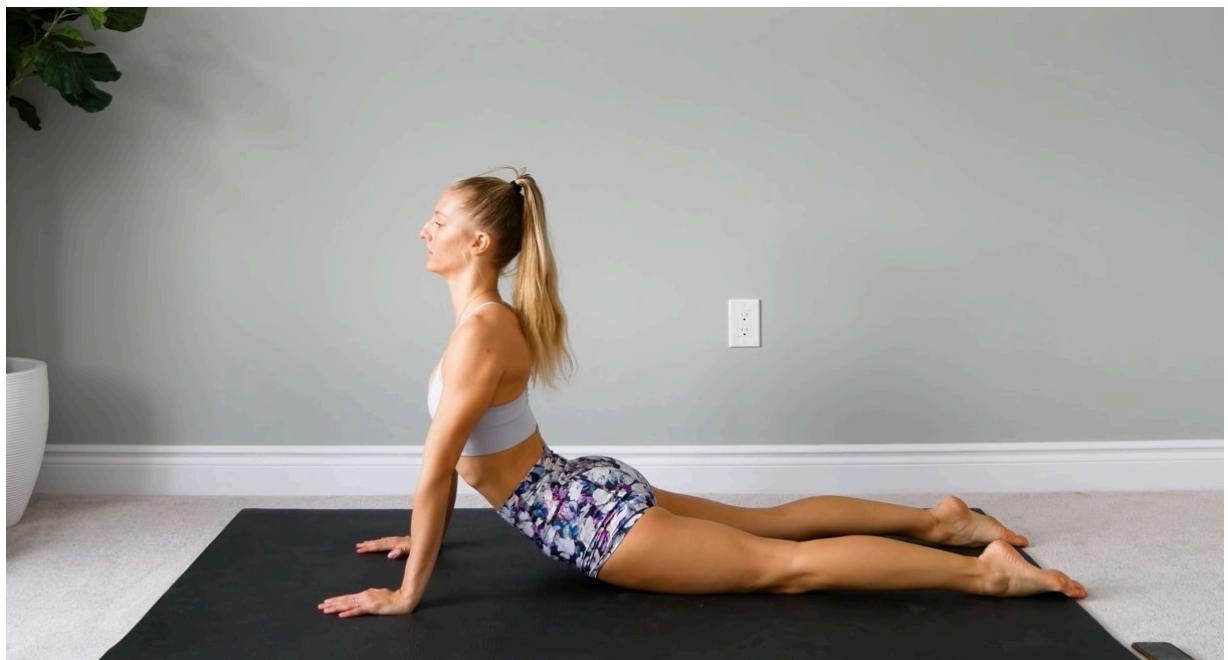
Для спины и позвоночника

Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бедра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.



Для пресса

Лягте на коврик на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.



Для ног

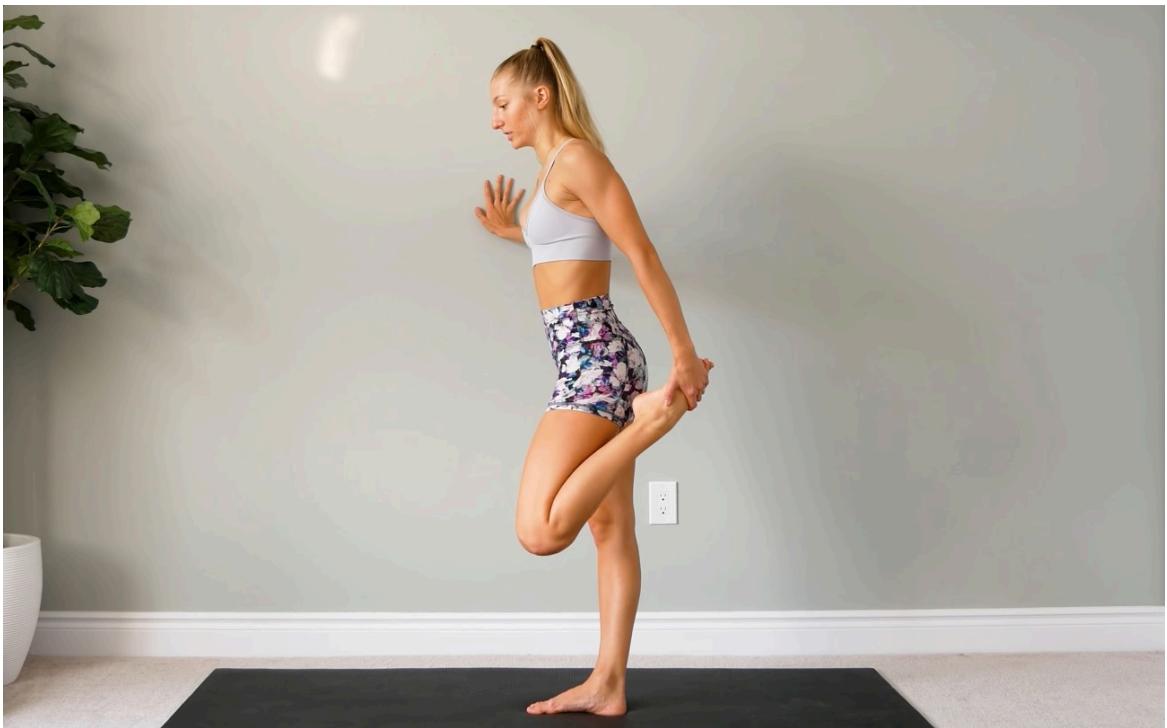
- Сделайте выпад вперед, наклоните корпус к колену опорной ноги, чтобы растянуть икроножные и подколенные мышцы другой ноги.



- Сделайте шаг вперед и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните ее. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



- Согните ногу в колене, отведите ее назад и руками возьмитесь за стопу. Прижимайте стопу к ягодице, чтобы потянуть квадрицепс.



- Сделайте глубокий выпад, руки поднимите вверх и потяните мышцы паха.



Для бедер и ягодиц

Согните ногу в колене, поднимите ее и прижмите бердо к животу. Руками надавливайте на голень, чтобы потянуть бицепс бедра и ягодичные мышцы.



Для всего тела

Мельница – классическое упражнение для растяжки всего тела после интенсивной тренировки. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны, наклонитесь вперед и поочередно касайтесь стопы пальцами рук – или тянитесь к ним, если пока не можете прикоснуться.

