

Комплекс вправ для розвитку гнучкості

Переваги розминки на гнучкість

- **Знімає фізичну і психічну напругу.**

Як правило, побічним ефектом стресу є скорочення м'язів, що приводить до напруженості в різних частинах вашого тіла. Розтяжки на гнучкість — це фантастичний спосіб боротьби з наслідками стресу. Ранкова розтяжка допомагає розбудити ваше тіло і розум, а також підвищує настрій. Розтяжка перед сном також буде сприяти гарному сну.

- **Виправляє погану поставу.**

Сидите за столом цілий день? Тоді ви, швидше за все, захочете включити кілька вправ на гнучкість протягом дня, щоб протидіяти ефекту бездіяльності. Витягування нижньої частини спини, грудей і плечей може привести до вирівнювання хребта, зняти будь-яке загальне фізичне напруження.

- **Покращує витривалість та посилює кровообіг.**

Вправи на гнучкість допоможуть збільшити приплив крові до м'язів і сухожилля. Більший кровообіг означає більше кисню, що доставляється вашому тілу, і поліпшення фізичної витривалості. Підвищення гнучкості означає поліпшення кровообігу і, як наслідок, зниження артеріального тиску, зміцнення артерій і запобігання серцевих захворювань.

- **Запобігає травмам.**

Включення розтяжок в повсякденне тренування може послабити біль після тренування, але як? Розтяжки на гнучкість можуть сприяти збільшенню доставки живильних речовин до ваших жорстких м'язів і тим самим прискорити відновлення. Розвиток вашої гнучкості не тільки допоможе вам швидше відновитися, але і послабить м'язи, зробивши їх більш доступними для вашого наступного тренування.

1. Розтяжка для суглобів

Встаньте рівно, ноги розставте, коліна злегка зігніть, руки з боків. Видихніть в процесі нахилу вниз, опустіть голову і розслабте плечі. Обійміть руками ноги і стійте так 45 секунд.



2. Розтяжка для стегон

Сядьте на підлогу, обидві ноги витягніть перед собою. Перехрестіть праву ногу над лівою і поставте її на підлогу. Покладіть праву руку на підлогу за своїм тілом, а лівий лікоть покладіть на праве коліно, злегка притиснувши його і одночасно повертаючи тулуб вправо.



3. Розтяжка для спини

Встаньте рівно, зробіть великий крок вперед лівою ногою в глибокий випад. Праву ногу утримуйте позаду себе так, щоб ви відчували розтягнення в передній частині правого стегна. Покладіть праву руку на підлогу і поверніть верхню частину тіла вліво, коли ви піднімаєте ліву руку до стелі. Потримайте позицію від 30 секунд до 2 хвилин. Повторіть для іншої сторони.



4. Розтяжка для трицепсів

Встаньте на коліна, стегна злегка розсуньте, руки витягнуті над головою. Зігніть праву руку в лікті і постарайтесь торкнутися спини. Допоможіть собі лівою рукою. Повторіть для іншої сторони.



5. Розтяжка для м'язів спини

Лягайте на спину, поклавши ноги на підлогу. Покладіть ліву ступню на праве коліно, потім підніміть праву ногу від підлоги і обережно потягніть її до грудей. Потримайте позицію від 30 секунд до 2 хвилин. Поміняйте ногу і повторіть.



6. Розтяжка 90/90

Сядьте на підлогу, зігніть коліна під кутом 90 градусів і покладіть на підлогу: одне поперед себе, інше – позаду (як показано на фото). Потримайте позицію від 30 секунд до 2 хвилин. Повторіть з іншого боку.



7. Розтяжка «Жаба»

Встаньте на карачки, поставте коліна ширше плечей, виверніть назовні шкарпетки. Рухайтесь від рук до своїх передпліччях, щоб отримати найбільш глибоке розтягнення. Утримуйтеся від 30 секунд до 2 хвилин.



8. Розтяжка «Метелик»

Сядьте на підлогу, зігнувши ноги в колінах і максимально підтягнувши їх до себе підошвою до підшви. Тримайтеся за свої гомілки або ступні і повільно опускайте тіло до ніг, наскільки зможете, притискаючи коліна до підлоги. Тримайте це розтягнення протягом від



30 секунд до 2 хвилин.

9. Розтяжка для плечей

Сядьте на підлогу, зігнувши коліна і опустивши ноги на підлогу. З'єднайте руки в замок за спиною. Випряміть і простягніть руки і стисніть лопатки разом. Робіть це протягом 3 секунд, а потім відпустіть. Повторіть 5-10 разів.



10. Розтяжка бічна

Ставши на праве коліно, а ліву ногу прямо витягніть убік. Праву руку підніміть вгору, а ліву покладіть на ліву ногу. Починайте нахилятися вліво і утримайтеся від 30 секунд до 2 хвилин. Повторіть для іншої сторони.



11. Розтяжка для стегон

Опустіться на ліве коліно, а праву ногу витягніть перед собою, зігнувши її в коліні. Напружте сідниці і утримуйте позицію від 30 секунд до 2 хвилин. Поміняйте ногу і повторіть.



12. Розтяжка в положенні лежачи

Лягайте на живіт, обидві руки витягнуті в сторони так, щоб ваше тіло утворило букву Т.



Упріться в землю лівою рукою і зігніть ліве коліно для балансу, коли ви почнете рухатися вправо. Повторіть з іншого боку.

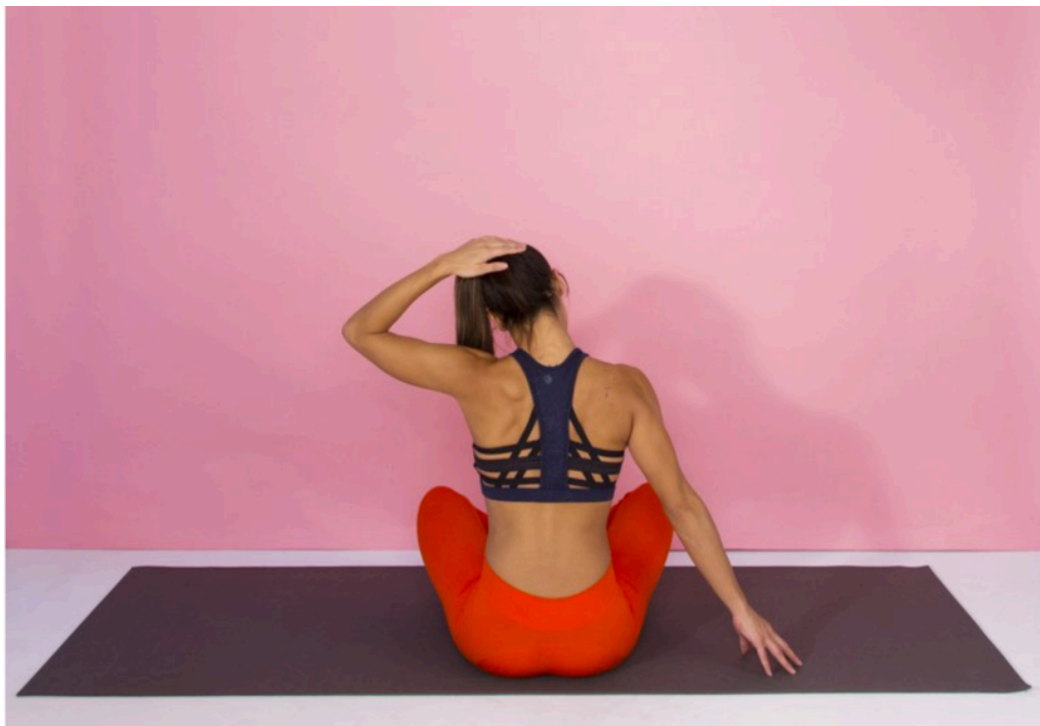
13. Розтяжка «Коліно до грудей»

Лягайте на спину, витягнувши обидві ноги. Потягніть праве коліно до грудей, утримуючи ліву ногу прямий, а спину – притиснутою до підлоги. Повторіть для іншої ноги.



14. Розтяжка для шиї

Встаньте з ногами на ширині плечей або сядьте з прямою спиною, груди піднята. Нахиліть



голову вліво, акуратно натискаючи зверху лівою рукою. Утримуєте положення, а потім повторіть для правої сторони.

15. Розтяжка лежачи

Лягайте на бік, тримайте нижню ногу прямий і зігніть верхнє коліно. Візьміться за верхню ногу рукою, потягнувши її до сідниць. Утримуєте позицію, потім поміняйте сторони.



16. Розтяжка «Сфінкс»

Лягайте на живіт, витягнувши ноги. Руки покладіть на ліктях і підніміть груди з підлоги.



Притисніть стегна до підлоги, і розслабте плечі. Припиніть, якщо відчуєте дискомфорт.

17. Розтяжка «Поза цуценя»

Встаньте на карачки. Протягніть руки вперед, пальцями ніг упріться в підлогу і підніміть стегна вгору. Руки тримаєте прямими. Утримуйте від 30 секунд до 2 хвилин.



18. Розтяжка лежачи

Ляжте на лівий бік, поклавши голову на руку. Зігніть праве коліно і підніміть груди,



наскільки зможете. Зігніть своє ліве коліно і візьміть правою рукою ліву ногу. Переконайтеся, що нога і тулуб залишаються на прямій лінії.

19. Розтяжка «Кутова»

Ляжте на спину. З'єднайте підшви ніг і дозвольте колін відкритися і максимально наблизитися до підлоги. Утримуйте від 30 секунд до 2 хвилин.



20. Розтяжка стоячи

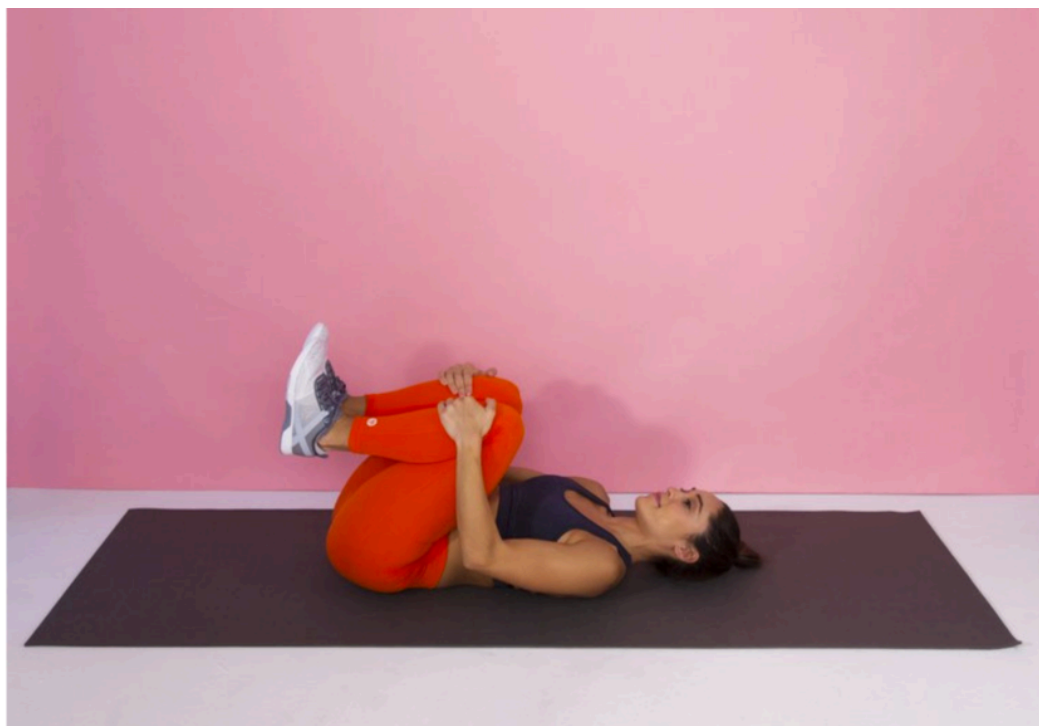
Встаньте рівно. Зігніть ліве коліно і лівою рукою потягніть ліву ногу до сидниці. Тримайте



коліна разом. Якщо потрібно, упріться рукою в стіну для балансу. Повторіть для іншої ноги.

21. Розтяжка «Коліна до грудей»

Лягайте на спину і підтягує коліна до грудей обома руками. Тримайте спину притиснутою до підлоги.



Тепер вам відомо, як правильно робити розтяжку. Обов'язково виконуйте ці вправи, щоб розслабити м'язи і зробити їх більш гнучкими.

Джерела

newsdaily.org.ua
self.com