

13.



Растяжка сгибателей запястья и пальцев около 20 сек.

Вытяните руки вперед, потяните пальцы вытянутой руки другой рукой вверх на себя.

14.



Растяжка мышц верхней части спины около 30 сек.

Соедините руки в замок за согнутыми коленями. Максимально округлите спину и выпрямите ноги.

15.



Растяжка мышц области шеи около 20 сек.

Помогая рукой, потяните голову по диагонали вниз вправо, затем влево.

## ПРИНЦИПЫ РАСТЯЖКИ

Правильное выполнение упражнений на растяжку способствуют восстановлению оптимальной длины мышечно-связочных структур, помогая улучшить способность к достижению результатов и избежать травм.

- Легкие упражнения на растяжку можно выполнять в любое время.
- Растяжку обязательно следует выполнять до и после физической нагрузки.
- Делая растяжку перед нагрузкой, сначала выполните легкую разминку.
- Перед нагрузкой избегайте сильной и длительной статической растяжки (выполняйте плавные движения).
- Статическую растяжку делайте после окончания нагрузки.
- Одновременно растягивайте одну мышцу или мышечную группу.
- Большие мышцы и мышечные группы растягивайте дольше, чем маленькие.
- Во время растяжки мышца должна быть максимально расслабленной.
- Сила растяжки должна увеличиваться в ходе растяжки.
- Если одна половина тела кажется менее эластичной, то растягивайте ее раньше эластичной стороны.
- Больше растягивайте мышечные группы, которые кажутся менее эластичными.
- Во время растяжки дышите свободно.
- Избегайте резких движений и положений, причиняющих боль.

Особенно эффективным является метод НРР (напряжение – расслабление – растяжение), при котором в положении растяжения мышца напрягается изометрически (без изменения положения) 5-10 сек., затем следует расслабление и новое положение растяжения. Выполнение упражнений НРР требует предварительной консультации физиотерапевта.

Продолжительность одной растяжки - 20-30 сек. Для начинающих спортсменов в первые недели занятий - 10-15 сек. Комплекс упражнений на растяжку занимает 12-20 мин. После сильной нагрузки выполните комплекс 2-3 раза. Наибольший эффект достигается путем комбинирования растяжки с уходом за мышцами с помощью массажного валика.

## ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ И СОВЕТА

Точные рекомендации по растяжке можно получить у физиотерапевта. Важно знать, что даже с помощью правильных упражнений не всегда можно избавиться от боли - в этом случае может помочь мануальная физиотерапия.

Целевое учреждение SpordimeditSiini SA сотрудничает с клиникой физиотерапии Füsioteraapia Kliinik OÜ. Мы принимаем пациентов по одному адресу, записаться на приём можно по тем же номерам телефона.

### SPORDIMEDITSIINI SA И FÜSIOTERAAPIA KLIINIK OÜ

Тонди 84/3  
(здание частной школы Аудентес, 3 этаж), Таллинн  
Тел.: 699 6515 и 699 6545  
Э-почта: admin@sportmed.ee  
www.sportmed.ee  
www.fysioteraapia.ee

SpordimeditSiini SA и Füsioteraapia Kliinik OÜ – партнёры Инновационного кластера оздоровительного движения SportEST и эксперты данной сферы. Кластер SportEST объединяет учреждения, предлагающие основные и опорные услуги в сфере движения.



Füsioteraapia Kliinik



Подробнее о кластере и оздоровительном спорте можно прочитать на сайте [www.sportest.eu](http://www.sportest.eu).

estonia.ee



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti  
tuleviku heaks

Инструкцию составила физиотерапевт  
Катре Луст-Мардна.

# РАСТЯЖКА



# УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Растягивайте мышцу осторожно до предела и удерживайте.

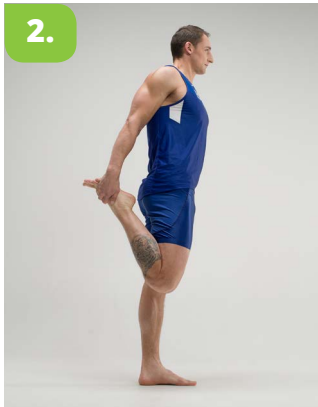
1.



**Растяжка задних верхних мышц голени** около 30 сек.

Сделайте выпад и перенесите тяжесть тела вперед, задняя нога прямая и опирается на полную ступню. Силу растяжки регулируйте надавливанием пятки вниз. Для растяжки нижней части голени согните колено сгибаемой ноги.

2.



**Растяжка передних мышц бедра** около 30 сек.

В положении стоя напрягите мышцы живота и, захватив рукой голеностопный сустав, подтяните пятку одной ноги к ягодицам. Сожмите колени и постарайтесь выдвинуть вперед бедро сгибаемой половины тела.

3.



**Растяжка боковых мышц корпуса тела** около 30 сек.

Поставьте одну ногу перед другой, поднимите эту же руку над головой и наклонитесь в сторону выставленной вперед ноги.

4.



**Растяжка задних мышц бедра** около 30 сек.

Лягте на спину и возьмитесь обеими руками за ногу под коленом. Старайтесь держать другую ногу выпрямленной. Вытяните находящуюся наверху ногу и потяните пальцы ног на себя. В то же время слегка подтяните рукой ногу к себе и почувствуйте растяжение в задней части голени и бедра.

5.



**Растяжка приводящих мышц бедра** около 30 сек.

В положении ноги врозь перенесите тяжесть тела на одну ногу и присядьте так, чтобы возникло растяжение на внутренней стороне бедра другой ноги.

6.



**Растяжка мышц спины** около 30 сек.

Лежа на спине, подтяните колено одной ноги противоположной рукой к груди и разверните его в противоположную сторону. Другую руку вытяните в сторону. Поверните голову в сторону вытянутой руки. Держите спину прямой, голову и вытянутую руку прижмите к полу. Притягивайте колено к полу.

7.



**Растяжка нижней части спины** около 30 сек.

Лежа на спине, прижмите ноги к животу и удерживайте руками голени у коленных суставов.

8.



**Растяжка ягодичных мышц** около 30 сек.

Лежа на спине, напрягите мышцы живота и поставьте голеностоп одной ноги на согнутое колено другой ноги. Если можете, подтяните руками колени к себе.

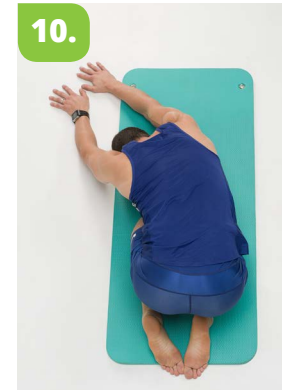
9.



**Растяжка сгибателей бедра** около 30 сек.

Встаньте на колени и выставите одну ногу вперед, перенесите тяжесть тела на переднюю ногу, постарайтесь потянуть вперед и вниз бедро с другой стороны. Максимально напрягите ягодичные мышцы сгибаемой стороны так, чтобы почувствовать растяжение в передней части бедра. Для увеличения растяжения вытяните руку сгибаемой стороны поперек груди. Следите, чтобы нижняя часть спины не прогибалась.

10.



**Растяжка нижней части спины** около 30 сек.

Стоя на коленях, скользните руками вперед вниз, удерживайте положение. Затем перенесите руки вправо и удерживайте растяжение в левом боку. Выполните то же самое в другую сторону, удерживайте положение.

11.



**Растяжка мышц плечевого пояса** около 30 сек.

Прямую руку поставьте перед собой и надавите на нее в направлении тела.

12.



**Растяжка мышц груди** около 30 сек.

Обопритесь согнутой в локте рукой о стену и разверните корпус тела от стены. Изменяйте силу растяжения, слегка сгибая колени.