

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
(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 в одних помещениях, записаться на прием можно по тем же номерам телефона.

SPORDIMEDITSIINI SA И FÜSIOTERAAPIA KLIINIK OÜ

Тонди 88 (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 – партнеры 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



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

Estonia.eu
Positively surprising



Инструкцию составила физиотерапевт
Катре Луст-Мардна.

SportEST

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 растягиваемой 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 растягиваемой 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 растягиваемой стороны так, чтобы почувствовать растяжение в передней части бедра. Для увеличения растяжения вытяните руку растягиваемой 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.