





# Разминка: Упражнения на растяжку



## Преимущества:

Упражнения на растяжку расширяют диапазон движений и улучшают работу мышц, следовательно, они имеют решающее значение для борьбы с потерей подвижности при старении.

Растяжку следует выполнять непосредственно до момента возникновения дискомфорта в пределах диапазона движений, и не более того. Этот момент будет восприниматься как легкое напряжение мышц, без собственно дискомфорта.

В этом разделе описаны упражнения, которые помогают растянуть ключевые группы мышц.



## Объем нагрузки:

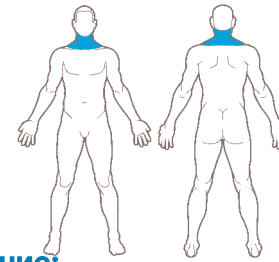
- ▢ Минимум 1-3 раза для каждого упражнения
- ▢ Каждая растяжка должна длиться 15-60 секунд



## ВНИМАНИЕ:

- Выполняйте растяжку медленно и плавно, без резких движений.
- Дышите нормально; не задерживайте дыхание.
- Контролируйте каждое движение и свое дыхание.

**Задействованные  
мышцы:**  
Шея



# 1) Растяжка мышц шеи снизу вверх



## **Исходное положение:**

- ▷ Сядьте прямо, смотрите прямо перед собой



## **Упражнение:**

- ▷ Поднимите голову, удерживайте в течение 15 секунд
- ▷ Опустите подбородок к груди, задержите позу на 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение



1



2



3

Старт

## 2) Растяжка мышц шеи слева направо



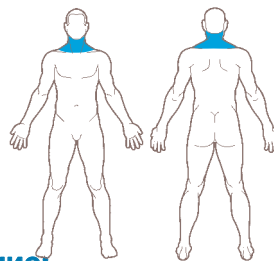
### Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, смотрите прямо перед собой

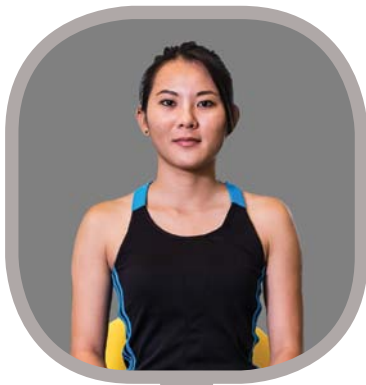


### Упражнение:

- ▷ Поверните голову, задержите позу на 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите для другой стороны шеи



Задействованные  
мышцы:  
Шея



1



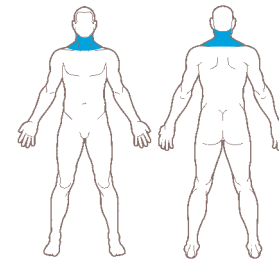
2



3

Старт

**Задействованные  
мышцы:**  
Шея



### 3) Растяжка мышц шеи по диагонали



**Исходное положение:**

- ▷ Сядьте прямо, смотрите прямо перед собой



**Упражнение:**

- ▷ Поверните голову по диагонали вправо, задержите позу на 15 секунд

- ▷ Поверните голову по диагонали вниз влево, задержите позу на 15 секунд
- ▷ Поверните голову по диагонали влево, задержите позу на 15 секунд
- ▷ Поверните голову по диагонали вниз вправо, задержите позу на 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение



Старт

## 4) Подъемы плеч



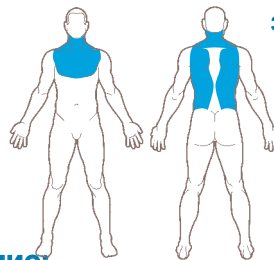
### Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, смотрите прямо перед собой
- ▷ Расслабьте мышцы плеч



### Упражнение:

- ▷ Поднимите плечи вверх, задержите позу на 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение

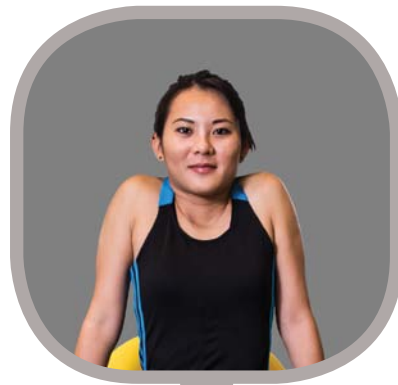


### Задействованные мышцы:

Шея  
Грудь  
Верхняя часть спины



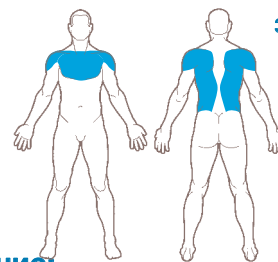
1



2

Старт

## 5) Растяжка мышц верхней части спины и грудных мышц



**Закрепленные  
мышцы:**

Плечи  
Грудь  
Верхняя  
часть спины



### Исходное положение:

- ▶ Сядьте прямо, глядя прямо перед собой
- ▶ Положите руки на плечи, локти разведите в стороны



### Упражнение:

- ▶ Прижмите локти к груди, сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Снова разведите локти в стороны, сведите лопатки вместе, сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение



1



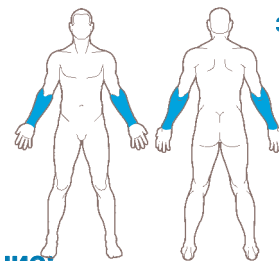
2



3

Старт

## 6) Растяжка предплечий и вращение запястьями



**Закрепленные  
мышцы:**  
Запястья  
Предплечья



### Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, глядя прямо перед собой
- ▷ Поднимите руки прямо вперед на уровне плеч
- ▷ Сожмите кулаки

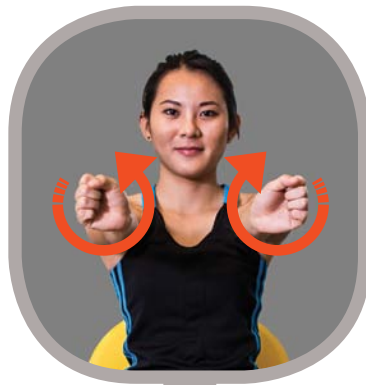


### Упражнение:

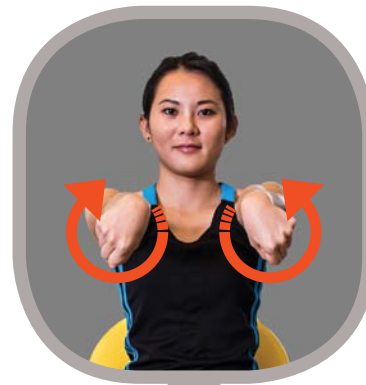
- ▷ Рисуйте небольшие круги запястьями в течение 15 секунд
- ▷ Повторите в другом направлении



1



2



3

Старт



## 7) Растяжка боковых мышц торса



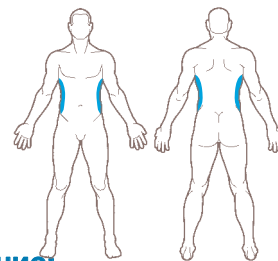
### Исходное положение:

- ▶ Сядьте прямо, глядя прямо перед собой
- ▶ Вытяните руки над головой

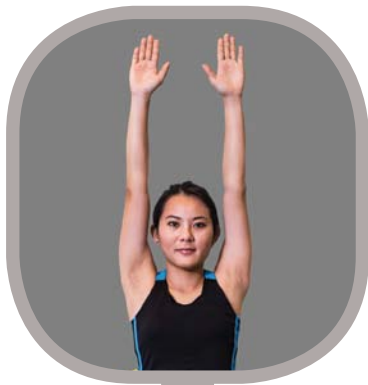


### Упражнение:

- ▶ Наклонитесь, почувствуйте легкое растяжение с левой стороны
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите для другой стороны тела



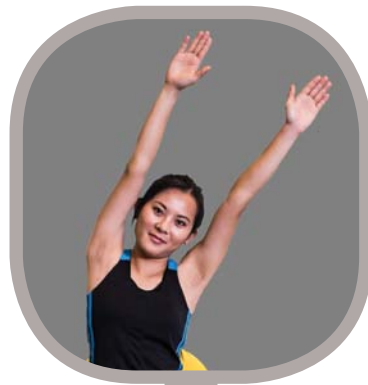
**Задействованные  
мышцы:**  
Боковые  
мышцы торса



1



2



3

Старт

## 8) Растяжка мышц задней части бедер



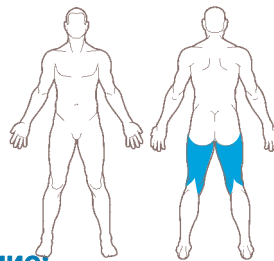
### Исходное положение:

- ▶ Сядьте прямо, глядя прямо перед собой



### Упражнение:

- ▶ Подтяните колено к груди, удерживайте обеими руками
- ▶ Прижимайте колено как можно ближе к груди в течение 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите упражнение для другого колена



**Задействованные  
мышцы:**

Задняя часть  
бедер



1



2



3

Старт

## 9) Растяжка мышц передней части бедер



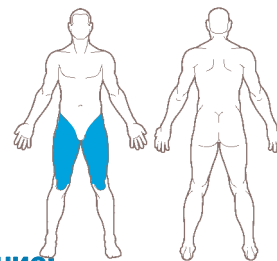
### Исходное положение:

- ▷ Встаньте прямо, держитесь за опору

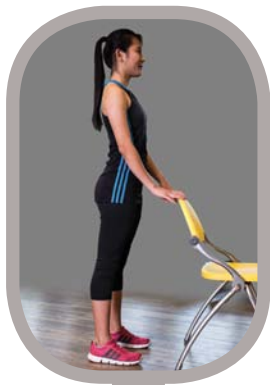


### Упражнение:

- ▷ Обхватите лодыжку сзади, держа колени вместе
- ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите для другой ноги



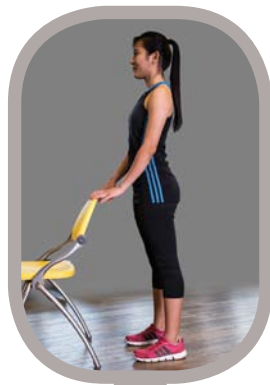
**Задействованные  
мышцы:**  
Передняя  
часть бедер



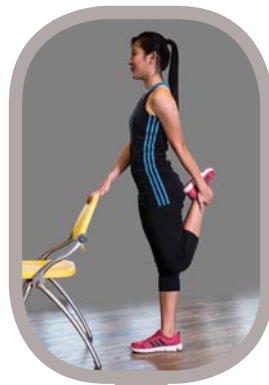
1



2



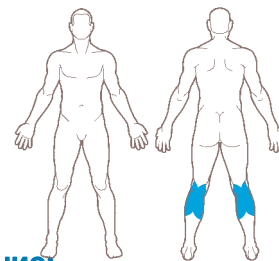
3



4

Старт

# 10) Растяжка икроножных мышц



**Задействованные мышцы:**

Задняя часть икр



## Исходное положение:

- ▷ Встаньте прямо, держитесь за опору
- ▷ Отведите правую ногу прямо назад, поставьте пятку на пол



## Упражнение:

- ▷ Наклонитесь вперед и согните левую ногу в колене, не сгибайте правую ногу
- ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите для другой ноги



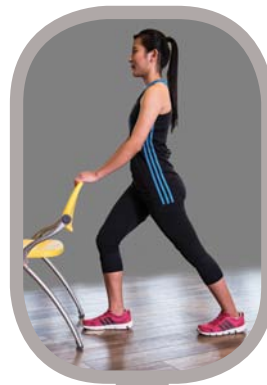
1



2



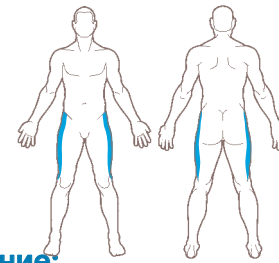
3



4

Старт

**Задействованные  
мышцы:**  
Внешние мышцы  
бедер



## 11) Растяжка внешних мышц бедер из положения сидя



### Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, положите лодыжку на бедро рядом с коленной чашечкой.



### Упражнение:

- ▷ Удерживая спину прямо, наклоняйтесь вперед, пока не почувствуете легкое растяжение правой ягодицы, бедра и внешней поверхности бедра
- ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите для другой ноги



1



2



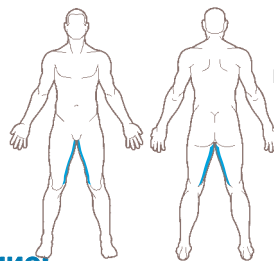
3



4

Старт

## 12) Растяжка внутренних мышц бедер из положения сидя



**Задействованные мышцы:**  
Внутренние мышцы бедер



### Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, согните оба колена, подошвы ног вместе



### Упражнение:

- ▷ Положите локти на обе ноги, слегка надавите на них
- ▷ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▷ Вернитесь в исходное положение



1



2

Старт