

10 УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Гибкостью называют способность человека делать упражнения с большой амплитудой. На нее влияют многие факторы: возраст (в 13-14 лет легче развить гибкость, чем в 20-25 лет), пол (женщинам растяжка дается проще), тип телосложения и характер тренировок. Развитие гибкости дома возможно, но во избежание травм важно делать комплекс на растяжку после разминки и подготовительных упражнений.

Как определить свою гибкость и нужно ли ее развивать

С физиологической точки зрения есть два вида гибкости:

1. Активная. Это гибкость, которую человек может обеспечить только усилием мышц. Чтобы определить ее степень, достаточно встать к стене и поднять ногу так высоко, насколько позволит растяжка.
2. Пассивная. Это гибкость, которой удастся достичь под внешними воздействиями: с помощью снаряда или давления партнера. Для проверки такой гибкости можно опереть ногу на спинку стула или дивана и наклониться настолько, насколько это возможно.

Пассивные движения всегда имеют чуть большую амплитуду. В целом для всех людей важное значение имеет гибкость плеч, тазобедренной части и позвоночника. Развитие гибкости в домашних условиях в дальнейшем может помочь улучшить координацию движений, снизить риск травм и растяжений, упростить освоение техники упражнений.

Еще благодаря высокой гибкости можно:

- улучшить здоровье опорно-двигательного аппарата;
- снизить риск развития артрита и артроза;
- избавиться от части лишнего веса;
- снять усталость и получить ощущение легкости;
- повысить концентрацию внимания;
- сделать движения более плавными и улучшить осанку;
- повысить устойчивость к физическим нагрузкам.



Как развить гибкость тела в домашних условиях

В развитии гибкости очень важно каждую тренировку начинать с 10-15 минут выполнения разогревающих упражнений. Разогрев приводит мышцы в рабочее состояние, повышает их температуру, а это делает их более податливыми и гибкими. За счет этого растягиваться будет проще, снизится риск получить травму.

Для разогрева идеальной считается кардионагрузка, которую тоже можно выполнять дома. Достаточно будет выполнить хотя бы 2-3 кардиоупражнения.

Существует несколько способов, как развить гибкость в домашних условиях:

1. Многократное растягивание. Определенное действие выполняют многократно, что позволяет с каждым разом увеличивать амплитуду.
2. Статическое растягивание. Амплитуда движения увеличивается с увеличением длительности выполнения упражнения. Здесь нужно расслабиться, принять позицию для растяжки и оставаться в ней от 10 секунд до пары минут. Конкретное время зависит от вашей степени подготовки и физических возможностей. При выполнении можно заручиться помощью партнера.
3. Растягивание с поочередным напряжением и расслаблением мышц. Сначала выполняют упражнение на растягивание до предела, затем сустав сгибают на половину возможной амплитуды и в таком положении в течение 5-7 секунд сопротивляются давлению партнера. После этого тренируемые мышцы вновь расслабляют до предела, фиксируя позицию на 5-6 секунд.

Лучшие упражнения на гибкость в домашних условиях

Чтобы стать пластичнее, стоит заниматься не менее 6 недель. Спустя такое время уже будут заметны неплохие результаты, особенно если вы будете заниматься регулярно – хотя бы 3-4 раза в неделю.

Комплекс на развитие гибкости в домашних условиях

Растяжка шеи. Обычно именно с нее начинают все комплексы на гибкость. Самое простое упражнение – сцепить руки в замок на затылке и плавно давить ими на голову, постепенно растягивая мышцы шеи.



Далее то же повторяют, только оказывая давление рукой с боковой части головы. Нужно повторить упражнение в обе стороны, фиксируя положение на 30 секунд

«Кошка». Практически классическое упражнение для гибкости. Особенно полезно для позвоночника, еще влияет на плечи и шейный отдел.

Как выполнять:

1. Встать на четвереньки, ладони должны находиться под плечами, в коленях прямой угол.
2. Медленно прогнуть спину, опуская живот к полу и аккуратно поднимая голову. Зафиксировать положение на несколько секунд.
3. Плавно выгнуть спину вверх, опуская голову вниз. Но не прижимать подбородок к груди. Повторить действие 10 раз.



«Собака мордой вниз». Еще одно упражнение из комплекса для йоги. Очень полезно для позвоночника, икроножных мышц и задней поверхности бедра. Еще хорошо растягивает пяточные сухожилия. Как выполнять:

1. Встать прямо, ноги расставить на ширине плеч, наклониться и опереться на пол руками.
2. Двигаться на руках вперед до момента, пока тело не примет положение перевернутой буквы V. Стопы должны стоять на полу, т. е. без отрыва пятки, поскольку от этого зависит растяжка задней поверхности ног.
3. Спину держать прямой, лопатки свести. В таком положении задержаться на 30 секунд. Можно слегка покачаться, еще сильнее выгибая спину.



«Поза плуга». Одно из лучших упражнения для развития гибкости спины в домашних условиях. Оно очень полезно для позвоночника. Как выполнять:

1. Лечь на пол, лучше на спортивный коврик, прямые руки вытянуть вверх или вниз, как будет удобнее.
2. На глубоком вдохе подтянуть колени сначала к груди, а затем перекатом плавно перевести стопы за голову. Основной вес должен приходиться на лопатки, а не на шею.
3. Выпрямить ноги, закинутае за голову. Пятки оттянуть назад как можно дальше, округлой спиной пытаться тянуться в противоположную сторону.
4. В таком положении сначала стоит оставаться минимум 30 секунд. Затем можно доводить это время до 3 минут.



Постепенное освоение такого упражнения очень помогает в борьбе с остеохондрозом. В то же время оно довольно сложное и не всем дается сразу. В таком случае ноги, закинутые за голову, можно ставить не на пол, а на стул или табурет, а под лопатки подложить подушку в качестве опоры.



«Лодочка». Еще одно полезное упражнение для позвоночника, а также передней поверхности бедер, пресса и грудной клетки. Выполняется очень просто:

1. Лечь на пол на живот, ноги согнуть и по максимуму прижать к ягодицам.
2. Ухватиться руками за лодыжки.

3. Максимально прогнуться, оттянув ноги назад. Зафиксировать положение на 10-20 секунд. Затем можно аккуратно покачаться вперед-назад.



Наклон в сторону. Позволяет растянуть позвоночник, пресс, подколенные сухожилия и паховую область. Как выполнять:

1. Встать прямо, ноги расставить примерно на 1,5 м.
2. Наклониться в правую сторону, опереться рукой на пол, другую поднять и выпрямить. Взгляд направлен вверх.
3. Зафиксировать положение на 10-20 секунд, после чего повторить то же на другую сторону.



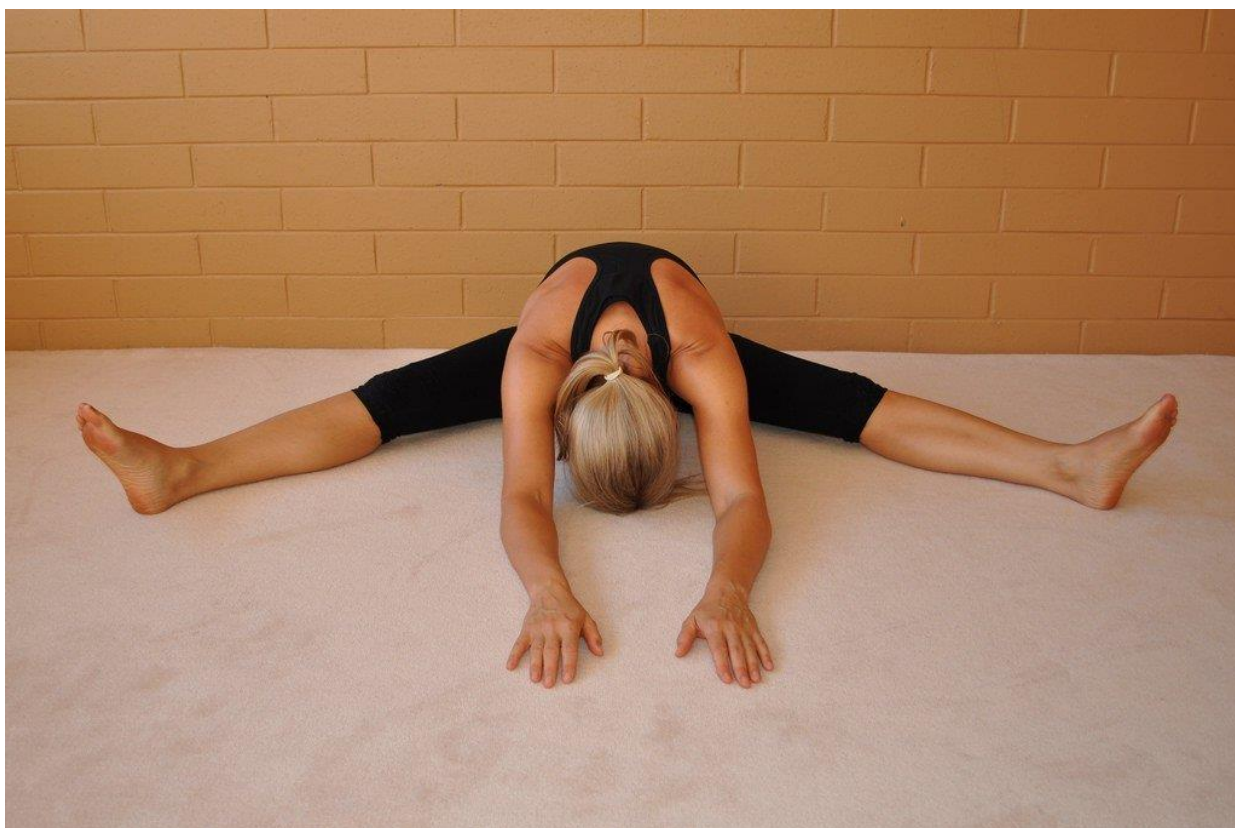
Выпады. Еще одно хорошее упражнение растяжки для гибкости в домашних условиях. Задействует мышцы-сгибатели бедра, ягодицы, четырехглавые мышцы и заднюю поверхность бедра. Как выполнять:

1. Принять положение как для выполнения выпадов.
2. Перенести вес тела на опорную ногу, выставленную вперед.
3. Наклониться вперед и опереться на предплечья.
4. Зафиксировать положение на 10-20 секунд. Можно немного покачаться, что поможет увеличить амплитуду движений. Затем то же повторить на другую ногу.

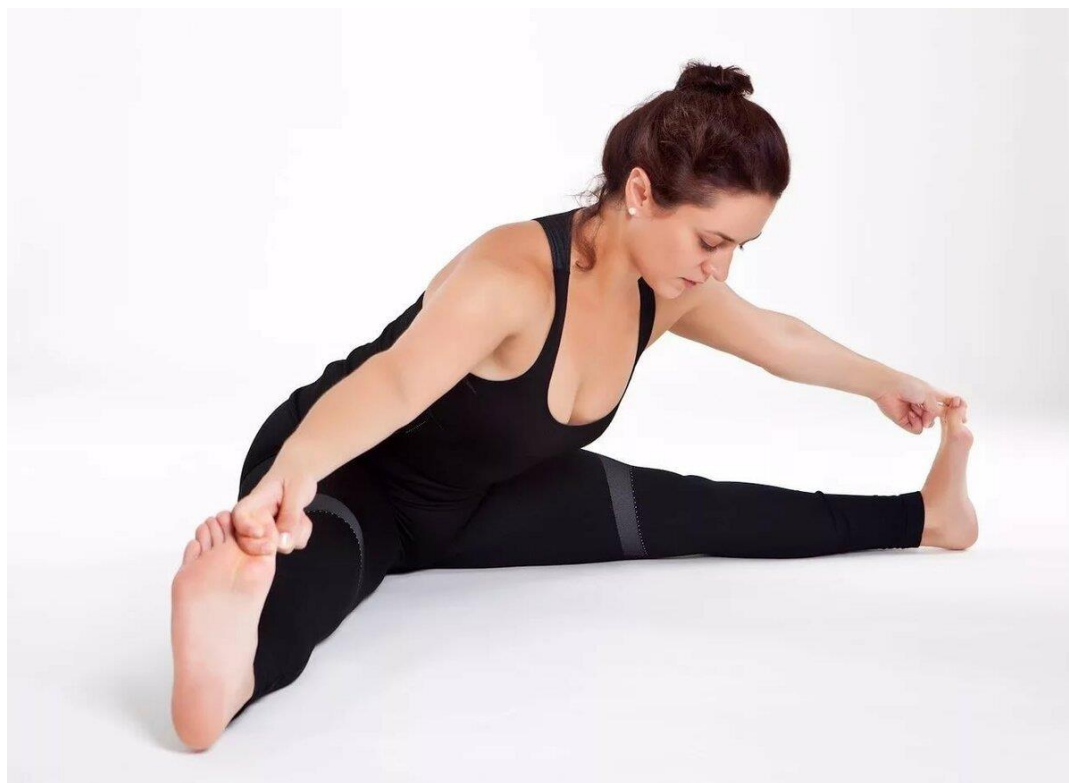


Поперечная растяжка сидя. Полезна для тех, кто стремится к тому, чтобы сесть на шпагат. Как выполнять:

1. Сесть на пол, ноги раздвинуть в стороны настолько широко, насколько получается.
2. Руки вытянуть вперед как можно дальше, чтобы ощущалось растяжение в мышцах ног.
3. Задержаться в таком положении на 30 секунд.



Можно также попробовать руками дотянуться до носков. Постепенно необходимо стараться поставить руки как можно дальше впереди себя. Это будет способствовать растяжке.

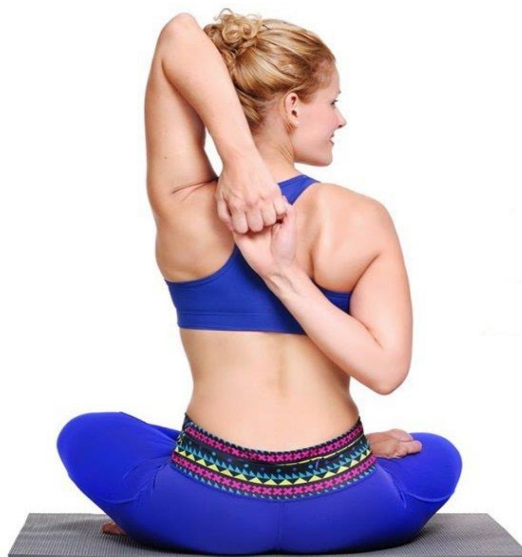


Растяжка на трицепсы и «замок». Можно выполнять упражнения как стоя, так и сидя. Как делать:

1. Руки поднять над головой.
2. Правую руку согнуть в локте и закинуть за голову. Другой рукой обхватить локоть и надавить на него, чтобы ощущалось растяжение в трицепсе.
3. Задержать положение на 30 секунд, сменить руки и повторить.



После этого необходимо выполнить упражнение «замок», сцепив кисти за спиной. Можно сначала схватиться только пальцами, если не хватает растяжки. В дальнейшем стоит стремиться ухватиться как можно выше, т. е. уже за предплечья.



Подобный комплекс на развитие гибкости полезно включить в свой план тренировок. Если увеличение пластичности – не основная цель, то можно обойтись 1-2 занятиями на растяжку. Это позволит уменьшить болезненность после тренировок и придать мышцам более эстетичную форму.