

# РАСТЯЖКА ДЛЯ НОВИЧКОВ

Почему  
малоподвижный образ жизни –  
это плохо?

- ⦿ суставы теряют подвижность
- ⦿ происходят зажимы и защемления нервных окончаний
- ⦿ ослабляется мышечный корсет
- ⦿ ухудшается осанка
- ⦿ повышается риск развития остеопороза
- ⦿ появляются боли в спине и пояснице и пр.

Чем полезна растяжка?

- ⦿ снижается риск травматизма за счет укрепления мышц и суставов
- ⦿ помогает достичь лучших показателей в скорости
- ⦿ улучшается осанка
- ⦿ снижается риск развития артроза, остеопороза
- ⦿ повышается гибкость
- ⦿ улучшается обмен веществ и кровоснабжение
- ⦿ укрепляется иммунитет
- ⦿ и повышается настроение

Правила  
растяжки для новичков:

- ⦿ Перед тем как начать заниматься, целесообразно проконсультироваться с врачом по лечебной физкультуре и спортивной медицине.
- ⦿ Перед растяжкой обязательно разогрейте мышцы разминкой, затем парой силовых упражнений.
- ⦿ Основное правило: не торопитесь. Выполнять упражнения нужно медленно и аккуратно. Растягивайтесь мягко и постепенно, без рывков.
- ⦿ При сильной боли в суставе, мышце или связки немедленно прекратите выполнять упражнение.
- ⦿ Главное – занятия должны быть регулярными, потому что мышцы быстро теряют эластичность.



Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

[profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)

# РАСТЯЖКА ДЛЯ НОВИЧКОВ



Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

[profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)

## РАСТЯЖКА ДЛЯ ШЕИ

Помогает снять напряжение, является профилактикой остеохондроза:

- Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука опущена, вторая лежит на голове. Осторожно потянуть голову набок, положив ее на плечо.
- Руки сложить в замок, положить на затылок. Наклонить голову вперед, осторожно надавливая руками.
- Стоя, опустить руки вниз. Медленно повернуть голову в сторону, чувствуя, как тянутся мышцы, и застыть в этом положении на несколько секунд.



## РАСТЯЖКА ДЛЯ ПЛЕЧ, СПИНЫ И ГРУДИ

Особенно важна для людей с сидячей работой. Она помогает снять спазмы и болезненность, а также улучшить осанку:

- Исходное положение – стоя или сидя. Спина прямая, подбородок прижат к груди. Поднять плечи вверх, потом отвести их назад и опустить вниз.

- Положение стоя, ноги на ширине плеч. Правую руку вытянуть вперед, левой рукой захватить локоть. Тянуть руку налево через грудь, прижимая к телу.
- Завести руки за голову: одну наверх, вторую вниз. Постараться потянуть их друг к другу и сцепить их в замок за спиной.
- Для упражнения потребуется столб или любая опора. Взяться за нее обеими руками на уровне груди. Нагнуться вперед, ноги прямые. Стоя в таком положении, человек растягивает мышцы спины.



- Сесть на пол, ноги раздвинуть. Наклоняться к полу, руки прямые перед собой, тянутся вперед.
- Положение на четвереньках. На вдохе выгнуть спину дугой, на выдохе – прогнуться.
- Положение стоя, ноги на ширине плеч. Наклоняясь вниз, касаться рукой противоположной стопы. Другая рука поднимается вверх и отводится назад.

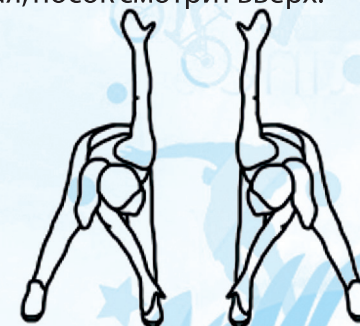
## РАСТЯЖКА ДЛЯ НОГ

Позволит не только приблизить вас к мечте сесть на шпагат, но и повысит выносливость, а также избежать травм:

- Исходное положение сидя, ноги разведены шире плеч. Наклоняться к ноге, держась за голень.
- Сесть на пол, ноги вместе вытянуты перед собой. Наклониться вперед и тянуться руками к щиколоткам.



- Положение стоя, руки за спиной в замке. Сделать выпад вперед одной ногой, согнуть ее в колене. Вторая нога прямая. Плавно опускать таз вниз. В этом упражнении нужно следить за равновесием.
- Выпады в стороны. Присаживаться к согнутой ноге, стопа стоит на полу. Вторая нога прямая, носок смотрит вверх.



**ПОМНИТЕ:** в растяжке важны аккуратность, безопасность и системность