

Примеры растяжки мышц

1. Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе (средняя, малая и большая ягодичная и бицепс бедра) – ложимся на спину, сгибаем одну ногу в колене, берем руками за заднюю поверхность бедра ближе к колену и тянем ее к груди, не отрывая при этом другую ногу от пола, затем меняем ноги. Еще один вариант этого упражнения – брать за голень/голеностоп и тянуть к груди его, так изменится поворот ноги и "включится" грушевидная, близнецовые и квадратная мышца бедра. Ну и третий вариант держаться за носок (показан на фото) - добавится **растяжка мышц сгибающих ногу в коленном суставе**.



2. Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе и поворачивающих ее наружу, в положении сидя – садимся на пол, выпрямив ноги перед собой. Сгибаем одну ногу в колене и упираемся ее ступней во внутреннюю поверхность бедра другой ноги. Согните левую ногу в колене и упритесь ступней во внутреннюю поверхность правого бедра как можно ближе к тазу. С как можно более прямой спиной наклоняемся к выпрямленной ноге. Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. Затем меняем ноги. Это же упражнение можно делать с поворотом корпуса к одной из ног и наклоняясь не с выпрямленной а к согнутой ноге. Еще вариант - положить стопу согнутой ноги на бедро прямой и давить на колено согнутой - тогда добавится **растяжка мышц внешней стороны бедра** (на фото ниже).



3. Растяжка мышц спины и мышц сгибающих ногу в колене - садимся на пол, одну ногу вытягиваем вперед, другую сгибаем в колене и заводим назад. Наклоняемся к вытянутой ноге, затем разворачиваемся к согнутой. Вытянутую ногу и спину стараемся держать прямо. Затем меняем ноги и повторяем все тоже самое.



4. Растяжка мышц, разгибающих туловище и поворачивающих ногу в тазобедренном суставе (грушевидная, близнецовые, внутренняя запирательная и квадратная мышца бедра) с заведением ноги - садимся на пол, выпрямив одну ногу, а затем, согнув в колене другую, ставим ее стопу снаружи (как бы заводим) прямой ноги. После этого локоть одноименной с выпрямленной ногой руки прижимаем к наружной стороне согнутой ноги, другой рукой упираясь в пол. Надавливаем локтем на колено согнутой ноги и поворачиваем туловище в другую

сторону. Тоже самое и для другой ноги.



Б. «Книжка» (растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, сидя на полу) - садимся на пол и сводим выпрямленные ноги. Наклоняемся и тянемся вперед по возможности держа спину ровной, ноги от пола не отрываем. Можно держаться за стопы.



6. Растяжка мышц, сгибающих ногу в колене в положении стоя на одной ноге – стоим на одной ноге, другую кладем на опору на высоте примерно на уровне таза (близкий к прямому угол между ногами). Наклоняемся к вытянутой ноге, не сгибая ног в коленях. Если тянуть к себе носок вытянутой ноги, держась за него руками, в проработку включится икроножная и камбаловидная мышца. Затем меняем ноги.

7. Растяжка мышц бедра, выпрямляющих ногу в коленном суставе - ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, вытягиваем руки вдоль тела и беремся за стопы. Давим на стопы руками и тянем вдоль спины - так же тянутся передние связки голеностопа.

