



# СТРЕТЧИНГ

ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СТРЕТЧИНГЕ



# ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ОРГАНИЗМ

Здоровый образ жизни и активное время препровождение с каждым днём становятся всё популярнее, всё больше людей посещают спортзалы и следят за своим здоровьем. Однако мало кто задумывается о том, что для организма важна не только физическая нагрузка, но и регулярная растяжка мышц.

Занятия стретчингом прекрасно тренируют мышцы шеи, спины, рук и всей верхней части тела. Регулярные упражнения на растяжку не дают мышцам и суставам утратить подвижность и тем самым замедляют процесс старения. Доказано, что люди, ежедневно выполняя упражнения на растяжку, в среднем живут на 10 лет дольше, чем лица, пренебрегающие упражнения на растяжку.

Стретчинг, как и все фитнес — направления, в первую очередь нормализует работу организма, а также корректирует фигуру, и является средством реабилитации после перенесенных заболеваний и травм.

## **Стретчинг оказывает положительное влияние практически на весь организм человека:**

- снимает болевое ощущение после силовых упражнений;
- восстанавливает и сохраняет эластичность мышц;
- стимулирует сердечно-сосудистую систему, т. е. активизирует периферические артерии и вены, что устраняет застойные явления и предотвращает такие болезни как атеросклероз, тромбоз;
- повышает костную минеральную плотность, оказывая профилактическое действие против остеопороза и переломов;
- увеличивает подвижность суставов;
- способствует повышению эластичности связок и сухожилий;
- замедляет процесс старения организма;
- профилактика целлюлита;
- улучшает осанку;
- избавляет от психологического напряжения и стресса;
- нормализует сон;
- улучшает настроение, повышает самооценку, ощущение комфорта и удовлетворения.

## Показания к занятиям стретчингом

- недостаточная физическая активность в повседневной жизни (гиподинамия);
- артрит;
- варикозное расширение вен;
- болезни сердца;
- постоянные стрессы, раздражительность и повышенная психоэмоциональная утомляемость;
- избыточный вес или ожирение начальной стадии.

## **Строго противопоказаны занятия:**

- при недавно перенесенных переломах, поскольку растяжка оказывает непосредственное воздействие не только на мышцы, но и на костную систему;
- при воспалительных и хронических заболеваниях суставов в период обострения;
- при остеопорозе и артрозе;
- при травмах и вывихах;
- при тромбозе, атеросклерозе, тромбофлебите и прочих заболеваниях сердечно сосудистой системы;
- при беременности;
- при гипертонии;
- при возникновении внезапной боли в результате упражнений на растяжку (это сигнал, свидетельствующий о серьезных «неполадках» в организме и о том, что нужно незамедлительно обратиться к врачу);
- при любых инфекционных и воспалительных заболеваниях;
- при температуре.



# ОРГАНИЗАЦІЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТРЕТЧИНГУ

Спортивный зал для занятий стретчингом должен соответствовать определённым стандартам для фитнес-помещений:

- размеры зала должны соответствовать пропускной способности, не менее 6м<sup>2</sup> на человека;
- воздушная среда зала должна обеспечиваться приточно-вытяжной вентиляцией, (если нет такой возможности, устраивается искусственная вентиляция через фрамуги и форточки);
- оптимальная температура воздуха в зале — 15–21 °С;
- относительная влажность воздуха — 35–60%; — наименьшая освещённость в зале — 150 лк;
- пол должен быть ровным, нескользким, эластичным и экологически безопасным;
- одна из стен должна быть зеркальной для того, чтобы занимающиеся могли контролировать свои движения;
- зал должен быть оборудован кондиционерами и встроенной акустической системой.



В спортивных залах ежедневно должна осуществляться влажная уборка, и медицинский пункт размещён в непосредственной близости от спортивного зала. Спортивная форма для стретчинга как и для других групповых занятий не имеет таких жёстких требований, как в случае с бегом и силовыми тренировками. Для стретчинга следует выбирать эластичную одежду с крепкими швами и с полным отсутствием молний и выступающих декоративных элементов. Для тренировок отлично подходят лосины, бриджи и в меру свободные брюки. Верх может состоять из топов различной конфигурации, маек, футболок. Одежда должна хранить тепло, но не «парить» и не быть жаркой.

Стретчинг как правило проходит в залах с большим количеством зеркал, поэтому важно уделить внимание эстетике вашего образа. Одежда должна на вас хорошо сидеть, чтобы вы уверенно чувствовали себя в группе. А яркие цвета помогут поднять вам настроение. Согласно цветотерапии, такие согревающие цвета как красный, жёлтый и оранжевый способны придать энергии даже малоактивному человеку. Но если вам свойственно повышенное потоотделение, лучше предпочесть темные оттенки, на которых меньше видны мокрые разводы. Выбирая обувь, лучше обратить внимание на любую мягкую обувь спортивного стиля, которая не будет препятствовать всевозможным упражнениям по растяжке. Такой обувью могут быть спортивные лёгкие балетки, мягкие кеды, чешки. Также можно заниматься в носках. Спортивную форму важно выбирать грамотно, учитывая особенности выполняемых нагрузок. Движение должно приносить удовольствие, а это невозможно без комфортной и по размеру подобранной одежды. А если спортивный наряд ещё и эстетичен, и уже сейчас вы чувствуете в нем свою красоту, это явится дополнительной гарантией, что вы не отступите от своей цели.



# ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЁ РАЗВИТИЯ

**Гибкость** — это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняются за счёт собственной активности соответствующих мышц.

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая — в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночнике и др.); специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

## **Факторы, влияющие на уровень развития гибкости:**

1) анатомический:

- отсутствие эластичности соединительных тканей в мышцах или суставах;
- мышечное напряжение;
- отсутствие координации и силы в случае активного движения;
- ограничение костных и суставных структур;
- болевые ощущения;

2) степень межмышечной координации (способность произвольно расслаблять и напрягать мышцы-антагонисты, которые осуществляют движение);

3) возраст (целенаправленное развитие гибкости начинается с 6–7 лет; сенситивный период развития пассивной гибкости — 9–10 лет, а активной — 10–14 лет);

4) генетические особенности;

5) общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счёт снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счёт меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению);

6) положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают;

7) время суток (утром гибкость меньше, чем днём и вечером);

8) температура воздуха (при 20–30 °С гибкость выше, чем при 5–10 °С);

9) разминка перед занятием (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки).

В соединительнотканых образованиях различают:

- сухожилия, с помощью которых мышцы крепятся к костям (их главная функция заключается в передаче напряжения от мышцы к кости, обуславливающей производство движения);
- связки, которые соединяют кости между собой (их функция состоит в удерживании сустава, т. е. места соединения двух и более костей);
- суставные сумки (их функция состоит в укреплении сустава);
- фасции, покрывающие мышцы, мышечные пучки, кости (они связывают мышцу воедино и делают безопасной её работу, а также снабжают необходимой смазкой поверхности между мышечными волокнами и пучками).

В соединительнотканых образованиях в разном соотношении находятся коллагеновые и эластиновые волокна. Коллагеновые волокна имеют два отличительных свойства — это высокий предел прочности и незначительная степень растяжимости.

Эластиновые волокна легко поддаются растягиванию, при устранении силы растягивания они возвращаются практически к исходной длине. От соотношения этих двух типов волокон в основном зависят эластические свойства. С возрастом и при иммобилизации суставов меняется химический состав соединительнотканых образований, наблюдается их декальцинизация и дегидратация, что приводит к снижению эластических свойств. Важнейшими морфологическими элементами мышц при выполнении упражнений на растягивание являются проприорецепторы, сигнализирующие в мозг о состоянии мышц, изменениях в них, степени натяжения сухожилий, изменениях в суставных углах. На основании этой информации в коре головного мозга возникают представления о взаимном положении частей тела и их движениях. Однако длина мышц, в процессе растягивания контролируется стретч-рефлексом.

Стретч-рефлекс (миотатический рефлекс) — это рефлекторное возбуждение мышечных волокон в ответ на кратковременное или длительное растяжение мышцы, сопровождаемое болевыми ощущениями. Стретч-рефлекс является субъективным и объективным ограничителем воздействия растягивания на мышечные волокна. В стретч-рефлексе выделяют статический и динамический компоненты. Статический компонент проявляется при удерживании мышц в растянутом положении. Динамический компонент возникает в ответ на кратковременное быстрое растяжение мышцы. Стретч-рефлекс (показателем, которого является электрическое возбуждение мышц) возникает только при сильных болевых ощущениях, так как он является защитным механизмом, сигнализирующим в мозг о возможном повреждении мышечной и соединительной ткани вследствие чрезмерного растяжения.

## Средства развития гибкости

**Среди упражнений на растягивание различают:**

- активные
- пассивные
- статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.).

**Пассивные упражнения на гибкость включают:**

- движения, выполняемые с помощью партнёра;
- движения, выполняемые с отягощениями;
- движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;
- движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.);
- движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнёра, собственного веса тела или др. силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определённого времени (8–10 сек). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения. Для развития подвижности в суставах упражнения рекомендуется проводить путём активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

**При растягивании необходимо следовать правилам:**

- не допускаются болевые ощущения;
- движения выполняются в медленном темпе;
- постепенное увеличение амплитуды движения;
- постепенное увеличение степени применения силы партнёра

## **Оздоровительные эффекты растягивающих упражнений:**

- снятие стресса и напряжения
- мышечное расслабление (релаксация)
- развитие самодисциплины, — улучшение уровня физической подготовленности, осанки
- снижение и ликвидация мышечных болей после нагрузок и даже после травм в период реабилитации
- уменьшение болезненности менструаций у женщин
- профилактика гипокинезии
- нормализация массы тела и её состава



## Методы развития гибкости

### **Повторный метод имеет различные варианты:**

1. Метод повторного динамического упражнения активного характера включает различные наклоны туловища, пружинящие, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями и без них. Данный метод применяется в основном в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание, бег с барьерами и других, техника которых требует выполнения движений с большой, максимально возможной амплитудой.
2. Метод повторного динамического упражнения пассивного характера включает упражнения с «самозахватом», с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).
3. Метод повторного статического упражнения активного характера предполагает удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному, за счёт сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5–10 сек.
4. Метод повторного статического упражнения пассивного характера состоит в удержании положения тела или отдельных его частей с помощью воздействий внешних сил: партнёра, снаряда, веса собственного тела. При выполнении упражнений с пассивным растягиванием, нагрузка неодинакова, в статических положениях она больше, чем в динамических. Также показатели гибкости после статических активных упражнений сохраняются дольше, чем после пассивных.
5. Метод повторного комбинированного упражнения заключается в выполнении различных вариантов чередования активных и пассивных движений.

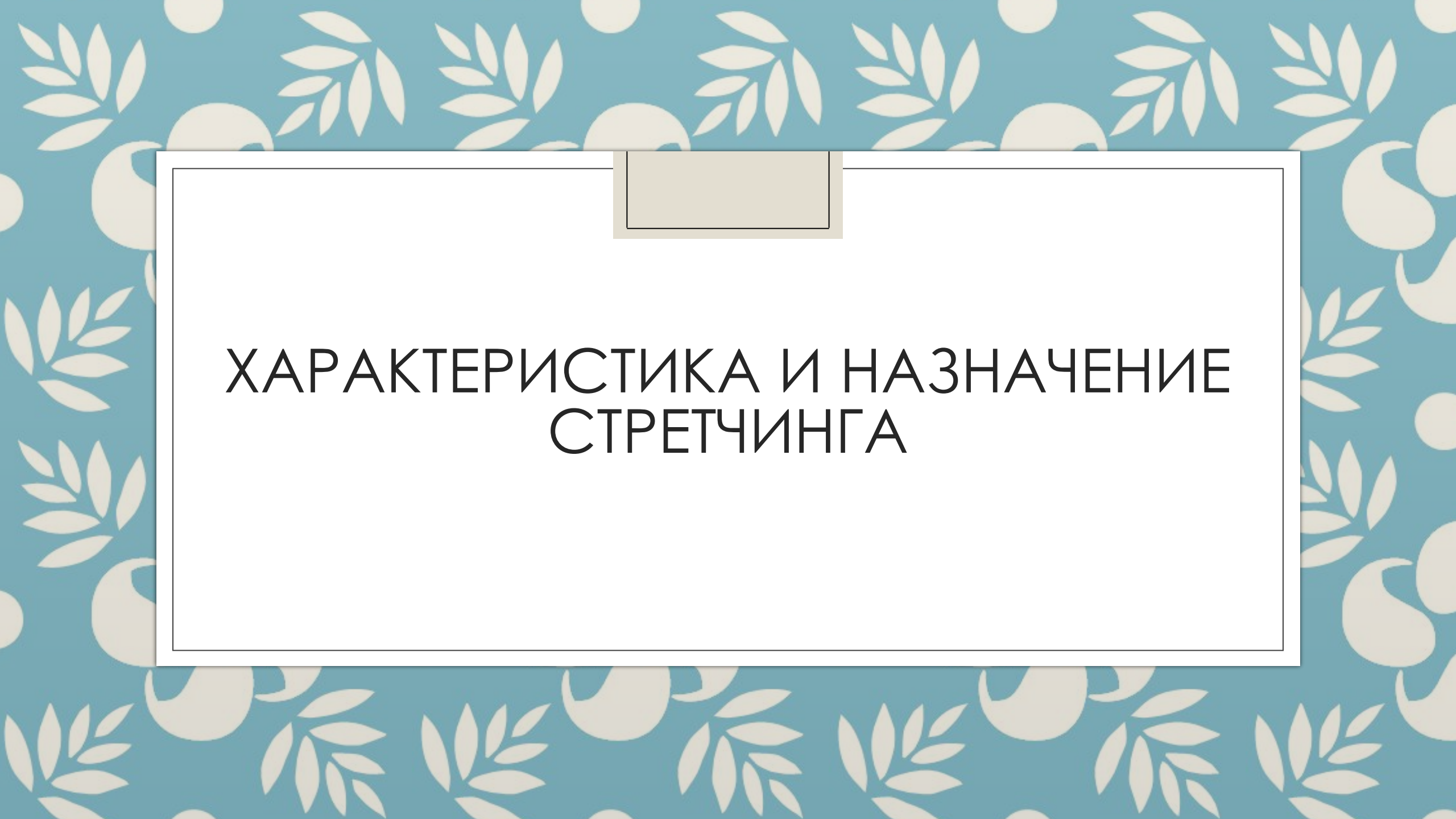
**Метод В. Т Назарова** — это новый, нетрадиционный метод развития гибкости, основанный на теории волновых колебаний и энергии упругих напряжений мышц. Под воздействием электромеханического вибратора сокращающаяся мышца принудительно растягивается с заданной частотой вибрации. С помощью этого метода развитие гибкости ускоряется в 10 раз и более.

**Электровибростимуляционный метод** основан на том, что при выполнении упражнений на растягивание вибростимуляции подвергаются мышцы-антагонисты, а электростимуляции — мышцы-синергисты. Это позволяет за сравнительно короткий срок повысить уровень подвижности на 30% и более.

**Метод хатха-йоги** — это исторически сложившаяся в Индии система развития гибкости.

В использовании упражнений системы хатха-йоги наметились три направления:

**Метод контракции, релаксации и растяжения.** Суть этого метода заключается в том, что после растягивания мышцы не только сильнее сокращаются, но и становятся более эластичными. После предварительного пассивного растяжения мышц с последующим их активным статическим напряжением следует расслабление и растягивание.



# ХАРАКТЕРИСТИКА И НАЗНАЧЕНИЕ СТРЕТЧИНГА

**Стретчинг** — это методика, занятия по которой включают комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц. Само слово стретчинг (stretching) происходит от английского stretch, что в переводе означает «тянуть», «вытягивать».

Суть стретчинга заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц.

**Улучшение гибкости** — основной эффект стретчинга, и повышением этой физической способности человека чаще всего оценивается эффективность таких занятий. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус. Стретчинг используется и как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма, восстановления после травм, общего оздоровления занимающихся. Воздействие стретчинга на организм человека весьма разнообразно и затрагивает деятельность многих органов и систем. При этом занятия стретчингом вызывают как срочные, так и отставленные эффекты. Под срочным эффектом подразумевают реакции организма, которые происходят в процессе выполнения упражнений или сразу после его окончания.

К срочным эффектам относятся следующие показатели:

- активизация процессов обмена веществ в растянутых мышцах;
- повышение температуры в мышцах;
- улучшение трофических и регуляторных процессов в мышцах.

Этот эффект используется при разминке для разогревания мышц и при лечении травм и заболеваний мышечно-сухожильного аппарата человека. Отставленный эффект характеризуется длительными изменениями и перестройкой организма, которые появляются в результате серий тренировок.

**Главный эффект стретчинга** — дать мышце расслабиться после растяжения, так как в постоянно напряжённых мышцах нарушается кровообращение, что приводит к нехватке кислорода и жизненно необходимых питательных веществ и вызывает накопление в клетках токсических побочных продуктов распада. Данный процесс вызывает утомление и возникновение болевых ощущений.



# ВИДЫ СТРЕТЧИНГА

Выделяют следующие виды стретчинга:

1. Пассивный статический стретчинг. Мышцы растягиваются за счёт внешней силы (веса тела, партнёра и т.п.) до ощущения боли и остаются в растянутом положении 30–40 сек., после этого идёт смена метода стретчинга или смена мышцы.
2. Активный статический стретчинг. Мышечная группа растягивается за счёт произвольного напряжения других мышечных групп. Данный метод является также разновидностью силовой тренировки, в которой используется статическое напряжение мышц.
3. Пассивный динамический стретчинг. Мышца растягивается и в таком состоянии подвергается дополнительным растягиваниям небольшой амплитуды. Плавные растягивания позволяют избежать чрезмерной болевой реакции и связанного с этим микротравмы мышц. Такой стретчинг сочетает высокую физиологическую эффективность с наибольшим психологическим комфортом, так как позволяет занимающемуся достичь большей глубины произвольного расслабления.
4. Активный динамический стретчинг. Происходит то же, что и при пассивном динамическом стретчинге, но мышца растягивается за счёт произвольной активности других мышц совместно с активностью мышц-антагонистов.
5. Антагонистический стретчинг. В начале подхода мышца растягивается так же, как при пассивном статическом стретчинге, после этого выполняется произвольное напряжение мышц-антагонистов. Напряжение антагониста длится 3–5 сек., пауза расслабления — 10–15 сек., общая длительность подхода — также 30–40 сек.
6. Агонистический стретчинг. В начале подхода мышца пассивно растягивается, затем выполняется произвольное напряжение этих же мышц в течение 3–5 сек. После этого происходит быстрое расслабление с одновременным растягиванием мышцы пассивным или активным образом.
7. Метод ПНФ (PNF — proprioceptive neuromuscular facilitation). Смысл тот же, что и при агонистическом стретчинге. Однако в процессе подхода длительностью 30–40 сек. выполняется несколько (3–5) активных напряжений растягиваемой мышцы без её укорачивания (чаще при помощи партнёра). Считается, что это самый эффективный метод стретчинга, позволяющий улучшить и эластичность, и силу мышц.



ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ  
СТРЕТЧИНГА И РЕГУЛИРОВАНИЕ  
НАГРУЗКИ



**Используют следующую последовательность воздействия на разные мышечные группы:**

- от мелких мышечных групп к крупным;
- от мышц конечностей к мышцам туловища;
- от верхних сегментов тела к нижним;
- чередование мышц-антагонистов.

**Выделяют следующие организационные формы проведения занятий:**

- групповые занятия
- самостоятельные (без преподавателя)
- персональные (с преподавателем)
- в парах, — круговая тренировка
- без специального оборудования
- с использованием специального оборудования (гимнастической стенки, степ-платформы, хореографического станка и др.).





# СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СТРЕТЧИНГУ

Стретчинг можно включать в различные части занятия аэробикой (подготовительную, основную или заключительную) различной направленности. Часто применяются и целые занятия, которые посвящаются развитию гибкости.

**В подготовительной части занятия необходимо проработать (растянуть) следующие группы мышц:**

- мышцы задней поверхности голени, на которые ложится большая нагрузка при выполнении шагов, подскоков, скачков в основной части занятий классической, танцевальной и других видов аэробики;
- мышцы передней поверхности бедра, так как большое количество движений (особенно в степ-аэробике) требует их активной работы;
- мышцы задней поверхности бедра, что позволит избежать травм при выполнении маховых движений ногами, подъёма ног вперёд и т. д.;
- мышцы внутренней поверхности бедра, которые участвуют при выполнении движений в стороны по большой амплитуде.

Стретчинг в заключительной части занятия.

Основной метод — пассивный статический стретчинг. Стретчинг выполняется под спокойную красивую музыку. Упражнения направлены на снижение болевых ощущений в области мышц после интенсивной работы в основной части занятия. Стретчинг при занятиях силовой аэробикой. Обязательной частью программ силовой тренировки являются упражнения на растягивание. Они способствуют более быстрому снятию утомления, помогают создать хороший рельеф мускулатуры. Основное назначение упражнений стретчинга при таких занятиях: — создать наилучшие условия для развития силы; — предотвратить болезненные ощущения в мышцах; — предотвратить травмы мышечно-суставных единиц; — комплексно решать задачи развития гибкости и силы. При таких занятиях упражнения на гибкость выполняются как до, так и после силовых упражнений. До выполнения упражнения на силу растягиваются мышцы-антагонисты, а после задания — мышцы, участвующие в силовой тренировке (мышцы-агонисты).

Выделяют следующие основные пары мышц-антагонистов:

- большая грудная мышца — ромбовидная мышца;
- двуглавая мышца плеча — трёхглавая мышца плеча;
- прямая мышца живота — мышцы-разгибатели спины;
- мышцы, приводящие бедро, — мышцы, отводящие бедро;
- четырёхглавая мышца бедра — мышцы задней поверхности бедра;
- икроножная мышца — мышцы передней поверхности голени.

Стретчинг как отдельное занятие. Основная цель — развитие подвижности в суставах, гармоничное развитие силы и гибкости. Наиболее эффективна программа, составленная из 3–4 комбинированных занятий в неделю. Например, на двух занятиях применяются аэробные и статодинамические упражнения, в двух других — аэробные и стретчинг. Однонаправленные занятия более эффективны, но их проведение целесообразно проводить с физически подготовленными занимающимися. Занятия проводятся в группах или индивидуально в виде традиционного занятия длительностью 30–55 минут, имеющего подготовительную, основную и заключительную части

**Подготовительная часть (разминка)** составляет 10–15% от всего времени урока и состоит из упражнений классической или танцевальной аэробики, пассивной или активной гибкости малой амплитуды, охватывающей все суставы и позвоночный столб.

**В основной части занятия (75–85% времени)** вначале выполняются упражнения для больших групп мышц (прямая и косые мышцы живота, разгибатели спины, ягодичные мышцы), затем — для мышц и связок тазобедренного сустава и ног. Воспитание гибкости в тазобедренных суставах имеет большое значение для нормального функционирования поясницы. Плохая подвижность тазобедренного сустава, неэластичность связочного аппарата могут в значительной степени влиять на величину поясничного лордоза, а также на подвижность позвоночника. Затем подбираются упражнения для голеностопных и коленных суставов. Далее — для мышц, окружающих суставы верхних конечностей. То есть сначала выполняются упражнения регионального, затем локального воздействия.

Следует соблюдать и некоторые дополнительные требования:

- воздействию последовательно должны быть подвергнуты все основные сегменты тела (однако основное внимание должно быть уделено мышцам туловища и проксимальным суставам конечностей);
- основные упражнения могут выполняться сидя и лёжа;
- целесообразно применять два круга упражнений на одни и те же сегменты тела:
  - первый круг — пассивные статические методы стретчинга;
  - второй — активные динамические.

Основная часть занятия для хорошо подготовленных занимающихся может заканчиваться упражнениями глобального воздействия, в которых участвуют туловище, ноги, в том числе с различными движениями рук.

**Упражнения для растягивания в основной части занятия подбираются исходя из различных признаков:**

**1. По анатомическому признаку:**

- для мышц шеи, плечевого пояса, рук;
- для мышц ног;
- для мышц туловища (позвоночного столба).

**2. По степени участия суставов и мышц:**

- локальные (например: для суставов пальцев рук, лучезапястного сустава и др.);
- региональные (например: плечевой, тазобедренный суставы);
- глобальные (например: «мост», «складка» и др.).

**3. По внешнему признаку:**

- стоя;
- на полу (в партере): в упорах, седах, в положении лёжа;
  - поодиночке, в парах, тройках, четвёрках;
- без опоры;
- с опорой (гимнастическая стенка, скамейка, хореографический станок);
- с использованием дополнительных предметов (резинового бинта, гимнастической палки и др.).

Заканчивается урок заключительной частью, которая составляет 5–10% от времени всего занятия. Основным содержанием этой части являются упражнения на расслабление: различные взмахи, встряхивания, потряхивания и т.

п.



ОСОБЕННОСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО  
СТРЕТЧИНГУ

Особенность музыки для стретчинга в том, что она более спокойная и не делится на такие стадии, как в фитнесе: для разминки, интенсива, завершения и заминки. Так как стретчинг сам собой используется как разминочный или завершающий этап других тренировок, или как самостоятельное занятие, то структура мелодий должна быть разной. Также принимается во внимание и разновидность стретчинга.

Для статического стретчинга, когда движения на растяжку мышц являют собой основную тренировку (после разогрева), выполняются в нормальном темпе, а позиции удерживаются по 10–30 секунд со сменой напряжённости и расслабления мышц, оптимальной будет плавная волнообразная мелодия с паузами, разгоном и торможениями. Замедленный стретчинг чаще всего применяется в качестве разминки перед другими видами фитнеса. Поэтому мелодия для него должна быть медленной, с плавным наращиванием темпа. Желательно наличие повторов или остановок от 20 до 30 секунд. Опытными спортсменами отмечено, что для этих целей отлично подходит шум воды в горном ручье, шум морского прибоя и т. д. Весьма популярны подборки Nelly Furtado (Te busce), Nelly Furtado+Bassnectar (Magical World), трек Леоны Льюис «Bleeding Love», Ауры Дион «Reconnect». Мелодии для парного стретчинга подбираются чувственные, плавные, с некоторым драматизмом.

Динамический и баллистический стретчинг требует более интенсивного звукового сопровождения, пружинистого и энергичного, с недлинными задержками в конечных точках амплитуды. Отлично подходит классика — Иоганн Штраус, Моцарт «Реквием по мечте», великолепная музыка Кейко Матцуи «To the Indian Sea».

А также, клубная музыка с различными неожиданными вставками, например, барабанным боем или гитарными переливами. Обратите внимание на Papa Roach (Do or Die), Army of the Pharaohs (Battle Cry). Специальная музыка — это Kid Cudi (Workout music) и кавер Джастина Тимберлейка в исполнении Дэвида Гаррета «Cry Me A River».



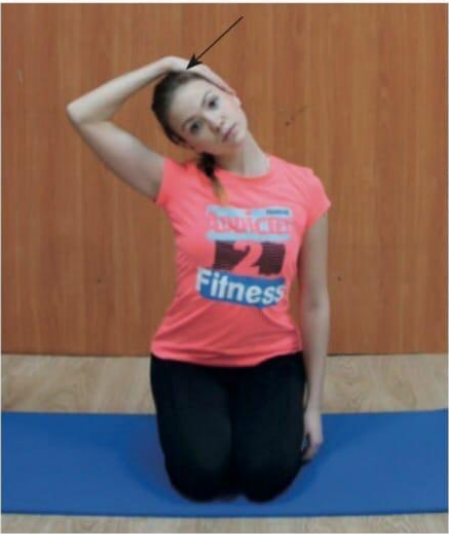
## **Музыкальное сопровождение при занятиях стретчингом является важным фактором, так как:**

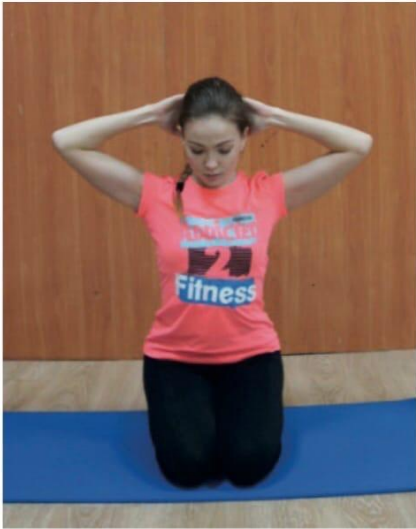
- музыка задаёт соответствующий движениям и нагрузкам ритм, что в свою очередь помогает вам двигаться в заданном темпе;
- музыка создаёт отличный фон и настрой, создавая ответную реакцию на эмоциональном и психологическом уровне;
- постоянное использование одних и тех же треков создаёт эмоциональный настрой для занятий непосредственно после включения музыки, и формируется хорошая привычка;
- музыка позволяет отвлечься от посторонних мыслей и забот, сосредоточиться исключительно на занятиях.




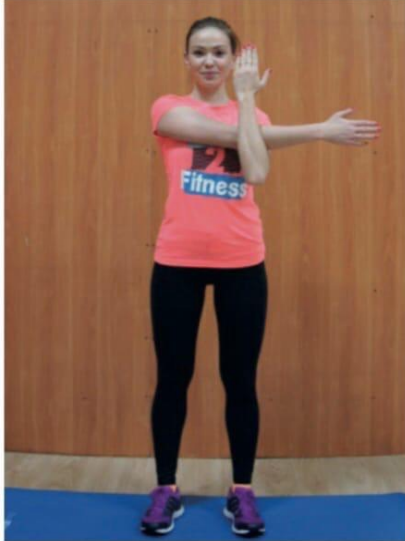


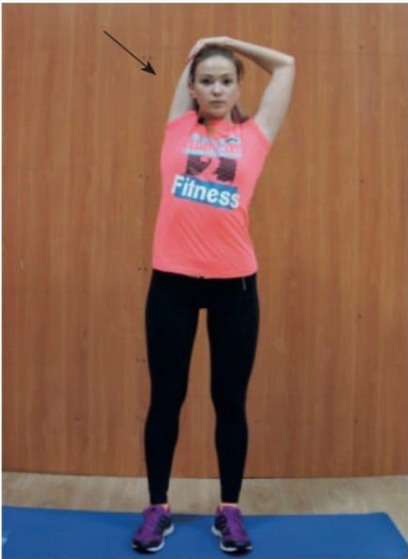
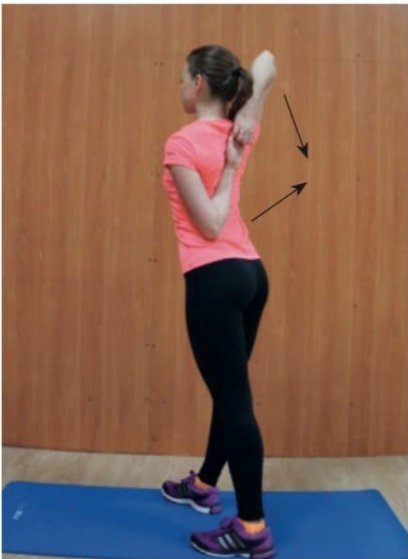
БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
СТРЕТЧИНГА

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
1	Мышцы шеи		<p><i>И.п.: сид на пятках, прав. рука на голове.</i></p> <p>Медленно наклонить голову вправо, помогая себе рукой.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.</p>

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
2	Мышцы шеи		<p><i>И.п.: сид на пятках, руки за головой.</i></p> <p>Медленно наклонить голову вниз, кистями вытягивая шею вверх.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз.</p>
3	Мышцы шеи		<p><i>И.п.: сид на пятках, руки согнуты, лоб на кистях.</i></p> <p>Плавно давим головой на кисти рук, а руки противодействуют движению головы.</p> <p>Удерживать напряжение 4 сек., затем расслабиться.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз.</p>


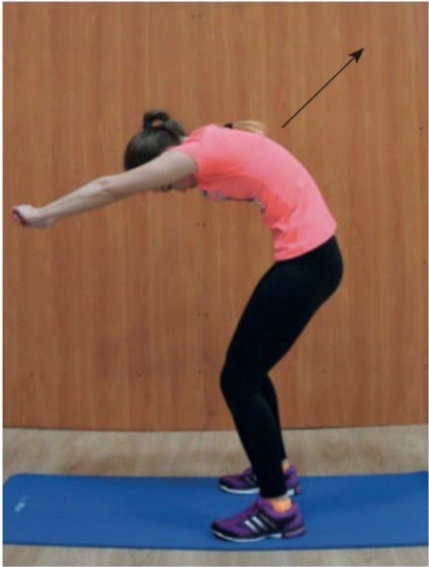
№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
4	Мышцы туловища, рук и плечевого пояса		<p><i>И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в замок.</i></p> <p>Медленно тянуться ладонями вверх, максимально вытягивая мышцы рук, спины и боковые мышцы туловища.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз.</p>
5	Мышцы туловища, рук		<p><i>И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, захват лев. кистью прав. запястья.</i></p> <p>Медленно тянуть лев. рукой по диагонали вверх.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.</p>



№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
6	Мышцы груди, рук и плечевого пояса		<p><i>И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны.</i></p> <p>Максимально тянуть руки в сторону и назад, ладонями вверх, соединяя лопатки.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз.</p>
7	Мышцы рук и плечевого пояса		<p><i>И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука перед собой параллельно полу, лев. вперёд, согнута в локте.</i></p> <p>Давить лев. предплечьем на прав. плечо.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.</p>


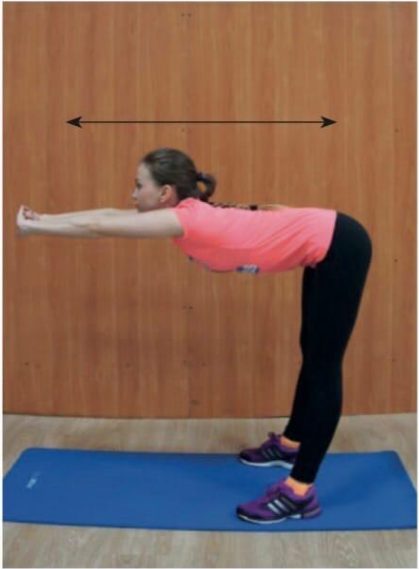
№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
8	Мышцы рук и плечевого пояса		<p><i>И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука вверх, согнута в локте.</i></p> <p>Плавно тянуть лев. рукой вниз за прав. локоть.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.</p>
9	Мышцы рук и плечевого пояса		<p><i>И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука вверх согнута в локте, лев. вниз.</i></p> <p>Постараться соединить за спиной кисти рук в замок и прогнуться в лопатках.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить 4 раза с каждой руки.</p>

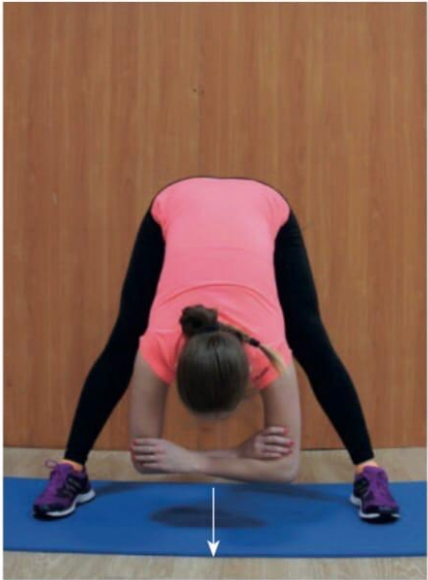

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
10	Мышцы предплечья		<p><i>И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука вперёд, кисть вниз, хват лев. за кисть прав. руки.</i></p> <p>Медленно тянуть кисть прав. руки к себе, натягивая мышцы предплечья.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить 4 раза с каждой руки.</p>
11	Мышцы туловища, рук		<p><i>И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука вверх, лев. за спиной.</i></p> <p>Наклоняясь в лев. сторону, тянуть прав. рукой влево-вверх.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.</p>






№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
12	Мышцы рук и плечевого пояса		<p><i>И.п.: стойка ноги врозь, руки сзади, кисти в замок.</i></p> <p>Наклоняясь вперёд, тянуться руками вперед-вверх.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз.</p>
13	Мышцы спины		<p><i>И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в замок.</i></p> <p>Сгибая ноги в коленях, скруглить спину, живот втянуть. Лопатками тянемся вверх.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз.</p>

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
14	Мышцы передней поверхности бедра		<p><i>И.п.: основная стойка.</i></p> <p>Сгибая прав. ногу назад, тянуть пятку к ягодице.</p> <p>Колено направлено вниз, в поясице не прогибаться, таз вперёд.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.</p>
15	Мышцы задней поверхности бедра и ягодиц		<p><i>И.п.: основная стойка.</i></p> <p>Поднять прав. бедро вверх, прижимая его руками к груди.</p> <p>Корпус держать вертикально.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.</p>



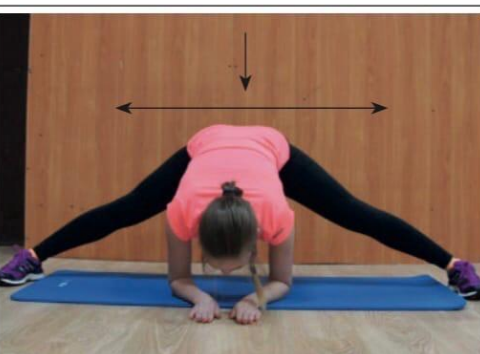
№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
16	Мышцы задней поверхности бедра и ягодиц		<p><i>И.п.: стойка на лев., прав. нога согнута, стопа на бедре лев., руки вверх.</i></p> <p>Приседая на лев., наклонить туловище вперед.</p> <p>Тазом тянуться больше назад и вниз.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.</p>
17	Мышцы задней поверхности бёдер и ягодиц		<p><i>И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх.</i></p> <p>Наклоняясь вперед, тянуться руками вверх.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, спина прямая.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз.</p>



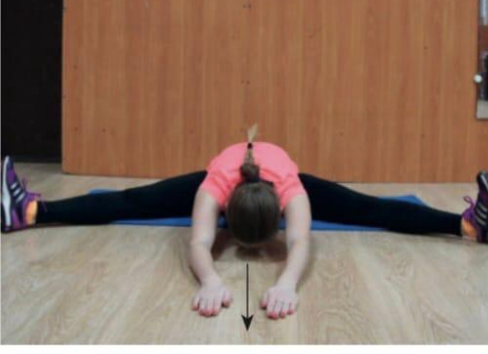
№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
18	Мышцы задней поверхности бёдер и ягодиц		<p><i>И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки вперед, согнуты в локтях.</i></p> <p>Наклоняясь вниз, тянуться предплечьями к полу.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз</p>
19	Мышцы спины, задней поверхности ног и ягодиц		<p><i>И.п.: основная стойка.</i></p> <p>Наклоняясь вниз, тянуться кистями к полу.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз</p>

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
20	Мышцы задней поверхности ноги и ягодиц		<p><i>И.п.: выпад лев. назад, прав. на пятке.</i></p> <p>Наклоняясь вниз, тянуться руками за носок прав. ноги.</p> <p>Прав. ногу не сгибать в колене.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.</p>
21	Мышцы голени		<p><i>И.п.: выпад прав. вперёд.</i></p> <p>Перенести вес тела на прав. ногу.</p> <p>Носок лев. ноги смотрит вперёд, пятку не отрывать от пола.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.</p>




№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
22	Мышцы спины, задней поверхности ноги		<p><i>И.п.: стойка на лев. колене, прав. нога на пятке.</i></p> <p>Наклоняясь вниз, тянуться руками за носок прав.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.</p>
23	Мышцы передней поверхности бедра		<p><i>И.п.: сед на прав. пятке.</i></p> <p>Сгибая лев. ногу назад, тянуть пятку к ягодице.</p> <p>Корпус держать вертикально.</p> <p>Удерживать положение натяжения 8–10 сек.</p> <p>Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.</p>
24	Мышцы ног		<p><i>И.п.: стойка на лев. колене, прав. вперёд.</i></p> <p>На согнутую прав. ногу, перенести вес тела, руки в упоре с двух сторон от ноги.</p> <p>Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.</p>






№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
25	Мышцы ног		<i>И.п.: стойка на лев. колене, пра. на пятке.</i>  Опираясь на руки, скользить прав. ногой вперед, не сгибая ее в колене.  Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.
26	Мышцы внутренней поверхности бёдер		<i>И.п.: упор на прав. колене, лев. нога в сторону.</i>  Скользить лев. ногой в сторону.  Вес тела по центру.  Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.
27	Мышцы внутренней поверхности бёдер		<i>И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки в упоре на предплечья.</i>  Скользить ногами врозь, стремясь к поперечному шагагу.  Удерживать положение от 20 до 30 сек. (3–4 раза).



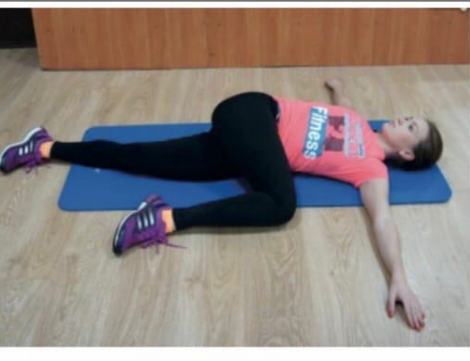
№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
28	Мышцы внутренней поверхности бёдер		<i>И.п.: сед ноги врозь, согнуты в коленях, стопы вместе.</i>  Опираясь предплечьями на бедра, прижимать их к полу.  Удерживать положение от 20 до 30 сек.  Повторить 4–8 раз.
29	Мышцы спины, внутренней поверхности бёдер		<i>И.п.: сед ноги врозь, лев. согнута в колене к себе.</i>  Наклоняясь, скользить руками вперед. Носок прав. ноги смотрит вверх.  Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.
30	Мышцы спины, внутренней поверхности бёдер		<i>И.п.: сед ноги врозь</i>  Наклоняясь, скользить руками вперед. Ноги в коленях не сгибать, носки стоп смотрят вверх.  Удерживать положение от 20 до 30 сек.  Повторить 4–8 раз.





№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
31	Мышцы спины, задней поверхности ног		<i>И.п.: сед.</i> Наклониться вперёд, прижаться грудью к бёдрам. Стопы на себя. Удерживать положение течение 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.
32	Мышцы туловища		<i>И.п.: упор сидя сзади, лев. нога согнута в колене и стоит за прав.</i> Опираясь прав. рукой в лев. колено, развернуть корпус влево. Макушкой тянемся вверх. Удерживать положение течение 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.
33	Мышцы передней поверхности бедра		<i>И.п.: лёжа на лев. боку с опорой на лев. предплечье.</i> Сгибая прав. ногу назад, тянуть пятку к ягодице. Бедра параллельно полу, таз вперёд. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
34	Мышцы задней поверхности ноги		<i>И.п.: лёжа на лев. боку с опорой на лев. предплечье, прав. нога вверх.</i> Прав. рукой тянуть ногу за стопу в сторону головы. Прав. ногу не сгибать в колене. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.
35	Мышцы ягодиц		<i>И.п.: лёжа на лев. боку с опорой на лев. предплечье, прав. нога согнута и стоит перед лев.</i> Прав. рукой тянуть ногу влево. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.
36	Мышцы задней поверхности ног и ягодиц Расслабление мышц живота		<i>И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях.</i> Тянуть колени к груди, обхватив руками голени. Поясницу прижимать к полу. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 3–4 раза.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
37	Мышцы спины		<i>И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки обхватывают голени.</i>  Округлив спину, выполнять перекаты вперёд-назад. Подбородок прижат к груди.  Повторить 4–10 раз.
38	Мышцы ягодиц		<i>И.п.: лёжа на спине, ноги вперёд.</i>  Скрестив ноги прижать колени к груди, помогая руками. Мышцы шеи не напрягать.  Удерживать положение от 20 до 30 сек.  Повторить 3–4 раза.
39	Мышцы задней поверхности бедра и ягодиц		<i>И.п.: лёжа на спине, прав. нога вперёд, стопа лев. ноги на прав. бедре.</i>  Руками тянуть прав. ногу к груди. лев. колено смотрит в сторону, носок прав. ноги на себя.  Удерживать положение от 20 до 30 сек. с прав. и лев. ноги.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
40	Мышцы задней поверхности ноги		<i>И.п.: лёжа на спине, лев. нога согнута в колене, прав. вперёд.</i>  Руками тянуть прямую прав. ногу к груди, поясницу прижимать к полу.  Удерживать положение от 20 до 30 сек. с прав. и лев. ноги.
41	Мышцы внутренней поверхности бёдер		<i>И.п.: лёжа на спине, ноги вперёд.</i>  Развести ноги в стороны, помогая руками. Ноги в коленях не сгибать, носки на себя.  Удерживать положение от 20 до 30 сек.  Повторить 3–4 раза.
42	Мышцы туловища, ягодиц		<i>И.п.: лёжа на спине, руки в стороны.</i>  Положить влево прав. ногу, согнутую в колене под 90°. Лопатки прижаты к полу.  Удерживать положение от 20 до 30 сек.  Повторить 3–4 раза.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
43	Мышцы туловища, плечевого пояса		<p><i>И.п.: лёжа на спине, руки вверх.</i></p> <p>Тянуться руками и ногами в противоположные стороны.</p> <p>Стопы на себя.</p> <p>Удерживать положение от 20 до 30 сек.</p> <p>Повторить 3–4 раза.</p>
44	Мышцы спины, плечевого пояса		<p><i>И.п.: сид на пятки.</i></p> <p>Наклоняясь, скользить руками вперёд.</p> <p>Поясницей тянуться назад.</p> <p>Удерживать положение от 20 до 30 сек.</p> <p>Повторить 3–4 раза.</p>