



ПРИМЕР ТРЕНИРОВКИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ STRETCH С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИК (РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ НОГ ДЛЯ ПРОДОЛЬНОГО ШПАГАТА)

Оборудование: коврик, ремень, кирпичик

01

РАЗМИНКА СТОЯ

(суставная + функциональные упражнения для разогрева)

02

БЛОК ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ СГИБАТЕЛЕЙ И РАЗГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА. АНТАГОНИСТЫ

- Выпад продольный (правая нога впереди, левая сзади на полупальцах) в динамике с разгибанием колена правой ноги (для отдельных клиентов использовать кирпичики для поддержки под руки) 6-8 раз
- Остаться в выпаде – пружина 12-16 раз
- Разогнуть колено правой ноги – пружина в наклоне 12-16 раз
- Левую ногу опустить в выпад на колене, динамика – таз в пол в выпаде + подкрутить таз в задний наклон, таз назад с выпрямлением правой ноги в колене и наклоном к ней – 6-8 раз
- Остаться в выпаде на колене – повороты туловища вправо 6-8 раз
- Согнуть левую ногу в колене, подтянуть пятку к ягодице – статика 4-6 дыхательных циклов
- Опустить левую голень к полу, выпрямить правую ногу в колене, наклониться вперед и добавить движение позвоночником в сгибание и разгибание 6-8 раз
- В позиции разгибания позвоночника в наклоне остаться в статике на 4-6 дыхательных циклов
- Повтор на левую ногу

03

БЛОК ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА. АГОНИСТИЧЕСКИЙ СТРЕТЧ

Переход в позицию сидя, ноги вытянуты перед собой (отдельным клиентам предложить сесть на кирпичик)

- Руки кладем на правое бедро и приподнимаем ногу от пола. Начинаем давить руками на бедро, а ногой при этом сопротивляться, напрягая сгибатели бедра в течении 10 секунд
- После этого переходим в позицию «Голубь» - правая нога сзади, сгибаем ее в колене и тянем пятку к ягодице рукой, в течении 10 секунд
- Повторить на левую ногу

04

БЛОК ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ РАЗГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА. АГОНИСТИЧЕСКИЙ СТРЕТЧ

Переходим в позицию лежа на спине. Правая нога в опоре на стопу, левая вытянута в потолок (подготовить ремень для отдельных клиентов)

- Поднимаем таз от пола и держим положение ягодичного моста в течение 10 секунд
- После этого опускаем таз в пол, левую ногу вытягиваем на полу, а правую поднимаем и тянем прямую на себя руками в течение 10 секунд (для отдельных клиентов использовать ремень)
- Повтор на левую ногу

05

БЛОК ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА. АНТАГОНИСТИЧЕСКИЙ СТРЕТЧ

Позиция лежа на животе. Правая нога согнута в колене, пятка в потолок

- Приподнимаем правое бедро над полом, будто давим пяткой в потолок. Держим статическое напряжение в течение 10 секунд
- После этого рукой захватить правую стопу, подтянуть пятку к ягодице, надавить лобковой костью в пол и приподнять бедро над полом, подкручивая таз в задний наклон. Держим статическое растягивание в течение 10 секунд
- Повтор на левую ногу

06

БЛОК ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ РАЗГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА. АНТАГОНИСТИЧЕСКИЙ СТРЕТЧ

Лежа на спине, правую ногу сгибаем в тазобедренном суставе, выпрямляя в колене, направляя стопу в потолок, руки располагаем на бедре (подготовить ремень для отдельных клиентов)

- Начинаем давить бедром на руки, пытаюсь согнуть его еще больше и держим статическое напряжение в течение 10 секунд
- После этого обхватываем руками ногу (или используем ремень для отдельных клиентов) и пассивно статически тянем бедро в еще большее сгибание. Держим растягивание в течение 10 секунд
- Повтор на левую ногу

07

БЛОК ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА. МЕТОДИКА ПИР

Лежа на животе, правую ногу сгибаем в колене, стопу захватить рукой, найти упругий барьер мышц сгибателей бедра (для отдельных хорошо растянутых клиентов можно использовать кирпичик под область бедра ближе к коленной чашечке, для большего растягивания). Обязательно подкрутить таз в задний наклон.

- Начинаем давить правым бедром в пол (кирпичик) с силой 10% от максимальной в течение 10 секунд
- После расслабляем напряжение, подтягиваем рукой пятку к ягодице и пытаемся еще больше подкрутить таз в задний наклон. Если гибкость позволяет – приподнять бедро над полом (кирпичиком). Держим растягивание в течение 10 секунд
- Повтор таких 3-7 подходов
- Повторить на левую ногу

08

БЛОК ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ РАЗГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА. МЕТОДИКА ПИР

Лежа на спине, правую ногу согнуть в тазобедренном суставе, выпрямляя в колене, направляя стопу в потолок. Захватить бедро, голень или стопу руками (для отдельных клиентов использовать ремень). Найти упругий барьер мышц задней поверхности бедра

- Начинаем давить ногой в разгибание тазобедренного сустава, удерживая руками (ремнем) ногу в исходном положении в течение 10 секунд с силой 10% от максимальной
- После этого расслабляем напряжение и пассивно (руками или ремнем) уводим ногу в еще большее сгибание в тазобедренном суставе. Держим растягивание в течение 10 секунд
- Повтор таких 3-7 подходов
- Повтор на левую ногу

09

БЛОК ШПАГАТ. ПРОГРЕССИВНЫЙ СТРЕТЧ

Правая нога впереди, левая сзади, разъезжаемся на сколько возможно в продольный шпагат. Для отдельных клиентов использовать кирпичики под руки для лучшей опоры, для других – под правую пятку для большего растягивания

- В течение 10-60 секунд болевые ощущения уменьшаются и можно опуститься тазом немного ниже
- Так повторяем в течение 2 минут
- Повтор на левый шпагат