



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 БЕДРА.

Логика: агонисты.

Способ: суперсет.

Методика: агонистический стретч.

Через круглую спину наклониться вперед, согнуть ноги в коленях, прошагать руками вперед до планки.

- Выход из планки в продольный выпад 6-8 раз (для отдельных клиентов можно использовать опору руками на кирпичик).
- Остаться в выпаде, правая нога спереди, пружина 12-16 раз.
- Левую ногу опустить в выпад на колене, подкрутить таз в задний наклон 6-8 раз.
- Руки вперед, повороты вправо с отведением правой руки 6-8 раз.
- Согнуть левую ногу в колене, подтянуть пятку к ягодице — статика 4-6 дыхательных циклов.
- Разогнуть левую ногу в колене, поставить стопу в опору, через планку выйти в продольный выпад на левую ногу и повторить весь блок.

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 течение 10 секунд.
- После этого переходим в позицию стоя на коленях, правую ногу уводим немного назад, сгибаем ее в колене и тянем пятку к ягодице рукой, подкручивая при этом таз в задний наклон — 10 секунд.
- Повторить на левую ногу.

03

БЛОК ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ РАЗГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА.

Логика: агонисты.

Способ: суперсет.

Методика: агонистический стретч.

Сидя. Правая нога прямая перед собой, левая во внутреннем вращении сбоку.

- Наклон к правой ноге 6-8 раз.
- В наклоне, добавить вращение бедра наружу/внутри.
- В наклоне, добавить движение позвоночником «Кошка».
- Повторить на левую ногу.

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.

04

БЛОК ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА.

Логика: агонисты.

Способ: суперсет.

Методика: 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.

Руки поставить в упор, оттолкнуться от пола, выход в планку, левую ногу, согнутую в колене, выносим вперед – позиция «Голубь».

- Правую ногу сгибаем в колене, рукой подтягиваем пятку к ягодице. Держим статическое растягивание 4-6 дыхательных циклов.

Повтор на левую ногу.

05

БЛОК ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ РАЗГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА.

Логика: агонисты.

Способ: суперсет.

Методика: 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.

Остаться в этом положении.

- Добавить вращение бедра наружу/внутри 6-8 раз.
- Добавить подошвенное/тыльное сгибание в голеностопном суставе 6-8 раз.

Повтор на левую ногу.

06

БЛОК ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА.

Логика: агонисты.

Способ: суперсет.

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.

Руки в стороны, голову повернуть влево.

- «Твист» лежа на животе, потянуться правой стопой к левой ладони, закручиваясь по спирали 4-6 дыхательных циклов.
- Повторить левой ногой.

07

БЛОК ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ РАЗГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА.

Логика: агонисты.

Способ: суперсет.

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.

Перейти в положение сидя, захватить руками/ремнем стопы.

- Складка в статике 4-6 дыхательных циклов.
- Захватить правую стопу ремнем, поднять ногу, тянуть бедро к животу, статика 4-6 дыхательных циклов.
- Повтор на левую ногу.

08

БЛОК ШПАГАТ.

Методика: 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.