

ОТ МАСТЕРА ЙОГИ И ТАЙЦЗЫ

Гульнара Даминова

# Растяжка:

# 50 САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



- ▶ МОЛОДОСТЬ
- ▶ СЕКСУАЛЬНОСТЬ
- ▶ СТРОЙНОСТЬ
- ▶ ГИБКОСТЬ

**ФОТО-  
ИНСТРУКЦИЯ  
ДЛЯ КАЖДОГО  
УПРАЖНЕНИЯ!**



**Гульнара Даминова**  
**Растяжка: 50 самых**  
**эффективных упражнений**  
**Серия «Ваше тело станет красивым!»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6134639](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6134639)*

*Растяжка: 50 самых эффективных упражнений / Гульнара Даминова:*

*АСТ; Москва; 2013*

*ISBN 978-5-17-079738-7*

### **Аннотация**

А знаете ли вы, что мерилom молодости и здоровья многие ученые считают гибкость? Чем большей гибкостью обладает человек, тем он здоровее, тем он дольше проживет! А знаете ли вы, что гибкое тело – это основа привлекательности и сексуальности? Наше подсознание сразу ставит человека в разряд более «интересных», если он гибче! Начните заниматься по этой книге, и вы убедитесь, что это так! В этой книге – проверенные упражнения на растяжку. Огромную пользу для себя найдет и единоборец, мечтающий улучшить свои результаты, и тот, кто следит за здоровьем или хочет подлечить суставы, и даже домашняя хозяйка, которая может заниматься прямо перед телевизором и все равно получит отличный результат. Упражнения просты и понятны. Каждое сопровождается

множеством фотографий. Занимаясь вы почувствуете себя словно под постоянным наблюдением опытного мастера.

# Содержание

Вступление	6
Для кого написана эта книга	7
Какие методы растяжки вы найдете в этой книге	9
Можно ли объединять упражнения из разных комплексов?	11
Почему в этой книге даны упражнения именно из восточных практик	13
Возраст и йога	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Гульнара Даминова

## Растяжка: 50 самых

### эффективных упражнений

©Даминова Г., 2013

©ООО «Издательство АСТ», 2013

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

*Чтобы лететь с быстротой мысли, или говоря иначе, лететь куда хочешь, нужно, прежде всего, понять, что ты уже прилетел.*

*Ричард Бах.*

*«Чайка по имени*

*Джонатан Ливингстон».*

# Вступление

«Ну вот! Вот так я точно никогда не смогу! – Сокрушалась я, с завистью во все глаза глядя на Мастера. А тот с легкостью демонстрировал чудеса гибкости и растяжки. – Это не для простого смертного!» Я ходила в секцию туризма в ту пору. И в тренажерном зале занималась регулярно. В общем, сила и выносливость были вполне на уровне, но вот гибкость и растяжка...

Когда я делала шпагат, между моими ногами и полом мог проползти на четвереньках годовалый малыш. Не особо пригибаясь причем. Выполняя «мостик» со стойки ребята упруго вставали на руки. Я же приземлялась на свою многострадальную голову из-за нехватки гибкости в плечевых суставах. О том, чтобы сложить ноги в «лотос» речи не было вообще. Занятия восточными единоборствами мне нравились. Но в плане растяжки они стали тогда сущей каторгой. Часто мне, теперь уже тренеру, приходится демонстрировать правильное выполнение упражнений. Я смотрю на лица моих учеников и узнаю себя прежнюю. Вспоминаю и улыбаюсь, когда пишу эти строки...

Как-то само собой сложилось так, что возникла необходимость в этой книге. Появилось что сказать людям.

## Для кого написана эта книга

За много лет занятий восточными единоборствами и йоговскими растяжками, у меня сложился некий свой стиль, который практикую и по сей день. В нем я соединила самое ценное, чему меня научили йога и единоборства. Большое подспорье лично для меня в прежние времена составлял комплекс, который я назвала условно «Ленивый комплекс». Суть комплекса в том, что его можно выполнять не разминаясь, сходу. Там где тебя настигло понимание того, что вот сейчас неплохо бы не просто поглазеть в телик. Посмотреть кино это хорошо, но почему бы не совместить приятное с полезным? Порастягивать ноги или плечевые суставы к примеру. Особых хлопот это не доставляет. Просто садишься перед экраном в Упавишта конасану, например, а расслабиться и углубиться в позу помогает интересный сюжет.



**Фото 1-1.** Упавишта конасана шутейный вариант.

Вот вам приятное и полезное в одном флаконе! Некоторые упражнения из этого комплекса вы найдете в книге.

Поскольку я в прошлом активный единоборец, не мог не возникнуть комплекс, специально разработанный для представителей восточных единоборств. Да и не только восточных, я думаю. По крайней мере, разработанные кисти и плечевые суставы не помешают ни боксеру, ни борцу классики или вольнику. Теннисисту гибкость кисти и плеча тоже не повредит, я думаю. В связи с этим комплекс на растяжку рук входит в комплекс для единоборцев довольно условно.

# Какие методы растяжки вы найдете в этой книге

В книге вы найдете следующие комплексы:

- Основной комплекс, созданный на основе упражнений йоги;
- Комплекс для тех, кто занимается единоборствами;
- Ленивый комплекс, который позволяет заниматься, не отрываясь от обычных дел.

Для того чтобы максимально глубоко и безопасно раскрыть свое тело, недостаточно просто взять набор упражнений и делать его. Желательно понимать, что ты растягиваешь и куда именно. И так же важно не идти против тела, воздействуя волевым путем при растягивании. Скорее наоборот, надо прислушиваться к своему телу. А для этого надо знать некоторые вещи.

Упражнения в каждом комплексе подобраны таким образом, что и начинающий спортсмен, и продвинутый ученик, а может, и мастер, надеюсь, смогут найти информацию к размышлению и собственному поиску.

В основу комплексов легло представление о растяжке, взятое из восточных комплексов – йоги, Тайцзи и пр. Главное в этой растяжке – расслабление. В Тайцзи этот метод носит название Фан сун – отпускание тела на расслабление.

Смысл его в раскрытии всех суставов, участвующих в движении. Например, перед вами стоит задача раскрыть плечевые суставы, области локтей и запястий. Во время выполнения упражнений внутри ваших суставов будет возникать дополнительное пространство. Представьте себе, что вы обнимая большое дерево, пытаетесь сцепить руки. Дерево большое, и соединить руки невозможно, но вы стараетесь изо всех сил. Что происходит с телом? Грудь становится вогнутой, а спина, наоборот, растягивается, подобно панцирю черепахи. Все суставы, начиная от плечевых, вытягиваются. Улучшается питание суставов, увеличивается количество межсуставной жидкости. Такой метод позволяет не только быстро добиться отличных результатов, но и оздоровить суставы.

Очень может случиться, что ни с чем подобным вы никогда не встречались, но в дальневосточных школах такой метод обычное дело. На этом принципе – расслабления – построены и методы растяжки, которые вы найдете в этой книге.

# **Можно ли объединять упражнения из разных комплексов?**

Конечно! Более того, вероятно, используя принципы «Ленивого комплекса» или суставного метода растяжки для единоборцев, вы откроете для себя новые «гибкостные горизонты» в основных упражнениях стоя и в партерной гимнастике (то есть упражнения, которые выполняются на полу). А единоборцы, используя методы объединения дыхания и созерцания из основного комплекса, с удивлением обнаружат, что стали спокойнее и бесстрашнее.

Подчеркнем, что все упражнения эти не трудны, построены от простого к сложному, поэтому безопасны.

Вы можете выбрать подходящий для себя уровень сложности и начать тренироваться. Все упражнения мягкие и приятные для тела. Обратите внимание! Вы не должны чувствовать резкую боль, только мягкое растягивание мышц. Подбирайте упражнения по силам. Например, сидя на полу с широко разведенными ногами кладете впереди себя на пол ладони. Руки могут быть выпрямлены или согнуты в локтях в зависимости от того, остается ли ваша спина прямой.



**Фото 1–2.** *Правильное исполнение упавишта конасаны. Ваша спина согнута? Значит, ниже вам опускаться пока рано.*



**Фото 1–3.** *Неправильное исполнение упавишта конасаны, спина согнута, лоб к полу.*

# **Почему в этой книге даны упражнения именно из восточных практик**

Большинство упражнений основано на восточных методах. Здесь и Хатха-йога, и Тайцзи-цюань, и некоторые другие системы. Это не случайно.

«Не проще ли мне составить упражнения на растяжку из той же спортивной или художественной гимнастики»? И вы окажетесь абсолютно правы. Многие художественные гимнастки имеют гибкость, намного превосходящую гибкость усердно занимающегося йогой. Помнить надо лишь о некоторых «но». Например, чтобы достичь гибкости Алины Кабаевой или Лейсан Утяшевой, нужно чтобы родители привели вас на секцию гимнастики лет этак в 5. А может, и раньше, потому что позже вы уже переросток. Кроме того, нужно чтобы тренер, осмотревший вас, согласился с тем, что вы перспективный ученик (ученица). Когда вам больше 6-ти лет, я даже не говорю, старше, упражнения из гимнастики работать с таким эффектом, как упражнения йоги не будут. Для совершенствования же в восточных методах возраст не только не помеха, но даже некоторое преимущество, потому что вы уже точно знаете, чего хотите, и готовы заниматься. Принципы восточного метода – концентрация вни-

мания, объединение дыхания, созерцания и движения в одну стройную цепочку. И осознание необходимости такого подхода приходит зачастую только с возрастом.

## Возраст и йога

*В Аштанга-йоге есть достаточно примеров того, когда люди начинали заниматься в зрелом возрасте и добивались просто удивительных результатов. Чтобы не быть голословной, приведу один пример.*

*Американка Гвендолин Хант начала практиковать Аштанга виньяса йогу в 40 лет. Есть запись, где Гвендолин совместно с итальянским мастером Лино-Миеле выполняет третью серию Аштанга йоги. Поверьте, зрелище впечатляющее. Особенно если понимать, что такое третья серия. И если знать, что на момент съемки Гвендолин исполнилось 70 лет! То, как она выполняет оба шпагата, продольный и поперечный, сложнейшие прогибы и скрутки, не просто вдохновляет. Окрыляет! Ну а если не верите, в век интернета все можете найти и увидеть сами. Google знает все!*

Смогла бы эта женщина достичь таких результатов, начав в 40 заниматься гимнастикой? Или, скажем, шейпингом? Вряд ли. Либо имел место слабо выраженный результат, либо никакого результата вовсе. Кроме проблем, пожа-

луй, при излишнем рвении, с сердцем, суставами, связками... Почему? Очень просто. Принципы выполнения упражнений в спорте – раскочка, расшатывание, разбивание, инерция. В нежном, или на худой конец, юном возрасте, растущий организм справится.

Цель спортивных дисциплин – медали, что бы там ни говорилось о пользе спорта для здоровья. Цель фитнес-тренировок, внешний вид, а средства для этого, в большинстве все те же, спортивные.

Цель йоговских упражнений на физическом плане – здоровье. И на духовном плане здоровье, прежде всего нравственное.

Мне хотелось не просто растянуть сухожилия, но и разработать суставы (при этом не вывихнув их), облегчить боли при артрите, научиться накапливать энергию тела для излечения или просто хорошего самочувствия, не болеть простудными заболеваниями, даже находясь в самом эпицентре инфекции. В конце концов, не только улучшить растяжку или сбросить лишний вес, но и повлиять на работоспособность и интеллект.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.