

Юрий Жданович

КОМПЛЕКС «РАСТЯЖКА»

поперечный и продольный шпагат



12+

Юрий Михайлович Жданович

Комплекс «Растяжка»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63577287

SelfPub; 2020

Аннотация

В книге представлен комплекс «Растяжка», позволяющий при должном усердии сесть на продольный и поперечный шпагат в предельно короткий срок. Большое внимание уделяется безопасности и безболезненности процесса. Даны подробные описания упражнений и методические указания. Книга будет полезна тем, кто занимается самостоятельно, и тренерам. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

О книге	4
Комплекс «Растяжка»	5
Как это работает?	7
Предостережения	8
Основные понятия	11
Формы	15
Тесты	36
Рекомендации	38
Тест 0	41
Первый этап	43
1-ое упражнение	44
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Юрий Жданович

Комплекс «Растяжка»

О книге

Книга познакомит вас с комплексом упражнений «Растяжка» и с методикой, без которой упражнения комплекса не так эффективны. Цель комплекса «Растяжка» – продольный и поперечный шпагат за предельно короткий срок. Но почему этот комплекс хороший выбор? Чтобы ответить на этот вопрос нужно больше узнать о комплексе.

Комплекс «Растяжка»

Цель комплекса – добиться шпагата, поэтому шпагату уделяется всё время, а не часть занятия.

Растягиваются только те мышцы, которые участвуют в шпагате или способствуют этому. Упражнения выполняются не в качестве разминки и разогрева, а являются основным содержанием занятия. Всё внимание шпагату! Ничего лишнего! Комплекс «Растяжка» включает в себя только те упражнения, которые максимально способствуют поставленной цели, это значит, что вам не придётся выполнять лишних упражнений. Это узкоспециализированный комплекс. Развитие гибкости, не связанной со шпагатом, или выполнения сложных акробатических элементов в этом комплексе не предусматривается. Вам не нужно изучать что-либо ещё в довесок! Вам не нужен тренер или партнёр! Если они у вас есть, то это само по себе неплохо!

Методы, применяемые в комплексе, неагрессивны, а значит, вероятность получить травму во время занятий ничтожна мала. Согласитесь, даже небольшая травма может заставить прекратить занятия! Зная, что вас не будут мучить, легче решиться заниматься. Никакой боли!

Упражнения должны приносить удовольствие!

Комплексом могут заниматься как дети, так и взрослые. Не требуется начальная физическая подготовка. Отправляйтесь

тесь к цели с той точки, в которой вы находитесь! Когда вы занимаетесь один или одна, вам не нужно никого догонять или ждать. Согласитесь, удобно!

Комплекс не требует особого инвентаря или спортзала. Заниматься можно дома и на улице. В качестве опорной поверхности можно использовать стол, стул, дерево, стену. Вам не потребуется секундомер или таймер. Упражнений немного и их легко запомнить. Поэтапное освоение.

Комплекс разделён на этапы. Количество упражнений от этапа к этапу уменьшается, так что на последнем этапе вам уже нужно будет выполнять только одно упражнение. Сжатые сроки.

При желании и возможности курс можно пройти за четыре дня. Разумеется, это потребует более интенсивной тренировки. Большое разнообразие методов. В этой книге вы найдёте не только упражнения, но и советы, которые помогут вам выйти из ситуации, когда по какой-то причине ваш прогресс остановился. Комплекс – это курс. Его воздействие носит долговременный характер. А это значит, что в дальнейшем вам не нужно будет выполнять его снова и снова. Хотя не исключено, что некоторые упражнения могут вам так понравиться, что вы будете применять их постоянно в качестве разминки или просто ради удовольствия.

Как это работает?

Уделяется большое внимание психике. Релаксация, постепенное привыкание к шпагату и снятие стресса способствуют расслаблению, а значит, и растяжке. Разогрев мышц обязателен. Мышцы разогреваются за счёт разминки и длительных приятных нагрузок, но не переутомляются. Разогретые мышцы растягиваются лучше и без угрозы травмы. Постепенность. Занимающийся постепенно, маленькими шагами движется к поставленной цели. Он может ощущать своё движение и видеть старается он или нет. Если он прилагает во время занятий чрезмерные усилия, будет перегрузка, может произойти травма и потребуются время для восстановления, если же он старается недостаточно, прогресс будет медленным. Достижение большой цели происходит за счёт маленьких шагов. Работа с каждой ногой на первых этапах происходит по отдельности. Укрепление мышц. Мышцы ног становятся сильнее, укрепляются, хорошо питаются, что способствует более быстрому восстановлению. Укрепление происходит за счёт чередования напряжения и расслабления. Укрепление суставов. Согласитесь, травмы в суставе не способствуют растяжке, а значит, их нужно подготавливать к нагрузке.

Предостережения

Комплекс предназначен для физически здоровых людей, не имеющих серьёзных травм и повреждений коленных или тазобедренных суставов, разрывов связок или других видов травм. Проблемы с поясничным отделом позвоночника или проблемы с вестибулярным аппаратом тоже могут быть препятствием для занятий. Комплекс не относится к лечебной физкультуре. Это не означает, что упражнения из комплекса не подойдут таким людям, напротив, в некоторых случаях они помогут им быстрее восстановиться. Но для этого нужно соблюдать определённую осторожность и посоветоваться с врачом о возможности их применения. Таким людям потребуется больше времени, чтобы достичь поставленной цели, но в некоторых случаях идеальное выполнения продольного или поперечного шпагата будет невозможным. Достичь своего максимума – это тоже хорошо!

Все упражнения относительно безопасны, если следовать рекомендациям. К следующему этапу человек переходит уже подготовленным и приступает к нему, соответствуя требованиям. Не стоит спешить! Сложность упражнений наращивается постепенно. Комплекс ориентирован на самочувствие человека и на его ощущения. При выполнении комплекса не применяются скользкие или раздвижные поверхности, заниматься нужно в хорошей обуви, чтобы была уверенная и на-

дѣжная фиксация. Несмотря на кажущуюся резкость, маховые упражнения выполняются не резко, а быстро. Делайте столько, сколько сможете, даже если это меньше чем вчера.

Процесс работы комплекса похож на работу шлифовщика. Шлифовщик совершает свою работу не в один проход. Он не ждёт результатов после 1-3 проходов, напротив, он понимает, что качество его работы зависит от количества движений. Работу комплекса можно сравнить в какой-то степени и с работой рубанка, если движение будет слишком грубым, слишком резким, то рубанок может войти слишком глубоко, что приведёт к тому, что инструмент застрянет в дереве, для того чтобы работа с рубанком была эффективна, нужно снимать деревянную стружку в несколько этапов, слоями.

Комплекс допускает выполнение упражнений не до конца, не только в отношении количества повторений, но и в отношении самой растяжки, когда конечность остаётся выпрямленной не до конца или когда занимающийся не может нагнуться на требуемую глубину. Занимающийся делает столько, сколько он может, даже если выпрямить ногу не получается. Не нужно сразу идеально выполнять упражнения с первого раза, идеальное исполнение достигается в результате многократных попыток выполнить упражнение правильно.

Детям лучше заниматься под присмотром родителей.

В случае каких-то проблем на выполнение комплекса мо-

жет уйти больше времени. Для достижения более быстрых результатов можно использовать «Универсальную гимнастику».

Основные понятия

Курс. Курс – это прохождение всех 4 этапов упражнений комплекса.

Комплекс. Комплекс – это упражнения, разделённые на 4 этапа.

Упражнение. Упражнение – это одно или несколько действий.

Этап. Этап – это упражнения одного уровня сложности комплекса.

Метод. Метод – это действие, направленное на достижение цели во время выполнения упражнения.

Тренировочный план. Тренировочный план – это график занятий включающий как дни тренировки, так и дни отдыха. План включает расписание и тренировочного дня.

Тренировочный день. Тренировочный день – это одно или несколько занятий в день с перерывами.

Занятия. Занятия состоят из последовательно выполняемых 3-5 кругов.

Круги. Каждый круг состоит из всех упражнений этапа. Каждое упражнение выполняется до того уровня, который человек может выполнить, после этого происходит переход к следующему упражнению без отдыха. Выполнять упражнения нужно по несколько кругов за одно занятие. Один круг – это выполнение всех упражнений, входящий в тот этап, с

которым вы работаете. Например, в первый этап входит 8 упражнений, их полное последовательное выполнение будет соответствовать одному кругу.

Повторения. Повторения – это количество непрерывно выполненных действий, например, махов.

Подходы. Подходы – это одна или несколько серий повторений с небольшим перерывом.

Самоконтроль. Самоконтроль – состояние «стоп», чувство границы, меры, регулирующее нагрузку. Важно научиться чувствовать момент «стоп». «Стоп» – это то состояние, при котором вы ещё не ощущаете боль, но если потянитесь чуть больше, то непременно почувствуете болевые ощущения. Состояние «стоп» – это в некотором смысле граница между чувством комфорта и выходом из зоны комфорта. По мере многократного повторения упражнения вы заметите, что состояние «стоп» будет постепенно отодвигаться всё дальше и дальше. Большинство упражнений выполняются на этой границе, но есть методы, где важен выход за неё.

Уровни сложности. Упражнения имеют уровни сложности, которые зависят от гибкости человека, силы, степени растяжки. При выполнении упражнений нужно делать акцент на достигнутом уровне, работать с ним, чтобы продвигаться дальше, принимая положение и опускаясь в него всё глубже.

Тесты. Упражнение поперечный шпагат показатель прогресса.

Перерывы. Между кругами и упражнениями перерывов нет, можно пройтись, потрясти ногами. Перерывы присутствуют только между занятиями в течение дня, поэтому первые два круга будут разминочными, по этой же причине хорошо выполнять за одно занятие по несколько кругов, а в идеале довести занятия до 1-2-х часов. Если в помещении, где вы находитесь тепло, можно заниматься каждый час.

Формы. Формы – это позиция тела, служащая для понимания состава упражнения и коммуникации.

Типы растяжки. Типы растяжки – активная, пассивная и комбинированная. Активная растяжка – это растяжка, во время которой нужно прилагать усилия. Пассивная растяжка – это растяжка, во время которой происходит растягивание под действием силы тяжести или давления партнёра, или силы инерции. Комбинированная растяжка – это когда активная растяжка переходит в пассивную. В пассивной растяжке прогресс происходит намного быстрее, активная растяжка лучше укрепляет тело. Иногда трудно отличить одно от другого. Это не так важно!

Массаж. Массаж – это действия направленные на разогрев или снятие спазмов в мышцах, как руками, так и предметами.

Дни отдыха. Дни отдыха – это время восстановления между тренировочными днями.

Некоторые из приведённых понятий будут раскрыты по-

дробнее в соответствующих разделах.



Формы

Формы запоминать не надо, достаточно бегло ознакомиться. Если в процессе занятий обращать внимание на формы в упражнениях, они запомнятся сами собой. Формы пронумерованы по порядку их первого появления в комплексе (как основная часть упражнения). Для удобства использования можно распечатать сводную таблицу форм. Знание форм облегчает коммуникацию.

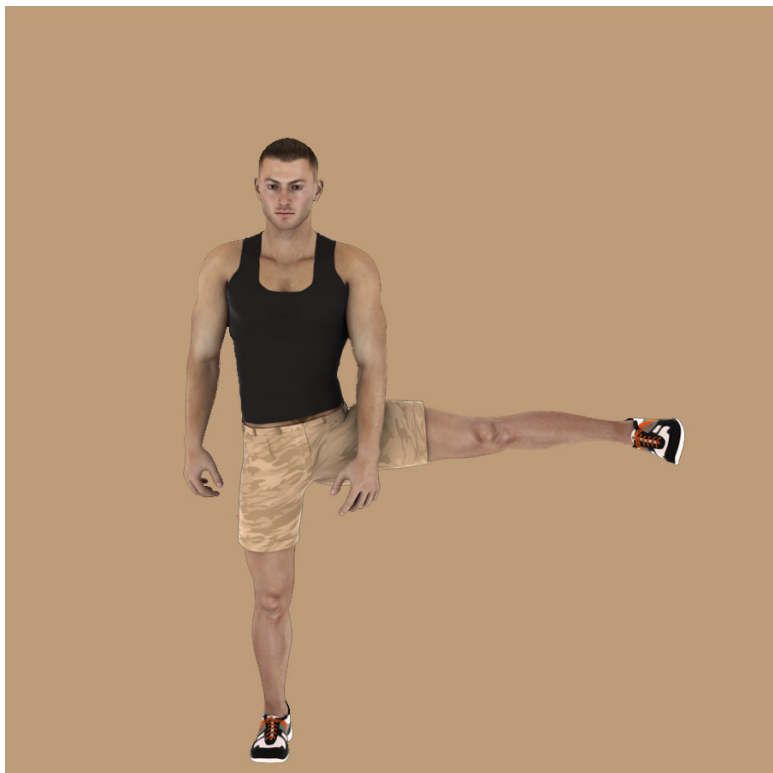
0-ая форма



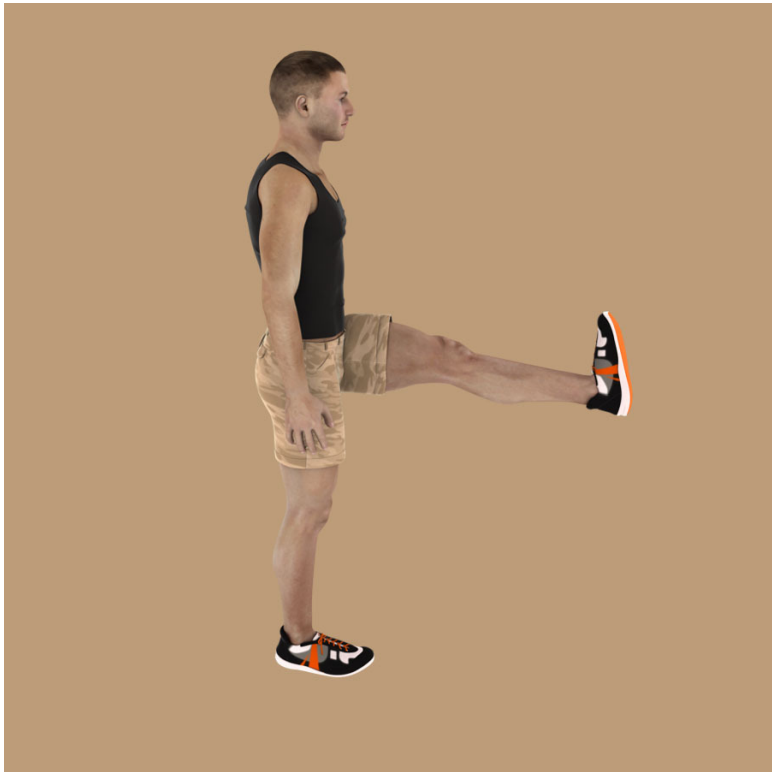
1-ая форма



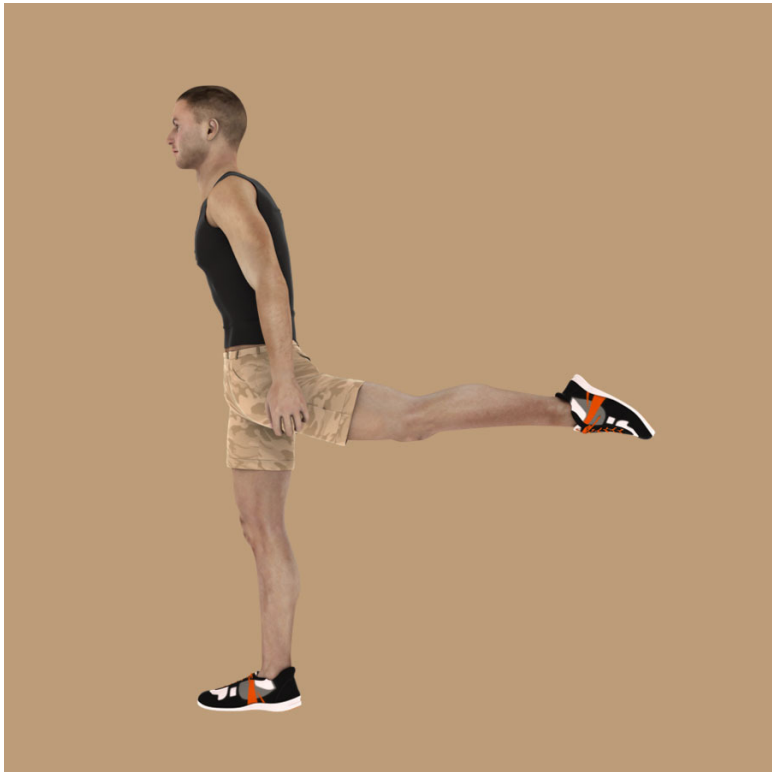
2-ая форма



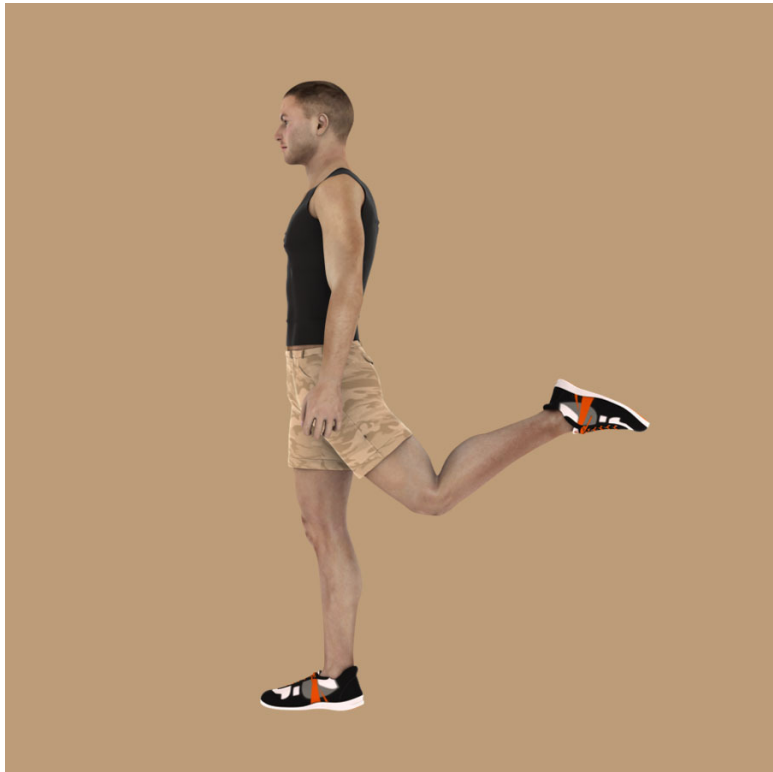
3-я форма



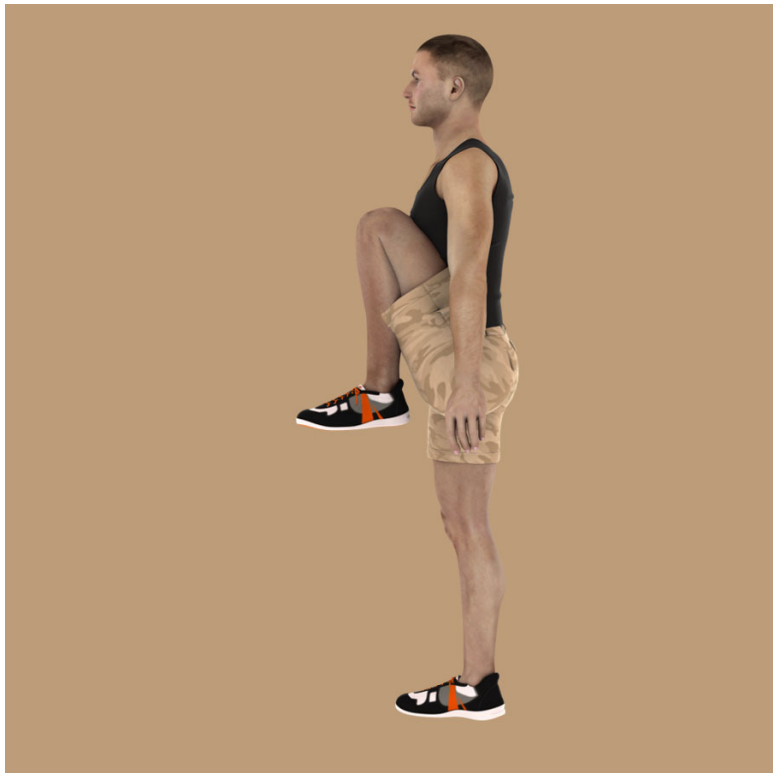
4-ая форма



5-ая форма



6-ая форма



7-ая форма



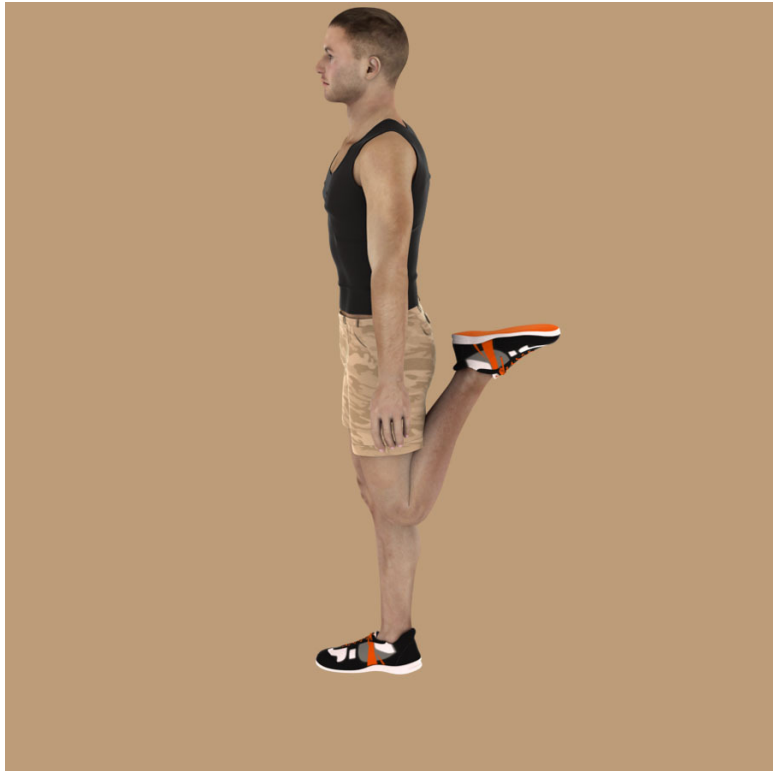
8-ая форма



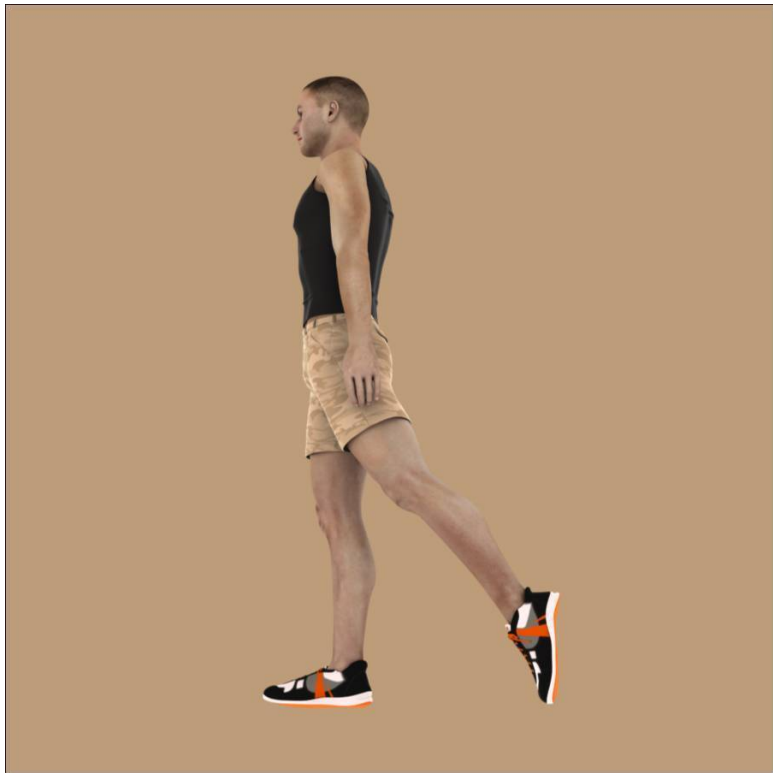
9-ая форма



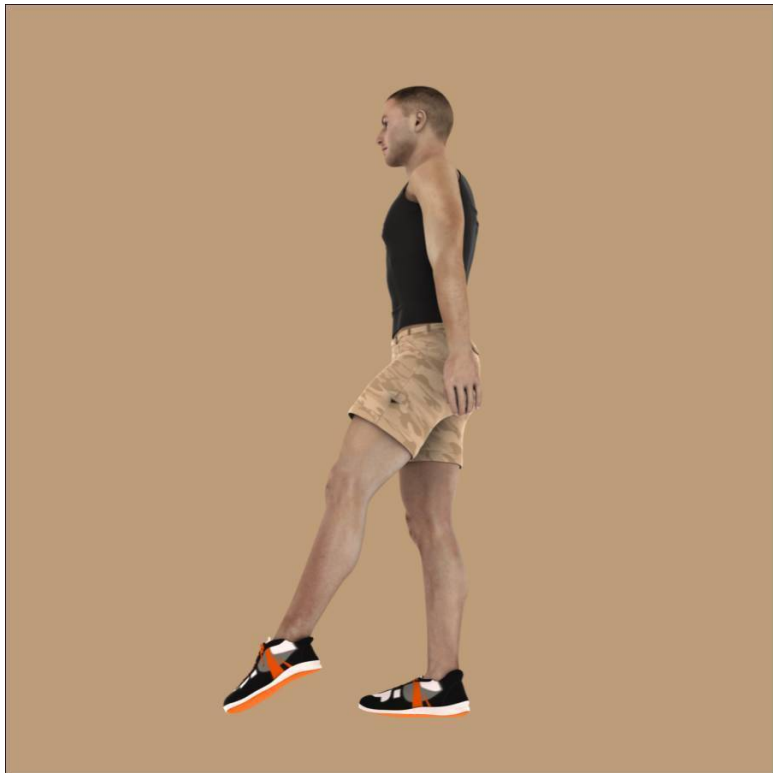
10-ая форма



11-ая форма



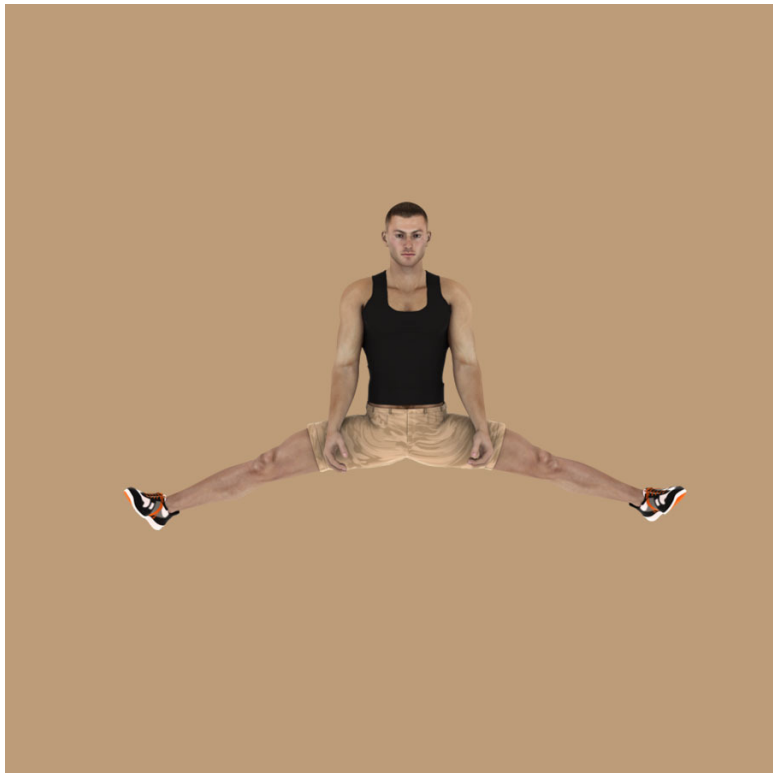
12-ая форма



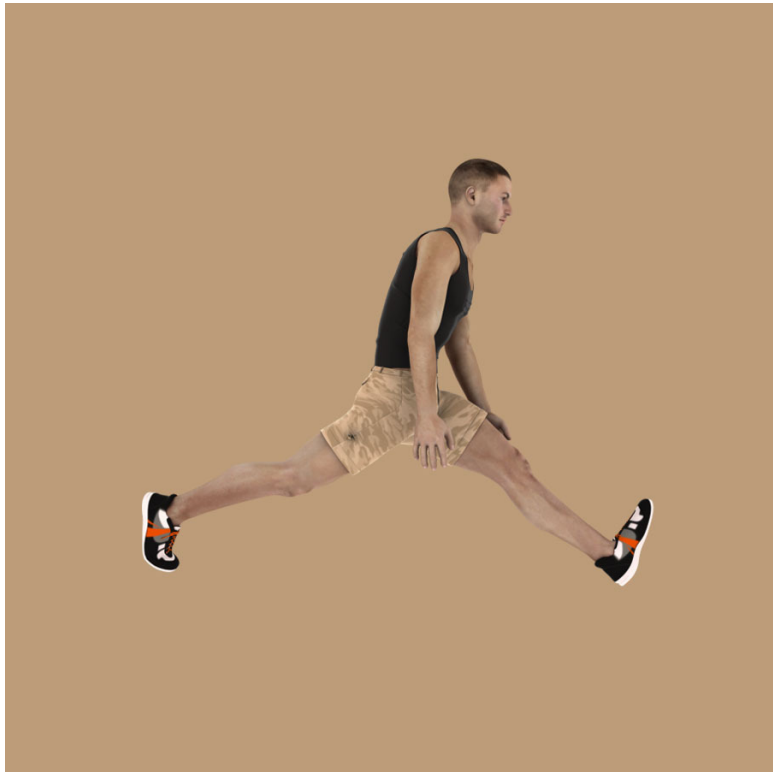
13-ая форма



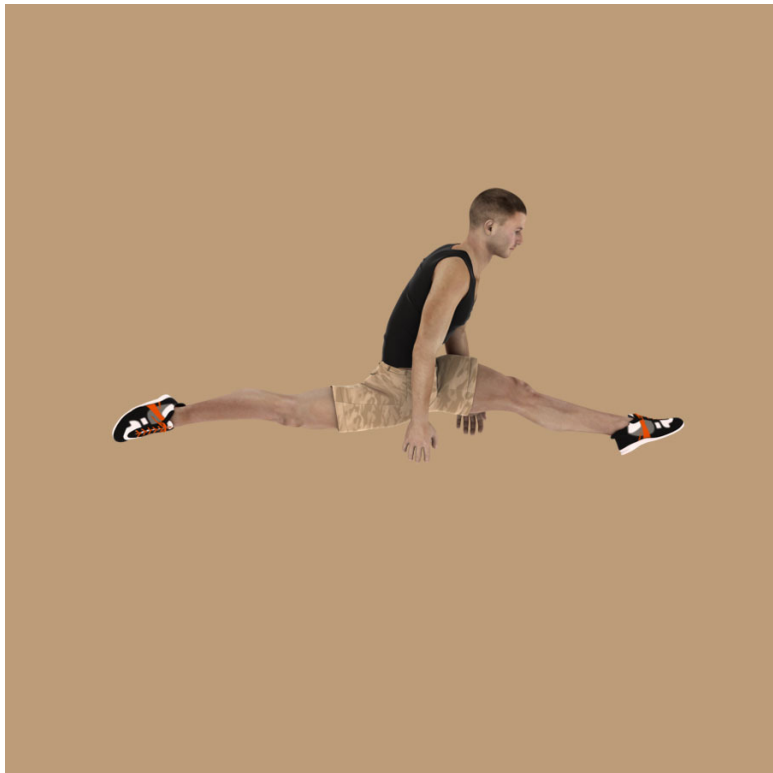
14-ая форма



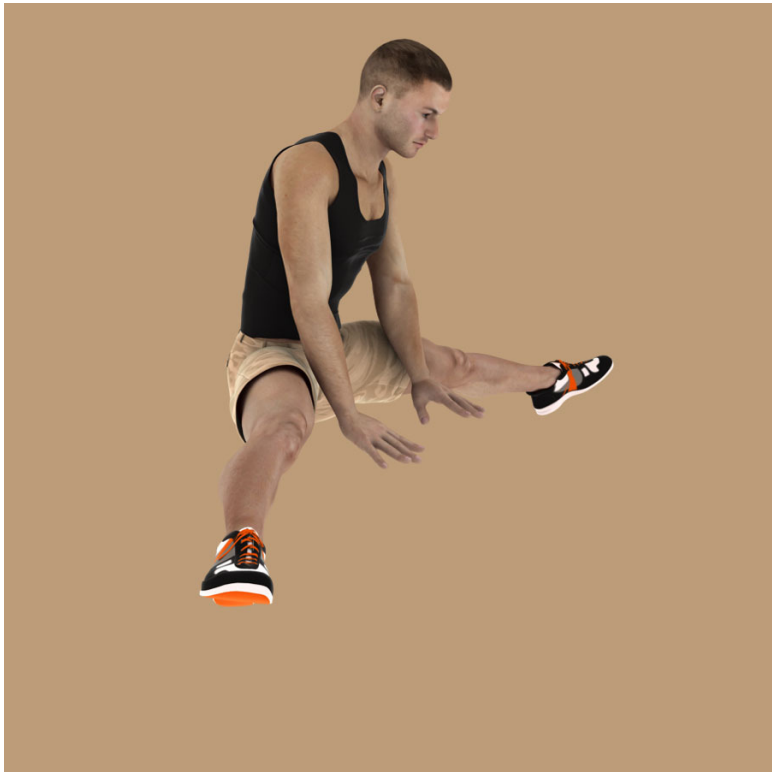
15-ая форма



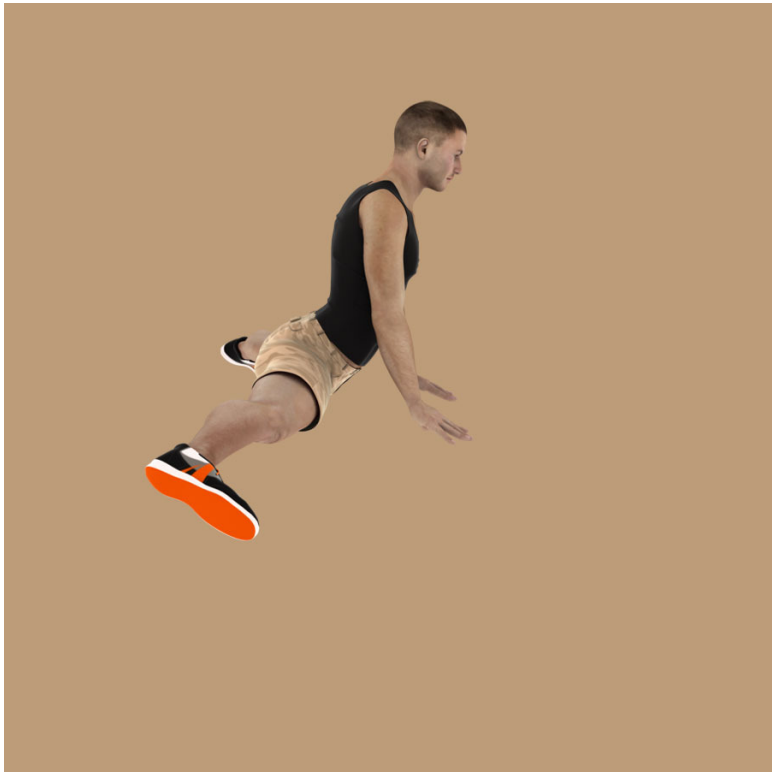
16-ая форма



17-ая форма



18-ая форма



Сводный рисунок всех форм комплекса

0



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17

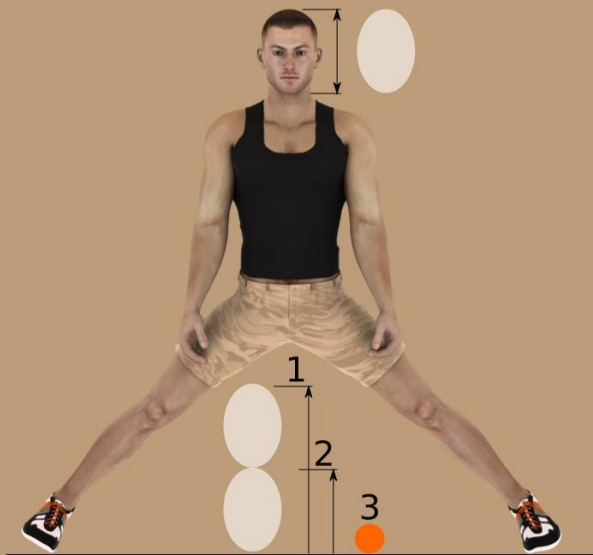


18



Тесты

Для того чтобы оценить уровень своей подготовки, можно выполнить начальный тест – тест 0. Постарайтесь максимально широко развести ноги в поперечном шпагате и посмотреть, какое расстояние остаётся до пола. Можно выполнить начальный тест и в продольном шпагате. Но в основном показателем вашего уровня будет первый этап, когда вы приступите в первый раз к выполнению входящих в него упражнений. Постарайтесь записать или запомнить уровень выполнения каждого упражнения первого этапа. Последующие этапы уже меньше говорят об уровне вашей подготовки, так как они и первый этап уже являются подготовительными и начинают сразу тренировать и работать с вашим телом. На каждом этапе важно как занимающийся выполняет каждое упражнение, и что он при этом чувствует. Можно измерять и расстояние между стопами. Величины относительноны и могут отличаться.



Рекомендации

Прежде чем начать выполнение упражнений, необходимо хорошо ознакомиться с каждым этапом, запомнить порядок и тонкости выполнения. Можно записать порядок упражнений и рекомендации на аудио, можно попросить кого-то зачитывать упражнения из книги, можно использовать плакат. В любом случае перед тем как начать выполнять комплекс по выбранному для себя графику, хорошо изучите упражнения, попробуйте выполнить каждое упражнение и проследите, какой эффект они оказывают на ваше тело. Для достижения поставленной цели вам необходимо выполнять все приведённые упражнения! Что вам понадобится? Для выполнения упражнений первого этапа вам понадобится стол. Найдите такой стол, чтобы вам было удобно выполнять упражнения, если вы боитесь повредить его поверхность или ногу, постелите на него что-нибудь. Высота стола должна быть такой, чтобы его поверхность соответствовала положению ваших тазобедренных суставов. Вам так же может понадобиться верёвка, ремень или полотенце в случае, если удерживать ногу рукой вам неудобно. Они же могут понадобиться и для упражнения из 3-го этапа, где необходимо будет выполнять подвешивание ноги. Отягощения. Использование утяжелений для увеличения статической нагрузки, приводит к более быстрому укреплению мышц, чувству лёгкости при выпол-

нении того же упражнения только без веса, глубокому расслаблению, разогреванию и насыщению мышцы кровью.

Когда можно переходить к следующему этапу? Переходить к следующему этапу можно только после того как будут качественно выполнены все упражнения предыдущего этапа, а так же приведённый в конце каждого этапа тест. В некоторых случаях можно переходить к следующему этапу, минуя полное выполнение упражнений из предыдущего этапа. Например, если нужно сократить время прохождения комплекса, чтобы уложиться в сжатые сроки, или если при выполнении предыдущего этапа ваш прогресс остановился. В конце книги вы найдёте раздел, посвящённый методам, которые помогут вам преодолеть кризис, а также рекомендации по планированию своих занятий.

Сколько времени нужно уделять занятиям? Комплекс рассчитан на 4-е дня, но для этого вам понадобится заниматься интенсивно. В этом случае на прохождение каждого этапа выделяется один день, занятия распределяются равномерно на весь день с небольшими перерывами, чтобы мышцы не успели остыть, или же в зависимости от того, как идёт прогресс. Необходимо сохранить баланс между целеустремлённостью и здравомыслием. С одной стороны, не стоит перегружать мышцы, так как растяжка хоть на первый взгляд и является простым упражнением, на деле представляет серьёзную физическую нагрузку для организма. С другой стороны, недостаточная нагрузка или выполнение упражнений

спустя рукава не смогут создать подходящие условия для разогревания, расслабления и скорейшего восстановления мышц.

Можно растянуть комплекс и на более продолжительное время, это подойдёт людям, которые очень заняты и для которых сроки не имеют принципиального значения. В этом случае на упражнение не понадобится выделять целый день, но всё равно необходимо качественное выполнение каждого упражнения по несколько кругов. Если уделять выполнению упражнений недостаточно времени и подходить к выполнению комплекса формально, то достижение результата может сильно растянуться по времени. Много зависит от возможностей самого человека.

Тест 0

Начальный тест необязателен, но он позволяет видеть прогресс. Выполняется без разминки на холодную. Стоя, максимально разведите ноги в стороны (форма 13) и измерьте расстояние до пола или расстояние между стопами, запишите результат для памяти. Можно сделать фотографию. Точность не имеет большого значения!

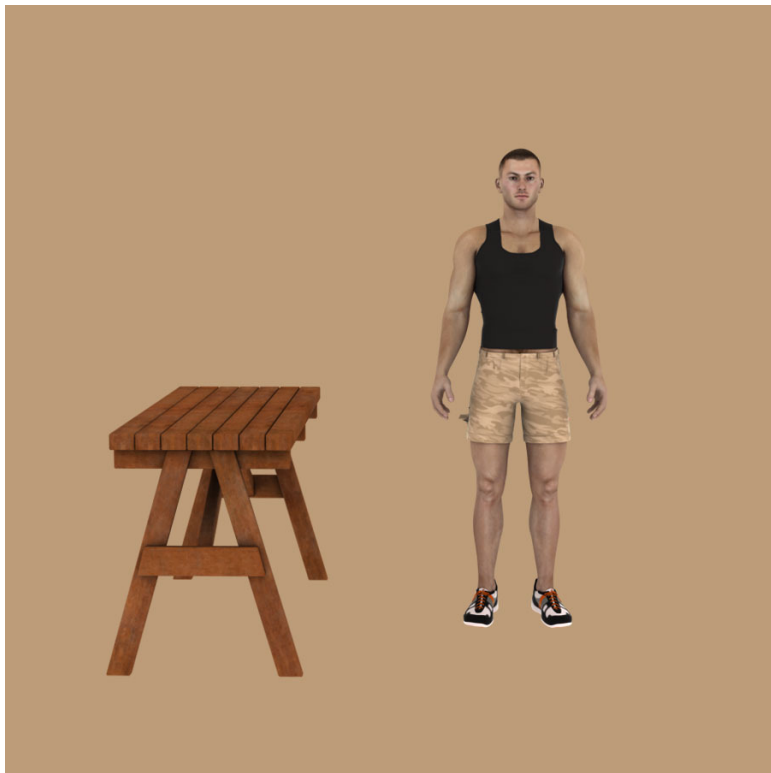


Первый этап

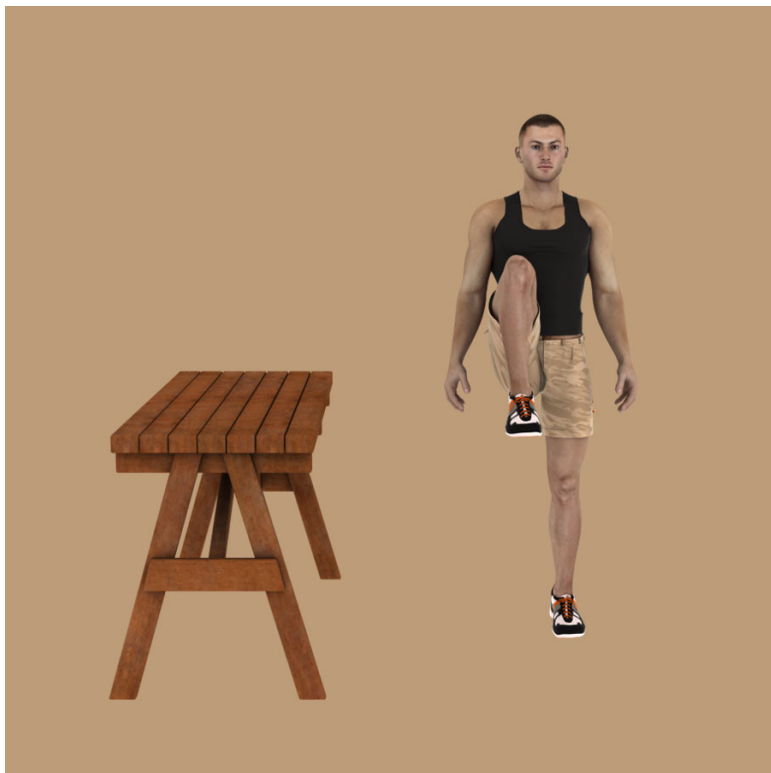
Первый этап включает 8 упражнений. Следите, чтобы ваш прогресс был постепенным и мягким, не следует проявлять насилие над собой, занятия должны приносить радость и удовольствие.

1-ое упражнение

Встаньте к столу боком. Форма 0.

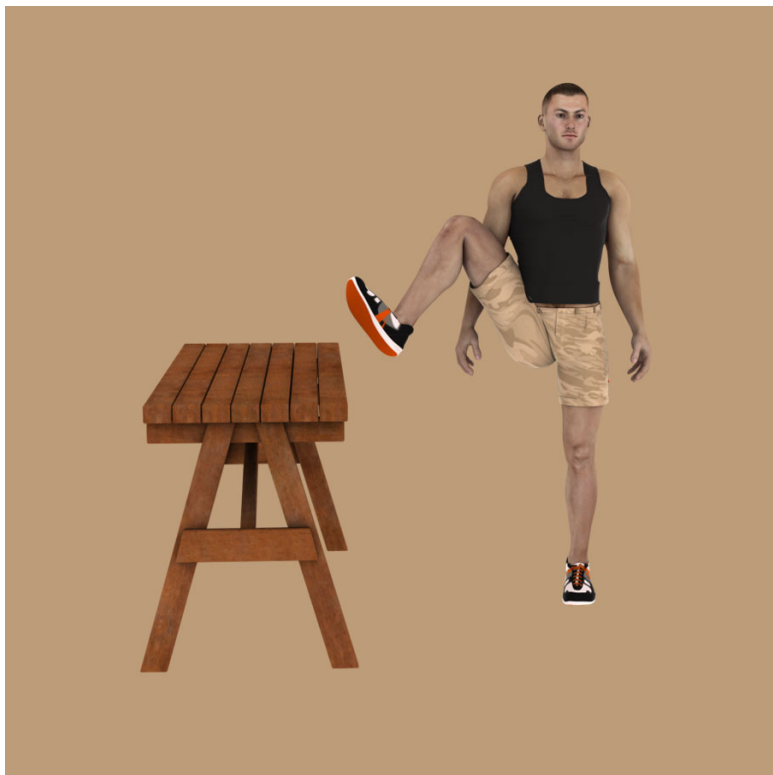


Подтяните ногу, согнутую в колене к груди. Форма 6.

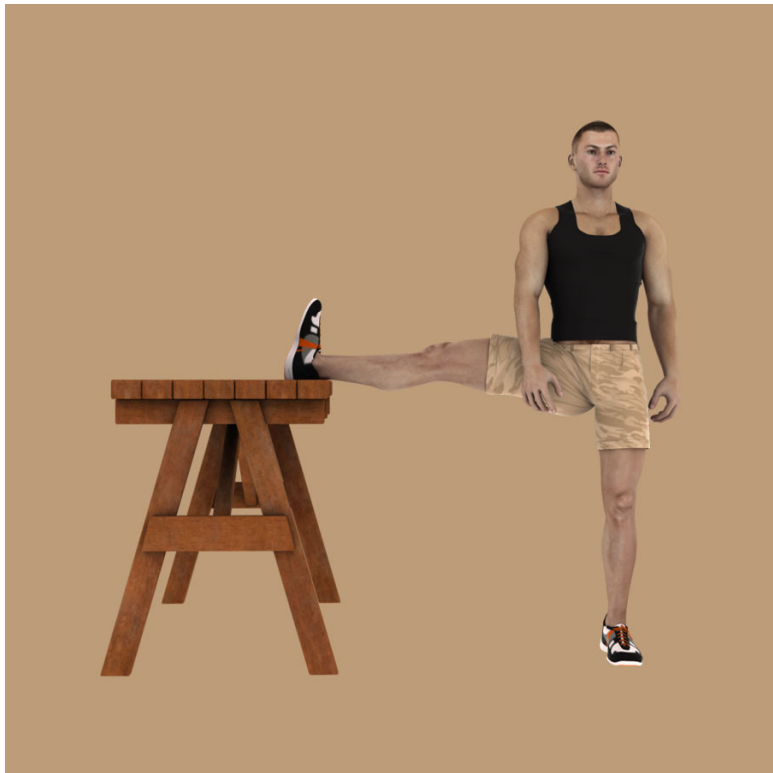


Круговым движением поставьте ногу на стол (через форму 9). Следите, чтобы стопа растягиваемой ноги и стопа опорной были на одной линии, таз так же должен находиться с ними на одной линии, осанка прямая. Разверните стопу

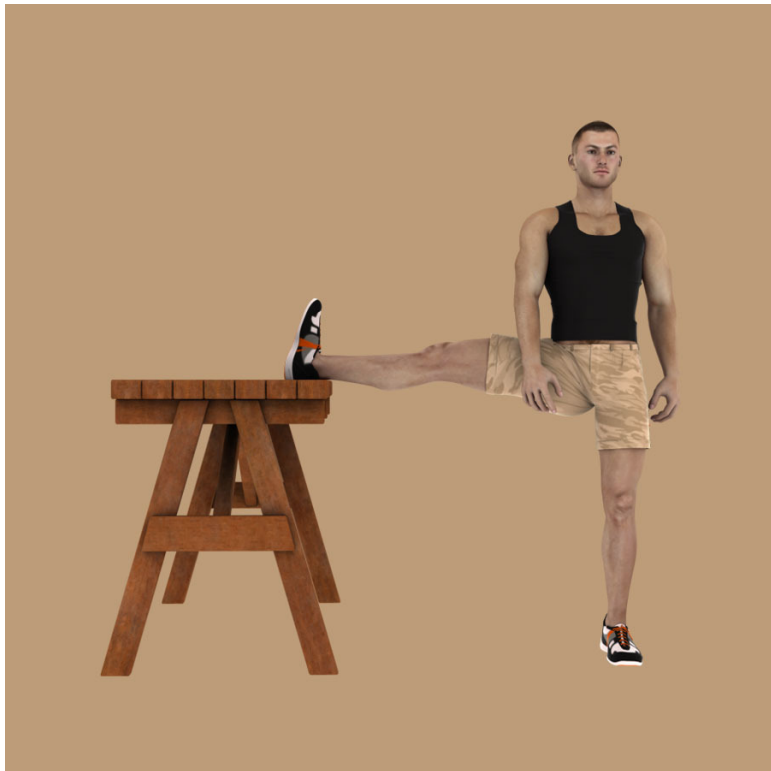
так, чтобы носок растягиваемой ноги смотрел вверх. Это положение является исходным для 1-го упражнения. Это 1-ая форма. Удерживайте секунд 10 это положение, почувствуйте, как мышцы натянулись.







Выполните 3-5 покачиваний тазом вперед-назад, реверс.



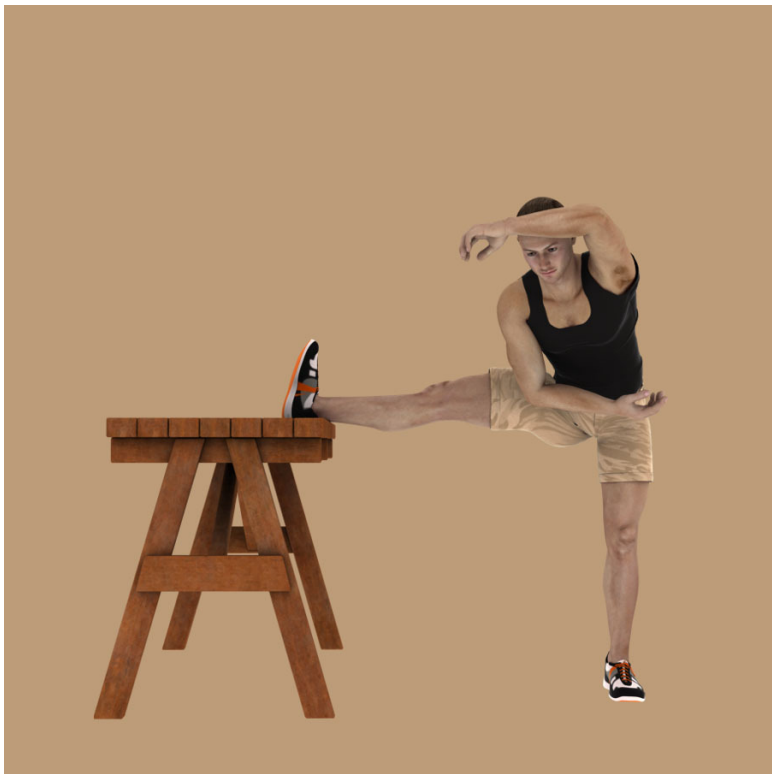
Наклон вперёд. Руками упираемся в бедро, а не в колено. Выполните 3-5 наклонов.



Выполните наклон в сторону, при этом одной рукой скользит вдоль растягиваемой ноги вниз, опираясь на неё. Выполните 3-5 накло-

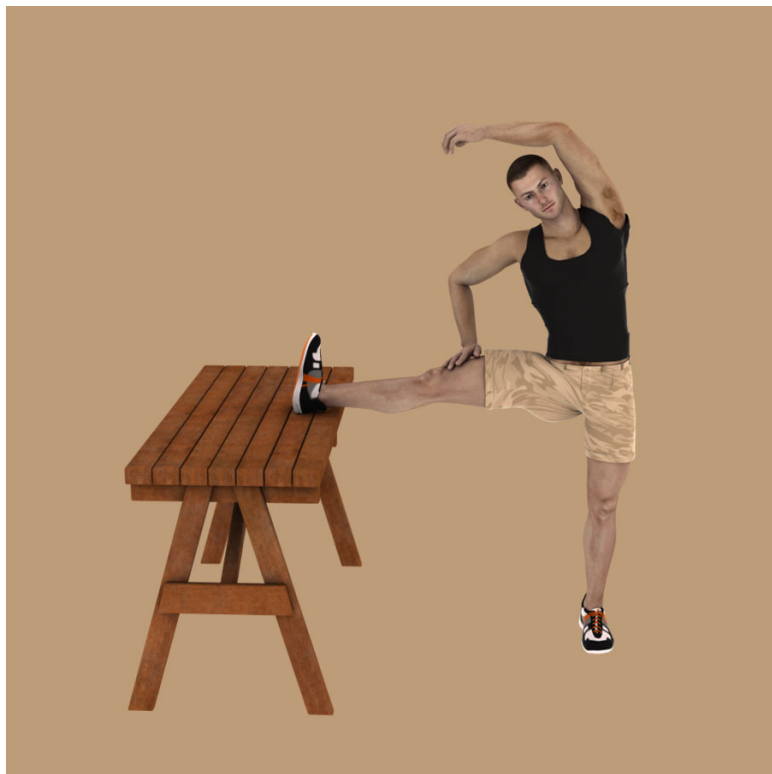


Поднимите одну согнутую руку перед лицом, а вторую согнутую опустите перед животом, тело наклоните в бок и немного вперёд. Выполните 3-5 наклонов.

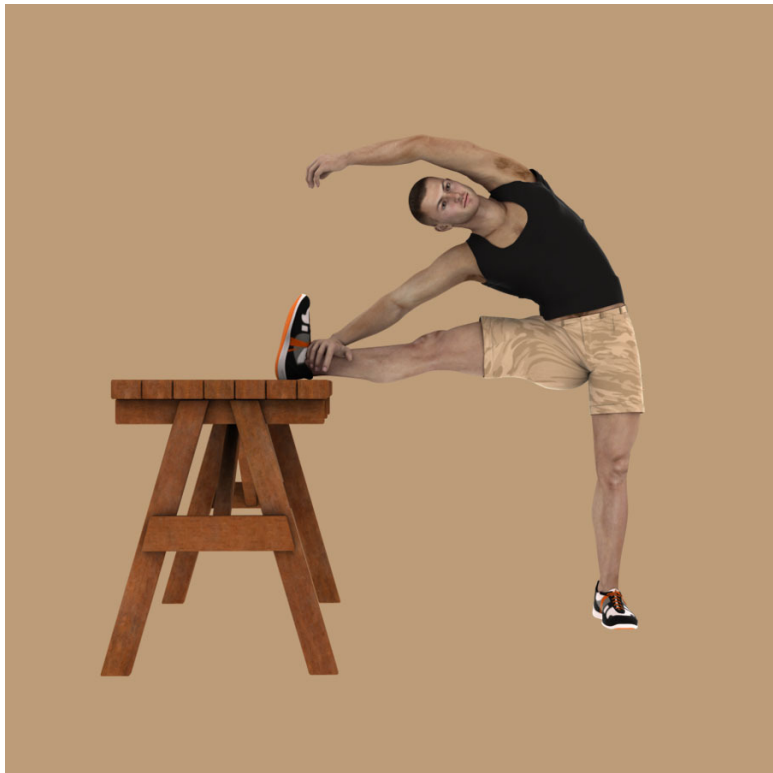


Обопритесь рукой выше колена растягиваемой ноги, вторая рука согнута и поднята над головой. Потянитесь телом

в сторону ноги, в эту же сторону тянется поднятая рука. Выполните 3-5 наклонов.



Отодвиньте опорную руку дальше по ноге, так чтобы пальцы сомкнулись на щиколотке. Выполните 3-5 наклонов.



Согните опорную руку так, чтобы запястье по-прежнему держалось за щиколотку, а локоть коснулся ноги, продолжайте тянуться в прежнем направлении. Выполните 3-5 наклонов.

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.