

АНАСТАСИЯ ЗАВИСТОВСКАЯ

STRETCH ME!

Твой путь
к здоровому
и гибкому телу

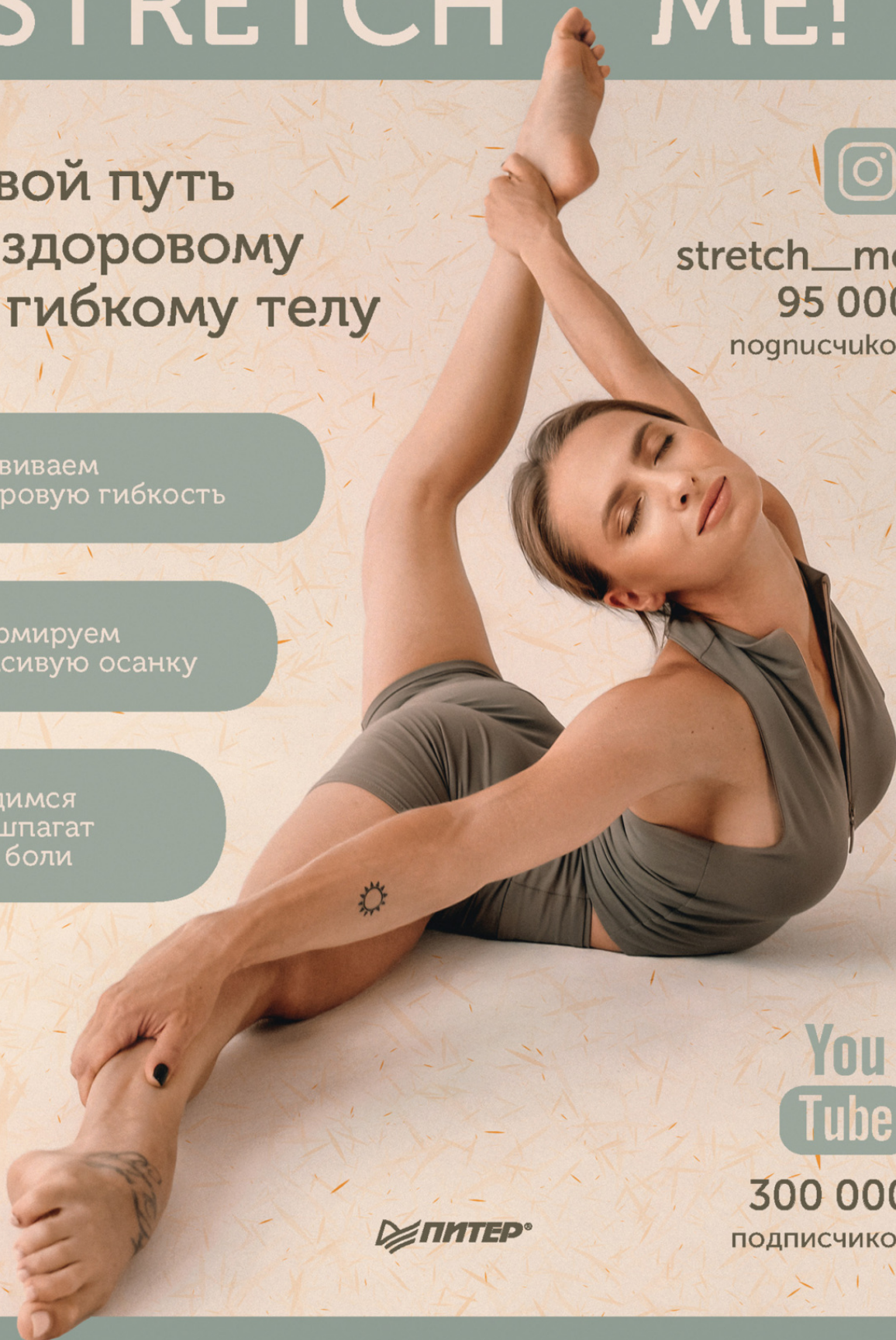


stretch__me
95 000
подписчиков

✓ Развиваем
здоровую гибкость

✓ Формируем
красивую осанку

✓ Садимся
на шпагат
без боли



You
Tube

300 000
подписчиков



Тянись к себе настоящему

Здоровье, красота, успех

Анастасия Завистовская

**Stretch me! Твой путь к
здоровому и гибкому телу**

«Питер»

2022

УДК 613.71
ББК 75.16

Завистовская А.

Stretch me! Твой путь к здоровому и гибкому телу /
А. Завистовская — «Питер», 2022 — (Здоровье, красота, успех)

ISBN 978-5-00116-624-5

Как часто у вас болит спина или затекает шея? Тянет ли поясницу, когда вы берете ребенка на руки? Или, может быть, вы чувствуете себя прекрасно, но хотите стать еще гибче и подвижнее? Неважно, занимаетесь вы растяжкой с детства или решились на это только сегодня – эта книга для вас. Основательница студии гибкости StretchMe и популяризатор стрейчинга Анастасия Завистовская расскажет и покажет, как получить от тренировок не только пользу, но и удовольствие, на каком бы уровне вы ни находились. Вам не придется скупать весь спортивный магазин или делать упражнения через силу и боль: весь необходимый инвентарь найдется дома, а залог хорошей тренировки, по мнению Анастасии Завистовской, – наслаждение процессом и любовь к себе. С помощью этой книги вы:

- освоите 60+ упражнений;
- узнаете, что такое функциональная, активная и пассивная гибкость;
- сделаете стрейчинг полезной привычкой;
- исправите осанку и сядете на шпагат;
- научитесь тянуться в любом месте и в любое время благодаря методу холодной растяжки;
- получите рекомендации для безопасных и приятных тренировок.

Тянитесь к себе настоящему – и делайте это с улыбкой! В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 613.71

ББК 75.16

ISBN 978-5-00116-624-5

© Завистовская А., 2022

© Питер, 2022

Содержание

Растяжка – ода гедонизму!	7
Основы здоровой растяжки	9
Какая гибкость вам нужна?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Анастасия Завистовская
Stretch me! Твой путь к
здоровому и гибкому телу

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Анастасия Завистовская, 2022

© Серия «Здоровье, красота, успех», 2022

Растяжка – ода гедонизму!

Меня часто спрашивают: «Как приучить себя к занятиям стретчингом, как заставить себя не пропускать тренировки?» Все говорят, что растяжка – это мучительно больно, а результат тренировок почти не заметен.

В первую очередь я настоятельно прошу всех, кто думает, что «раз не болит, значит, не тянется», забыть эту ложную установку. Сотрите ее из памяти и выучите новую мантру: «Я люблю тянуться, это приносит мне удовольствие и пользу».

Вероятно, сейчас вам сложно представить, что растяжка может приносить удовольствие. Если кажется, что упражнения по стретчингу сродни средневековым пыткам, то вряд ли поход в студию в вашем сознании относится к категории развлекательных мероприятий. Чего только стоит один тренер! Гуттаперчевый демон, который с ехидной улыбкой давит на вас и выжимает слезы и пот. Этот коварный человек мучает и просит потерпеть, а потом еще берет за это деньги, когда вам хочется подать на него в суд за причинение особо тяжких физических и моральных страданий.

Посмотрим правде в глаза: подобные тренировки приносят не пользу, а вред и стресс. Они вынуждают организм работать в защитном режиме, что делает ситуацию только хуже.

Защитный режим организма предполагает, что мышцы будут спазмироваться. Тело как бы сжимается, превращаясь в камень. Инстинкты готовят вас к нападению, расслабиться перед которым организм не может. Когда человек испытывает страх, его тело максимально напрягается и стремится занять как можно меньше места в пространстве: голова уходит в плечи, человек сутулится, пряча грудную клетку и живот. А сжатие прямо противоположно растяжению. Сжимаясь и напрягаясь во время растяжки, вы наносите себе вред. «Но как же расслабиться?» – спросите вы. У вас, скорее всего, уже есть опыт таких адских тренировок, и вы помните, что это больно. И я вам отвечу! Подобный тренер – это действительно опасный субъект, способный навредить и полностью отбить желание заниматься даже у самых старательных и терпеливых. Дело в том, что в правильном стретчинге нет правила «не болит – значит не тянет». Грамотный тренер не станет тянуть ученика, когда тот напряжен. Тренер не тянет и не давит, а скорее «провожает» ученика. Провожает его в мир гибкости – то есть показывает вектор движения. Иногда только помогает поймать нужные ощущения, слегка добавляя амплитуду. Здесь вы можете спросить: «Анастасия, а как же все эти орудия во время растяжки девочки-гимнастки, они же все режут, пока их тянут. Их тренеры разве не профессионалы? Я помню, что нас в детстве никто не жалел на тренировках по карате/плаванию/гимнастике/танцам». Ключевой момент тут как раз таки в том, что это было в детстве – где и осталось вместе с вашими более эластичными мышцами и связками. Ко взрослым людям такие методики не применимы. К тому же, когда вспоминают о таких тренировках, говорят о профессиональном спорте, а это совершенно другая история.

Стретчинг же призван помочь людям развивать и поддерживать гибкость. Это история не о соревнованиях и чемпионатах, а о пользе и удовольствии. Так что бегите от тренеров-мучителей: ваши слезы на их тренировках – это лишь показатель их непрофессионализма. Надо сказать, что некоторые, особо склонные к самоистязанию ученики, не видят проблемы в жестких методах тренеров. Что же, везет, если они обходятся без серьезных травм. «По-спартански стиснув зубы, через боль к славе и победе» – это совсем не про взрослый правильный стретчинг.

Я предлагаю сделать процесс растяжки безопасным, полезным и гарантированно приятным. Пускай занятия станут для вас источником удовольствия для тела и души.

«Анастасия, сказочница вы! Где же взять волшебную палочку, которая превратит адские мучения в праздник?» – вероятно, думаете вы, если все еще скептически настроены. Весь сек-

рет – в выборе правильного наставника. Он попросит спокойно дышать во время выполнения упражнений, не станет настаивать на большой амплитуде в новых для вас движениях и сделает так, что тело будет приятно тянуться.

Проснувшись, вы с удовольствием потягиваетесь, не так ли? А потягушки можно смело отнести к элементам стретчинга. Долго сидели на работе или за рулем, вышли, головой pokrутили, понаклонялись, и стало хорошо – снова стретчинг пришел на помощь. Все эти действия просит выполнить само тело, оно в них нуждается. Надо разминаться, тянуть мышцы, противостоять заостенению. А уж если вы спортсмен, то точно не дадите мне соврать: легкая растяжка после тренировки – бальзам для зажатых мышц. Растяжка снимает спазм, а значит, улучшается кровообращение, а кровообращение – это питание организма, доставка кислорода, удаление продуктов метаболизма. Итак, подходим к самому главному...

После правильной тренировки по стретчингу у вас за спиной словно вырастают крылья, появляется чувство легкости. «Стретчинг научил меня летать», – так однажды сказала моя ученица. Заядлые стретчеры говорят, что после тренировки наступает эйфория. И не мудрено – во время занятий практически на полную катушку включается опиоидная система, и вы получаете настоящее наслаждение. Но есть и ложка дегтя: стретчинг вызывает привыкание! Поверьте мне, тренеру со стажем и основателю сети студий гибкости. Сначала мои ученики робко переступали порог и с опаской смотрели на меня в надежде, что я обойду их стороной и не начну тянуть. Теперь же они на всех парах мчатся на занятия и стремятся занять коврик в первом ряду, чтобы растянуться по полной. На своих тренировках я прошу расслабить мышцы лица, улыбнуться, спокойно дышать, думать о прекрасном, представлять себя пластичными и слушать свое тело. И никогда (слышите? никогда!) не торопиться. Торопыг растяжка жестко наказывает травмами. Когда вы технически выполняете все правильно, при этом сохраняете спокойствие и бодрость духа, вам не понадобится прикладывать слишком много усилий – вы можете расслабиться и почувствовать легкое приятное растяжение. Не придется собирать всю волю в кулак, чтобы вытерпеть положение, в которое поставил вас тренер. Вы с радостью находитесь в нужной позе, а потом медленно выходите из нее, испытывая только приятные ощущения. Тело запоминает это, и мозг ассоциирует стретчинг с радостью и удовольствием.

Для меня стретчинг – один из инструментов получения удовольствия. Все еще сомневаетесь, что такое возможно? Тогда эта книга для вас – с ее помощью вы самостоятельно постигнете азы стретч-гедонизма. Я постаралась ответить на все вопросы, которые могут у вас возникнуть, и собрала эффективные упражнения, которые будут по силам даже новичку и принесут вам неоценимую пользу.

Основы здоровой растяжки

Какая гибкость вам нужна?

Я обучаю тренеров и в преподавании ценю последовательность, поэтому свои лекции начинаю с определений, которые важны для понимания предмета.

Как строгая учительница в очках, я пишу на доске слово «гибкость» и говорю: «Исследуемый объект – гибкость. Определяем его как возможный диапазон движения суставов человека. Говоря об одном суставе, следует употреблять термин “подвижность”». Согласна, звучит скучно, но это необходимо услышать и запомнить. Больше ничего скучного на моих лекциях не бывает.

Кстати, заметьте: когда я рассказываю, для чего на самом деле человеку нужна гибкость, я ни слова не говорю про шпагаты. Гибкость решает гораздо более серьезные задачи, чем освоение шпагата: она обуславливает здоровое функционирование организма. Гибкость нам жизненно необходима – она позволяет дышать полной грудью и двигаться так, как задумано природой. Уже немало, верно? Тело человека создано, чтобы двигаться, а не для того, чтобы находиться в статике. Диапазон возможных движений огромен, и, на мой взгляд, обидно сознательно его снижать.

В этой книге я говорю про природную гибкость, изначально данную человеку. Гибкость, которую сковывают бытовая моторика, двигательные паттерны, стресс, переживания, страхи, груз ответственности и все то, что находится в голове и сердце. Переживания изначально не осязаемы, но становятся таковыми, когда находят отражение в теле. Видели, как гнутся маленькие дети? Гибкость дана каждому при рождении. А потом на нас оказывает влияние окружающий мир, что естественно, и в итоге гибкость оказывается заточенной в теле современного человека, как прекрасная принцесса в башне.

Всего выделяют три вида гибкости: пассивную, активную (баллистическую) и функциональную.

Развитая гибкость позволяет нам сохранять правильную осанку, а ровная и здоровая спина обеспечивает здоровье всего организма. Если нет мышечных зажимов и тело находится в балансе и гармонии, в нем спокойно протекают все процессы жизнедеятельности, происходит полноценный ток энергии. Когда тело исправно функционирует, человек живет полной жизнью. И все это невозможно без развития и поддержания функциональной гибкости.

Пассивная гибкость предполагает внешнее воздействие, которое могут оказывать гравитация, тренер, инвентарь и т. д. На курсе для тренеров я говорю о том, что, развивая только пассивную гибкость ученика, мы снижаем его возможную функциональную гибкость, поскольку не вырабатываем навык удержания положения при помощи силы мышц.

Чтобы определить уровень своей пассивной гибкости, встаньте спиной к стене и попросите помощника поднять вам ногу так высоко, чтобы почувствовалось только легкое натяжение (не до болевых ощущений!). Это и будет вашим уровнем пассивной гибкости.

Активная, или баллистическая, гибкость – это точка экстремума во время маха, резкого движения. Замеры уровня такой гибкости производят только на разогретое тело.

Функциональная гибкость, которую я тренирую вместе со своими учениками, схожа с активной гибкостью, и не все учебные пособия выделяют ее в отдельный вид. Функциональная гибкость необходима, чтобы свободно двигаться, производя движения с широкой амплитудой, а также чтобы удерживать тело в определенном положении без внешней поддержки. Такой вид

гибкости предполагает развитие силы мышц кора и мышц – антагонистов растянутых мышц. Тандем силы и гибкости, свобода движений и грация – вот более четкое описание функциональной гибкости.

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.