



Министерство  
ЗДОРОВЬЯ  
НАЦИИ

# СТРЕТЧИНГ

для здоровья суставов

# **Ванесса Томпсон**

# **Стретчинг для**

# **здоровья и долголетия**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182394](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182394)*

*Стретчинг для здоровья и долголетия: Феникс; Ростов н/Дону; 2004*

## **Аннотация**

Все мы знаем, что подвижность и безболезненное сокращение мышц можно смело назвать основными факторами, определяющими качество нашей жизни. Боль и дискомфорт в суставах и мышцах, которые подстерегают нас с возрастом, особенно если мы привыкли большую часть жизни вести малоподвижный образ жизни, могут помешать нам активно работать или выполнять свои повседневные обязанности. Именно метод растягивания позволит вам еще долгие годы вести активный образ жизни, гармонично и естественно укреплять многие жизненно важные системы нашего организма.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Что такое стретчинг	8
Глава 2. О пользе стретчинга и о том, как настроить себя на тренировки	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Ванесса Томпсон**

## **Стретчинг для**

### **здоровья и долголетия**

#### **Введение**

Не секрет, что красота и здоровье, как две подруги, шагают рука об руку. Если нет здоровья, то нет и легкой походки, красивой осанки, хорошего цвета лица, энергии и жизнерадостности – всего того, что делает женщину привлекательной, причем совершенно независимо от возраста.

Гладкая и упругая кожа, блестящие и густые волосы, ясные глаза – лучшие показатели здоровья, хорошего обмена веществ. Красивая фигура, гордая осанка, развернутые плечи и легкая походка – признаки активности, энергии, хорошо развитого и тренированного тела.

Взаимосвязь между внешним обликом и состоянием здоровья была отмечена еще в древние века. Например, с одной стороны, хорошая осанка способствует правильному расположению внутренних органов, с другой – надежность функционирования внутренних органов находит свое отражение во внешней красоте.

Понятие – красота и здоровье должны быть неразделимы,

и это вполне достижимый идеал. Мы можем быть и красивы и здоровы, как в 16 лет – в пору расцвета, так и в 60 лет. Многие женщины с успехом демонстрируют этот факт.

Однако у большинства женщин красота уходит вместе с молодостью, а значит и со здоровьем не все в порядке. Другими словами, если женщина, едва перешагнувшая сорокалетний рубеж, стареет, полнеет и становится некрасивой, то она ошибается, считая себя здоровой. Как ошибаются и те, кто большую часть времени проводит в косметологических кабинетах. Давно уже доказано, что красота нашей кожи, ее упругость и гладкость зависят от образа жизни: правильного питания, занятий физическими упражнениями и продолжительного здорового сна, а не от кремов, лосьонов и многих других косметических процедур.

Конечно, никто не оспаривает факт ухода за своей кожей, естественно, что ее следует питать, очищать и оберегать. Но косметика – не главный фактор в этом вопросе. Скорее, наш образ жизни влияет на наше здоровье и, следовательно, на красоту внешнего облика.

Конечно, биологические процессы старения неумолимы. Но есть факторы, возникновение и действие которых находятся под нашим контролем. Мы можем ими управлять, а значит влиять на скорость и характер процесса старения. И если время мы пока не в силах остановить, то оставаться или не оставаться здоровыми и красивыми во многом зависит только от нас самих. Человек в любом возрасте должен

оставаться красивым, особенно если этот человек – женщина. Слово красота не обязательно должно быть применимо только лишь по отношению к молодым.

Красота, здоровье, физическое совершенство – часто результат упорного и кропотливого труда. Недаром французы говорят, что нет некрасивых женщин, есть женщины, которые не хотят быть красивыми. Другими словами – просто ленивые.

Мы, женщины, способны на великие дела, особенно, когда речь идет о нашем внешнем облике. Своей силой воли мы можем достигать любого идеала, можем видоизменить человеческую природу, превратив ее дисгармонии в гармонию.

Существует выражение: «С потерей гибкости приходит старость». И действительно, если связки детей при растягивании могут удлиняться на 10 %, то у 40-летних людей – лишь на 4 %, а у 60-70-летних – на 1–3 %. Именно с потерей гибкости в большей степени связаны процессы старения. Ни сила, ни выносливость, ни быстрота не ограничиваются возрастом так сильно, как гибкость. Вот почему я предлагаю вам два уникальных метода на развитие гибкости. В последнее время фитнес-индустрия предлагает нам просто колоссальный выбор программ, помогающих на долгие годы сохранить свое здоровье и красоту. Одной из таких программ является стретчинг, позволяющий вернуть гибкость и молодость вашим мышцам, связкам и суставам. Я бы даже сказала, что эта программа как будто специально создана для ле-

нивых и для выполнения ее в домашних условиях. Она позволит вам вернуть былую гибкость, а значит и молодость. Ведь упражнения развивающие гибкость прекрасно расслабляют мышцы, улучшают их тонус, снабжение кислородом, питательными веществами, способствуют выведению шлаков. Я предлагаю вам на выбор две программы, основанные на стретчинге. Первая программа представляет собой классический европейский стретчинг, вторая – уникальная методика восточных целителей. Занимаясь по любой из двух программ, или периодически варьируя их, вы добьетесь улучшения здоровья и сохранения своей красоты на долгие-долгие годы.

Признайтесь, сколько раз вы собирались начать новую жизнь? Сбились со счета? Тогда дайте себе еще один шанс. Попробовав заниматься по программе стретчинга, вы уже не можете остановиться, настолько благоприятно он воздействует на организм. Очень скоро ваши занятия из повинности превратятся в привычку и в удовольствие. Да и результат будет в зеркале налицо.

# Глава 1. Что такое стретчинг

О пользе растягивания или стретчинга, известно уже очень давно. Эта система возникла в 50-е годы XX столетия, но лишь на 20 лет позже стала признаваться в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Название это происходит от английского слова «stretching» – растягивание. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинение мышц: статические, динамические, баллистические.

Статические – это очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение тридцати секунд-одной минуты. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы, периодически или постоянно. Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название стретчинг. И именно статическое растягивание является наиболее эффективным видом данной методики. Вот почему мы предлагаем вам две программы основанные на статическом стретчинге.

Но для общего развития, чтобы лучше разобраться в



этом вопросе, следует дать определение и двум другим видам растягивания.

Динамический стретчинг – это медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Баллистический стретчинг – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным. Оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

В чем преимущество статического стретчинга. Удержания статического положения в конечной точке амплитуды движения более эффективны для развития гибкости, чем маховые или пружинящие.

Во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма. Физиологической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

При растягивании кожи, мышц, сухожилий, суставных связок возбуждаются соответствующие механорецепторы, это возбуждение в виде импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме. Таким об-

разом, различные способы растягивания рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают процессы в коже, мышцах и сухожильно-связочном аппарате. К тому же при расслаблении мышцы снижается ее потребность в кислороде и уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов, центральной нервной системы. То есть, мышечная релаксация помогает регулировать и нервные процессы. Расслабление влечет за собой остановку ненужного нашему организму расхода энергии, нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, улучшает самочувствие, способствует исчезновению отрицательных эмоций.

Наша гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий. Статическое растягивание, специально подобранное для отдельных частей нашего тела, значительно улучшит вашу гибкость. Эта дополнительная подвижность очень важна, поскольку даже самые простые задачи в нашей жизни связаны с движением. С учетом этого факта растяжка даже более важна, чем физические упражнения. Ну а если вы будете сочетать предложенные комплексы на растягивание с физическим тренингом, например, с утренними пробежками, с занятиями фитнесом, то станете обладательницей прекрасного здоровья и самочувствия на протяжении всей жизни. Все предложенные упражнения подходят для всех возрастных групп независимо от состояния здоровья. Они особенно полезны для под-

держания гибкости, подвижности и физической формы. К тому же, упражнения на растягивание не требуют никаких затрат на экипировку или специальное оборудование, они великолепно подходят для домашних условий.

## **Глава 2. О пользе стретчинга и о том, как настроить себя на тренировки**

Не секрет, что нам порой бывает так тяжело заставить себя заниматься: «Я слишком устаю... Нет времени... Я столько вешу, что никогда не похудею... Я стесняюсь ходить в клуб...» – вот лишь наиболее типичные ответы на вопрос, что мешает нам тренироваться. Любопытно, но факт, самых замечательных и впечатляющих результатов добиваются именно те, у кого хуже физическая форма. Причем прогресс становится очевиден сразу же. Когда многие женщины, которые добились ощутимых результатов, понимают, что могут с легкостью, с радостью и с дополнительной энергией проживать каждый день, они удивляются, почему не стали заниматься раньше. Та энергичность и уверенность в себе, которую они приобрели занимаясь физическими упражнениями, помогла им в дальнейшем преобразовать и добиться обновления своей жизни. Но ведь прежде и они искали отговорки, лишь бы только оправдать свое ничегонеделание. Вы все еще ищите оправданий или никак не можете заставить себя заниматься, тогда подумайте вот о чем. Неужели вас не пугает растущий с огромной скоростью лишний вес, неужели вам нравится все время прятать свое тело за немод-

ной, бесформенной, если не сказать безобразной, одеждой? Неужели вам бы не хотелось чувствовать себя сексуальной и эффектной в обтягивающем вечернем платье, или гордой походкой шествовать по пляжу в самом модном бикини? Если и эти доводы не помогают, то попробуйте культивировать в себе здоровый страх перед ожирением или тучностью. Ведь не секрет, что лишние 5-8-10 килограммов – это уже огромная угроза организму. Больше, чем полагают многие люди и даже многие врачи. Избыточный вес связан с опасностью осложнений, чреватых угрозой для жизни, таких, как коронарная болезнь сердца и даже рак. Незначительное количество лишнего жира оказывается пусковым механизмом для многих серьезных болезней, хранилищем ядовитых веществ.

Возможно, некоторые советы данные ниже, помогут вам начать новую жизнь и подружиться со стретчингом:

- Ставьте перед собой конкретные задачи. Определите, что, где и когда вы будете делать. Пока тренировки не стали вашей привычкой, исключите всякую возможность увильнуть от них.

- Сделайте свои занятия приятными: купите красивую форму для занятий, выберите любимую музыку и т. д.

- Научитесь выбирать цели. То есть, главное – не результат, а процесс. Исходя из этого принципа, разрабатывайте мини-план на каждую неделю. Например, не похудеть на 1–2 кг, а 3 раза

запланировать тренировку и обязательно выполнить каждую.

– За каждый успех или маленькую победу дарите себе подарки. Заносите все выполненные результаты в дневник и отмечайте свой успех.

– Чтобы «сжечь мосты» к отступлению расскажите о своих тренировках друзьям, близким и родственникам.

– Не ждите быстрых результатов – будьте реалистами, ведь чудес не бывает. Эффект появится через месяц-два регулярных занятий.

Многие регулярно пытаются изменить свою жизнь к лучшему. Но, несмотря на все намерения, нас часто хватает на месяц-полтора максимум. Затем мы оказываемся там, откуда начали. Если бы все было так просто, если бы мы смогли приучить себя к правильному питанию и к регулярным тренировкам, то все были бы стройными, энергичными и здоровыми. Почему же так сложно этого добиться? Все дело в человеческой природе, ведь человек как биологический вид выживает во многом благодаря инстинктам. При этом большинство привычек не врожденные, а именно приобретенные, причем путем многократных повторений одних и тех же действий. Психологи сравнивают нас с листом бумаги: чем чаще его складывают, тем труднее разгладить сгибы. Но даже если вам кажется, что вы и ваши привычки – сестры-близняшки, то есть, неразделимы, все равно никогда не поздно их исправить.

Во-первых, не стоит начинать свои действия сразу, резко

меня весь привычный образ жизни. Менять вредные привычки нужно постепенно, одну за другой. Начните с того, с самого реального, что сможете и что поможет вам поверить в свои силы.

Для облегчения задачи составьте список изменений и уж затем, выполнив один пункт, переходите к следующему.

Во-вторых, не давайте себе абстрактных обещаний типа «с понедельника начну правильно питаться». Ставьте конкретные задачи: в течение недели ни есть сладкого; в течение месяца перейти на вегетарианскую кухню; начинать свой день с правильного и полноценного завтрака; перестать есть жареную пищу и перейти на запекание или варку продуктов и т. д.

В-третьих, организуйте свою жизнь так, чтобы было легче избавляться от привычек. Хотите отучить себя от мороженого, шоколада, булочек или печенья – просто не покупайте их и не держите в холодильнике, тогда и соблазн не появится.

# 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.