

КОНСТАНТИН ВИКТОРОВИЧ  
ОСЬМАК

---

**Растяжка, шпагат и гибкость  
в любом возрасте**

КРАТКОЕ ПОСОБИЕ



Константин Осьмак

**Растяжка, шпагат  
и гибкость в любом возрасте**

«Издательские решения»

## **Осьмак К. В.**

Растяжка, шпагат и гибкость в любом возрасте / К. В. Осьмак —  
«Издательские решения»,

Как стать сильнее, не вставая с дивана? Как гибкость сделает вас железным человеком, но в то же время упругим, как нано-пружина? В чем секрет мачо? Почему вы никак не можете начать заниматься, а попробовав, вас хватает на один раз? В чем загвоздка постоянства и регулярности? Почему занятия по растяжке есть проекция счастья? Если ли вообще смысл в растяжке и смысл вообще? Как найти себя? Почему все могут, а ты нет? Что именно ты упустил? Здесь есть ПРОСТЫЕ ответы на все ЭТИ СЛОЖНЫЕ ВОПРОСЫ.

© Осьмак К. В.

© Издательские решения

## Содержание

Почему гибкость это хорошо для всех?	6
Тренировка гибкости сегодня	7
Самые лучшие способы разорвать свои мышцы	8
Методы обучения гибкости известные вам	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Растяжка, шпагат  
и гибкость в любом возрасте  
краткое пособие  
Константин Викторович Осьмак**

© Константин Викторович Осьмак, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Почему гибкость это хорошо для всех?

Странный вопрос, да? Является ли гибкость панацеей от всех болезней? Я думаю, что да, но не всех, к сожалению. Гибкость, конечно, сильнодействующее средство, хотя ей еще ой как далеко до ягод гольджи или уринотерапии.

По крайней мере, действенность растяжки доказана (мною), и она действительно работает!

Многие боли, которые вы имеете (или будете иметь), трудно определимы. И «лечение» их лекарствами и маскирование обезболиванием приводит только к переводу проблемы в хроническую форму и усугубление. Потому что первопричина не была обнаружена. Такие боли, связанные с **НЕэластичностью** тканей и спазмами мышц, лечатся раз и навсегда растяжкой. Верите вы в это или нет, нужно ли вам для этого какое-то подтверждение из серии «ученые доказали», вам решать. Как говорится, весь просвещенный/развитой мир сделал свой выбор.

**Растяжка нужна «пАтАмучто»!**

## **Тренировка гибкости сегодня**

Если вы думаете, что существует только два способа для растяжки – растяжка через боль и ... «ну ее в ...уй!», то знайте – это устаревшая техника.

Такая методика работает в детстве и юности, когда ваш молодой организм залечивает раны незаметно для вас.

Но, несомненно, именно эту методику, которую применяют для насилования детей в детских спортивных школах по гимнастике, автоматически спроецировали на уже взрослых людей. То, как это делают горе-тренеры, есть 100 процентные рекомендации как разорвать ваши мышцы.

## Самые лучшие способы разорвать свои мышцы

Основа основ – это так называемая «баллистическая» растяжка и растяжка «терпи через боль» и еще растяжка к какому-то сроку.

Два первых вида «растяжки» не позволяют контролировать усилие и поэтому всегда создают нагрузку большую, чем необходимо, превосходя предел прочности тканей и провоцируя разрыв.

Занятия по таким методикам способствует только одному – созданию жестких и закрепощенных мышц. Почему так? Ведь дети в гимнастике вон какие растянутые и посмотрите, как тянется Ван Дам в фильме – прямо плачет и тянется. Однако на практике дети растягиваются *вопреки* этой методике. А Ван Дам так тянулся только в фильме, и то, кривлялся на камеру для того, чтобы выжать из нас слезу.



Жан-Клод Ван Дамм усугубляет растяжку в фильме «Кровавый спорт», 1988 – американский боевик, ставший в СССР «легендой видеосалонов».

Причина и в том и в другом случае в нервном рефлексе, который, уж так мы устроены, подает мышцам команду к сокращению. После этого мышцу уже нельзя растянуть, можно только порвать, ну или надорвать. В любом случае, разорванные ткани со временем зарубцуются, но рубцовая ткань очень плохо тянется и совсем не эластична. То есть за свои деньги делаем себе хуже.

Если есть упражнения (скорее неправильное выполнение) неправильные, то, наверное, есть правильные? Да, есть. Но кроме этого, правильные упражнения нужно правильно выстроить в правильную последовательность, потому что каждое из них выступает подготовительным для другого.

Есть еще одно замечание. Нужно тянуться вовремя. Не всякое время подходяще для растяжки.

Можно ли растянуться человеку в 50, 60 лет или еще большего возраста до этого никогда не делавшему такую глупость? Да. Можно. Только надо забыть слова быстро. Нужно вспомнить слово «упорство» и слово «сила». Некоторые говорят, что нужно иметь мужество. Так



вот, имейте мужество признать, что вы на шпагат не сядете. Признались – молодца, можно начинать.

*Упорство, чтобы заниматься регулярно и сила, чтобы не навредить себе.*

## **Методы обучения гибкости известные вам**

Человек к 35 (???) годам теряет половину (???) своей юношеской гибкости. А может и больше. Это факты из интернета. То есть им верить нельзя. Вот кому можно верить, так это мне. Я никогда не был гибким. Мы теряем гибкость от того, что сознательно ограничиваем свой диапазон движения. Если все что вы делаете – это шагаете мелкими шажками да сидите за столом – чего же вы хотели? Тело подстраивается под ваш образ жизни, только и всего.

Но даже если это не так и вы не сидите на месте, занятия циклическими видами спорта, такими как: бег, велосипед и многие другие, тоже способствуют укорочению мышц. Многократное повторение движений с ограниченным диапазоном снижают гибкость. Поэтому всем нам после нагрузки всегда нужно растягиваться!

## **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.