

УДК 796.41
ББК 75.6
М97

STRETCHING TO STAY YOUNG: SIMPLE WORKOUTS
TO KEEP YOU FLEXIBLE, ENERGIZED, AND PAIN FREE
by Jessica Matthews

Copyright © 2016 by Jessica Matthews
Illustrations © 2016 Christian Papazoglakis / IlloZoo

Мэтьюз, Джессика.

М97 Всё растяжимо. Гибкое и здоровое тело всего за 5 минут в день / Джессика Мэтьюз ; [пер. с англ. А.В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 208 с. : ил.

Каждый, кто заботится о себе, должен иметь это наглядное пособие по основам растяжки, в котором разобраны все детали и нюансы работы с телом. С его помощью вы сможете начать занятия со своего уровня и поэтапно добиться желаемых результатов: улучшить самочувствие и оставаться молодым.

Автор — профессор кинезиологии, тренер по йоге и пилатесу — раскрывает принципы гибкости и с помощью крупных рисунков формирует практические навыки по поддержанию себя в хорошей физической и психологической форме.

УДК 796.41
ББК 75.6

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

Мэтьюз Джессика

ВСЁ РАСТЯЖИМО

Гибкое и здоровое тело всего за 5 минут в день

Директор редакции *Р. Фасхутдинов*. Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *М. Хомутова*. Художественный редактор *А. Гусев*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*. Корректоры *В. Елетина, О. Яцук*



ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Бастасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-духан: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 15.07.2019. Формат 70x100¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,85.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-091561-3

© Захаров А., перевод, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Издатель и автор не делают никаких утверждений и не дают гарантий абсолютной точности или полноты содержания этого произведения и, в частности, отказываются давать любые гарантии, в том числе — гарантии физической готовности к определенной задаче. Продажа и рекламные материалы не дают и не продлевают никаких гарантий. Советы и стратегии, содержащиеся в книге, могут не подходить для всех ситуаций без исключения. Издатель также не дает каких-либо медицинских, юридических или иных советов и не оказывает соответствующих услуг. Ни издатель, ни автор не несут ответственности за возможный ущерб, вызванный прочтением этой книги. Какие-либо ссылки на отдельных лиц, организации или интернет-сайты, упомянутые в книге как потенциальные источники дополнительной информации, не означают, что автор или издатель одобряют информацию, которую предоставляют эти лица, организации или сайты, или рекомендации, которые они могут давать.

Уважаемые читатели, просим вас иметь в виду, что интернет-сайты, перечисленные в произведении, могли измениться или прекратить свое существование.

*Посвящается моему великолепному мужу
и потрясающей маме.*

*Спасибо вам обоим за вашу безоговорочную любовь
и поддержку, которые помогают мне
не витать в облаках и быть гибкой
в моем подходе к жизни.*

Введение 8

ГЛАВА 1: Почему растяжка работает 15

ГЛАВА 2: Правильная растяжка 23

ГЛАВА 3: Ваш опыт растяжки 33



«Вдевание нитки в иголку» 46

«Напольные ангелы» 48

Открытие сердца 50

Растяжка шеи в положении
сидя 52

45

Круги руками 54

Наклон с вытягиванием рук 56

«Обратный столик» 58



Растяжка бицепсов 62

Растяжка трицепсов
в положении «руки
над головой» 64

61

Растяжка разгибателей
запястья 66

Растяжка сгибателей
запястья 68



Самостоятельный
миофасциальный релиз
для средней и верхней части
спины 72

«Низкая кобра» 74

«Кошка-корова» 76

Скручивание спины
в положении лежа 78

71

«Стоячий полумесяц» 80

Медвежья объятия 82

Растяжка широчайшей мышцы
спины в позе на коленях 84

Растяжка «С головы до пят» 86

«Птица-собака» 88

Повороты на четвереньках 90



«Повелитель рыб» 94
«Бабочка» 96
«Четверка» 98
Самостоятельный
миофасциальный релиз
для ягодиц 100

93

Махи ногами 102
«Восьмерка» 104
Боковые диагонали
в положении стоя 106



Растяжка задней поверхности
бедр из положения лежа
с предметом 110
Растяжка квадрицепса
из положения стоя
с предметом 112

109

Наклон вперед с широко
расставленными ногами
и раскрытием груди 114
Низкий выпад
с предметом 116



Круги лодыжками 120
Растяжка икр в положении
стоя 122
Растяжка передней
большеберцовой мышцы 124

119

Самостоятельный
миофасциальный релиз
для икр 126
«Собака мордой вниз» 128

133

Для рабочего дня 134
В поездке 136
Утренние упражнения 138
Перед сном 140
При просмотре телевизора 142

После долгого телефонного
разговора 144
Перед работой в саду
или на огороде 146
Перед уборкой снега 148
Перед поднятием тяжестей 150

153

Ходьба 154
Бег 156
Плавание 158
Велосипед 160
Гольф 162
Танцы 164
Теннис 166

Походы 168
Бейсбол 170
Лыжи 172
Силовая тренировка верхней части
тела 174
Силовая тренировка нижней части
тела 176

179

Затекшая шея 180
Боль в запястьях и локтях 181
«Замороженное плечо» (адгезивный
капсулит) 182

Забитые бедра 184
Боль в коленях и лодыжках 186
Артрит 188
Диабет 190

193

Общая разминка 194
Общая заминка 196
Комплекс, вдохновленный йогой 198

Прокатывание и растяжка 200
Предметы и поддержка 202

205

Алфавитный указатель 208

олее шестнадцати лет моя работа — помогать людям лучше двигаться, лучше себя чувствовать и наслаждаться жизнью. Здоровье и фитнес заинтересовали меня после того, как я своими глазами увидела разрушительные последствия хронических заболеваний, таких как, например, диабет, для здоровья моей семьи. Я хотела помочь себе и родным жить лучше, так что решила узнать, как здоровый образ жизни — в том числе регулярная физическая активность — может улучшить качество жизни. Быстро стало ясно, что карьера в индустрии фитнеса — мое призвание. Так что уже в молодости я приняла решение: мое образование и работа будут посвящены обучению и вдохновлению других жить более здоровой и активной жизнью.

У меня образование учителя физкультуры, кроме того, я инструктор по групповому фитнесу и личный тренер; первая часть моей карьеры была посвящена глубокому изучению физического тела. Я вела самые разнообразные занятия по групповому кардио, включая степ-аэробiku и кардио-кикбоксинг, а также разрабатывала индивидуальные программы силовых тренировок для клиентов. В это же время для дипломной работы я изучала технические предметы, например физиологию физических упражнений и биомеханику.

Я, конечно, читала о тренировках на гибкость в книгах и понимала, как работает растяжка, но лишь после первого сеанса йоги по-настоящему ощутила, насколько важна гибкость для здоровья и благополучия. К тому времени, как и многие, я в основном занималась кардио и силовыми тренировками, практически не уделяя

времени растяжке. Отказываясь от растяжки до и после тренировок, я заметила, что тренировки с ударными упражнениями, которые я вела, не говоря уже о долгих часах учебы и написания докладов, сильно утомляют и вызывают постоянное ощущение зажатости.

Я никогда не забуду того, как впервые встала на коврик для йоги и насколько стыдно мне стало за то, что оказалась такой негибкой. Я даже не смогла достать кончиками пальцев до ступней! Но вот после регулярных занятий растяжкой мне стало легче двигаться, причем не только во время упражнений, но и в повседневной жизни. Я увеличила свой диапазон движений и добилась гибкости, что помогло избавиться от боли, к которой я давно привыкла. Кроме того, каждый день выделяя время для растяжки и дыхательных упражнений, я поняла, насколько это прекрасно — никуда не спешить и слушать себя, разложить по полочкам свою занятую жизнь и непредвиденные события.

Надеюсь, что в этой книге вы найдете то, что мне пришлось так долго искать для себя: способ улучшить вашу физическую форму, здоровье и благополучие. Информация, которой я с вами делюсь, основана на новейших научных исследованиях. Я попыталась опровергнуть самые распространенные мифы о растяжке и собрала разнообразные упражнения и комплексы упражнений на растяжку и гибкость, чтобы вы могли жить той жизнью, которой заслуживаете.

Мы, люди, созданы для того, чтобы *двигаться*. Более того, наши тела обладают уникальной конструкцией, позволяющей выполнять различные движения. Тем не менее благодаря наличию транспорта и современных технологий, мы двигаемся куда меньше, чем в прошлом. Мы ездим на лифтах вместо того, чтобы подниматься по лестницам. Едем в магазин на машине и надеемся припарковаться к нему поближе вместо того, чтобы пойти пешком. Ездим на газонокосилках вместо того, чтобы толкать их, убираем снег не вручную лопатами, а снегоочистителями. Наконец, обмениваемся с коллегами бесчисленными электронными письмами вместо того, чтобы пойти и поговорить с ними лично. В общем, из-за этого мы часами сидим или в лучшем случае стоим вместо того, чтобы двигаться.

Для каждого упражнения на растяжку, приведенного в книге, я приведу простые пошаговые инструкции, описывающие, как правильно делать эти движения, а также информацию о пользе каждой растяжки и о ключевых участках тела, с которыми работает упражнение. Получите максимальную пользу от ваших упражнений, пользуясь моими советами по тонкой настройке физической формы и рекомендациями о том, как разнообразить растяжку с помощью предметов или других видов поддержки (например, стола, стены или кресла), чтобы упражнение соответствовало вашей нынешней физической форме, например сделать растяжку менее интенсивной или, наоборот, более чувствительной.

Растяжка — это не какая-то новая концепция. Ее веками описывали и изображали в литературе и искусстве по всему миру. Она играла большую роль в физической активности — как много столетий назад, так и в современном спорте, физической терапии и даже военной подготовке. При правильном выполнении растяжки вы чувствуете себя хорошо и физически, и ментально, ваша физическая форма улучшается. Вне зависимости от вашего возраста, образа жизни, физического состояния или нынешнего уровня гибкости вы можете подогнать растяжку под личные потребности и цели. Если вы будете выполнять упражнения на растяжку из этой книги регулярно и с чувством легкости и спокойствия, то значительно улучшите качество как своих движений, так и жизни в целом.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Гибкость необходима для хорошей физической формы и наработать ее можно с помощью растяжек. По определению, *гибкость* — это диапазон движений вокруг сустава. У всех наших суставов диапазон движения разный, так что не существует какого-либо единого стандарта (например, способность дотянуться до ступней), который говорил бы, что вы достаточно гибки. Если вы здоровый взрослый человек, то должны уметь двигать каждым отдельным суставом (или последовательностью суставов) плавно, без стресса или дискомфорта, по всему диапазону движений. Несмотря на то что на ваш уровень гибкости могут влиять факторы вроде возраста (см. главу 3), механика гибкости одинакова для всех, потому что у мышц одинаковые структуры и функции.

Есть три типа мышечной ткани. В частности, скелетные мышцы обеспечивают движение в суставах. Различные мышцы нашего тела помогают совершать разные движения, либо укорачиваясь (сокращаясь), либо удлиняясь (растягиваясь). Эти противоположные действия создают контролируемые движения вашего тела.

В наших упражнениях мы часто изолируем мышцы и движения. Но тело больше похоже на кинетическую цепочку, в которой отдельные группы мышц объединяются и работают как единое целое. Чтобы добиться плавности и гибкости, в упражнениях должен быть баланс между разными мышцами. Когда мышцы по обе стороны сустава тянут одинаково сильно, мы можем свободно двигать сустав во всех направлениях. Но вот когда одна из мышц хронически забита