

РАСТЯЖКА – ЭТО НЕ ЛУЧШИЙ СПОСОБ СТАТЬ ГИБКИМ!

Честное невежество лучше показного понимания.

Растяжка в Америке – это культ. Каждый помешанный на фитнесе гуру проповедует гибкость. Они рычат, они плюются, они предрекают геенну тем неверующим, которые не могут или не хотят тянуться. При этом методы растяжки, которые они предлагают, в лучшем случае смехотворны, а в худшем просто опасны.

Американцы теряют гибкость с возрастом потому, что обычно они надеются на эластичность своих тканей. За активное время жизни в их мышцах, сухожилиях и фасциях накапливаются микротравмы. Когда они заживают, образуются рубцы. Края рубцов стягиваются, что делает мышцу короче. Некоторые американские врачи предполагают, что расслабленная растяжка после тренировки, может предотвратить мышцы от восстановления с уменьшением длины. Эта точка зрения дает право на существование некоторым болезненным методам растяжки.

Я слышал, что борцы сумо обычно становятся в наиболее глубокий возможный шпагат для них, после чего их сенсей прыгает на их бедро, разрывая их связки, и приводя больших мальчиков в полный шпагат. За несколько недель или месяцев мышцы будто бы зарастают на новой длине, и шпагат больше не является проблемой. Я не думаю, что кто-то растянет мою ногу такой историей, но я знаю инструктора по аэробике, которая целенаправленно рвала свои подколенные мышцы, перерастягивая их, и потом часами сидела в такой позе, чтобы быть уверенной, что мышцы заживут и станут длиннее. Больно – очень больно.

Даже если вы могли бы предотвратить сокращение мышц, что вызывает сомнения, определенно существует такая вещь как закрепощение сухожилий и связок. Не существует упражнения, которое предотвратило бы старение соединительных тканей. «Это так же верно, как радиоактивный распад», - заметил академик Николай Амосов из бывшего СССР.

Связки и сухожилия образованы из коллагена, который дает им силу, и эластина, который, как это ясно из названия обеспечивает эластичность. С возрастом соотношение коллагена к эластину изменяется в пользу коллагена, или рубцовой ткани. Если вы рассчитываете, что эластичность тканей дает гибкость, вы можете сказать своей гибкости до свидания. И если вы начнете биться, чтобы в буквальном смысле растянуть себя, изменяя механические свойства ваших мышц, сухожилий и связок, ваши отчаянные попытки, скорее всего, принесут травму, чем разовьют гибкость.

ПОЧЕМУ ТРАДИЦИОННАЯ РАСТЯЖКА НЕ ПОДОШЛА ДЛЯ ВАС, ИЛИ «МУСОР НА ВХОДЕ, МУСОР НА ВЫХОДЕ».

Традиционный западный подход к гибкости провалился потому, что он основан на предположении, что мышцы и соединительные ткани требуют физического растяжения. Отсюда следует еще один миф. Хакеры говорят: «мусор на входе, мусор на выходе». Если исходное предположение ошибочно, все выводы также будут ошибочны, даже если логика, приведшая к ним, будет безукоризненной.

Позвольте намекнуть: исходное предположение, что вы должны растягиваться, если хотите стать гибкими – неверно!

Что? Как так?

Попробуйте следующий тест. Можете ли вы поднять одну ногу в сторону на угол 90 градусов?



Теперь ваша нога, лежащая на столе, находится в позиции бокового шпагата. Теперь сделайте то же самое с другой ногой.

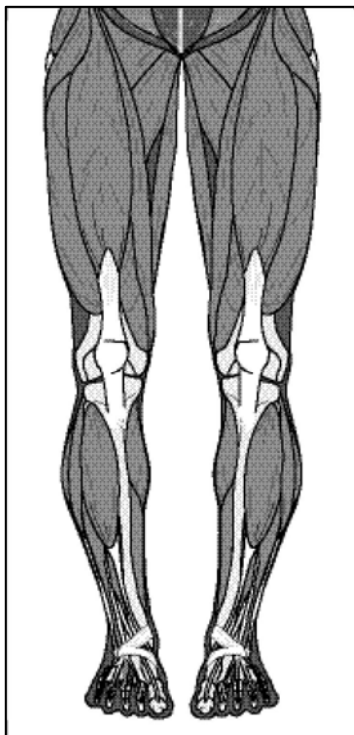


Итак, что же мешает вам развести обе ноги одновременно, и сделать то, что американцы называют «русским шпагатом», а русские балерины – «смертельным шпагатом»?

Друзья! Не надо посмеиваться, «симулируя понимание»!

Нет, этого не сделать с вашими «короткими мышцами».

Послушайте: нет мышц, соединяющих одну ногу с другой. Ни мышц, ни связок, ни сухожилий, ничего кроме кожи. Как колеса на вашем LandRover, ваши ноги гордятся независимой подвеской. Это означает, что должны быть способны развести обе ноги на прямой угол и сесть на шпагат без всяких растяжек.



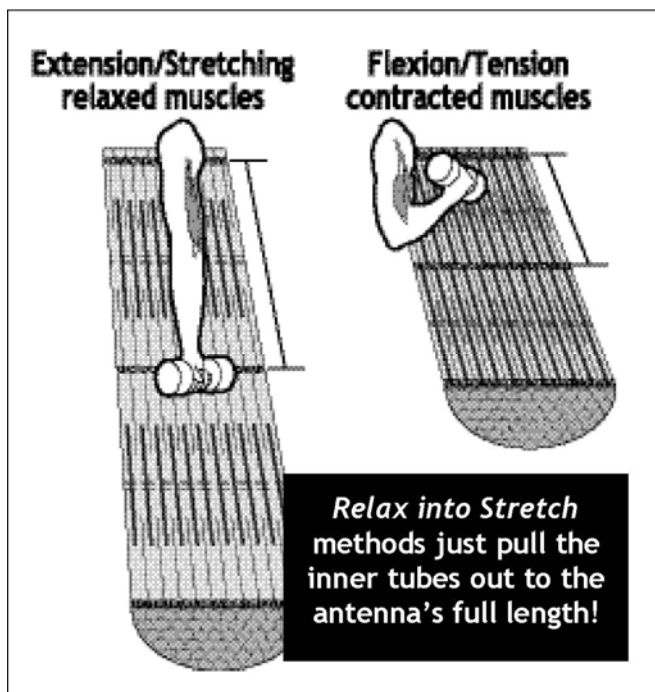
Но почему же вы не можете?

Страх. Напряжение. Мышцы напрягаются и сопротивляются удлинению. Русские ученые назвали это пассивной недостаточностью антагонистов.

Основываясь на вашем предыдущем опыте – сидение целый день, или выполнение монотонной работы, или неправильная тренировка – ваша нервная система подбирает наилучшую длину для каждой мышцы вашего тела и старается поддерживать эту длину любым путем. И каждый раз, когда вы значительно увеличиваете эту длину, по сравнению со стандартом, срабатывает рефлекс растяжки и сдерживает мышцы от растяжения.

Если вы попробуете что-то реально жесткое, то, что вы никогда раньше не делали – например, сесть в шпагат – рефлекс растяжки паникует и закрепощает мышцы на полную мощность.

Друзья, это не короткие мышцы и соединительная ткань делает вас закрепощенными, это ваша нервная система, «мышкульное программное обеспечение», которое не дает вашим мышцам разойтись на их действительную длину. Мышцы с предугнетенными соединительными тканями и количеством шрамов как у призового бойца, все еще достаточно длинные, чтобы показать гибкость, которую только допускают соответствующие суставы. Управляйте мышечным напряжением – и вы будете настолько гибким, насколько захотите, независимо от возраста.



Если вы сравните ваши мышцы с телескопической антенной, обычная растяжка калечит внешнюю трубку, в тщеславной попытке удлинить ее. В противовес этому, методы, описываемые здесь, просто вытягивают внутреннюю трубку на полную длину антенны!

ВЕРНИТЕ ЖИЗНЕРАДОСТНУЮ ГИБКОСТЬ ВАШЕЙ МОЛОДОСТИ И ДАЖЕ БОЛЬШЕ!

Для достижения прекрасной гибкости вы должны сделать три вещи:

1) Обманом заставить ваши мышцы расслабиться с помощью различных природных рефлексов.

Рефлекс – это автоматический отклик вашего тела на некоторые воздействия. Для примера, рефлекс растяжки, который закрепощает ваши мышцы в ответ на растяжение, не является произвольным, «он просто происходит». Человеческий организм имеет множество подобных рефлексов, которые делают жизнь проще, реагируя на различные повседневные задачи, без отвлечения центра управления (вашего мозга), на всякую ерунду. Еще одним пример - моргание веками, в ответ на быстрое движение возле вашего лица, это рефлекс, который защищает ваши глаза. Вы поняли идею.

Рефлексы образуют иерархию, причем некоторые из них могут отменять другие, потому что у них больше «нашивок» на погонах. Эта книга учит, как подавлять рефлекс растяжения другими рефлексами, находящимися выше в пищевой цепочке.

2) Убедить вашу нервную систему, что новый диапазон движений – безопасен.

Первый шаг это только половина дела. Как только ваши мышцы были обмануты и ослаблены против их желания, они будут держать ответ. Ваш рефлекс растяжки подумает: «Эге, мышцы удлинились, но не порвались пополам? Это не так плохо, как я думал».

Теперь удостоверьтесь, что прогрессируете в очень спокойном темпе. Уделяйте постоянное внимание чувству безопасности вашей растяжки, для поддержания вашей нервной системы расслабленной и довольной. Если вы не чувствуете безопасности в некоторых опасных положениях, ваши мышцы откажутся расслабляться.

Укрепление силы в растянутой позе также ведет по долгому пути к уверенному раскрепощению ваших мышц, и в итоге – к супер растяжке.

3) Создать новую «привычную» длину мышц.

Существует два способа создания новой привычки: экстенсивный и интенсивный.

Хороший пример экстенсивного обучения – это запоминание телефона вашего босса, после того, как вы сотню раз позвонили ему. Сравните с мгновенным запоминанием телефона незнакомой девушки, которую вы только что подбросили на машине. Это сработало для меня, когда я встретил мою будущую жену.

Применительно к растяжке, экстенсивное обучение означает удержание последней позиции растяжки настолько долго, насколько вы сможете терпеть. Повторения установят новый стандарт длины. Интенсивный метод призывает короткое, но интенсивное воздействие, которое вовлекает значительное мышечное сокращение. Для получения лучшего эффекта используются оба метода.

Как только вы сделаете все вышесказанное – полный шпагат ваш!

ПЕРЕЖИДАНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ – РАССЛАБЛЕННАЯ РАСТЯЖКА, КАК ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ.

Наиболее очевидный способ управлять мышечным напряжением это... да, просто расслабление.

Займите удобную позу для растяжки и оставайтесь в ней, пока ваши мышцы расслабятся. Обычно это занимает пару минут – хотя засечка времени это определенно плохая идея. Время расслабления будет значительно меняться, в зависимости от вашего уровня тренированности, усталости, нагрузки, от группы мышц, над которыми идет работа и от многих других факторов. Просто прислушивайтесь к своему телу.

Техника Пережидание Напряжения хороша только для выборочных растяжек нижней части тела, которые достаточно комфортно могут оставаться растянутыми длительное время.

Как только мышцы расслабились, увеличивайте растяжку. Ваши мышцы снова натянутся. Еще раз дождитесь того, чтобы напряжение ушло. Дышите глубоко, легко и медленно. Повторяйте до тех пор, пока вы будете близки к судорогам.

Если вы были внимательны, вы поняли, что описанное выше это не растяжка расслабленных мышц в буквальном смысле, а скорее **терпеливое ожидание момента, когда мышцы расслабятся и выборание слабину.**

Ваши рефлекс, как и все в вашем теле, устают.

Когда доктор ударяет вас по колену молоточком, ваша нога подпрыгивает и мышцы сокращаются. Если доктор продолжает бить молотком вас по коленной чашечке, отскок ноги будет становиться все меньше и меньше, пока молоток не вызовет вообще никакого ответа. По той же причине, если ваши мышцы напряглись, как только вы приняли позу для растяжки, вы можете подождать, пока рефлекс растяжки не устанет.

Непроизвольный нервный механизм – это то, что заставляет ваши мышцы сопротивляться растяжке. Если вы продолжаете гнуть свое достаточно долго (обычно пару минут), рефлекс растяжки устает напрягать ваши мышцы, позволяя им окончательно расслабиться. Теперь самое время осторожно увеличить диапазон подвижности, пока мышцы снова начнут

сопротивляться, и повторить процесс... Вы можете массажировать растягиваемые мышцы, и/или нежно пощипывать их, чтобы помочь процессу растяжения и уменьшить дискомфорт.

При том, что многие русские и жители востока успешно используют метод Пережидания напряжения, я думаю, что американцы в основном недостаточно терпеливы, чтобы тянуться таким способом. Без обид, это просто наблюдение за культурой. Вы ребята чересчур энергичны и начинаете принуждать мышцы к лучшей растяжке. Результат – травмы и нулевой прогресс. Возможно, вы преодолеете вашу занятую натуру, следующим примером чемпиона мира по кикбоксингу Билла Уоллеса «Супернога», который тянулся ночью перед телевизором, когда не нужно было куда торопиться и с кем-то бороться.

Из моего личного опыта я могу сказать, что вы никогда не будете тянуться, если у вас туго со временем. Спешка во время вашей растяжки делает невозможной расслабление, не приносит роста и почти наверняка гарантирует травмы.

Не злоупотребляйте расслабленной растяжкой, и держитесь от нее подальше, если она касается вашей спины. Советский спортивный ученый Л.П. Орлов предостерегал: «Если большинство больших суставов стабилизируются мышцами, и связки не влияют на их положение, в случае позвоночника связки, играют очень важную роль в поддержании нормального положения позвоночника. Недостаточность связочного аппарата делает трудным удержание нормальной кривизны позвоночника только мышечным тонусом. Ослабление связок неизбежно приведет к искривлению позвоночного столба.»

Другими словами, не используйте этот метод напрямую для улучшения гибкости вашего позвоночника или гибкости пальцев.

Также будьте уверены, что этот метод – не единственный, который вы используете. «Гибкость всегда должна быть соизмерима с силой», заявляет Орлов, и в отличии от Силовой растяжки и других специализированных техник, вы должны знать, что Пережидание Напряжения не развивает силу.

И, наконец, если вы упорствуете в расслабленной растяжке, запомните слова знаменитого русского тренера, который сказал, что в случае спортивной физической формы – как в интимных ситуациях – слишком напряженные попытки приводят к провалу. Не старайтесь расслабить свои мышцы. Пусть это случится само собой.

ШПАГАТ, ХОДЬБА ПО УГЛЯМ, АКТ ВЕРЫ...

Книга Виктора Попенко, «Гибкость, Сила, Выносливость», в 1994 году стала бестселлером среди российских мафиози, которые гордо считали себя самыми крутыми плохими парнями в мире. Попенко пишет:

«Ключ к подвижности – в расслабленности. Обычно тело располагает значительными резервами для растяжки, но растянутая мышца сопротивляется, пытаясь сжаться, и это сопротивление должно быть преодолено психологически, с помощью расслабления.

Упражнения для растяжки должны выполняться медленно и осторожно, с фиксацией позы растяжки на минуту или около того. При удержании позы, все ваше намерение должно быть направлено на расслабление, уменьшение напряжения в растянутых мышцах. Таким образом, мысленное сосредоточение позволяет добиться ошеломляющих результатов.

Соответствующие изображения и картины иногда помогают расслабленному мышлению. Например, представьте себе, что ваши ноги – это концы веревки, которые легко растя-

гиваются в стороны, когда вы делаете шпагат. Визуализация тепла также очень полезна. Мысленно заверните точку наибольшего мышечного напряжения горячим полотенцем в несколько слоев. Когда этот компресс прогреется, мышцы размягчатся и расслабятся.

Будьте упорны в своем желании расслабить растягиваемые мышцы. Каждый раз, когда вы достигаете успеха, вы растягиваете себя немного больше».

Подвешенный поперечный шпагат – как и ходьба по углям, это акт веры. Это не психологическая штучка, это факт.

Существует тесная связь между лимбической системой, которая отвечает за эмоции и нейронной сетью, которая управляет мышечной длиной и напряжением. Наука показывает, что страх и тревога, равно как и боль, уменьшают гибкость.

Запомнив это, максимизируйте безопасность ваших упражнений на растяжку – и их воспринимаемую безопасность. Если для того чтобы чувствовать себя в безопасности во время растяжки в шпагат вам требуется три кресла, скамейка для степа и партнер для страховки, пусть так и будет. Причины для вашего страха могут быть воображаемыми, но они прекрасно уничтожат вашу гибкость наяву.

Если вы не верите, что вы способны сделать поперечный шпагат, вы никогда не сможете его сделать. И наоборот. Уверенность и спокойствие йога позволят достигнуть исключительной растяжки.

Хотя и не обязательно, но различные средства для расслабления тела и ума от спортивных психологов и восточных методов саморазвития – как например Техника Прогрессивного Расслабления Якобсона и медитация Чи Кунг, могут облегчить ваше восхождение в разряд супергибких мутантов. Уникальные вибрационные тренировки Российских чемпионов из моей книги и фильм «Быстрые и свободные» гарантированно окажут значительную помощь.

Еще одна тонкость о расслаблении. Известные спортивные доктора наук Юрий Верхошанский и Мел Стиф, авторы СУПЕРТРЕНИРОВКА, советуют контролировать мышечное напряжение на лице и ладонях, потому, что они отражают напряжение всего тела. Действительно, ваше лицо и ладони имеют гораздо больше нервов, чем остальное тело – вы могли бы сказать, что они владеют контрольным пакетом акций вашего капитала релаксации.

ПРОПРИОЦЕПТОРНАЯ НЕЙРОМЫШЕЧНАЯ ПОМОЩЬ – ЕСЛИ ВЫ СМОГЛИ ЭТО ПРОИЗНЕСТИ, СЕСТЬ В ШПАГАТ ЭТО ПРОЩЕ ПРОСТОГО!

Более активный способ расслабить мышцы для растяжки – это проприоцепторная нейромышечная помощь, ужасный тест для произношения из арсенала физиотерапевта.

Открытая американским доктором Генри Кабатом, полвека назад, ПНП работает, одурачивая ваш рефлекс растяжки. Вот, например вы растянулись так, что ваше тело решило – это предел. Непохоже, чтобы мышцы могли натянуться еще немного. Но это все еще возможно, если их расслабить.

В этом мире все относительно. То, что ощущается как максимум напряжения, перед сокращением, уже не кажется таковым после него. Вы добавляете еще немного больше.

Немного науки: Сокращение мышц подавляет рефлекс растяжки в этой мышце, через часть спинного мозга, называемую Клетка Реншоу. По существу Клетка Реншоу говорит

рефлексу растяжки: «Эй, парень, не паникуй! Мышца уже сокращается, добавлять нет смысла».

Со времен злоупотребляющего собаками Павлова было известно, что нейронные процессы – инертны, они отвечают на воздействие с некоторой задержкой. Они похожи на тупоголовых парней, которых мы в Российской Армии называем «тормоз».

Применительно к растяжке это означает следующее: когда вы прекратили напрягать мышцу, рефлекс растяжки в ней будет на некоторое время подавлен, и мышца не будет сопротивляться дальнейшей растяжке. Как минимум на небольшое время. Окно для возможности дальнейшей растяжки довольно мало. Исследования показали, что сопротивление мышцы для растяжки минимально в течение первой секунды после ее сокращения, к пятой секунде оно возрастает до 70 процентов от начального значения, и затем возвращается к начальному значению.

Обобщив вышесказанное, стандартный метод ПНП состоит в следующем: напрягите растянутую мышцу на определенное время (от секунды до нескольких минут), затем расслабьте ее, и немедленно – поймите разницу между «немедленно» и «быстро» для вашей же пользы! – тяните временно сотrudничающую мышцу немного дальше.

Если вам не нравится идиотский термин ПНП, вы можете назвать этот метод например контрастно-расслабляющая растяжка или изометрическая растяжка.

ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА – ЭТО ВСЕ!

Контрастно-расслабляющая растяжка как подтверждено документами – как минимум на 267 процентов более эффективна, чем обычная расслабляющая растяжка! К тому же, при одурачивании рефлекса растяжки тем способом, что был описан выше, улучшается ваша гибкость, делая вас сильнее в растянутой позе.

Расслабляющая растяжка развивает гибкость, не увеличивая силу. Это неестественно. Обычно, ваше тело не позволяет двигаться в новом диапазоне, если оно не может его контролировать. Наглядное изображение этого – медицинское состояние, известное как «замороженное плечо» (плечелопаточный периартрит). Если после травмы вы не используете свое плечо долгое время, оно теряет большую часть своей подвижности. Однако, под анестезией, хирург без проблем может повернуть плечо на 360 градусов.

Когда больной отходит от анестезии и его мышцы начинают работать, плечо снова замораживается. Нервная система знает, что мышцы еще недостаточно сильны, чтобы контролировать полный диапазон движения, и не позволяет владельцу плеча двигать им. Без специальной реабилитации, проблема питает саму себя. Физиотерапевты знают, что мышцы, бывшие сокращенными долгое время, теряют свою силу в растянутом положении. Перед тем, как вы узнаете это, порочный круг слабости и тугоподвижности сделает из вас Буратино.

Та же ситуация, хотя и менее суровая, повторяется с каждым Джо или Джейн, когда они вырабатываются – или просто ведут неспортивный образ жизни. Их мышцы продолжают терять силу в удлиненном положении – потому что их образ жизни поддерживает мышцы сокращенными все время. Физиотерапевты называют эту проблему «тугая слабость». С уходом силы уходит и гибкость. Мышцы становятся еще короче, что делает их еще слабее, что делает их еще короче... И так до бесконечности.

И наоборот. Если вы становитесь сильнее в предельном диапазоне движения, используя контрастно-расслабляющую растяжку, вы шлете своему телу сообщение, что вы не будете

застрывать в этой точке, потому, что теперь у вас есть сила, чтобы идти дальше. Ваши мышцы не подвергаются рефлексивному сокращению, так как нервная система чувствует, что растяжка безопасна. Ваша гибкость растет.

Очевидным способом развития силы в предельном диапазоне является поднятие тяжестей, однако это не всегда практично. Вы становитесь сильнее, в основном на углах, на которых вы тренируетесь. Если вы способны на 180 градусный полный шпагат – бесполезно тренироваться на спортзальной машине для растяжки, которая ограничена 120 градусами.

Изометрические упражнения более практичны, чем работа с железом. Вероятно, вы знакомы с изометрической тренировкой силы. Она была очень популярна в пятидесятых и шестидесятых. Вы должны были толкать что-либо неподвижное, например стену, дверной проем или грузовик. Ваши мышцы сокращались, но при этом не было никакого движения. Изометрия – очень действенное средство для развития силы, несмотря на то, что она потеряла былую славу и получила много незаслуженных упреков за последние десятки лет.

Доктор Джон Зиглер, один из основателей изометрических тренировок силы, объясняет, как это работает: «... способ увеличения силы, путем поднятия тяжестей – самый тяжелый из всех возможных. Какой самый тяжелый вес, который вы можете поднять? – столько не поднять!»

Чтобы развить силовую гибкость с помощью изометрии, растянитесь насколько это возможно, а затем напрягите растянутую мышцу. Звучит просто как изометрическая растяжка, не так ли?

ПРЕДЕЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ ПОСРЕДСТВОМ КОНТРАСТНОГО ДЫХАНИЯ.

Эффективность обычной ПНП может быть значительно повышена с помощью правильного дыхания. Возьмите урок у Чи Кунга, Тай Чи (Цзы) и Йоги. Мастера этих восточных дисциплин делают значительный упор на дыхательные упражнения, что приводит к поразительному владению телом и умом. И вот почему.

Ваша нервная система делится на произвольную, которая отвечает за такие вещи, как поднятие руки, или жевание чизбургера; и автономную, которая потихоньку занимается вещами, до которых вам нет дела, например – переваривание чизбургера.

Дыхание – это единственная функция тела, которой вы можете управлять как осознанно, так и неосознанно, потому, что оно управляется обеими ветвями нервной системы, через два независимых набора нервов. Контролируя свое дыхание, вы можете контролировать некоторые другие функции вашего тела, которыми вы не можете напрямую управлять, как например частота сердечного ритма.

Заметьте, что принуждение себя «глубоко дышать», когда вы сходите с ума от боли, поможет вам успокоиться. Поскольку глубокое, расслабленное дыхание несовместимо с напряженным сознанием, ваше тело подстраивает физиологию через петлю обратной связи! Цитируя доктора медицины из Гарварда, а также гуру альтернативной медицины Эндрю Вейла: «Дыхание – это мост между разумом и телом, между сознательным и бессознательным».

Вот как вы можете улучшить свою гибкость с помощью дыхания. Займите позу комфортной растяжки, перенесите часть веса на мышцы, которые вы тянете.

Максимально глубоко вдохните и напрягите все свое тело, особенно целевые мышцы.

Максимальное расслабление может быть достигнуто только в контрасте к значительному напряжению – так сказать инь и янь растяжки. Или, если вы предпочитаете марксистскую терминологию, «единство и борьба противоположностей».

Представьте, что ваше тело – это кулак. Буквально сожмите кулак. Уделите внимание, тому, чтобы при напряжении ваша растяжка не ухудшалась!

Задержите дыхание – и напряжение – на секунду или около того, затем резко отпустите это все, со вздохом облегчения. Пусть ваши челюсти и плечи станут вялыми, как и все остальное тело. Пусть ваши кулаки и лицо изображают труп. Превратите все ваше тело в то, что советский физиолог Владимир Леви называл «мысленно расслабленный кулак».

Представьте себе переход от сжатой пружины к вялой макаронине за то время, что вы успеете моргнуть. Лопнувший воздушный шар – другая полезная аналогия. Или попробуйте это яркое описание последовательности напряжения/расслабления, которое дал доктор Джуд Биасотто.

«Вы должны расслабиться мгновенно. Чтобы лучше проиллюстрировать, каково это «отключиться», как это было изложено, нарисуйте себе приложение всех ваших сил в попытке сбросить большую глыбу с отвесной скалы. Когда глыба внезапно переходит через ребро, вашему давлению больше ничего не сопротивляется, и все ваше напряжение внезапно исчезает». Это такое же чувство небытия, которое вы стремитесь достичь, когда «выключаете свой источник энергии».

На этом этапе растяжка будет улучшаться, так как напряженные части тела провиснут, когда напряжение исчезнет. Для большей безопасности, не допускайте, чтобы такой провис был более дюйма (2,5 см) за раз. Продолжайте тренировку до тех пор, пока вы не сможете увеличить диапазон движения.

Поскольку вы делаете глубокие вдохи, вы легко можете гипервентилировать легкие. Не стоит. В дополнение к тому, что у вас закружится голова, выведение слишком большого количества углекислого газа из легких будет возбуждать вашу нервную систему. Хотя тяжелоатлеты используют преимущества этого эффекта, подбадривая себя перед тяжелой попыткой, гипервентиляция помешает вам расслабиться. Простой способ решить проблему – откладывать вдох на несколько секунд, после каждого выдоха, удерживая состояние «бездыхания».

Контрастное дыхание – это безоговорочно простейший и наиболее комфортный вариант контрастно-расслабляющей растяжки. Очевидно, что если он дает результаты, Контрастное Дыхание – подходящий выбор, если же нет – читайте дальше!

ПРИНУДИТЕЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ – РУССКИЙ ДУХ РАСТЯЖКИ.

Хотя простой способ ПНП и развивает гибкость лучше, чем обычная расслабляющая растяжка – и в некоторой степени развивает силу, есть такие хитрости растяжки, которые делают контрастное расслабление термоядерным оружием растяжки.

Возьмем «Принудительное Расслабление», техника с противоречивым названием, которая была внедрена российскими военными. Примите положение растяжки, затем напрягите требуемую мышцу на одну-две трети от максимального усилия. Сохраняйте равномерное, устойчивое давление – это чрезвычайно важно! Если вы будете держать вес нужными мышцами, вес будет оставаться на месте точнее, чем строительный отвес.

Не задерживайте дыхание. Дышите, но дышите неглубоко. Глубокое дыхание будет колебать давление на растянутую мышцу вверх и вниз с каждым вдохом, чего мы пытаемся избежать.

Держите напряжение до тех пор, пока не сможете терпеть, затем отпустите его со вздохом облегчения – не давайте вздоху застрять в груди, как это может быть у перенапряженных людей, дышите! – и немедленно увеличьте растяжку.

Если вы психически устойчивы, держите напряжение до тех пор, пока мышцы начнут дрожать и, в конце концов, устанут до изнеможения, не в состоянии напрягаться дальше! Это сущность Принудительного расслабления. Верно названо, не так ли? Как мы привыкли говорить в десантных войсках советского союза, «не можешь – научим, не хочешь – заставим».

Как долго вам нужно терпеть? Трудно сказать. Пятнадцать секунд, тридцать секунд, минуту, может больше. Зависит от множества факторов: интенсивности напряжения, переносимости боли, типа мышечного волокна.

Доктора Верхошанский и Стифф в книге «Супертренировки» обращают внимание на следующее: «...длительное мышечное напряжение имеет тенденцию к более легкому выполнению медленными мышцами, обусловленными положением тела, чем быстрыми. Следовательно, упражнения на растяжку должны были бы применяться к медленным мышцам на долгое время, для значительного улучшения их гибкости».

Вам не нужно делать биопсию, чтобы определить соотношение медленных и быстрых мышц в ваших мышцах. Действуйте методом проб и ошибок. Через некоторое время вы найдете нужное место. Например, вы можете обнаружить, что ваши подколенные мышцы расслабляются ровно через 10 секунд напряжения – при том, что сгибателям бедра требуется целая минута нагрузки, прежде чем они придут в изнеможение.

СВОДКА:

Растянитесь, чтобы вам было комфортно, и напрягите мышцы, которые вы тянете с силой в одну-две трети от максимума.

Напряжение должно возрастать постепенно и достичь пика на третью или четвертую секунду. Не напрягайте мышцы резко!

Удерживайте постоянное, неколеблущееся давление. Если вы будете держать вес нужными мышцами, вес будет оставаться на месте точнее, чем строительный отвес.

Не задерживайте дыхание, дышите неглубоко.

Держите напряжение до тех пор, пока не сможете терпеть, затем отпустите его со вздохом облегчения – не давайте вздоху застрять в груди, как это может быть у перенапряженных людей, дышите! – и немедленно увеличьте растяжку.

Поймите, что «немедленно» означает «без задержки», а не «быстрым движением»

Длительность мышечного сжатия может колебаться от пяти секунд до пяти минут. Найдите оптимум методом проб и ошибок. Начните с тридцати-шестидесяти секунд.

Если вы психически устойчивы, держите напряжение до тех пор, пока мышцы начнут дрожать и, в конце концов, устанут до изнеможения, не в состоянии напрягаться дальше!

Используйте голову (А то!)

ПОСЛЕДНИЙ КОРДОН: ПОЧЕМУ РАСТЯЖКА СКЛАДНОЙ НОЖ РАБОТАЕТ, КОГДА ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ – ПРОВАЛИЛИСЬ

Кикбоксер, который старательно практиковал господствующую ПНП в течение нескольких лет, пришел ко мне, как к последнему прибежищу. Ему оставалось всего три дюйма до земли в боковом шпагате, и никогда он не достигал большего. «Эксперты» сказали ему, что как бы это неприятно не звучало, он не создан для шпагата и к тому же слишком стар. С помощью варианта изометрической растяжки, описанного в этой главе, я посадил его в полный русский шпагат за десять минут, несмотря на его вопли.

Этот мощный вариант изометрической растяжки, метод «Складного Ножа», не беспокоится об обмане рефлекса растяжки, он просто его отменяет!

Складной Нож использует преимущества отвратительного мышечного программного обеспечения, называемого обратный рефлекс растяжки. Не нужно быть Эйнштейном, чтобы понять, что если рефлекс растяжки делает мышцы законтрактованными, его противник ослабляет их. Вы должны были встретиться с грязной работой обратного рефлекса растяжки, во время поражения в армрестлинге. В одно мгновение ваш бицепс напряжен на все сто, а в следующее мгновение он превращается в желе. Некоторые невропатологи и физиотерапевты сравнивают этот процесс с неожиданным складыванием лезвия карманного ножа – отсюда метод «Складного Ножа».

Если Принудительное Расслабление изнуряет ваши мышцы для повиновения, Складной Нож берет их штурмом.

Обратный рефлекс растяжки – это последняя линия обороны от травм. Он вступает в силу тогда, когда рефлекс растяжки отступает. Так как мышца сражается с превосходящей силой, она сильно натягивается. Рецепторы натяжения – 3-й и 4-й свободные окончания центростремительного нерва, а также нервно-сухожильные веретена – посылают команду «Расслабьтесь!» своей мышце, чтобы предотвратить разрыв сухожилия в месте прикрепления.

Так, хватит бормотать, «Безопасно ли это, безопасно ли это?» Вы похожи на фашистского зубника из «Мужчина марафонец». Хорошая новость – граница отключения установлена очень осторожно. Гораздо больше усилий требуется, чтобы порвать соединительную ткань, чем чтобы бицепс разогнулся, сухожилие обычно в два или в три раза прочнее, чем соответствующая мышца!

Хотя это звучит жутко и страшно – ваши побежденные мышцы начнут трястись и, в конце концов, разожмутся от чрезмерного сопротивления – обратный рефлекс растяжки перекрывает рефлекс растяжки и способствует очень глубокой растяжке агонизирующей мышцы.

То, что вам дают – это средство для ультра-растяжки – для тех, чьи сердца способны его выдержать.

Складной Нож – или «изометрия порога отключения» как это было упомянуто в моей предыдущей книге – приводит в действие обратный рефлекс растяжки, чтобы расслабить мышцу так, чтобы вы могли тянуть ее дальше. Полумеры, которыми пользуется большинство физиотерапевтов, слишком слабы, чтобы привести в действие эффект Складного Ножа.

Восточноевропейские эксперты утверждают, что нервно-сухожильные веретена с высочайшим порогом служат причиной наибольшего расслабления. Это означает, что мышечное напряжение должно быть невероятно большим. Вы должны положить груз на растянутые мышцы и напрячь их так, чтобы пар из ушей валил. Это очень больно – кричите от всего сердца!

Восточногерманские специалисты, доктора Дж. Хартманн и Х. Туннеман рекомендуют период в семь секунд напряжения, чередующийся с шестью секундами расслабления с целью вызова рефлекса нервно-сухожильного веретена. Русский ученый доктор Леонид Матвеев советует от пяти до шести секунд сжатия и акцентирует, что напряжение должно увеличиваться постепенно и достигать максимума на третью или четвертую секунду. Быстрое наращивание усилия может привести к травме.

«Имейте силы довести ситуацию до перелома». Эти слова Томаса Штерна Элиота может быть девизом этого метода супер-растяжки.

СВОДКА

Растянитесь на предел вашего комфорта и напрягите мышцы, которые вы тянете с усилием близким к предельному.

Напряжение должно нарастать постепенно и достигать пика на третью или четвертую секунду. Не напрягайте растягиваемые мышцы резко!

Не задерживайте дыхание, дышите неглубоко во время сокращения мышц.

Задержите стабильное высокое напряжение на пять-семь секунд, пока ваши перегруженные мышцы затрясутся и, в конце концов, откажут. Если мышцы не сдаются – это может потребовать некоторой практики – отпустите напряжение самостоятельно.

Сделайте вздох облегчения, аналогичный описанному в Контрастном Дыхании, как только напряжение исчезнет.

Улучшайте растяжку, осторожно, но без задержки.

Останьтесь расслабленным на пять-семь секунд и повторите последовательность.

Хорошо разберитесь в произошедшем.

ПОЧЕМУ ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ ТЯНУТЬ СВОИ СВЯЗКИ – И КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОНЯТЬ, ЧТО ВСЕ-ТАКИ ТЯНЕТЕ ИХ.

Я повторяю, растяжка связок не нужна даже для деятельности наиболее продвинутых гимнастов и боевых искусств! Ваши мышцы достаточно длинные, чтобы позволить сесть в шпагат, необходимо только узнать, как их расслабить.



Вы можете растянуться до любого шпагата – даже до подвешенного поперечного – просто перевоспитав нервную систему. Но некоторые асаны Йоги – горакша асана, сакти чалини, ханда пееда асана, гомухасана некоторые из них – могут быть выполнены, только при растяжке связок. То же самое касается популярных на западе растяжек, включая печально известную растяжку барьериста. Держитесь от них подальше! Они не приносят никаких атлетических преимуществ – как минимум не для нашего биологического вида.

Связки поддерживают ваши суставы вместе. Они очень плохо растягиваются, исключая детей. Растяните связку всего лишь на шесть процентов – и польются слезы. Даже если вы ухитритесь растянуть ее и не порвать при этом, не считайте себя счастливым. Связка, подвергнутая чрезмерной растяжке, получает микроразрывы, зарубцовывается, удлиняется и ослабевает, происходит так называемая пластическая деформация. Растянутая связка означает болтающийся и нестабильный сустав, который только того и ждет, как бы травмироваться.

Или остеоартрит, чрезмерная подвижность сустава приводит к деградирующим изменениям в хрящевом веществе сустава.

Как можно понять, что вы тянете связки?

Если вы ощущаете дискомфорт или боль в суставе, вероятно, вы их тянете. Для примера, ваши подколенные мышцы переходят в сухожилия в точке, находящейся на несколько дюймов выше колена. Если вы чувствуете натяжение позади колена, когда тянете подколенные мышцы, очевидно, что вы загружаете связки и оболочку сустава, вместо растяжения ваших бедрышек. Решение заключается в небольшом изгибе колена для разгрузки связок и перенаправления растяжки на область между ягодичными мышцами и местом на ладонь выше колена.

Нормальные ощущения во время тренировок на гибкость – мышечное напряжение, которое может быть болезненным.

РАСТЯЖКА ВО ВРЕМЯ ТРАВМЫ

Реабилитация – не моя область компетенции. За годы я научился говорить только о том, что знаю сам, поэтому буду краток. Я также ограничу мои рекомендации по восстановлению легкими мышечными надрывами, все остальное – это заботы вашего врача.

По одному высказыванию, примените RICE (Покой, Лед, Компресс, Возвышение), а потом тянитесь. Я не буду болтать о RICE – все это делают. Расскажу о растяжке.

Тянитесь. Как можно скорее, естественно в пределах 24 часов. Когда мышцы надрываются, также повреждаются кровеносные сосуды. Внутреннее кровотечение вызывает сокращение мышц, типичную реакцию на внешний раздражитель.

Когда мышца повреждается, она конвульсивно сокращается – на всякий случай. Это создает совокупность проблем. Во-первых – восстановление продлится вечно. Гипертония ограничивает кровообращение. Это полезно немедленно после травмы, чтобы уменьшить опухоль, но непродуктивно через день или два.

Во-вторых, как результат ограниченного доступа крови и неподвижности, мышца атрофируется. И, в-третьих, теряется подвижность. Если мышца проводит долгое время в сокращенном состоянии, рефлекс растяжки становится сверхчувствительным. Малая длина и чрезмерный тонус становятся нормой.

Слабая и напряженная мышца приведет и к другим проблемам. Она, возможно, снова травмируется, и с ней другие, здоровые мышцы, в результате дисбаланса или компенсации.

Итак, тянитесь, черт побери! Найдите наибольшую травму и делайте это, останавливаясь только ненадолго от БОЛИ. Реабилитация – это процесс, для которого подходит клише – «нет боли – нет роста».

Контрастно-расслабляющая растяжка очень эффективна для разгрузочного напряжения, независимо от первоисточника. Как вид силовой тренировки, эта растяжка также поможет против мышечной атрофии. Отложите злые штуки, вроде Складного Ножа, на некоторое время и придерживайтесь низкоинтенсивных методов Контрастного Дыхания или Принудительного Расслабления. Делайте много подходов в течение дня. Сфокусируйтесь на сжатии и расслаблении травмированного места. Можете давить пальцем или костяшкой пальца, напрягая травмированную часть.

Имейте в виду, что растяжка – это не панацея, особенно для спины. Те из вас, у кого болит спина, а если не врет статистика – она болит у каждого американца, запишите у себя на лбу: растяжка облегчит боль, но не отремонтирует вас.

Спазмы и боль это только симптомы. Обычно проблемой является слабость. Слабые мышцы спины должны быть сильно напряжены, иначе вы пойдете на четырех костях - разгибатели спины являются мышцами антигравитаторами. Напряжение поддерживать тяжело, поэтому мышцы просто запираются. Подвижность и кровообращение сильно ограничиваются, из-за чего они становятся еще слабее, из-за чего они закрепощаются еще больше и так далее... Порочный круг.

Заключение: попытка укрепить больную спину растяжкой настолько же полезна, как замена масла у Титаника. Лучше вам заняться становой тягой. Силу людям!: «Русские секреты силы для каждого американца» покажет, как это сделать.

ДЕМОГРАФИЯ РАСТЯЖКИ.

Ваш пол и возраст диктует выбор упражнений на растяжку для вас, в большей степени, чем вид спорта и активность. Прискорбно, что молодые тренеры и другие люди, обязанные понимать больше о растяжке, принимают во внимание этот факт.

Для примера возьмем женскую гимнастику. Русский ученый В.И.Филипович объясняет в своей книге «Теория и методология гимнастики»:

«Легкость и непринужденность, с которой гимнастки выполняют различные упражнения, требует максимальной гибкости, что поощряет форсирование процесса развития этого качества. Негативное воздействие этого может не проявиться немедленно. Чрезмерное развитие гибкости в юном возрасте может негативно сказаться на силе суставов, что приводит к разнообразным деформациям позвоночника и имеет нездоровый эффект для осанки.

Развитие гибкости должно быть постепенным. Следует учесть, что девушки-гимнастки зачастую имеют так называемую активную недостаточность. Они не могут развить большой диапазон движения не из-за недостатка эластичности мышц и связок, но из-за недостаточной силы мышц, которые совершают движение. Другими словами, существующая анатомическая подвижность суставов не может быть полностью реализована. Становится совершенно очевидно, что они должны одновременно развивать силу и гибкость, чтобы достигнуть максимального размаха подвижности».

Юным девушкам стоит сконцентрироваться на активных растяжках, описанных в моей книге «Супер суставы», иногда исключая остальные методы.

Филипович идет еще дальше и заявляет, что дети младше десяти или одиннадцати лет, и девочки и мальчики, не должны вообще тянуться пассивно, ни контрастного расслабления, ни расслабленной растяжки, ничего подобного!

Также, с точки зрения психологии, имеет смысл следующее: у юниоров просто нет достаточного терпения и контроля над телом, чтобы следовать таким сложным методам, как Принудительное Расслабление, или таким нудным как Пережидание Напряжения.

Говоря о детях, Филипович и другие советские специалисты особенно предостерегают от перерастягивания плечевых суставов, в возрасте от семи до десяти лет, такая растяжка заключается в подвешивании юниора за руки, и обрушивании на него в желтом автобусе. Также нужно беречь позвоночник, который очень уязвим в этом возрасте.

Фактически, до десяти или одиннадцати лет, юные гремлины должны держаться подале от прогибов вперед и особенно назад. Тем не менее, детям стоит сделать упор на растяжку тазобедренных суставов и лодыжек.

Юниоры также должны быть осторожны в растяжке и других атлетических устремлениях, в период бурного роста. Подростковые гормоны стараются наилучшим образом сделать связки мягкими, чтобы приспособить их к костям, но наилучшим – не значит достаточно хорошим.

Беременные женщины, или имеющие детей до нескольких месяцев, должны быть особенно осторожны при растяжке. Им следует проконсультироваться со своим врачом. Роды ребенка требуют экстраординарной гибкости, и женское тело производит гормон релаксин, освобождающий связки. Релаксин не выбирает, на какую связку ему действовать, и в результате действует на все. Легко они не порвутся, но растяжка сверх нормы приведет к нестабильности сустава.

Большинство взрослых должны сфокусироваться на тренировках по контрастному расслаблению из этой книги, чтобы научить свои жесткие мышцы тянуться. Пожилые ребята также должны тянуться изометрически, но им стоит сделать акцент на подвижности суставов, прочитав «Супер Суставы». Идея в том, чтобы смазать и сгладить наши скрипучие суставы.

«Быстрые & Свободные» - для каждого, кто хочет гибкости в движениях, и полноты ленивой расслабленной энергии, как у пантеры.

ДЕТАЛИ, РАСПИСАНИЕ

Известнейший русский исследователь профессор Матвеев рекомендует выполнять изометрические растяжки – что покрывает Контрастное Дыхание, Принудительное Расслабление и Складной Нож – по три-пять подходов за тренировку четыре раза в неделю. По моему мнению – немного избыточно. Большинство прекрасно управятся, делая две-три тренировки в неделю и два-три подхода за тренировку. Это не истина в последней инстанции, экспериментируйте. Хорошо бы прогрессивно усложнять подходы во время тренировки, как минимум некоторое время.

Слишком хорошо – тоже не хорошо. Вы тянитесь слишком много, слишком сильно или слишком часто, если вы становитесь деревянным и у вас все болит. Сбавьте обороты, если ваши ощущения превышают слабую боль на следующее утро после тренировки.

Если вы во что бы то ни стало, хотите сесть на шпагат, попробуйте жесткое расписание Билла «Супернога» Уоллеса: две высокоинтенсивные тренировки в неделю и четыре легкие. Вы можете изометрически тянуться в два тяжелых дня и пережить напряжение в легкие дни.

Вы не обязаны делать все виды растяжек в списке. Попробуйте все способы, если позволяет здоровье, а затем выберите нужное вам. Большинству не нужны растяжки верхней части тела, прежде всего, нужно сфокусироваться на растяжке подколенных мышц и мышц, приводящих бедро.

Порядок растяжек – не высечен в камне, но вы осведомлены, что следует вытянуть позвоночник перед растяжкой мышц бедра и потянуть пах после мышц бедра.

Если вы выполняете упражнения из моих книг «Быстрые и Свободные» и «Супер Суставы», повторяйте их в следующем порядке:

День 1	«Быстрые и Свободные»
День 2	«Расслабление в Растяжке»
День 3	«Супер Суставы»

Пропустите день, когда вам требуется, и повторяйте цикл. Вышеуказанные рекомендации – это всего лишь приблизительный график. Искушенные тренеры поощряются к творчеству.

Вы осведомлены, что по началу, стоит держаться подальше от техники Складного Ножа. Контрастное Дыхание и Принудительное Расслабление – более безопасный выбор.

«Мышцы не должны быть насильно растянуты, если предварительно они не были разогреты небольшой нагрузкой», предупреждает восточногерманские специалисты Дж. Хартманн и Х.Танманн. Это может показаться параноей, но изометрическое напряжение, удерживаемое до минуты, действительно приносит озеро расслабляющей крови в мышцу. При этом вам не нужно делать никакой специальной разминки, это будет лишней тратой времени.

Изометрические (статические) упражнения дезорганизуют проприоцепторы и ухудшают вашу координацию на остаток дня. Поэтому не делайте такую растяжку перед вашей спортивной тренировкой. Если вы делаете статическую растяжку перед вашей основной спортивной тренировкой, вы не готовы для тренировки спортивного навыка. Существуют некоторые исключения, например, изометрическая растяжка плеча и запястья перед приседаниями с грузом для крепких тяжелоатлетов, которые в другом случае просто не могут взять гриф.

Выполняйте упражнения «Расслабление в Растяжке» напоследок, сразу после вашей основной тренировки, или в конце дня. Не оставляйте их слишком близко ко времени отхода ко сну.

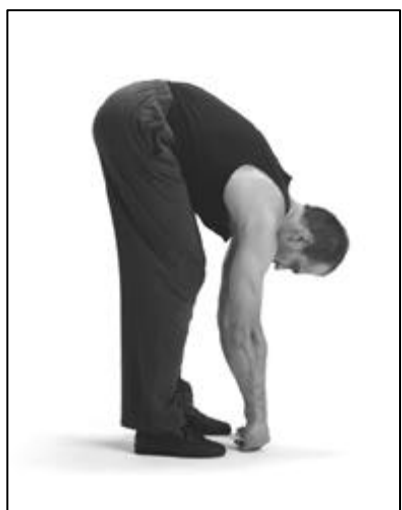
1. ФОРСИРОВАННОЕ КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ



Медленно согнитесь вперед, настолько, насколько это комфортно для вас. Пока не нужно амбиций.

Держите ваши колени вместе, или около того, и ваш вес будет распределен между носками и пятками. Держите голову опущенной вниз и не поднимайте взгляд на протяжении всего упражнения.

Вдохните животом, если знаете как – чтобы не подняться как гидравлический домкрат. Сдавите свою задницу, как только можете – представьте, что сжимаете монету ягодицами, если у вас проблемы с этим – и сделайте, чтобы костяшки кулаков у вас побелели.



Останьтесь в таком положении на секунду.

Отпустите! – и напряжение и воздух одновременно. Вспомните эффект лопающейся шины. Если вы слушали как хороший пионер, ваше тело просядет немного и растянет заднюю часть: ваши подколенные мышцы, ягодичные мышцы, но в основном – низ спины.

Чтобы предотвратить гипервентиляцию и головокружение, немного подождите, перед тем, как вдохнуть снова.

Повторяйте упражнение до тех пор, пока вы не сможете опуститься еще глубже, или почувствуете некоторый дискомфорт – головокружение, тяжесть в голове, странные ощущения в спине или еще что-то – подсказка, что пора закончить. Для некоторых – положение вниз головой – просто плохая идея, посоветуйтесь со своим доктором.



Как только вы достигли вашего текущего предела, или просто вам уже хватит, согните колени и перейдите в положение полуприседа, перед тем как выпрямится. Это важно для безопасности вашей спины!

Ученые обнаружили, что если ваш позвоночник сверхгибок, или чересчур изогнут, мышцы низа спины отваливают и оставляют всю работу по поддержанию позвоночника на связки. Это значит две вещи. Первое, если вы попытаетесь выпрямиться из положения сильного прогиба, используя спину, оставляя ноги прямыми, вы, вероятно, получите травму. Второе, из-за того, что вы слишком умны, чтобы тянуть свои связки, вы не проведете достаточно времени расслаблено повисшим между напряжениями.

2. ВИС ДЛЯ ДЕКОМПРЕССИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Мой знакомый, руководитель сыска отдела милиции, в одной из бывших советских республик, стеснялся своего роста – вернее его недостатка – и ежедневно висел на перекладине турника. Его высокая жена обхватывала его руками и ногами за талию и повисала на нем, пока его руки не разжимались.



во время вдоха не тяните себя вверх, это уменьшит растяжку

Это причудливое упражнение сполна окупилось – парень за небольшое время прибавил в росте больше дюйма.

Уложенные между позвонками, ваши позвоночные диски действуют как поглотители ударов. Для этого они задерживают воду как губка. К сожалению, неослабевающая гравитация выдавливает влагу из них. Диски, в конечном счете, высыхают, становятся тонкими и хрупкими. Ваш позвоночник укорачивается, закрепощаются, и становится более предрасположенным к травмам.

Когда космонавты возвращаются на землю, они становятся на несколько дюймов выше, чем были до полета, благодаря нулевой гравитации. Если вас не наймет НАСА, декомпрессия позвоночника на перекладине турника вверх головой или вверх ногами – что было страстью во времена Би Джиз – позволит дискам поглощать больше влаги. Это не

только поможет вам вернуть юношеский рост, но и значительно оздоровит позвоночник и повысит подвижность.

Обычные старые турники отлично подходят для этого, висите ли вы на них сами, или ваша вторая половина добавляет свой вес. Используя заодно Контрастное Дыхание, вы обалдеете от эффекта.

Повисните на перекладине турника. Если у вас не хватает сил, чтобы удержать свой вес, используйте один из этих тренажеров для верхнего плечевого пояса из клуба здоровья. Если клуб здоровья не для вас – вы не одни такие – прицепите прочный резиновый шнур к перекладине, встаньте на колени на свернутое полотенце и держитесь за резиновую повязку.

Глубоко вдохните и напрягите каждую мышцу в вашем теле, удостоверьтесь, что вы не тянете себя вверх. (Вис А)

Задержите дыхание и напряжение на мгновение, затем внезапно сбросьте весь воздух вместе с напряжением. Вы провисните и «станете выше». (Вис В)



Повторите. Меняйте вид хвата каждый раз, когда выполняете упражнение – один раз ладонями вперед, другой – ладонями к себе.

В идеале, следует делать эту растяжку каждый день, целый день.

Однако, два раза в неделю – это лучше, чем получить пощечину мокрой рыбой.

Вытягивание позвоночника, растяжка сгибателей бедра, а также шпагат будут происходить все мягче, если вы перед ними повисните и потянете спину.

Обязательно повисите после подъема тяжестей. Подход висов, после каждого подхода на становую тягу будет здоровым дополнением к программе развития силы «Силу Людям!».

3. УЛУЧШЕННАЯ КОБРА



Традиционная растяжка обратного прогиба спины, или кобра, заимствованная из йоги, далека от идеала. Во-первых, многие люди, особенно женщины, с трудом поддерживают свой вес в такой позе и поэтому не могут сосредоточиться на растяжке. Во-вторых, длина ваших рук ограничивает величину растяжки. Обе проблемы легко решаемы, если вместо того, чтобы удерживать свой вес в позе отжимания, вы положите свои руки на предмет, высота которого соответствует ва-

шей гибкости – например – на кресло, кухонную стойку или на партнера.

Держите руки и ноги прямыми, упритесь пальцами ног и раскройте грудную клетку. Удлиняйте свой позвоночник, стремясь к пределу, которого вы достигли

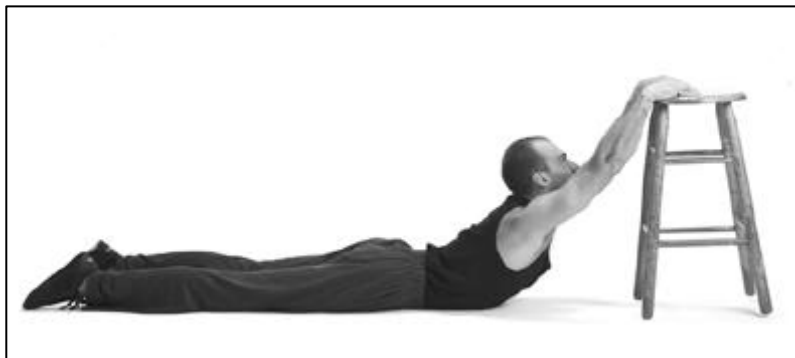


во время декомпрессионного виса. Выйдите за пределы растяжки позвоночника, удлиняйте все свое тело, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук. Этот маневр откроет промежутки между позвонками и даст вашим позвоночным дискам и граням суставов больше места для движения.

Вдохните и напрягите вашу попу и пресс (брюшные мышцы). Напрячь брюшные мышцы, означает укрепить их, как перед ударом кулаком, а не втянуть живот или выпятить его. Если у вас проблемы с реализацией этого, можно устроить удар кулаком в живот.

Расслабьтесь и спокойно дышите. Ваши бедра провиснут.

Улучшенная Кобра – это растяжка из двух шагов. Следующий шаг – это вдохнуть и изогнуть спину вокруг воображаемого мяча. Не просто изгибайте спину, иначе вы сожмете позвоночник и получите травмы быстрее, чем гибкость, в ответ на ваши усилия. В отличие от необдуманного прогиба спины, «удлинение/изгиб вокруг» не ограничивает движение к паре шарниров в низу спины, но соединяет шарнирами позвоночник на всю длину. В результате – большая гибкость, меньший напряг для спины.



Расслабьтесь на несколько секунд и повторите оба шага: напряжение/расслабление, после чего удлинение/изгиб вокруг.

Если вы испытываете спазмы в спине – это нормально. Если же вы чувствуете дискомфорт в позвоночнике или в крестце, вы что-то делаете не так, или зашли

слишком далеко. Некоторым людям с проблемами спины вообще недопустимо перетягивать позвоночник.

4. БОКОВОЙ ПРОГИБ



Эта штучка растянет ваши боковые мышцы, и еще больше декомпрессирует позвоночник, чтобы чувствовать себя выше.

Ноги на ширине плеч и выпрямите колени. «Подрастите» подняв руки вверх и вытянувшись.

Нагнитесь точно вбок, как если бы вы скользили вдоль стены. Не скручивайтесь!



Не скручивайтесь!

Показано неправильное положение.

Вдохните и плотно сожмите попу. Если у вас проблемы с напряжением этих мышц, вам поможет напряжение ягодичных мышц. Прочитайте о феномене просветления в «Силу Людям!» если хотите знать, как это работает. Или просто примите это как аксиому, Компартия всегда права!

Перейдем ко второму. Ваше тело должно быть немного согнуто вбок, но не скручено. Ваши бедра пойдут в противоположном направлении, чтобы удержать равновесие.

Когда вы не сможете продолжать по-хорошему, сожмите вашу попу чтобы получить просветляющий толчок, и медленно поднимитесь по пути, которому вы опускались. Если вы не напряжете свои ягодичные мышцы, вам захочется скрутиться.

5. ВРАЩЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА



Сядьте прямо на стул с жесткой спинкой. Прочно установите ступни, чтобы закрепить бедра. Например – заверните ступни вокруг ножек стула.

Расправьте грудь и поверните торс вокруг вертикального позвоночника. Держитесь за стул.

Как обычно, вы должны напрячь мышцы, которые хотите тянуть. Если вы скручиваетесь по часовой стрелке, как на фото, давите на стул в противоположном направлении – против часовой стрелки. Используйте мышцы талии, руки только передают усилие. В отличие от предыдущей растяжки, которая хорошо соответствует сокращению длительностью одна секунда, это упражнение обычно требует большее время для напряжения – обычно от пяти до десяти секунд. Понятно, что вам не нужно задерживать дыхание на такое время, дышите неглубоко.

Освободите напряжение и воздух, и улучшите растяжку дальнейшим поворотом, помогая себе руками. Не делайте это слишком резко.

Задержитесь, а затем поменяйте сторону. Большой наградой для вас будет увеличенная подвижность позвоночника. Если вы занимаетесь гольфом, можете в благодарность включить меня в свое завещание.

6. БОКОВАЯ РАСТЯЖКА ЧЕЛЮСТНЫХ И ШЕЙНЫХ МЫШЦ



Сядьте на стул и подхватите его левой рукой под сиденьем.

Медленно наклоните голову и тело вправо. Держите левую руку прямой. Вы должны почувствовать растяжение по левой стороне шеи.

Положите правую руку с левой стороны головы, как показано на фото.

Толкайте руку и голову, друг против друга некоторое время, от нескольких секунд до минуты, если у вас действительно жесткая шея. Дышите неглубоко.

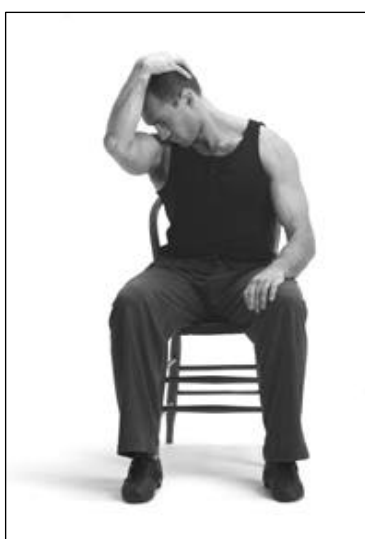
Вдохните и расслабьтесь. Ваша шея растянется немного больше.

Повторите несколько раз. Не стремитесь сразу намного увеличить диапазон движения, просто сконцентрируйтесь на освобождении напряжения шеи и плеч.

Повторите упражнение на другой стороне.

Если у вас потянута мышца, скажем, на левой стороне шеи, бережно тяните оппозиционную, правую сторону. Когда вы тянете одну мышцу, ее оппозиционные мышцы укорачиваются. В этом нет ничего такого, если только оппозиционер не травмирован, тогда это похоже на судороги. Это правило применимо ко всем видам растяжки. Например, если вы травмировали подколенные мышцы, и амбициозно тянете квадрицепсы и сгибатели бедра, наступит спазм ветчины, и вы заорете “Мамочка!!!”

7. ПОБЕДИТЕЛЬ ГОЛОВНОЙ БОЛИ



Этот вариант предыдущей растяжки – это мать всех победителей напряженной головной боли.

Поверните голову немного направо, как бы стараясь коснуться ключицы подбородком. Левая рука может быть в любом положении. Все же лучше положить ее позади лопатки. В идеале, захватите правую руку, прямо сзади стула, если вы сможете так далеко потянуться.

Напрягите плоскость, которая пересекает ваше левое плечо и правое колено. Делайте упражнение на обе стороны, всегда заканчивая на более закрепощенной стороне.

8. АНТИСУТУЛЯЩАЯ РАСТЯЖКА ШЕИ

Если вы работаете за компьютером, или за письменным столом, случается, что мышцы спереди шеи укорачиваются, и вы начинаете сутулиться.

Также такое может произойти в случае, если вы делаете самое глупое упражнение на пресс – кранч. Скажите – нет кранчам, и используйте программу «Пуленепробиваемый пресс»! И не забывайте тянуть шею.

Перед тем, как браться за следующее упражнение, проконсультируйтесь у доктора, особенно если у вас высокое кровяное давление или проблемы с шейей. Это отличное упражнение для одних и плохое для других. Это движение шейей было растяжкой у моего домашнего любимца, с тех пор, как в меня сзади врезался прицеп, я остался жив, но без шейного изгиба. Спасибо, Карл.

Лягте на край скамейки или прочного стола, так, чтобы ваша голова свешивалась с края. Вдохните и напрягите свою шею, как если бы готовились к удару кулаком в лицо.

Задержите напряжение и воздух на секунду и отпустите. Ваша голова немного просядет. Повторите несколько раз, пока не почувствуете дискомфорт. Когда вы расслабляетесь между напряжениями, пробуйте удлинить шейный отдел позвоночника.

Как вариант, вы можете немного поднять голову, или пока подбородок коснется груди, на вдохе. Затем опустите голову на пассивном выдохе. Ясно, что хотя вы должны быть расслаблены при движении вниз, контролируйте его, чтобы голова не провисла и шея не травмировалась.

9. ВЕРТУН ГОЛОВОЙ



А сейчас растяжка для тех, у кого проблемы с тем, чтобы посмотреть за свое плечо. И снова, если у вас закрепощенные мышцы на одной стороне шеи, сбавьте обороты, когда тянете другую сторону.

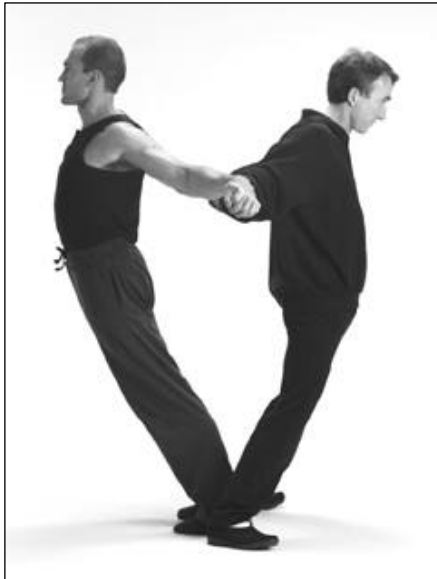
Сядьте на стул, как в «Победитель головной боли», и поверните голову так далеко, как сможете. Не наклоняйте голову! Только поворачивайте.

Приложите усилие рукой к голове. Удерживайте давление некоторое время, дыхание не задерживайте.

Отпустите и поверните голову еще немного. Используйте мышцы шеи, а не силу руки.

Выполняйте упражнение на обе стороны.

10. ОТКРЫВАШКА ДЛЯ ГРУДИ



Чтобы растянуть грудные мышцы и раскрыть грудную клетку, встаньте в дверном проеме и возьмитесь за проем руками, немного ниже уровня плеч. Вместо дверного проема подойдет напарник, держащий вас за запястья.

Ваши ладони должны смотреть вперед, а локти – немного изогнуты, для увеличения длительности растяжки. Аккуратно «упадите» вперед и нагрузите мышцы грудной клетки. Будьте уверены, что наклоняете все тело, а не сгибаетесь в бедрах.

Вдохните и создайте давление на дверной проем или руки вашего партнера. Давите так, как будто вы пытаетесь соединить свои ладони впереди себя.

Держите напряжение от пяти до десяти секунд и неглубоко дышите.



Отпустите напряжение и провалитесь вперед на пассивном вдохе. Провалите все тело, а не только свой торс!

Повторите несколько раз. Редко требуется больше одного подхода этой растяжки.

Вы можете менять эффект растяжки по плечевому поясу, меняя высоту положения рук.

11. ДОСТАТЬ ПОТОЛОК



А теперь – отличная растяжка для тяжело- и легкоатлетов.

Опуститесь на колени и положите руки на возвышение, например – на стул, кухонную стойку. Держите локти выпрямленными.

Давите на стул. Вы почувствуете напряжение в подмышках и сзади плеча.

Держите постоянное давление, не задерживая дыхание. В сравнении с другими растяжками верхней части тела, эта может потребовать больше времени под нагрузкой – 15-30 сек. Некоторым, особенно тем, у кого хорошо развит плечевой пояс, может потребоваться дополнительная нагрузка. Попросите вашего напарника равномерно давить руками посередине вашей спины.

Отпустите и провалитесь вниз. Мягко увеличьте растяжку, еще немного, раскрыв грудь и продавив ее вниз.

Начните с очень широкого хвата и сужайте его до ширины плеч, за период в несколько недель или месяцев.

12. РАСТЯЖКА БИЦЕПСОВ И ПЛЕЧЕЙ



Сядьте на пол, согнув колени и опершись на руки сзади, см. фото. Во время растяжки держите локти немного согнутыми.

Оставив некоторую нагрузку на ладони, давите вперед. Вы должны ощущать, как будто вы сгибаете бицепсы и одновременно под-

нимаете руки. Если вы занимаетесь бодибилдингом, представьте, что вы делаете сгиб Арнольда.

Отпустите. Ваше тело просядет, и вы почувствуете растяжку в бицепсах и плечах.



Осторожно протолкните зад по направлению к стопам и повторите упражнение.

Не будьте чересчур настойчивы. Плечи легко перетянуть! Если вы на следующий день после растяжки почувствовали точечную боль спереди плеч, вы перестарались.

13. РАСТЯЖКА ЛОПАТОК И БОКОВЫХ МЫШЦ СПИНЫ



Эта потрясающая растяжка разомнет забитые мышцы между лопатками и растянет ваши боковые мышцы спины – мышцы, которые изгибаются как крылья, спускаясь от подмышек. Арнольд Шварцнеггер обычно делал разновидность этой растяжки, чтобы стимулировать рост своих боковых.

Сцепив руки вместе, возьмитесь за неподвижный предмет на уровне талии. Например, подойдет дверная ручка, если вы уверены, что дверь не вывалится под вашим весом. Встаньте к торцу открытой двери и возьмитесь

за ручки с обеих сторон двери. Ваши ноги должны стоять под руками.



Выставьте зад и повисните на двери, оставляя руки почти прямыми, при этом голова пойдет вниз, а спина – закруглится. Колени должны оставаться немного согнутыми при выполнении этого упражнения.

Разверните лопатки, если сможете. Сгорбив спину и представив что вы отталкиваетесь от ручки двери, вы должны раскинуть их в кратчайшее время. Если вы все делаете правильно, вы почувствуете приятное растяжение между лопатками. Не расстраивайтесь, если это займет несколько недель.

Продолжайте остаток растяжки.



Тяните за дверь почти выпрямленными руками. Это нелегко, но возможно. Думайте о напряжении в подмышках.

Задержите напряжение и неглубоко дышите некоторое время.

Расслабьтесь! Вы должны почувствовать тягу от подмышек вдоль и поперек спины. Выбросьте снова лопатки, или хотя бы попытайтесь, перед следующим напряжением мышц.

14. СЛАБИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ ВЕРХА СПИНЫ



Эта причудливая растяжка расслабит мышцы между лопатками, под другим углом и растянет зажатый верх спины.

Возьмитесь одной рукой за дверной проем или за руку напарника. Заверните свободную руку за ту, которой держитесь. Ноги поставьте почти под занятую руку. Если вы все сделали правильно, вы почувствуете, что равновесие нарушено.

Наклоняйтесь, удаляясь от опорной руки. Поэкспериментируйте с направлением наклона и высотой опорной руки. Вскоре вы поймете, что меняя угол нагрузки, вы сможете тянуть любую точку верха спины с большой точностью.

Тяните прямой рукой за дверь или за руку напарника.

Отпустите и почувствуйте растяжку, там, где вы ее никогда раньше не чувствовали.

Для еще большего эффекта ослабления узла, попросите напарника равномерно давить костяшками пальцев там, где вы чувствуете наибольшее закрепощение. Пусть ваш товарищ увеличивает давление, когда вы напрягаетесь, и уменьшает давление, когда вы расслабляетесь для растяжки.



рищ увеличивает давление, когда вы напрягаетесь, и уменьшает давление, когда вы расслабляетесь для растяжки.

15. ИЗГИБ ЗАПЯСТЬЯ



Опуститесь на колени и положите ладони спереди, направив пальцы к себе, насколько это возможно для вас. Держите локти прямыми на протяжении всего упражнения.

Аккуратно переносите часть веса на ладони, пока почувствуете натяжение с внутренней стороны предплечья.

Давите на землю, как будто пытаетесь распрямить запястья. Пока мышцы ваших предплечий достаточно выносливы, держите напряжение достаточно долгое время, как минимум десять секунд.

Угол между вашими ладонями и руками будет увеличиваться, когда вы ослабите напряжение.

Будьте осторожны, не перетянитесь! Таким путем легко повредить запястье. Мои дорогие армрестлеры, держитесь подальше от этой растяжки.

15. РАСТЯГИВАНИЕ ЗАПЯСТЬЯ



Примете ту же позу, что и в предыдущем упражнении, за исключением того, что опереться нужно на обратную сторону ладоней. Держите локти выпрямленными во время выполнения упражнения.

Поэкспериментируйте с направлением ваших пальцев, поверните их немного внутрь и наружу, и запомните, как это влияет на предплечья.

Напрягите мышцы снаружи ваших предплечий, как если бы вы попытались встать на кончики пальцев.

Расслабьтесь и увеличьте растяжку, мягко сдвигая тело назад.

17. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ МЫШЦ ДОБРОЕ УТРО



Наклон вперед со штангой на плечах – одно из ключевых упражнений в тяжелой атлетике и силовом троеборье. Из-за некоторых загадочных причин, его называют «доброе утро». Как удивился мой друг, чемпион силового троеборья Марти Галлахер: «Почему такое мужское упражнение носит такое сентиментальное имя?»

Эта растяжка точно копирует Доброе Утро со штангой, что делает его лучшим выбором для подколенных мышц железной крысы.

Даже если вы не поднимаете ничего тяжелее своего ноутбука, делайте эту первую ножную растяжку, потому, что она, в конце концов, научит вас разнице между растяжкой спины и растяжкой подколенных мышц. Немногие почувствуют разницу, поэтому так много перерастянутых спин и негибких ляжек.

Станьте прямо, ноги на ширине плеч, носками прямо. Начните, положив ребра ладоней на сгиб, сверху бедер. Я выучил этот изящный трюк у подружки моей жены, инструктора танцев Кэтти Фосс Бэкам. Энергично надавите руками на бедра и выставите попу, удерживая свой вес на пятках. Колени немного согнуты.

Разверните плечи наружу, прогните низ спины, а подбородок направьте вперед, все подколенные мышцы тянутся! Если не сделаете этого, ваши ляжки навсегда останутся зажатыми.



Когда вы согнетесь, вы почувствуете натяжение чуть ниже попы, или на ладонь выше коленей. Если не чувствуете, читайте все заново! Как только вы поняли, на что предположительно похожа растяжка подколенных мышц, вытяните руки вперед для равновесия и дорабатывайте.

Ваши подколенные мышцы переходят в сухожилия в нескольких дюймах выше колена. Если вы чувствуете натяжение сзади колена, во время растяжки подколенных мышц, значит вы грузите связки вместо того, чтобы тянуть мышцы. Согните колено настолько, чтобы разгрузить связки и перевести растяжку на область между ягодичными

мышцами и точкой на ладонь выше колена.

Напрягите область, в которой вы чувствуете натяжение. В то же время сожмите попу и представьте, что вы пытаетесь бить о землю пятками, или продавить пятки сквозь пол.

Когда вы отпустите напряжение, ваше тело согнется как складной нож. Уловите разницу между тем, чтобы согнуться как складной нож и прогибом вперед!

В действительности, вы не сможете полностью расслабиться при растяжке Доброе Утро, потому, что вы должны держать спину прямо, а подбородок тянуть вверх.



После этого относительного расслабления, увеличьте растяжку, выставив попу еще дальше назад и, если знаете как, напрягите ваши мышцы, приводящие бедра – мышцы спереди сустава вы давите руками. Небесполезно иметь напарника, в случае если вы потеряете равновесие и упадете. Придерживайтесь за что-либо для равновесия и/или стойте так, чтобы сзади была стена, для предотвращения падения.

Если вы все же боитесь делать это упражнение стоя, вы можете выполнять его сидя на краю очень прочного стула. Сидение на полу не создаст необходимого усилия, если только вы уже хорошо растянуты.

Чтобы не создавать дисбаланс гибкости в разных мышцах с задней части ваших ног, не разводите носки ног, а держите их прямо вперед или вверх. Если вы делаете это упражнение стоя, проблемы нет, так как ваши пятки закреплены. Но если вы делаете его сидя, этому следует уделить внимание.

18. КОЛЕННАЯ РАСТЯЖКА СГИБАТЕЛЯ БЕДРА

Зажатые сгибатели бедра виноваты в болезнях спины, обезьяньих задницах и в атлетической посредственности.



Сгибатели бедра – это антагонисты ягодичных мышц. Когда сгибатели бедра зажаты, они не позволяют ягодичным мышцам (а это самые сильные мышцы в нашем теле) работать эффективно, будет это при беге, прыжках, боксе или любых других видах активности.

Опуститесь на колени и сделайте выпад одной ногой вперед. Ваш торс и передняя голень должны оставаться прямыми на протяжении всей растяжки, а бедра должны оставаться выровненными. Если хотите, можете придержаться за стулья.



Напрягите пресс, чтобы защитить спину и напрягите сгибатели бедра – мышцы спереди ноги, которая стоит на колене – представляя себе, что вы собираетесь ударить коленом или носком этой ноги.



Когда отпустите напряжение, вы прогнетесь прямо вперед. Это необходимо для безопасности и успеха. Наклонитесь вперед, положите руки на колени, дайте колену переместиться вперед и скрутите наружу. Возьмите за правило смотреть наружу, а не вниз, потому что ваше тело имеет склонность следовать за головой.

19. РАСТЯЖКА СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА В ВЫПАДЕ



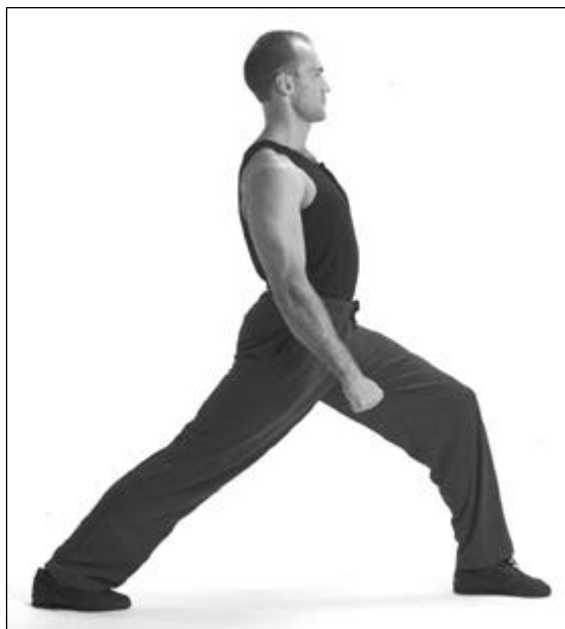
Эта растяжка – вариант предыдущей растяжки на коленях. Сделайте достаточно широкий шаг вперед, держа обе ноги носками вперед. Возьмите за правило держать более половины веса тела на задней ноге и держите ее прямой.

Напрягите мышцы спереди вашей задней ноги. Делайте это, представляя, что пинаете мяч вперед, «засосите» вашу заднюю ногу в землю и толкайте вперед. Вы почувствуете напряжение проходящее вниз от квадрицепса. Пресс – напряжен. Будьте уверены, что стоите совершенно прямо, наклон вперед ликвидирует успех всех растяжек по стойке карате.

Когда вы отпустите напряжение, вы ощутите, что бедра просели и немного сдвинулись вперед. Держитесь прямо!

Теперь представьте, что вы фехтовальщик, выполняющий смертельный выпад и медленно двигайте себя вперед, отталкиваясь вашей прямой задней ногой. Не скручивайтесь, будьте уверены, что ваше тело развернуто прямо вперед. Я повторюсь: не наклоняйтесь вперед.

Продолжайте повторять, пока вы сохраняете правильную позу: вертикальная спина и передняя голень, выровненные бедра и торс, обе стопы направлены вперед, колени следуют за ступнями и не наклоняются внутрь. Если вы похожи на что-то вроде этого (фото выше) – у вас будет куча травм и никакой гибкости. Хотя, если ваши пятки немного отрываются от пола, это нормально.



20. РАСТЯЖКА СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА В СТОЙКЕ КАРАТЕ

Тянитесь, как в предыдущей растяжке: давите вперед задней ногой, затем толкайте себя вперед той же ногой. Теперь вы почувствуете растяжение не только в тазобедренном суставе, но и в паху. Для безопасности, удостоверьтесь, что заднее колено выпрямлено, а мышцы, окружающие его – напряжены.

Вы можете зажать палку сгибом локтя, за спиной, для укрепления лучшей техники, это старый трюк легенды карате Накаямы.



Ваша задняя нога должна удерживать контакт с полом всей своей поверхностью. К сожалению, на предельном угле, это упражнение становится тяжелым для лодыжки. Вот почему вы должны двигаться к другой растяжке, например – к промежуточной паховой растяжке, перед тем, как вы достигните этого уровня. Возможным исключением является каратист, который делает осознанный выбор, чтобы сохранить преимущества этой высокоспециализированной каратистской растяжки, несмотря на возможный риск для здоровья.



Не думайте, однако, что это упражнение несет выгоду только каратистам. Я обучал этой и следующей растяжке силовых троеборцев, у которых были проблемы со становой тягой, и я не могу представить вида спорта, где эта растяжка была бы бесполезной.

Эта растяжка работает со сгибателями бедер и начинается с паха. Она практически повторяет предыдущую растяжку. Единственное отличие – это то, что хотя стопы направлены в одном направлении, они развернуты под углом немного меньше чем 45 градусов вбок. Если спереди у вас правая нога (как на

фото выше), обе ступни будут развернуты немного влево, параллельно друг другу.

21. СТОЙКА КАРАТЕ РАСТЯГИВАЮЩАЯ ПАХ



Хотя целью этого упражнения являются паховые мышцы, она также работает над сгибателями бедра.

На этот раз поставьте ступни широко, параллельно друг другу. Колени должны быть жестко зафиксированы на время этой растяжки. Расслабленные колени имеют предрасположенность к тому, чтобы вывернуться.

Не переусердствуйте с шириной стойки. Удостоверьтесь, что ваш таз выпрямлен. Если ваша попа выпячивается, даже если вы сдвигаете ноги вместе, работайте над двумя предыдущими упражнениями еще некоторое время.

Вы можете делать эту растяжку с палкой. Сжимайте ноги, как если бы вы хотели соединить ноги, скользя ими по полу, или сжимали ножницы.

Когда вы отпустите напряжение, давите наружу ногами (раздвигая ножницы). Не нужно сдвигать или раздвигать ноги, держите «присоски» ровно на земле!



Когда вы будете давить наружу, медленно поверните бедра в одном и в другом направлении. Не выпячивайте зад! У вас должно быть твердое, прочное мощное ощущение, а ваш торс должен оставаться вертикальным.

После нескольких повторений осторожно сделайте более широкий шаг и повторите упражнение. Я повторяю: не спешите встать слишком широко, чтобы предотвратить растяжение наружной лодыжки.

Когда вы достигнете того, что как вы считаете, является вашим безопасным пределом, хорошей идеей будет периоди-

чески повторять все растяжки из стоек карате в поддерживающем режиме – для осознанного эффекта крепкого тела они хороши для любого вида спорта. Возможно, будет полезным сделать один подход этих растяжек перед шпагатом.

22. РАСТЯЖКА ПАХА СИДЯ



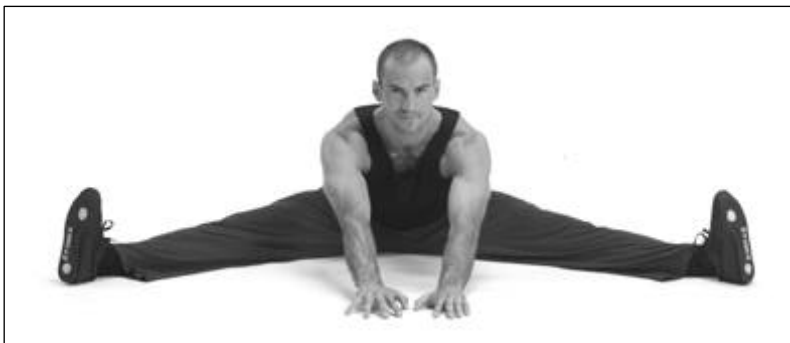
Сядьте на пол и положите что-нибудь умеренно скользкое под ноги. Если вы упражняетесь на ковре, отлично подойдут обложки глянцевых журналов. Толстые носки хороши на виниловом коврике, и нет ничего лучше, чем складчатая тряпка на твердом дереве. Скейтбордисты – осторожно!

Раздвиньте ноги насколько это комфортно для вас (не беспоко-

койтесь, комфорт скоро закончится). Если вы не можете сидеть с прямыми разведенными ногами и ваша спина устойчиво закругляется, вы не готовы к этому упражнению. Работайте над Добрым Утром и стойками карате, перед тем, как приметесь за эту.

Положите руки сзади спины и мягко поднимите себя. Раскройте грудь (разверните плечи наружу) насколько это возможно и представьте, что вы пытаетесь раздвинуть стены своими ногами. Этот образ – рекомендованный московским инструктором по рукопашному бою Владом Фадеевым – позволит вам немедленно улучшить растяжку на пару дюймов!

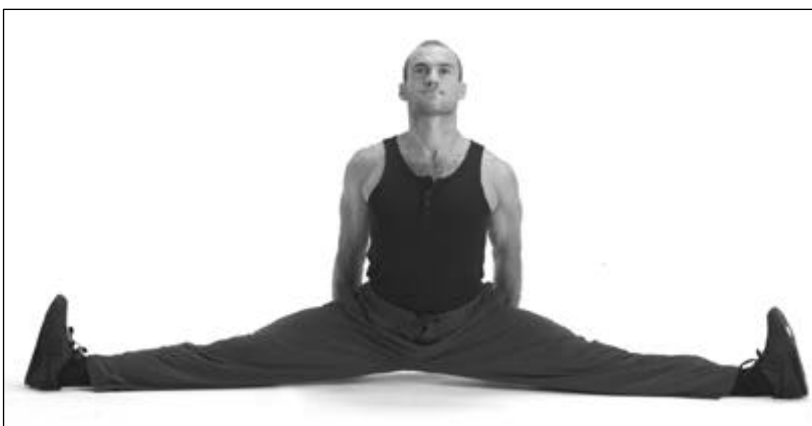
Когда стены откажутся раздвигаться дальше, осторожно опустите зад на пол. Держите грудь вверх, аккуратно толкайте живот вперед, пока не почувствуете натяжение внутри бедер. Не изгибайте спину. Держите руки перед собой, но не касайтесь земли, если только вы не столкнулись с проблемой и нуждаетесь в напарнике. Будьте уверены, что ваши большие пальцы ног смотрят в потолок и не висят наружу, сейчас или в любое время по ходу выполнения растяжки!



Напрягите ваши тугие внутренние мышцы бедер. Если у вас с этим проблемы, вы либо найдете какой-нибудь коварный способ убрать с них часть веса (прекратите сейчас же, пока я не заставил вас отжиматься!) или вы не готовы к этой растяжке. Если вы не можете раздвинуть ноги достаточно широко в стороны,

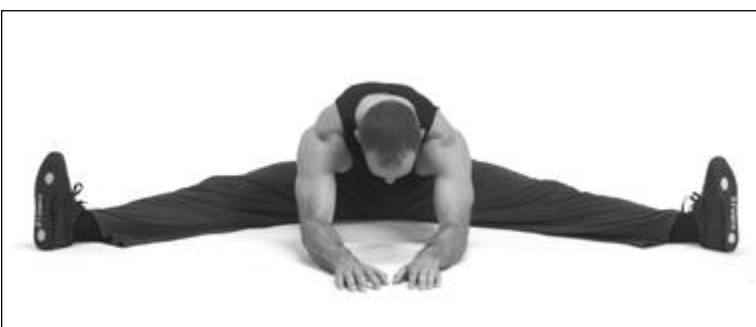
вы не сделаете достаточного усилия. Проглотите свою гордость и возвращайтесь к стойкам карате.

Держите напряжение такое время, которое определяется тем вариантом контрастно-расслабляющей растяжки, который вы используете. Лично я предпочитаю Принудительное Расслабление и примерно двадцать секунд напряжения для этой растяжки.



Когда вы окончательно отпустите напряжение, со вздохом облегчения, ваше хромящее тело просядет немного вперед. Теперь ваши руки могут коснуться пола и взять часть вашего веса. Неплохо использовать свои руки, чтобы ограничить прогресс небольшими шагами, для безопасности. Будьте уверены, что удерживаете низ спины достаточно

прямым, чтобы увеличить эффективность упражнения и предотвратить перерастяжку связок спины!



Снова напрягите аддукторы и повторите упражнение. Вы можете почувствовать легкую боль внутри коленей. Если вы сделали все, как я сказал вам, и ваш доктор уверен, что с вашими коленями все в порядке, вот что вам следует делать. Сконцентрируйте напряжение в щекотливой точке и задержите его

на долгое время 30-60 секунд, перед тем, как отпустить.

Не пытайтесь увеличить растяжку за короткое время – потребуются недели или даже месяцы. Продолжайте практиковать долгие сокращения без улучшения растяжки, пока ткани вокруг колена станут сильнее и перестанут беспокоить вас.

Если, или когда, ваши колени придут в порядок, продолжайте напрягать и расслаблять пока ваше тело не сможет ни на йоту двинуться вперед без того, чтобы чрезмерно закруглиться, или все вещи реально состарятся. Теперь пришло время осторожно сесть, перенести вес тела на руки позади вас и снова раздвигать стены в стороны. Затем наклонитесь вперед и повторите всю последовательность. Как только ваша растяжка перестанет улучшаться, или вы начнете обдумывать мое убийство, медленно выйдите из этой растяжки.

Вы можете захотеть сделать подход или два в стиле Пережидания Напряжения, перед тем, как делать подход на изометрию.

Закругление спины при разведении ног может травмировать спину и связки таза.

23. РАСТЯЖКА ИКР



Примите позу отжимания от пола – или от прочного возвышения, если от пола для вас будет пока слишком трудно. Переместите вес тела на пятки. Колени могут быть немного согнуты.

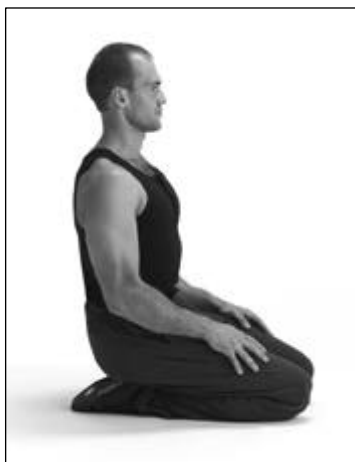
Напрягите икры, представляя, что вы пытаетесь привстать на носки ног. Держите постоянное напряжение долгое время – икры гордятся впечатляющей выносливостью – перед тем, как отпустить напряжение.

Позвольте телу соскользнуть вперед от коленей и выше, держа пятки в контакте с полом. Угол между голенью и стопой будет уменьшаться. Повторяйте соответствующее число раз.

Если ваши икры сильные и гибкие, вы можете усилить растяжку, работая над одной ногой за раз.

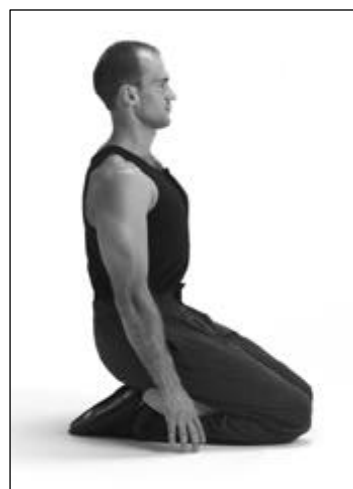


24. РАСТЯЖКА ГОЛЕНИ И ПОДЪЕМА СТОП



Мышцы ваших голеней забиты от бега? Вы хотите точнее управлять носком ног для кикбоксинга или танцев? Тогда эта растяжка на гибкость стоп для вас.

Сядьте на пятки, носками назад. Если ваши колени отказываются безболезненно растягиваться, положите жесткую подушку между подколенными мышцами и икрами, чтобы ограничить угол сгиба коленей.



Переместите вес тела назад.

Если вы будете клониться вперед, растянуть требуемую область не получится. Напрягите мышцы на голени, давя подъемом стопы на пол, как если бы вы пытались двигать носки к коленям.

Когда вы отпустите напряжение, ваше тело немного опустится, а ступни продвинутся вперед, становясь в прямую линию с голеньями.

Теперь направьте носки ног еще больше – как если бы кто-то тянул вас за большие пальцы и пытаюсь вытянуть лодыжки из их гнезд.

Повторяйте последовательность столько раз, сколько потребуется.

СКОЛЬКО РАСТЯЖКИ ВАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНО ?

Растяжка уже достаточно хороша? Вы можете быть слишком гибким?

Американцы так не думают. Они тянутся просто ради растяжки. Для них не бывает слишком много.

Извините, что разбиваю ваши иллюзии. Советские ученые доказали, что вам нужен небольшой резерв гибкости, сверх того, что требует ваш вид спорта или активности. Избыточная гибкость может быть вредной для спортивного состояния.

Классический советский текст «Теория и методология физического воспитания» предупреждает: «Следует запомнить, что в некоторых случаях излишняя гибкость не только не помогает спортивной технике, но является помехой, с ее ‘рассеиванием’ движущих сил (например – слишком гибкий позвоночник и расслабленный торс при прыжке)».

Силачи старой школы инстинктивно избегали растяжки. Они чувствовали, что могут поднять большой вес, будучи нерастянутыми. И они были правы. Рефлекс растяжки срабатывал раньше, делая их предрасположенными к травме, но и помогая двинуть больше железа.

Российские Олимпийские тяжелоатлеты избегали полного диапазона движений мышц, окружающих тазобедренный и коленный суставы. Слишком большая гибкость в этих зонах приводит к тому, что спортсмен слишком глубоко проседает, когда становится под штангу. То же справедливо для силовых троеборцев. К счастью, силовые троеборцы, как класс, наименее подвержены поп-фитнесс культуре, обожающей расслабленную растяжку, высокоуглеводную/низкожировую/низкобелковую диету и другие идиотские идеи.

То есть, не сказать, чтобы тяжелоатлетам не нужна гибкость. Она нужна им, но не более, чем необходимо, чтобы быть в хорошей форме. Например, зажатые подколенные мышцы «подворачивают попу вниз». В результате, сила мышцы спины тратится на противодействие вашим собственным бедрам, а не на груз, при поднятии из седа и становой тяге.

Советский исследователь, чемпион по тяжелой атлетике, тренер Роберт Роман определил, что атлеты теряют 15 процентов их тяговой силы, если они поднимают с закругленной, а не прямой спиной. Это может означать разницу между первым и последним местом!

Также, ваши подколенные мышцы или спина могут травмироваться. Подколенные мышцы лечатся целую вечность, но это не конец света. Спина – это более серьезный вопрос. Правильно изогнутый позвоночник может держать в 10 раз большую нагрузку, чем прямой и даже больше, чем закругленный. Когда-нибудь слышали, как лопается диск? Звучит, как будто трос под большой нагрузкой делает «Бах!»

Задача состоит не в том, чтобы растянуть бедра до того, чтобы вы дотянулись зубами до носков ног, а всего лишь, чтобы поддерживать тугой свод в нижней точке жима из положения приседа.

Каким бы ни был ваш вид спорта, уделяйте должное внимание эффекту, который большая растяжка влияет на ваш уровень. Не обязательно, но ваша игра улучшится при увеличении эффективности движений и меньшей травматичности. Но сверх этого вы будете в убытке.

В спринте необходимо хорошее вращение позвоночника для оптимальной техники, но излишне свободное тело не позволяет получить все преимущество от ритмичной работы рук.

В толкании ядра, или в боксе, слишком подвижная талия будет поглощать энергию ног и бедер, вместо того, чтобы передать ее на плечи.

Даже в таком виде спорта, как кикбоксинг, можно быть слишком гибким. Когда мы закончили презентацию на Семинаре Арнольда Шварцнеггера по Боевым Искусствам, Билл Уоллес «Суперног» сказал мне за гамбургером, что в одно время он работал над боковым шпагатом до 210 градусов (классический шпагат – 180 градусов). Бедрa чемпиона по кикбоксингу стали такими разболтанными, что у него начались проблемы в виде щелчков во время ударов ногами, при контакте с целью. С этого времени Билл прекратил превышать норму и решил, что достаточно нормального шпагата в линию.

Никогда не используйте гибкость для компенсации плохой техники. Бодибилдеры часто жалуются, что ограниченная подвижность лодыжек влияет на их жим из приседа. Ребята, когда вы правильно делаете это упражнение, движение лодыжек минимально, и вы можете делать его, надев лыжные ботинки. Поучите жим из приседа у тяжелоатлетов и не теряйте время в балетном классе.

Если вы не занимаетесь спортом и тянетесь для оздоровления и просто так, вам решать, как далеко вы зайдете. Просто удостоверьтесь, что имеете небольшой резерв гибкости сверх требований образа жизни и проверьтесь у докторов, что у вас нет проблем с осанкой из-за перерастянутых мышц.

Будьте готовы к тому, что в одних частях тела вы будете более гибкими, чем в других. Способность делать шпагат не означает, что вы автоматически сделаете жим штанги рывком в соревновательном стиле. То, что у вас растянутые ноги не означает, что плечи также будут подвижными. Сочетание перерастянутой спины и жестких подколенных сухожилий распространено шире, чем повышенный холестерин.

Развитие гибкости одним упражнением не всегда увеличивает диапазон подвижности того сустава, который используется в других упражнениях. В одном исследовании одна группа людей тренировала касание пальцев ног стоя, а другая – сидя. Та группа, которая работала сидя, стоя действовала уже не так хорошо. Другая группа хорошо выполняла оба варианта. Вот и подумай.

Заключение: перенос тренировочного эффекта не последователен. Иногда у вас получается, иногда – нет. Факт в том, что сиди и доставай – (часть обычного теста гибкости) – не имеет смысла. Я обучал игроков NFL, как обмануть этот тест и не иметь каких-либо угрызений совести.

Если растяжка не способствует вашему прогрессу, или от нее вам становится хуже – бросайте ее.

Подытожим: развейте гибкость, немного больше чем требует ваш вид спорта или образ жизни, потом продолжайте до тех пор, пока увеличение подвижности начнет отрицательно сказываться на вашем уровне.

Я либо научу вас садиться в шпагат, либо расскажу о чем-то не стоящем внимания. Хватит чувства вины, друзья!

КОГДА ГИБКОСТЬ ТЯЖЕЛО ПРИХОДИТ, РАБОТАЙТЕ НАД СИЛОЙ

Если ваша проблема не избыточная гибкость, а скорее наоборот, есть пара методов преодолеть плато.

Во-первых – станьте сильнее. Обычно, более сильные мышцы не так сильно сокращаются, как более слабые, чтобы произвести то же количество силы – и они лучше готовы, чтобы расслабиться при растяжке. Если вы достигли плато (отсутствие прогресса) при Принудительном Расслаблении, или при других изометрических растяжках, следует на время прекратить делать эти упражнения и сосредоточиться на развитии силы.

Давите сильнее. И, что более важно, давите дольше. Когда МакДональд и Дэвис сделали обзор большого количества исследований изометрических тренировок силы, они обнаружили, что такие факторы, как интенсивность напряжения и частота тренировок, похоже, не имеют большого значения. Единственным общим пунктом всех успешных программ было большое общее Время Под Напряжением во всех подходах (например $VPH = 3 \text{ подхода} * 3 \text{ сокращения} * 30 \text{ секунд} = 270 \text{ секунд}$).

Очевидно, вы можете увеличить ВПН, делая больше повторений, больше подходов или просто увеличив время удержания напряжения при растяжках Принудительное Расслабление или Складной Нож.

Даже если вы не застряли на месте, когда дела становятся хуже при приближении к концу растяжки, хорошая идея – не достигать предела подвижности каждый раз после сокращения. Попробуйте каждый второй раз. И возьмите за правило держать напряжение в конечной точке растяжки тридцать секунд, как рекомендует профессор Леонид Матвеев.

ЕЩЕ ДВА СПОСОБА ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАСТОЙ ИЗ ЖЕЛЕЗНОГО МИРА

Трансформировав длину мышц и контроль напряжения, потерять это все довольно трудно. Хотя это не настолько постоянно, как езда на велосипеде – согласно данным Попенко, ваша гибкость уменьшается на 10-20% за два месяца, если вы не тянетесь – можно поддерживать высокий уровень гибкости всего за две или три тренировки за месяц.

Майк Сонг, скалолаз из Миннеаполиса, севший в шпагат за пару недель после того, как взял мои уроки, был слишком занят, чтобы тренироваться месяцы спустя. К его удивлению, он прошел весь путь до полного шпагата за первую растяжку, после перерыва. В действительности, случайные перерывы, помогут вам улучшиться, из-за эффекта реминисценции (воспоминания).

В 1984 году Джерри Моффат, английский скалолаз, входящий в число лучших в мире, завязал и проехал к закату на своем мотоцикле. Никто не ждал чудес от Джерри, когда он вернулся в спорт два года спустя. Всего две недели спустя после возвращения он пролез лучший маршрут в своей жизни.

Эксперты в изучении двигательных навыков знают, что навык имеет тенденцию к улучшению после перерыва, что называется эффектом воспоминания. Многочисленные повторения упражнений, скалолазные приемы, обратный удар кулаком, шпагат, или становая тяга образуют то, что русские называют динамичный стереотип, или руководство к действию, по этому движению в нервной системе спортсмена. Ты запоминаешь в точности то, что делаешь – порядок, силу, диапазон движения и т.д.

Хотя формирование динамического стереотипа необходимо для совершенствования спортивного навыка, улучшить его трудно. Когда вы достигли плато, продолжение тренировок только усилит его, вот почему силовые троеборцы начинают все сначала с более легкими весами, как только установят новый личный рекорд.

Если вы делаете перерыв в растяжке, ваш мозг получает шанс забыть о вашем пределе. Это и есть сущность эффекта реминисценции. Как только ваш старый личный рекорд забыт, вы готовы тренироваться к новому!

Русский писатель, Виктор Попенко, рекомендует другой метод преодоления плато, похожий на временное прекращение – ступенчатый прогресс.

Известно, что в любом деле гораздо легче поддерживать достигнутый уровень развития, чем достигнуть его впервые. Допустим, вы тренируете растяжку шпагата по пять подходов, три раза в неделю. У вас будет хороший прогресс, но в итоге вы упираетесь в стену. Затем урежьте до минимума количество тренировок на растяжку, чтобы поддерживать достигнутый уровень, например – два подхода каждые пять дней.

Объем для поддержания уровня различается от человека к человеку. Я могу месяц не тренироваться и все еще сесть в шпагат, стиснув зубы. Большинству людей требуется, как минимум одна тренировка в пять или семь дней, чтобы не скатиться назад. Стабилизировав вашу гибкость на несколько недель, снова увеличивайте тренировочную нагрузку – и превышайте старый предел!

Интересно, что если стратегия перерывов похожа на цикличность у силовых троеборцев, откат и стабилизация Попенко похожа на практику Болгарских и Китайских тяжелоатлетов, которые уменьшают объем нагрузок на 40 процентов каждые четыре недели.

Если вы стали знатоком вышеописанных упражнений на растяжку, можете добавить несколько продвинутых движений в ваше расписание.

ПРОДВИНУТЫЕ РУССКИЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ГИБКОСТИ

25. БОКОВАЯ РАСТЯЖКА



Эта растяжка из гимнастики бьет по вашим косым мышцам и мышцам спины одновременно.

Возьмитесь за что-либо устойчивое – партнера, силовую стойку или дверной проем руками на большой ширине, удерживая корпус строго боком. Не скручивайтесь ни в коем случае!



Держите ноги прямыми. Уведите бедра в сторону от опоры.

Не скручивайтесь! Локти должны находиться в одной плоскости с телом.

Вдохните, напрягите ягодичные мышцы и тяните верхнюю руку. Локоть остается выше головы!



Расслабьтесь и провалитесь немного дальше, удерживая тело в одной плоскости.

26. КАЗАЧОК

Эта клёвая растяжка освободит ваши бедра и улучшит ваш жим из приседа. Эта растяжка не настолько жесткая, как шпагаты, я поместил ее в раздел продвинутых только потому, что у новичков обычно проблемы с правильным ведением своих коленей. Колени всегда должны быть в линию с носками ног и никогда не заваливаться внутрь.



Сядьте на одну ногу, другую ногу удерживая прямой и относительно ненагруженной. Можете придерживаться за что-нибудь для равновесия. Сядьте настолько глубоко, насколько сможете и сожмите попу.

Расслабьтесь и опуститесь ниже.

Делайте упражнение на обе стороны. Меняйте стороны всякий раз, когда захотите, поворачиваясь низко над землей.

Меняйте положение после каждого сокращения, чтобы проработать все мыслимые углы диапазона подвижности тазобедренного сустава. Изменяйте распределение веса между ногами, меняйте направление ненагруженной ноги, сдвигайте вес на вашей опорной ноге с пятки на носок и обратно. Добейтесь отчетливого ощущения “переката” в тазобедренном суставе, ко-



гда меняете позу. Также поможет “удлинение” вашей прямой ноги, как при шпагате.

Удостоверьтесь, что держите одну ногу полностью прямой, за исключением момента смены сторон! Следует знать, что растяжка Казачок подходит не для всех коленей.

Вы можете совместить растяжку Казачок с упражнением Казачок из «Супер суставов»



27. ОБРАТНЫЙ КАЗАЧОК



Займите изображенную позу. Держите правую ногу прямой, а левое колено – следящим за левой стопой, на протяжении всего упражнения.



Переместив большую часть веса тела на внешнюю сторону выпрямленной правой ноги, вращайтесь и «закручивайте себя в землю».

Придавите внешней стороной правой ноги в землю, затем отпустите и просядьте. Обратите внимание, на то, как ваше тело наклоняется от стула в нижней точке, чтобы увеличить эффект растяжки.

Повторите упражнение с другой ногой.



28. РАСТЯЖКА БЕДЕР И БОКОВЫХ МЫШЦ СПИНЫ

Эта растяжка – популярная в бывшей восточной Германии – работает с вашими бедрами, немного в другом стиле, а также неплохо тянет ваши боковые мышцы спины. Растяжка получается лучше всего, если вы держите небольшой вес, для начинающих подойдет банка с грибным супом.

Встаньте одной ногой на стул или другую поднятую поверхность. Не сгибайте колено больше 90 градусов, делая это упражнение.

Убедитесь, что нога, которая стоит на полу, расположена так, что не травмирует колено, на протяжении всей растяжки, эмпирическое правило – совместить направление колена с направлением стопы.

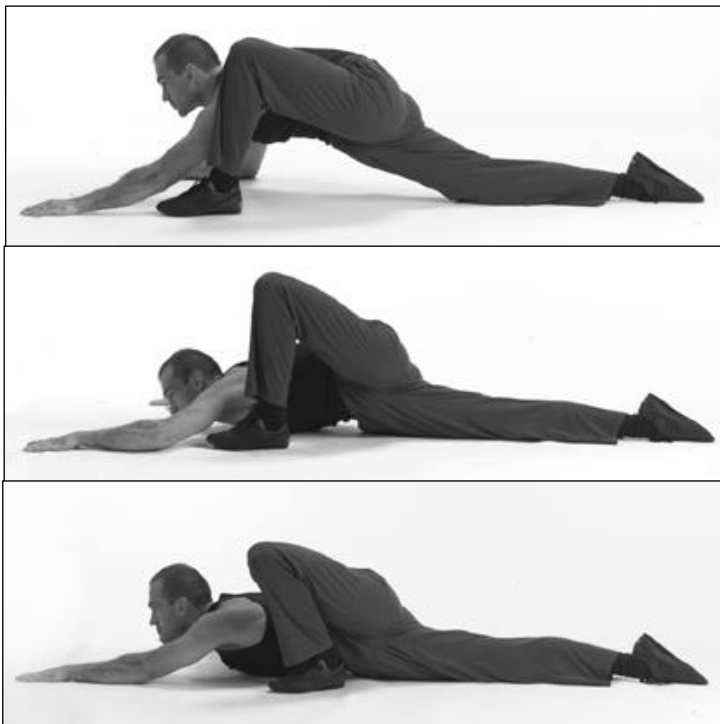


Переместите вес на пятку поднятой ноги и напрягите ягодичные мышцы. Ваше тело мягко скользнет перед коленом, после того, как вы отпустите напряжение. Груз в вашей руке поможет держать тело в нужной форме.



Если вы поняли, что не можете удержать колено поднятой ноги в стороне от траектории движения тела, вам следует улучшить растяжку паха, перед тем, как получить пропуск к злой ГДР-овской растяжке.

29. ПОЛЗУЩАЯ ЯЩЕРИЦА



‘Ползущая ящерица’ – это русское народное прозвище для напряженной растяжки попы. Займите позу, изображенную на фото. Если у вас не получается, вероятно вам следует работать над сгибателями бедра еще некоторое время, прежде чем вы возьметесь за это упражнение.

Передняя голень должна быть вертикальной и большая часть веса должна быть перенесена на пятку этой ноги. Напрягите ягодичные мышцы и давите пяткой в пол.

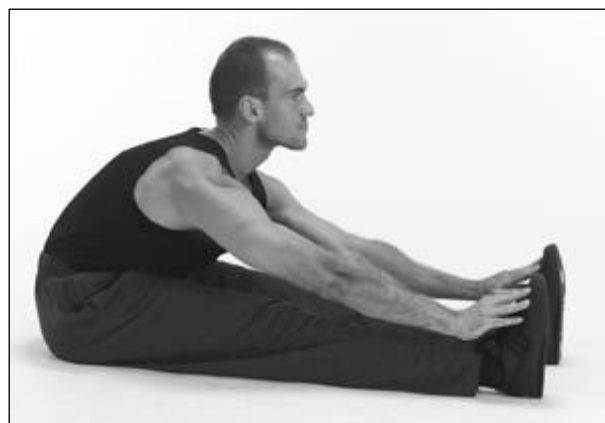
Тело немного просядет, как только вы отпустите напряжение. Вытяните руку, противоположную той ноге, которую тянете, чтобы удержать равновесие, давите ладонью на пол. В конечном счете, ваше мягкое подбрюшье

должно лечь на пол.

30. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ МЫШЦ



Однажды, когда благодаря упражнению “Доброе утро”, до вас дойдет разница между сгибанием в бедре и изгибом спины – вы можете выбрать одну из следующих растяжек подколенных мышц. Все они подчиняются тем же правилам, что и “Доброе утро”: подбородок и грудь вверх, спина выпрямленная, вонзайте пятки, сгибайтесь в бедре и т.д. Держите колени немного согнутыми или выпрямленными, в зависимости от ваших предпочтений и истории болезни. Как вариант, вы можете держать руки за спиной, чтобы удостовериться, что позвоночник до конца выпрямлен.



Если вы тянете ноги по очереди, держите вторую ногу, направленной прямо вперед, или даже немного к растягиваемой ноге, и никогда не от нее!

Наиболее распространенная растяжка бедер – вариант с двумя ногами на полу.

Для варианта с одной ногой, согните свободную ногу по направлению к колену растягиваемой ноги – не в другую сторону, как во вредоносной растяжке барьериста! Убедитесь, что держите ваш вес на растягиваемой ноге и не убираете его оттуда!

Всегда держите носок растягиваемой ноги направленным прямо вверх!



Также есть более простой вариант на стуле, для тех людей, которые не настолько гибки, чтобы держать свою спину прямой, сидя на полу, вытянув ноги вперед.





Растяжка бедра одной ноги стоя, это хороший вариант практически для любого уровня. Возьмите за правило держать свой вес на ноге, которую вы тянете. Также, держите согнутым колено другой ноги, следя за стопой этой ноги, немного вывернутой наружу.



Отличная растяжка колено-на-полу-нога-на-стуле – очень удобна для использования, потому, что нижняя нога тянет таз в правильном направлении. Подложите по колено что-нибудь мягкое и держите равновесие. Можете поставить вокруг себя несколько стульев, чтобы придерживаться за них.

Если вы выбрали вариант этой растяжки со стопой на полу, уделите внимание тому, чтобы не вывернуть колено опорной ноги.

Причудливая растяжка, которую вы видите, с другой ногой под каким-то предметом, скажем, под тяжелым столом, или напарником использует преимущества плохо изученного неврологического феномена связанного с локомоцией (совокупность согласованных движений, посредством которых человек перемещается в пространстве). По существу, напрягающаяся правая подколенная мышца



поможет левой расслабиться. Эта растяжка – не для слабых подколенных мышц, потому, что она нагружает растягиваемую мышцу большим весом, по сравнению с другими вариантами. Без колебаний ставьте вокруг себя несколько стульев для безопасности.

Обычные растяжки подколенных мышц развивают больше гибкости во внешних подколенных мышцах (*biceps femoris*), чем во внутренних (*semimembranosus* и *semotendinosus*). Мы все что угодно, только не обыкновенные, поэтому нам не стоит волноваться по поводу внутренних подколенных, о них позаботятся растяжки паха, сконцентрируйтесь на внешних. Чтобы больше загрузить внешние подколенные мышцы делайте следующие две вещи.

Во-первых, возьмите за правило всегда направлять носки ног вверх, когда тянете бедра, и никогда наружу.

Во-вторых, если вы тянете ноги по очереди, держите ноги направленными прямо вперед, или даже немного к растягиваемой ноге, и никогда не от нее!

31. РАСТЯЖКА СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА/КВАДРИЦЕПСОВ



Когда человек жалуется на тугие квадрицепсы, его проблема обычно в сгибателях бедра. (Откуда ему знать, где у него квадрицепсы ☺)

Одна мышца из группы квадрицепса, *rectus femoris*, также сгибает бедро, поэтому она тянется предыдущей растяжкой. Если же, по каким-то странным причинам, вам нужно работать над гибкостью колена, выбирайте одну из следующих измененных растяжек сгибателя бедра. Я не советую вам пробовать их до того, как вы станете знатоком основных коленных растяжек сгибателей бедра и растяжек бедра в стойке карате.



Для безопасности и эффективности, важно держать бедра выровненными во время этой растяжки и продольного шпагата. Напрягите ягодичные мышцы, чтобы помочь правильно расположить таз.



Некоторые продвинутые ученики, при веских причинах, могут попробовать коленную растяжку квадрицепсов. Посоветуйтесь со своим доктором, эта растяжка очень сурова для большинства людей! Растяжка начинается с подражания силовому упражнению удлинения ноги, или пытайтесь выпрямить ваши ноги на полу. Будьте уверены, что не проводите слишком много времени в расслабленной позе, выполняя это упражнение, чтобы минимизировать нагрузку на коленные связки.

32. РАСТЯЖКА НИЖНИХ МЫШЦ ИКР



Эта растяжка оказалась в разделе продвинутых, потому, что она требует сильных квадрицепсов и понимания своего тела выше среднего. Цель упражнения – растянуть нижние мышцы икр, *soleus*, для тех видов спорта и физической активности, которые требуют хорошую гибкость лодыжки в позе с согнутым коленом, например – карате шотокан.

Сделайте одной ногой небольшой шаг вперед, оставляя другую плашмя на полу. Сядьте на заднюю ногу, держа тело вертикально.

Напрягите ваши задние мышцы икр, толкая подъем свода стопы в пол. Держите напряжение – может потребоваться немало времени, чтобы утомить ваши икры – затем отпустите и просядьте прямо вниз. Ваше заднее колено просядет вниз, а стопа должна остаться на полу.

33. ПРОДОЛЬНЫЙ ШПАГАТ



Хорошая идея – подложить что-нибудь, например скользкую обложку глянцевого журнала под колено и под стопу.

Не давите себя вниз, думайте о том, как вы удлиняетесь, «вытягивая бедра из их суставов». Как только вы сможете _____ ногой на пол, вы можете попробовать продольный шпагат. Если у вас не получается, вам лучше продолжать усердно работать над подколенными мышцами и сгибателями бедра.

Работая над сгибателями бедра и подколенными мышцами, периодически проверяйте себя на продольный шпагат. Примите позу коленной растяжки сгибателей бедра между двух стульев. Взяв весь вес тела на руки, вдохните и раздвиньте стены в стороны – то есть стены спереди и сзади вас. Как и при растяжке сгибателей колена, возьмите за правило держать ваши бедра выровненными, а колено задней ноги, направленным в пол.





Осторожно перенесите вес тела с рук, теперь ваши руки всего лишь касаются стульев. Руки готовы поймать вас, если вы каким-то образом сорветесь, но они не несут никакой нагрузки, если только ваши мышцы ног не слишком слабы.

Как только вы будете очень близко к полу, и будете способны расслабить кулаки, не сгибая их, можете расстаться со стульями.

Напрягите растягиваемые мышцы и сжимайте пол. Если у вас проблемы с этим, просто напрягите попу, пресс и все остальное тоже напряжется. Не скручивайте колено задней ноги! Если давление на пол беспокоит колено, а так оно и будет, пока вы положите бедро на пол, защищайте колено лучше. Если у вас есть защита для роликов, оденьте ее. Этот трюк поможет вам избежать серьезной ошибки пытающихся сесть в шпагат – скручивание колена вбок, чтобы облегчить давление.

Сохраняйте постоянное напряжение в ногах, ягодичных мышцах и прессе. Это ключевой момент. Если вы не сможете терпеть увеличивающуюся усталость и боль от длительного изометрического сокращения, если вы порой наполовину расслабите мышцы ноги, вы зря теряете время!



Держите напряжения пока ваши подколенные мышцы и сгибатели бедра буквально разрушатся от изнеможения. Это может занять любое время от нескольких секунд до нескольких минут. Приятным это не назовешь, но это к делу не относится.

Когда вы почувствуете, что устали, и возможно мелко дрожите, мышцы непроизвольно расте...

слабляются, вспомните урок контрастного дыхания и сделайте вздох облегчения. Это поможет вашим потрепанным бедрам и заду обмякнуть.

Когда вы отпустите напряжение и немного просядете – только чуть-чуть, для безопасности! – поймите себя руками, а затем, взяв вес тела на руки, раздвиньте стены в стороны, как вы это делали в начале растяжки. Держите торс вертикально.

Перенесите вес тела обратно на переднюю пятку и заднее колено, сожмите растягиваемые



мышцы и снова изнуряйте их до повиновения. Усиленно повторяйте, пока вы не устанете, или диапазон движения не перестанет увеличиваться.

Переменяйте напряжение с расслаблением и удлинением. В конечном счете, вы обнаружите, что сидите в полном шпагате. Если вы не выглядите так, как на этом фото, если ваше туловище или колено скручено, а тело наклоняется, вы не можете заявлять, что вы сели в шпагат.

Русский специалист Филиппович советует держать нижнюю точку в шпагате 10-20 секунд. Если вы негибкий, можете увеличить это время до нескольких минут, и даже держать мышцы в напряжении. Кричите от всего сердца!



Когда вы пройдете весь этот путь, можете увеличить трудность растяжки, поворачивая корпус от задней ноги. Также можно подсунуть что-нибудь вроде телефонной книжки под переднюю ногу.

Смена направления шпагата с одной ноги на другую – еще один хороший способ. Будьте внимательны, фиксируйте колени, чтобы не вывернуть



их.

Вы можете обратить внимание, что когда вы делаете переход от поперечного шпагата к продольному, или наоборот, вы заканчиваете «шпагатом боевых искусств». Хотя он и менее сложен, чем поперечный или продольный шпагат, все же шпагат боевых искусств – это неплохой вид растяжки. Он высоко специализирован для карате и других ударов ногой, и может быть изучаем, сам по себе, даже если вы готовы к классическим шпагатам.



Начните вашу тренировку шпагатов с легкого проворота в шпагате – это упражнение представлено в программе Супер Суставы, как средство для улучшения подвижности и оздоровления тазобедренных суставов – и гарантированно улучшит ваше продвижение в шпагате.



Шпагат боевых искусств не допускает изгиба коленей – и наоборот.

34. РАСТЯЖКА ИЗОГНУТОГО ПРЕССА



Хотя эта растяжка обманчиво похожа на асану треугольника из йоги, она имеет совсем другую историю и механику тела. Это упражнение произошло из трюка «изогнутый пресс», популяризированного в 19 веке легендарным русским силачом Евгением Сандовым. Эта растяжка относится к продвинутым потому, что требует точной координацией для безопасного выполнения. Продумайте например видеосъемку, чтобы сделать упражнение правильно.

Если вы правильно выполняете эту растяжку, вы почувствуете нечто на внешней стороне попы. Эта растяжка отлично подходит для «разжимания» ваших внешних мышц бедра после поперечного шпагата и не может быть упущено для снятия напряжения после тяжелых становых тяг и жимов из приседа. Если у вас болит седалищный нерв от зажатых *piriformis* мышц – не от проблем с дисками! – посоветуйтесь с доктором, эта растяжка может помочь. Эффект растяжки груди от этого упражнения в любом случае немаленький.



Если у вас болит седалищный нерв от зажатых *piriformis* мышц – не от проблем с дисками! – посоветуйтесь с доктором, эта растяжка может помочь. Эффект растяжки груди от этого упражнения в любом случае немаленький.



Поднимите свою правую руку над головой, в итоге взяв груз в руку, и выбросьте правое бедро в сторону. Это действие похоже на «сгиб складки» из упражнения Доброе Утро, но делается больше в сторону, чем назад. Запомните расположение ног.

Держите правое колено выпрямленным и пробуйте перенести столько веса, сколько возможно на правую ногу через растяжку. Другое колено может быть согнуто, это не йога друзья!



Держите грудную клетку раскрытой, а взгляд сосредоточьте на правой руке, или грузе в ней. Напрягите правую ягодичную мышцу, задержите напряжение на некоторое время, затем отпустите и согнитесь вбок. Свободную руку держите так, чтобы было удобно.

Вначале можете подстраховать себя стулом.

Держите колено ноги, со стороны поднятой руки, выпрямленным и попытайтесь перенести насколько возможно вес тела на эту ногу, используя растяжку.

В итоге работайте до тех пор, пока коснетесь ладонью пола.

Когда вы достигнете предела глубины, сожмите ягодичные мышцы и медленно, не скручиваясь, поднимитесь, следуя пути по которому вы опускались. Конечно, сделайте упражнение на другую сторону.

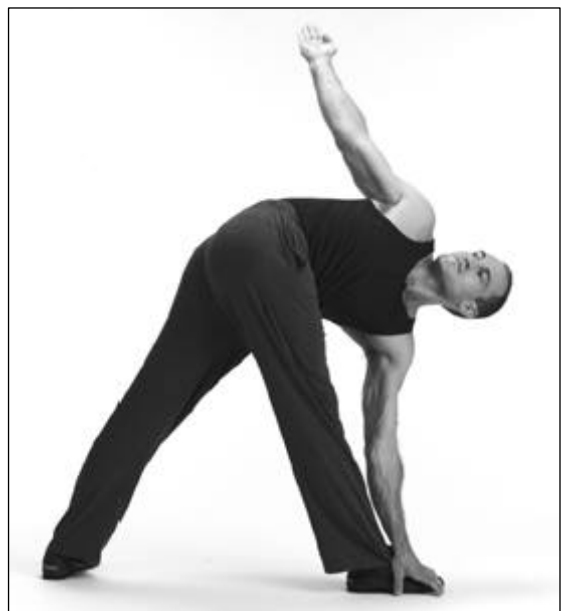


35. МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ОБРАТНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК



Эта растяжка не то, чтобы отличалась от позы обратного треугольника из йоги. Хорошая продвинутая растяжка для множества внутренних мышц. Очень достойная, но не совсем безопасная для обычного человека.

В отличие от последней растяжки, эта требует, чтобы вы держали прямыми оба колена и перенесли больше веса на переднюю ногу. Расположение ног – то же самое, на ширине больше плеч, задняя направлена почти прямо, и передняя тоже.





Если впереди у вас правая нога, вдохните, подняв левую руку, удлините тело и повернитесь вправо.

Теперь наступает сложный момент. Согнитесь вбок, смотря при этом на правую руку, а левую руку опустите к правой ноге.

Сожмите попу и надавите рукой на ногу. Расслабьтесь и согнитесь.

Аккуратно поднимитесь в точности так, как вы опускались. Не забывайте напрягать ягодичные мышцы, чтобы усилить подъем.

Больше не повторяю, работайте на обе стороны. Можете использовать груз для руки, но возьмите что-нибудь легкое.

36. ШПАГАТ СБИТОГО АВТОМОБИЛЕМ



Растяжку сбитого автомобилем нельзя пропускать желающим улучшить скалолазные и танцевальные навыки.

Когда вы достигнете некоторой сноровки в растяжке паха сидя, вы можете осторожно перенести вес тела на локти. Ваши бедра будут в воздухе, а ноги образуют прямую линию, как на фото. Медленно перенесите вес тела на ноги и сожмите пол ногами.



Когда вы отпустите напряжение, ваши ноги немного разъедутся в стороны. Перенесите вес снова на локти и раздвиньте стены еще немного.



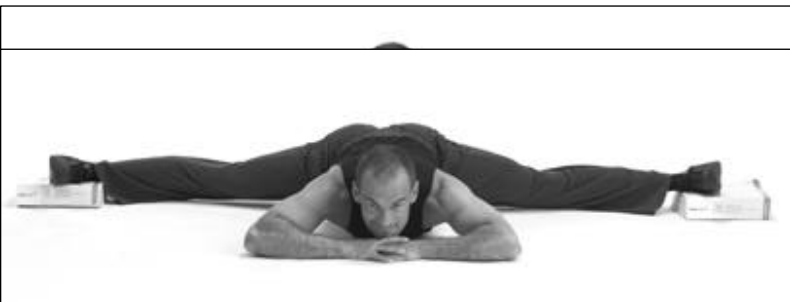
Повторяйте последовательность с конечной целью стать более плоским, чем животное, сбитое автомобилем.

На этой стадии вы иногда можете вращать торсом, чтобы еще немного улучшить растяжку.



Также вы можете созреть для того, чтобы поднять ноги для отрицательного шпагата.

Хотя на этих фото я использую телефонные книги, я советую вам положить что-нибудь, что не имеет тенденции случайно разорваться и сместиться в непредсказуемом направлении под вашей ногой. Может быть, пластиковый ящик для инструмента? Импровизируйте.



Когда вы справитесь со шпагатом сбитого автомобилем, можете приступать к поперечному шпагату, если же вы еще не настолько гибки, работайте.

37. ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ

Русские коммандос гордятся тем, что могут сделать «смертельный шпагат». Но не потому, что каждый из них планирует бить противника ногой в голову.

Представьте, вы маршируете по замерзшей тундре, с сотней фунтов снаряжения на деревянных лыжах (по Уставу!), называемыми «гроб». Есть вам нечего, кроме брусники, которую вы раскопали из-под снега. Зубы вы чистите еловой веточкой, если вам повезло настолько, что она здесь растет. Поверьте мне, последнее, что вы захотите сделать – это высокий удар ногой!

Любой, у кого есть голова на плечах, вспомнит школу Индиана Джонса и застрелит супостата.

Даже если у коммандоса закончились патроны, он не прибегнет к удару ногой с разворота в голову. Нет, он использует грязные приемы «прикладного карате», боевого самбо или скрытые, но смертельные приемы русских боевых искусств. Таким способом вы пошлете плохих парней в Вальгаллу, не затрачивая энергию, эквивалентную тренировке по Тай Бо (тэквондо + бокс).

Так зачем беспокоится по поводу поперечного шпагата?

Потому, что даже если вы изучили его в нежном возрасте, занимаясь в танцевальной группе поддержки, поперечный шпагат – одно из лучших упражнений на самоконтроль и болевую устойчивость.

Да, да, «смертельный шпагат», как называют поперечный шпагат носками вперед в России, настолько болезненный, насколько он выглядит! С одной стороны – боль, страх, тревога уменьшить гибкость за счет чувствительности рефлекса растяжки. С другой стороны, возможно рефлекс растяжки и не сработает! Другими словами, шпагат достижим, но вам придется пройти через добро, зло и боль двадцати повторных жимов из приседа или родов!

Начните с того, что съешьте бутылку аспирина... Шучу, шучу. Не напрягайтесь. ОК?

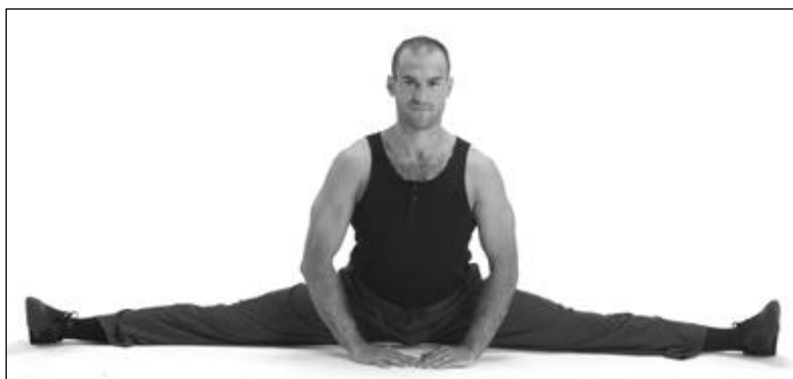


Встаньте на несколько глянцевого журналов и положите руки, или кулаки на пол, перед собой. Согнитесь вперед и положите руки на пол перед собой. Я предлагаю вам направить пальцы вперед, или использовать кулаки, это не

важно. Это возможно единственный вариант, при котором у вас получится сесть в шпагат. Наслаждайтесь, пока это продолжается. Теперь вы на советской территории, и командовать парадом буду я!

Переместив вес тела на руки, посмотрите вверх, раскройте грудную клетку и раздвиньте стены в стороны. Держите носки ног направленными более или менее вперед.

Медленно перенесите вес тела на ноги и примите настолько выпрямленную позу, насколько сможете. Держите низ спины изогнутым. Это важно. Таз обычно следует за бедрами, когда вы пытаетесь их раздвинуть в стороны. Наклоняйте таз вперед, делая нижний отдел позвоночника вогнутым – и таз сдвнется!



Сжимайте пол ногами, прилагая от одной до двух третей максимальной силы (режим растяжки – Принудительное Расслабление). Постепенно наращивайте давление, в течение нескольких секунд. Если напрягать растягиваемые мышцы резко, легко получить травму.

Держите постоянное, непоколебимое напряжение 20 секунд, может даже больше, и не забывайте дышать. Хотя задержка напряжения на такое время не является необходимостью, это позволит нарастить силу.

Резко сбросьте напряжение и воздух из легких и позвольте себе просесть немного глубже в шпагат. Кажется невозможным, когда вы чувствуете, что вас сейчас разорвет пополам, но это реально. Расслабление – это превосходство разума над материей. Если вы не обращаете внимания на боль, она не мешает.

Мягко поднимите себя, одной рукой спереди себя, другой сзади. Раздвигайте стены в стороны – и, что важно! – толкайте бедра вперед. Перед тем, как мы начнем увечиться, вы должны понять, что никогда, никогда нельзя делать поперечный шпагат, не выровняв таз в одну линию с ногами!

Толкайте бедра вперед при любом удобном случае, пытайтесь выровнять их в линию с ногами. Помогайте руками толкать бедра вперед. Есть три позиции для рук, из которых можно выбрать.



Вы можете тянуть-толкать одной рукой спереди, другой сзади, вы можете схватить пол спереди себя двумя руками и тянуть себя вперед, а если вы достаточно гибки, можете толкать себя руками сзади.

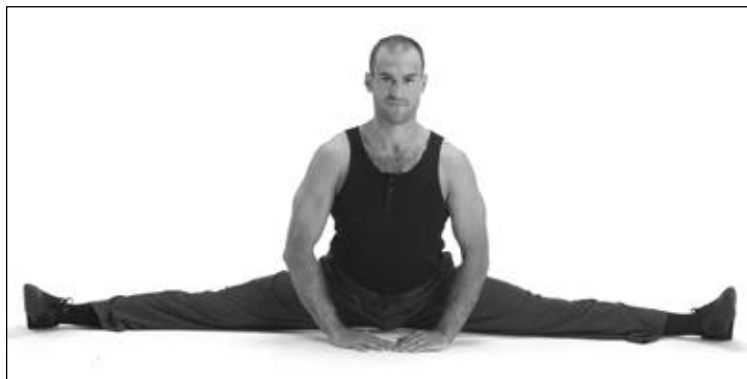
Оставить попу на несколько дюймов сзади пяток, будет фатальной ошибкой, которая не дает многим достаточно гибким людям сесть в полный шпагат. Они либо

не могут опуститься на попу, либо сидят на полу, раздвинув ноги широко, но не настолько, чтобы это был шпагат. Эта тонкость, которую непосвященные люди, занимающиеся растяж-

кой, никогда бы не узнали. Чем меньше людей могут сесть в шпагат, тем круче выглядят мастера растяжки.

Это ваш счастливый день. Во-первых, я проговорился, и теперь рассекречиваю свой метод постановки правильного положения бедер самым быстрым способом!

Секрет в следующем: толкать бедра вперед с помощью рук.



бедра. Это нормально. Пришло время сдвинуть вашу точку приложения усилий с паха на эти передние мышцы: портняжную мышцу, поясничную мышцу и т.д. Намеренно напрягайте все эти мышцы, мышцы под и спереди тазобедренного сустава, и однажды вы приведете бедра вперед.

Держите напряжение! Если ваши мышцы начнут вибрировать и откажут в той же точке при растяжке (Складной Нож), не волнуйтесь и примите это как благо. Как и раньше, пережайте напряжение с расслаблениями и раздвигание стен.

Толкайте бедра вперед при каждой удобной возможности, и пытайтесь выровнять их в линию с ногами. Если вы все сделаете правильно, вы сможете сесть в полный шпагат, не опираясь на руки, а ваши ноги образуют прямую линию, если посмотреть на них сверху.



Держите эту позу, пока вы больше не сможете увеличивать растяжку, или достигните болевого порога. Осторожно выйдите из позы растяжки. Не скручивайте колени и не паникуйте! Пытайтесь использовать силу ваших паховых мышц, чтобы встать.

Если вы хотите быстрых результатов, нет другого способа, как терпеть боль. Джон Фаас не

мог помочь, напрягая свои голосовые связки и заливая свою рубашку потом, когда я провел его через все эти движения. Двадцатилетний Джон – редкое исключение из поколения бездельников, чувствовал себя виноватым. Второй уровень черного пояса по тэквондо, он готовился к службе в спецназе ВМС США с двенадцати лет (Джон закончил тренировки водолазов в Сан-Диего, как мы уже говорили). Джон был деревянным как дуб и не мог помочь, крича, как жертва экзорциста. «Ваши шарик уже на полу, солдаты?» - «Так точно, сэр».

Хотя, как говорят в спецназе ВМС США, «боль – это просто слабость, покидающая ваше тело», следует различать боль от травмы или перерастяжки и боль от сильного мускульного напряжения. Техника, которую я описываю, не растягивает ваши мышцы, а обманом заставляет их расслабиться и потом выбирает слабинку. Поэтому, вы будете чувствовать предельное сокращение тяжелого упражнения с грузом, а не усиленную тягу от чрезмерно усердной растяжки. Поймете разницу и облегчите путь к растяжке в шпагат.

Если вы не дружите с болью (позор вам!), можете уменьшить ее, сосредоточившись на силе в растягиваемой позе, а не на гибкости. Выделите время и развейте хорошую силу на комфортном пределе гибкости, перед тем, как двигаться вглубь растяжки. При этом, путь растяжки в полный шпагат может занять год, но по крайней мере вам будет не так больно.

Тяните шпагат раз в два или три дня, или четыре раза в неделю, если вы выбрали подход «легкой боли». Делайте столько же подходов и сокращений, как обычно. Для большинства людей норма – от двух до четырех подходов за тренировку. Держите последнее сокращение на последнем подходе постоянным как минимум тридцать секунд, и больше, если обладаете стойкостью духа.

Если вы проделали путь на пол и хотите попробовать подвешенный шпагат, как у Жан Клод Ван Дама, используйте пластиковые ящики размером с телефонный справочник (большой), вместо стульев. Физиологически никакой разницы нет, но первый вариант более безопасный.

Если вы бьетесь о стену, даже не пытайтесь оправдать свое несовершенство тем, что вы в возрасте, или строением тела. Исследования показали, что любой с нормальным диапазоном подвижности бедер и спины может научиться садиться в поперечный шпагат, если научится правильно располагаться! Только люди с травмой позвоночника, с дегенеративными травмами тазобедренных суставов и другими такими же суровыми проблемами действительно не могут сесть в шпагат. Остальные просто плохо хотят. Они согласны остаться с коллекцией плохо пригнанных частей тела, отрицая любую способность к спорту.

Насколько сильно ВЫ этого хотите? Чтобы изменить вашу фигуру и быть как продвинутая модель ртутного Терминатора?