

Министерство здравоохранения Иркутской области

ГБУЗ Иркутский областной врачебно-физкультурный диспансер
«Здоровье»

Стрейчинг для различных мышечных групп

(методические рекомендации)

1. Методические рекомендации предназначены для инструкторов-методистов, инструкторов ЛФК.

2. Составители: врач ЛФК Иркутского областного врачебно-физкультурного диспансера «Здоровье» Лобова А.Г.

3. Рецензент: главный специалист-эксперт по ЛФК и спортивной медицине Иркутской области, д.м.н., проф. Губин Г.И.

4. Методические рекомендации утверждены на заседании совета специалистов АСМЕР Иркутской области.

Растяжка для различных групп мышц.

Растяжка – это упражнения, которыми можно заниматься независимо от роста, веса, пола и даже возраста.

Занятия, не требующие особых усилий и затрат времени, дают замечательные результаты:

- ускоряется кровообращение в различных частях тела;
- улучшается координация движений;
- снижается мышечное напряжение;
- исправляется осанка;
- увеличивается подвижность суставов;
- снимается нервное и умственное напряжение;
- появляется ощущение невесомости во всем теле.

Спортсмен, обладающий хорошей растяжкой, гораздо больше застрахован от травм, нежели тот, кто не выполняет после тренировки упражнений на растяжку.

Правильное выполнение упражнений на растяжку

Нежелательно выполнять растяжку в холодной комнате и растягивать не согретые мышцы. Непосредственно перед самой растяжкой показаны аэробные упражнения. Чем выше температура тела, тем растяжка проходит легче и эффективней, следовательно, для упражнений на гибкость подойдет одежда, сохраняющая тело в тепле.

Специалисты советуют выполнять растяжку после тренировки на силу, либо сразу после аэробной. В эти моменты быстрее и легче достигнуть нужной степени гибкости, а дискомфорт во время растяжки будет менее ощутим. И боль в мышцах после тренировки в этом случае снимается гораздо эффективней.

Если упражнения на растяжку составляют основу тренировки, непосредственно перед тренировкой необходимо размяться. Можно 5-10 минут уделить велотренажеру. Нет велотренажера – ходьба по лестнице его прекрасно заменит.

Растягиваться лучше вечером. Амплитуду движений при растяжке увеличивать нужно постепенно. Это как раз тот случай, когда темперамент и энергичность могут навредить. Причем постепенность показана не только от упражнения к упражнению, но и от занятия к занятию.

Растягиваясь, нужно обязательно обратить внимание – симметрично ли растянуты мышцы тела с левой и правой стороны. Несимметричность может указывать на физические проблемы. Но если патологий нет – асимметрию можно исправить за несколько недель занятий.

Не нужно сразу стремиться к высокому результату. Это не только сложно, но и может нанести вред. Лучше дольше повторять упражнения, совсем немного увеличивая амплитуду, прислушиваясь к реакции мышц на растяжку. Если напряжение мышц при очередном повторении уменьшилось – можно увеличивать амплитуду.

Ощущения во время тренировки могут быть неодинаковы. В какой-то день мышцы растягиваются лучше, в какой-то – хуже. Это нормально, и не надо заставлять себя каждую тренировку добиваться одинаково высоких результатов. Как и не стоит планировать превратиться в «человека-змею». Растяжка не может улучшаться бесконечно. Есть уникальные «гуттаперчевые» люди, но их немного, и они, скорее всего, исключение. Контроль, регулярность, плавность, постепенность, упорство – качества, которые помогут получить удовольствие от упражнений на растяжку и обрести желаемую гибкость.

Мышцы спины:

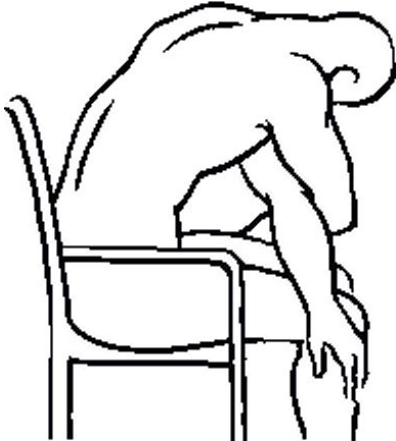
Трапецивидная:



Широчайшая:



Ромбовидная:



Мышца поднимающая лопатку



Ременная мышца головы и шеи



Разгибатели спины:



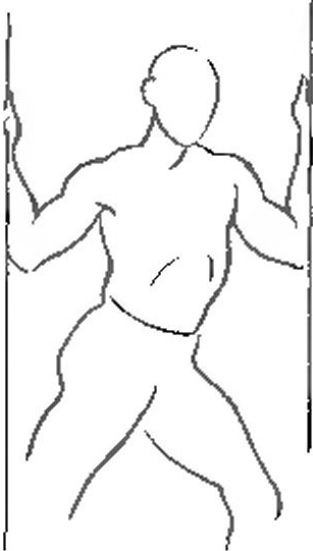


Мышцы груди

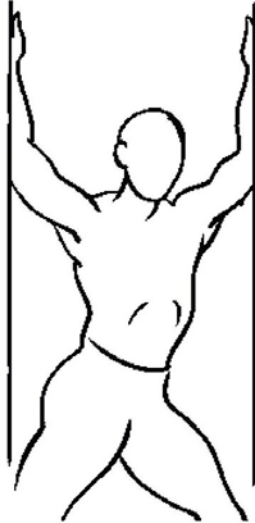




малая грудная:



большая грудная:

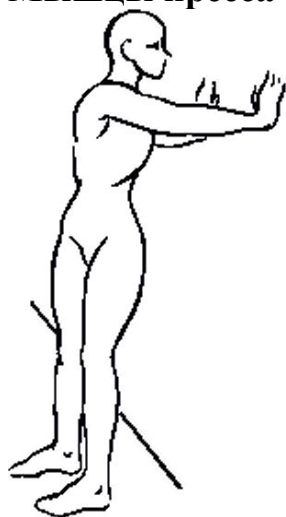


Передняя зубчатая:



Мышцы живота

Мышцы пресса (поперечная и косая):



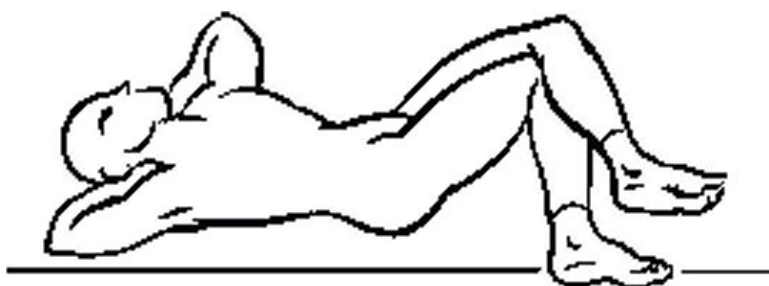
Прямая мышца живота:

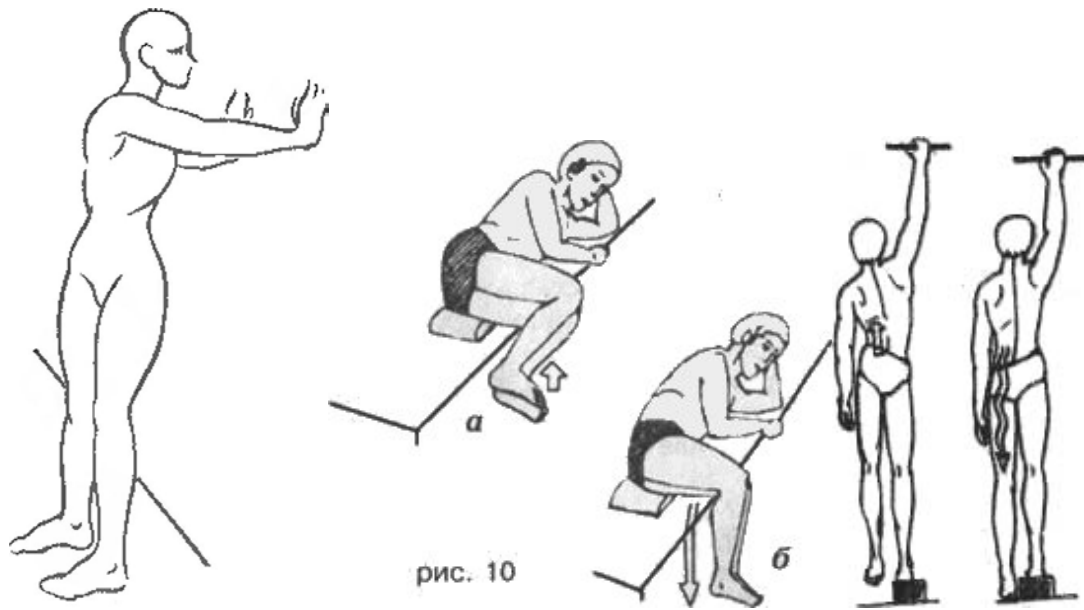


Косые мышцы живота, разгибатель спины:



Квадратная мышца поясницы:





Мышцы шеи

Грудинно-ключично-сосцевидная:



Задние мышцы шеи (полуостистые):



Лестничные мышцы:



Мышцы черепа

Жевательная мышца и крыловидные:

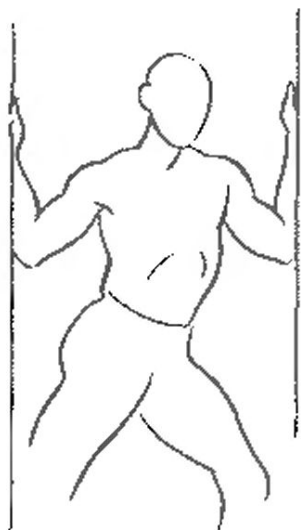


Височная:



Мышцы плечевого пояса

Дельтовидная:



Надостная:



Растяжке 1 надостной мышцы



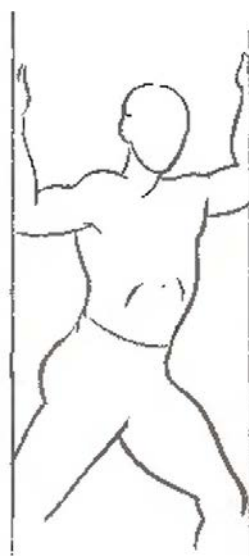
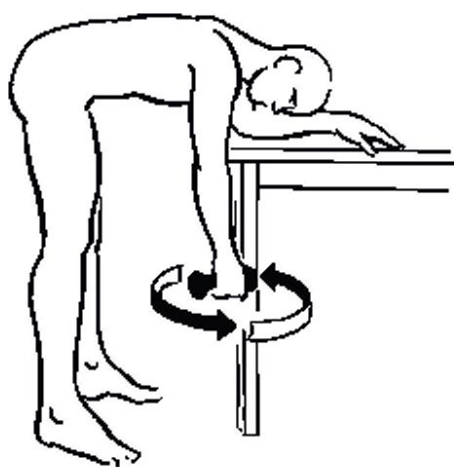
Подостная и малая круглая



Большая круглая

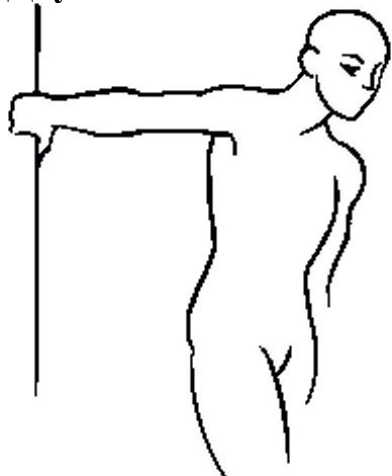


Подлопаточная:



Мышцы плеча

Двуглавая плеча:



Плечевая:



Трехглавая мышца плеча:



Мышцы предплечья

Плечелучевая мышца:



Сгибатели кисти и пальцев:

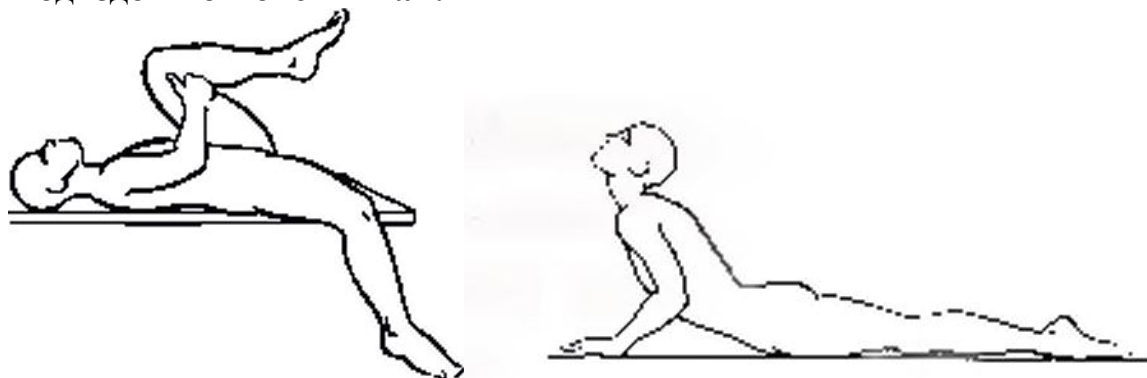


Разгибатели кисти и пальцев:



Мышцы таза

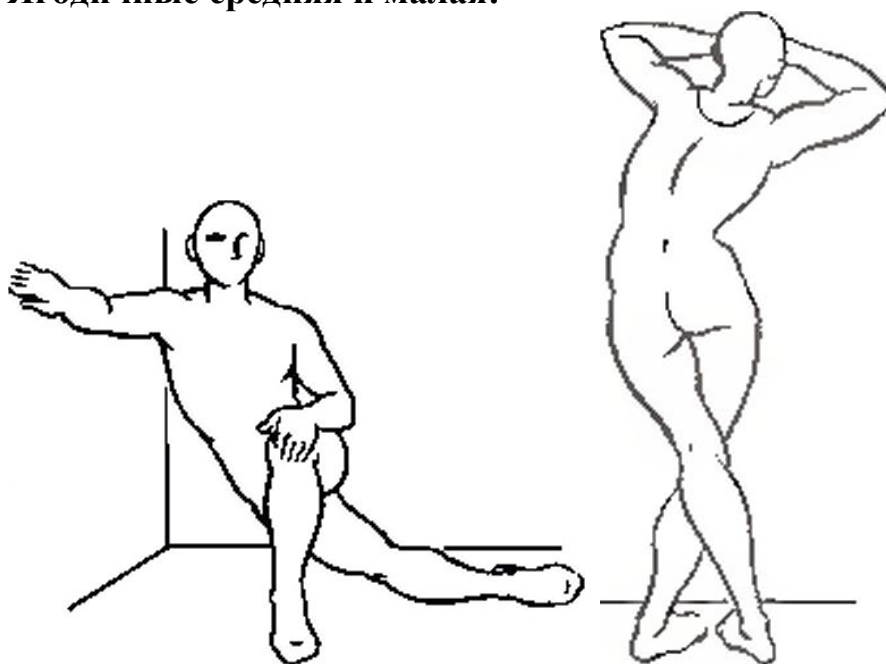
Подвздошно-поясничная:



Большая ягодичная:



Ягодичные средняя и малая:



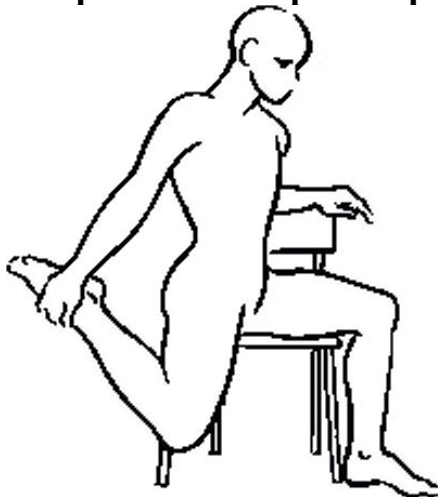


Грушевидная мышца:



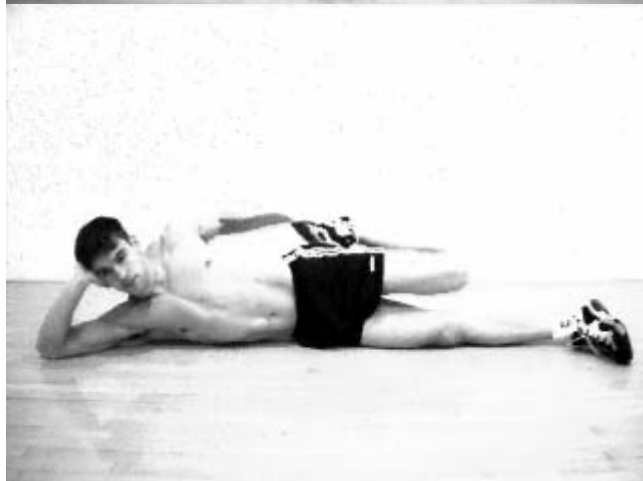
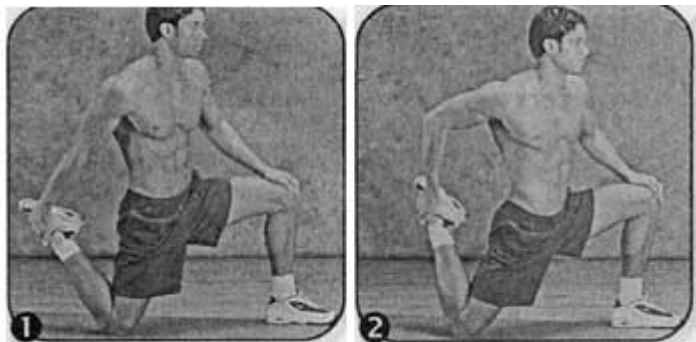


Напрягатель широкой фасции бедра:



Мышцы бедра

1. Квадрицепс, передняя большеберцовая мышца:



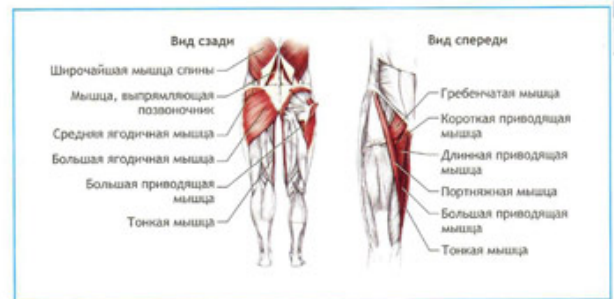


Задние мышцы бедра, разгибатели спины:

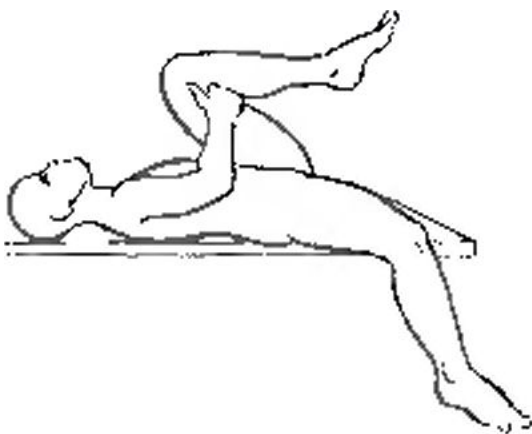




Приводящие бедра



Гребенчатая:



Мышцы голени

Передняя большеберцовая:



Длинный разгибатель пальцев стопы:



Икроножные:



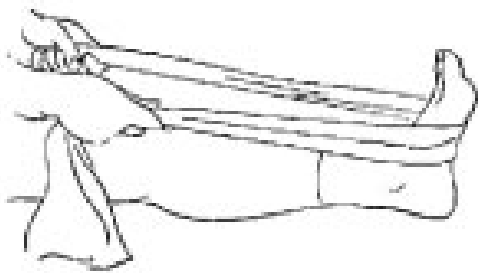


Камбаловидные:





Задняя большеберцовая:



Сгибатель пальцев стопы:



Малоберцовые:

