

Как правильно делать растяжку ног?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-pravilno-delat-rastyazhku-nog/>

1. Растяжка паха, внутренней части бедер

Сядьте на коврик, ступни ног прижмите друг к другу. Ладонями возьмитесь за ступни. Шея и плечи прямые. Начините плавное движение от бедер вниз к полу. Остановитесь на той точке, когда почувствуете сильное, но безболезненное растяжение. Находитесь в этой точке 50-60 секунд. Плавно вернитесь в исходное положение.

2. Растяжка задней поверхности бедер

Сядьте на коврик, левую ногу согните, правую выпрямите перед собой. Ступня левой ноги должна касаться внутреннего бедра правой ноги. Возьмитесь руками за голень вытянутой ноги и начинайте медленно наклоняться пока не почувствуете хорошего безболезненного растяжения. Оставайтесь в этом положении минимум 50-60 секунд и возвращайтесь в исходное положение. Повторите то же самое для другой ноги.

Помните, любое представленное здесь упражнение будет эффективной растяжкой ног лишь в том случае, если ваши движения будут медленными и ровными, без рывков и резких движений.

3. Растяжка верхней части мышц ноги

Сядьте на коврик, левую ногу согните так, чтобы пятка находилась возле внешней стороны бедра. Правую ногу согните в колене, ступня правой ноги должна находиться рядом с внутренней стороной бедра левой ноги. Руки заведите назад и упритесь ладонями в пол. Медленно опускайтесь назад до мягкого растяжения верхних мышц левой ноги. Оставайтесь в точке растяжения около минуты и медленно поднимайтесь в исходное положение. Правильная растяжка ног также обязывает вас следить за дыханием. В максимальной для вас точке растяжения вы делаете выдох. Не задерживайте дыхание, дышите ровно и ритмично

4. Растяжка подколенных сухожилий

Лягте на спину, согните ноги в коленях. Поднимите одну ногу, возьмитесь руками за бедро и начинайте медленно тянуть ногу на себя. Нога должна быть слегка согнута в колене. Повторите упражнение для другой ноги. Еще один нюанс - упражнения для растяжки мышц ног будут наиболее результативными, если вы начнете занятия после "разогрева" всего организма. Например, можете провести 5 минут на велотренажере и после этого начинать растяжку.

5. Растяжка с выпадом одной ноги вперед

Одним коленом опуститесь на пол, вытянув ногу назад. Второе колено выставите вперед под углом 90 градусов. Руки положите на ногу, находящуюся спереди и начинайте медленные ритмичные наклоны вперед до тех пор, пока не почувствуете растяжение верхней части ноги. Повторите то же самое для другой ноги.

6. Растяжка для икр

Встаньте на колени и на руки в позу "собачки". Выставите вперед одну ногу под углом 90 градусов, положите на нее руки и медленно давите вниз и вперед. Вы почувствуете мягкое растяжение икроножных мышц. Повторите упражнение для другой ноги. Все вышеописанные здесь упражнения для растяжки ног не должны вызывать у вас сильную или острую боль в мышцах или сухожилиях. Если боль появилась, ослабьте давление или уменьшите наклон - ни в коем случае нельзя растягивать мышцы сквозь боль.

Так как сделать идеальную растяжку ног с первого раза у вас не получится, для этого надо регулярно тренироваться. Старайтесь не торопиться - лучше медленно, планомерно и качественно выполняйте каждое упражнение для растяжки мышц ваших ног. Главное, должно быть желание работать над своим телом, а результат не заставит себя долго ждать!