

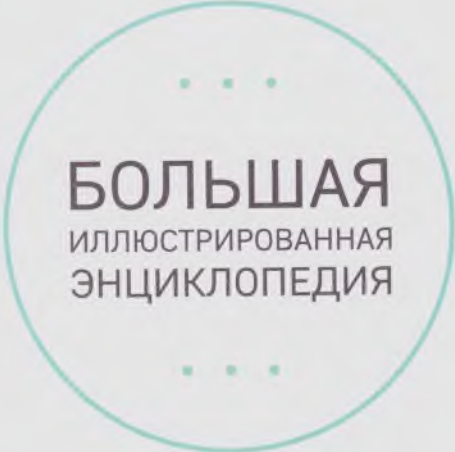
**Анатомия стретчинга.
Большая иллюстрированная
энциклопедия**

Растяжка — один из самых безопасных и результативных способов избавления от боли в мышцах. Ею можно заниматься в любом месте, в любое время и без специального оборудования.

В книге представлены сотни упражнений с использованием растяжки. Они помогут восстановить организм, сделать тело гибким, подтянутым и здоровым. В ней вы также найдете подробную анатомическую справку и способы восстановления после травм и болезней с помощью стретчинга.

Подробные пошаговые иллюстрации позволят выполнить любое упражнения с первого раза.

АНАТОМИЯ СТРЕТЧИНГА



БОЛЬШАЯ
ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



Москва
2017

УДК 796.41
ББК 75.6
А64

The Anatomy of Stretching, Second Edition:
Your Illustrated Guide to Flexibility and Injury Rehabilitation by Brad Walker

Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия ; [пер. с англ. Н.А. Татаренко]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 224 с. : ил. — (Анатомия спорта).

ISBN 978-5-699-81838-9

Одним из самых безопасных и результативных способов избавления от боли в мышцах является обычная растяжка, заниматься которой можно в любом месте, в любое время и без специального оборудования.

В этой уникальной книге представлены сотни уникальных упражнений, помогающих восстановить организм и сделать его гибким, подтянутым и здоровым.

В издании есть четкое и подробное описание важных принципов анатомии и физиологии, здоровья и, конечно, правильной растяжки.

В книге представлены способы восстановления после болезней с помощью стретчинга. Большое количество подробных иллюстраций позволит выполнять упражнения просто, быстро и правильно с первого раза. Эта книга одинаково необходима и любителям фитнеса, и профессионалам. Здоровье, подтянутое тело — вот то, что получите вы, прочтя это коллекционное издание.

УДК 796.41
ББК 75.6

ISBN 978-5-699-81838-9

© 2007, 2011 by Brad Walker
© Публикуется по соглашению NORTH
ATLANTIC BOOKS (USA) при содействии
агентства Александра Корженевского (Россия)
© Татаренко Н.А., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Оглавление

Как пользоваться этой книгой	7
Введение	8
Глава 1. Гибкость, анатомия и физиология	9
Фитнес и гибкость	9
Анатомия мышц	11
Физиология мышечного сокращения	15
Мышечные рефлексы	17
Механика скелетно-мышечной системы	18
Рычаги	21
Создание силы	22
Что происходит, когда мышца растягивается?	22
Термины, связанные с анатомическим расположением	23
Глава 2. Принципы стретчинга	25
Преимущества стретчинга	25
Типы стретчинга	27
Статический стретчинг	28
Динамический стретчинг	32
Правила безопасной растяжки	34
Как правильно делать растяжку	39
Как сделать растяжку частью разминки	42
Глава 3. Мышцы шеи и плечевого пояса	45
A01: Растяжка боковых мышц шеи	47
A02: Вращательная растяжка мышц шеи	48
A03: Растяжка мышц шеи с наклоном вперед	49
A04: Растяжка мышц шеи с диагональным наклоном	50
A05: Растяжка мышц шеи с наклоном назад	51
A06: Вытягивание шеи вперед	52
A07: Наклон шеи вперед в положении сидя	53
A08: Растяжка мышц плечевого пояса с выпрямленной рукой	54
A09: Растяжка мышц плечевого пояса с согнутой рукой	55
A10: Растяжка мышц плечевого пояса путем «обертывания»	56
A11: Растяжка мышц плечевого пояса с перекрещиванием	57
A12: Растяжка мышц плечевого пояса с отведением и вытягиванием руки	58
A13: Растяжка мышц-вращателей с выворотом локтя	59
A14: Растяжка мышц-вращателей с поднятой рукой	60
A15: Растяжка мышц-вращателей с опущенной рукой	61
A16: Обратная растяжка мышц плечевого пояса	62
A17: Обратная растяжка мышц плечевого пояса у опоры	63
Глава 4. Мышцы рук и груди	64
B01: Растяжка грудных мышц с руками над головой	66
B02: Растяжка грудных мышц при поддержке партнера	67
B03: Растяжка грудных мышц при поддержке партнера в положении сидя	68
B04: Параллельная растяжка мышц руки и груди	69
B05: Растяжка грудных мышц с согнутой рукой	70
B06: Обратная растяжка грудных мышц у опоры	71
B07: Растяжка грудных мышц с наклоном	72
B08: Растяжка грудных мышц в стойке на коленях	73
B09: Растяжка трехглавой мышцы (трицепсов) с наклоном вниз	74
B10: Растяжка трехглавой мышцы	75
B11: Растяжка мышц предплечья в стойке на коленях	76
B12: Растяжка мышц предплечья ладонями наружу	77
B13: Растяжка мышц предплечья пальцами вниз	78
B14: Растяжка мышц пальцев	79

B15: Растяжка мышц большого пальца руки	80	D12: Растяжка мышц стоя на коленях с прогибом спины вниз	104
B16: Растяжка мышц кисти с опущенными вниз пальцами	81	D13: Вращательная растяжка мышц спины стоя на коленях	105
B17: Вращательная растяжка мышц кисти	82	D14: Вращательная растяжка мышц спины в положении стоя	106
Глава 5. Мышцы живота	83	D15: Вращательная растяжка мышц спины стоя с вытягиванием рук	107
C01: Растяжка мышц живота в стойке на локтях	85	D16: Растяжка мышц лежа на спине с захлестом ног	108
C02: Растяжка мышц живота с поднятием туловища	86	D17: Растяжка мышц лежа на спине с перекатыванием коленей	109
C03: Вращательная растяжка мышц живота	87	D18: Вращательная растяжка мышц сидя с поднятым коленом	110
C04: Растяжка мышц живота стоя с наклоном туловища назад	88	D19: Расширенная вращательная растяжка мышц сидя с поднятым коленом	111
C05: Растяжка мышц живота стоя с наклоном туловища назад и в сторону	89	D20: Растяжка мышц стоя на коленях с разворотом туловища	112
C06: Растяжка мышц живота с прогибом спины	90	D21: Растяжка мышц стоя с наклоном в сторону	113
Глава 6. Мышцы спины и боковых поверхностей тела (верхняя, средняя и нижняя части)	91	D22: Боковая растяжка мышц с вытягиванием руки	114
D01: Растяжка мышц верхней части спины с вытягиванием рук вперед	93	D23: Боковая растяжка мышц в положении сидя	115
D02: Растяжка мышц верхней части спины у опоры	94	Глава 7. Мышцы бедер и ягодиц	116
D03: Растяжка мышц спины с вытягиванием рук вверх	95	E01: Растяжка мышц лежа на спине с захлестом ноги и подтягиванием колена вниз	118
D04: Растяжка мышц в положении лежа	96	E02: Растяжка мышц бедра лежа на животе с подтягиванием ноги	119
D05: Растяжка мышц спины сидя с наклоном вперед	97	E03: Растяжка мышц бедра стоя с подтягиванием ноги	120
D06: Растяжка мышц сидя с наклоном в сторону	98	E04: Растяжка мышц бедра стоя на одной ноге	121
D07: Растяжка мышц стоя с подтягиванием колена к груди	99	E05: Вращательная растяжка мышц бедра в положении сидя	122
D08: Растяжка мышц лежа с подтягиванием колена к груди	100	E06: Вращательная растяжка мышц бедра в положении стоя	123
D09: Двойная растяжка мышц лежа с подтягиванием коленей к груди	101	E07: Растяжка мышц таза, сидя со скрещенными ногами и с наклоном туловища вперед	124
D10: Растяжка мышц стоя на коленях с вытягиванием туловища вперед	102	E08: Растяжка мышц бедер сидя со сведенными вместе стопами и с наклоном туловища вперед	125
D11: Растяжка мышц стоя на коленях и выгибая спину вверх	103	E09: Растяжка мышц ягодиц сидя с подтягиванием колена к груди	126

E10: Растяжка мышц ягодиц сидя с подтягиванием стопы к груди	127
E11: Растяжка лежа с перекрещенными ногами и подтягиванием колена	128
E12: Растяжка мышц ягодиц сидя с расслабленными ногами	129
E13: Растяжка мышц ягодиц лежа с расслабленными ногами	130

Глава 8. Четырехглавая мышца бедра 131

F01: Растяжка четырехглавой мышцы бедра стоя на колене	133
F02: Растяжка четырехглавой мышцы бедра стоя	134
F03: Растяжка четырехглавой мышцы бедра стоя с вытягиванием рук вверх	135
F04: Растяжка четырехглавой мышцы бедра в положении лежа	136
F05: Растяжка четырехглавой мышцы бедра в положении лежа на боку	137
F06: Растяжка четырехглавой мышцы бедра с захлестом одной ноги	138
F07: Растяжка четырехглавой мышцы бедра с захлестом обеих ног	139

Глава 9. Мышцы задней поверхности бедра 140

G01: Растяжка мышц задней поверхности бедра сидя с вытягиванием рук вперед	142
G02: Растяжка мышц задней поверхности бедра стоя с опущенными носками	143
G03: Растяжка мышц задней поверхности бедра стоя с вытягиванием носков вверх	144
G04: Растяжка мышц задней поверхности бедра стоя с поднятой вверх ногой	145
G05: Растяжка мышц задней поверхности бедра стоя с поднятой вверх ногой и направленным вовнутрь носком другой ноги	146
G06: Растяжка мышц задней поверхности бедра одной ноги в положении сидя	147
G07: Растяжка мышц задней поверхности бедра лежа при помощи партнера	148
G08: Растяжка мышц задней поверхности бедра лежа с согнутым коленом	149

G09: Растяжка мышц задней поверхности бедра лежа с выпрямленным коленом	150
G10: Растяжка мышц задней поверхности бедра стоя на колене с вытягиванием носок вверх	151
G11: Растяжка мышц задней поверхности бедра сидя с одной ногой в состоянии покоя	152
G12: Растяжка мышц задней поверхности бедра стоя с поднятой ногой	153
G13: Растяжка мышц задней поверхности бедра стоя с высоко поднятой и согнутой в колене ногой	154
G14: Растяжка мышц задней поверхности бедра сидя с согнутыми коленями и вытягиванием носков на себя	155
G15: Растяжка мышц задней поверхности бедра стоя с наклоном вперед	156

Глава 10. Приводящие мышцы 157

H01: Растяжка приводящих мышц сидя со сведенными вместе стопами	159
H02: Растяжка приводящих мышц стоя с разведенными коленями	160
H03: Растяжка приводящих мышц стоя с поднятой ногой	161
H04: Растяжка приводящих мышц стоя на колене с отведенной в сторону ногой	162
H05: Растяжка приводящих мышц в полуприседе с отведенной в сторону ногой	163
H06: Растяжка приводящих мышц на коленях лицом вниз	164
H07: Растяжка приводящих мышц сидя с широко раздвинутыми ногами	165
H08: Растяжка приводящих мышц стоя с широко раздвинутыми ногами	166

Глава 11. Отводящие мышцы 167

I01: Растяжка отводящих мышц стоя с отведением бедра	169
I02: Растяжка отводящих мышц стоя со скрещенными ногами	170
I03: Растяжка отводящих мышц у опоры	171

Ю4:	Растяжка отводящих мышц стоя с повернутой ногой	172	К03:	Растяжка ахиллова сухожилия стоя с отставленной назад пяткой	190
Ю5:	Растяжка отводящих мышц в положении лежа	173	К04:	Растяжка ахиллова сухожилия с отведением пятки назад и наклоном туловища	191
Ю6:	Растяжка отводящих мышц лежа на фитболе	174	К05:	Растяжка ахиллова сухожилия сидя с оттягиванием носков	192
Ю7:	Растяжка отводящих мышц лежа со свисающей ногой	175	К06:	Растяжка ахиллова сухожилия с приподнятой пяткой	193
Глава 12. Верхние икроножные мышцы 176			К07:	Растяжка ахиллова сухожилия на колене с опущенной пяткой	194
Ю1:	Растяжка икроножных мышц стоя с вытянутым вверх носком	178	К08:	Растяжка ахиллова сухожилия в приседе	195
Ю2:	Растяжка икроножных мышц стоя с поднятым вверх носком	179	Глава 14. Мышцы голени, лодыжки, стопы и пальцев ног 196		
Ю3:	Растяжка икроножных мышц стоя с опусканием пятки	180	Л01:	Растяжка голени с отведенной назад стопой	198
Ю4:	Растяжка икроножных мышц стоя с опусканием обеих пяток	181	Л02:	Растяжка голени с перекрещенными впереди ногами	199
Ю5:	Растяжка икроножных мышц стоя с отведением пятки назад	182	Л03:	Растяжка голени с поднятой стопой	200
Ю6:	Растяжка икроножных мышц с отведением пятки назад и наклоном туловища	183	Л04:	Растяжка голени в стойке на коленях	201
Ю7:	Растяжка икроножных мышц с приподнятой пяткой	184	Л05:	Растяжка голени в приседе	202
Ю8:	Растяжка икроножных мышц сидя с оттягиванием носка	185	Л06:	Вращательная растяжка голени	203
Глава 13. Нижние икроножные мышцы и ахиллово сухожилие 186			Библиография 204		
К01:	Растяжка ахиллова сухожилия стоя с поднятым носком	188	Пять оптимальных способов растяжки для каждой спортивной травмы 206		
К02:	Растяжка ахиллова сухожилия стоя с опущенной пяткой	189	Пять оптимальных способов растяжки для каждого вида спорта 212		
			Словарь терминов 219		

Как пользоваться этой книгой

Благодаря своему оформлению «Анатомия стретчинга» обеспечивает гармоничный баланс между теоретической информацией об основах растяжки и гибкости, анатомии и физиологии и практической стороной стретчинга, то есть в книге ясно показано и рассказано, как правильно выполнить 135 уникальных упражнений на растяжку. Все представленные здесь упражнения упорядочиваются в соответствии с тем, какая часть тела растягивается, а затем дается более подробная информация о том, какие именно мышцы являются целевыми при выполнении того или иного упражнения.

Помимо детального анатомического рисунка, в каждый раздел о стретчинге также включаются описание того, как выполнять растяжку, список видов спорта и спортивных травм, при которых конкретная растяжка принесет наибольшую пользу, а также дополнительная информация о любых распространенных проблемах, которые связывают с выполнением соответствующей растяжки.

Стиль описания каждого упражнения на растяжку одинаков на протяжении всей книги. Ниже представлен пример такого описания, а смысловое содержание каждого заголовка выделено полужирным шрифтом.

Каждому упражнению для удобства присваивается уникальный номер и название

Описываемая техника выполнения соответствует анатомической схеме и представляет собой детальный обзор правильного выполнения растяжки

Первичные мышцы: целевая группа мышц, которые растягиваются во время стретчинга. Вторичные мышцы: любые дополнительные мышцы, которые также растягиваются во время данных упражнений

Исчерпывающий список тех видов спорта, которые используют целевую группу мышц во время активной спортивной деятельности



805: РАСТЯЖКА ГРУДНЫХ МЫШЦ С СОГНУТОЙ РУКОЙ



Техника выполнения
Исходное положение: стои, рука вытянута, предплечье согнуто под прямым углом и полу. Уприте предплечье в неподвижный предмет, а затем поворачивайте плечи и тело в обратную от вытянутой руки сторону.

Растягиваемые мышцы
Первичные мышцы: большая и малая грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы.

Вторичные мышцы передняя зубчатая мышца.

Виды спорта, для которых подойдет данный способ растяжки
Баскетбол, теннис, вольно-прогулки, пеший туризм, альпинизм, спортивные ориентирование, теннис бадминтон, сквош, гребля, тонки на взнос и каяках, лавание, крикет, бейсбол, легкоатлетические виды спорта, метание.

Травмы, при которых данный способ растяжки может быть полезен
Синдроме, плечевых, вывиха акромиально-ключичного сочленения, повреждение грудного-ключичного сустава, плечелопаточный болевой синдром с ограниченной подвижностью плеча, тендинит вращательной манжеты плеча, бурсит плечевого сустава, замороженный капсулит плеча (синдром «замороженного плеча»), разрыв сухожилия бицепса, тендинит двуглавой мышцы, растяжение грудных мышц, воспаление места присоединения грудной мышцы.

Дополнительная информация для правильного выполнения данного способа растяжки
Верхняя часть руки должна быть параллельна полу.

Комплементарная растяжка
801.

Визуальная анатомическая схема, которая демонстрирует целевую группу мышц, растягиваемых во время стретчинга

Исчерпывающий список возможных спортивных травм, при которых выполнение соответствующей растяжки было бы полезным в целях профилактики травмы или реабилитации после нее

Меры предосторожности, особые требования или любая дополнительная информация, гарантирующие правильное выполнение растяжки для обеспечения безопасности и пользы от упражнений

Дополнительная растяжка, выполнение которой увеличит пользу представленной растяжки

Введение

Подход к теме стретчинга (или растяжки) и гибкости за последние 15—20 лет заметно изменился. Канули в лету те дни, когда тема стретчинга умещалась на паре страниц в самом конце учебника о здоровом образе жизни и фитнесе или когда десяток контурных человечков, выполняющих самые обычные упражнения на растяжку, предлагались справочно в конце книги.

Еще 15 лет назад едва ли можно было найти текст, подробно рассказывающий о стретчинге, а в настоящее время полки забиты подобными книгами. Создается впечатление, что описали уже все, начиная от методик стретчинга «нового поколения» до стретчинга в составе боевых искусств и очень подробного клинического применения стретчинга в рамках различных учебных дисциплин.

Когда книга «Анатомия стретчинга» была впервые опубликована в 2007 г., она стала первым пособием, охватывающим анатомию и физиологию упражнений на растяжку и гибкость. С тех пор было написано множество других книг, но ни одна из них не иллюстрировала столько упражнений на растяжку и не могла предоставить настолько детальную информацию об анатомических особенностях при выполнении того или иного упражнения, чтобы сделать книгу доступной для простого читателя.

«Анатомия стретчинга» существенно выигрывает по сравнению с другой похожей литературой: эта книга открывает человеческое тело изнутри, показывая, какие группы мышц испытывают основную, а какие — второстепенную нагрузку при выполнении тех или иных упражнений на растяжку.

В «Анатомии стретчинга» процесс растяжки мышц рассмотрен со всех сторон и под каждым углом, включая физиологию и гибкость, преимущества стретчинга, различные способы растяжки, правила безопасного стретчинга, а также как правильно растягивать мышцы. Книга, ориентированная как на любителей фитнеса с любым уровнем физической подготовки, так и на профессиональных спортсменов, акцентирует внимание на том, какие именно упражнения на растяжку помогут облегчить боль или окажут содействие в процессе реабилитации после травмы.

Кроме того, во втором издании добавлено более 20 новых упражнений на растяжку, расширена глава о физиологии, каждая глава дополнена новыми анатомическими подробностями, а также использована новая система нумерации, чтобы облегчить процесс поиска того или иного упражнения на растяжку.

«Анатомия стретчинга» — иллюстрированное руководство для атлетов и людей, профессионально занимающихся фитнесом, — обеспечивает равновесие между теоретической информацией об азах анатомии и физиологии упражнений на растяжку и гибкость и практической частью, состоящей из 135 уникальных упражнений.

Книга состоит из независимых разделов, поэтому нет необходимости читать ее от корки до корки, чтобы достичь желаемой цели. Если вы хотите понять, как устроены мышцы, обратитесь к главе 1, если вам интересно знать, как стретчинг может помочь вам, посмотрите главу 2, а если вы интересуетесь информацией об упражнениях на растяжку сухожилий, почитайте главу 9.

Будь вы профессиональным спортсменом или просто любителем фитнеса, спортивным тренером или персональным коучем, специалистом по лечебной физкультуре или спортивным врачом — книга «Анатомия стретчинга» принесет пользу всем и каждому.

Брэд Уолкер

MEDLIT
медична література

КУПИТИ