

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия  
«ЗОЖ - и каждый день хорош!»



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ ПОЗВОНОЧНИКА

авторская методика Н.К. Новиковой



МОСКВА  
2020

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Национальный медицинский исследовательский центр терапии  
и профилактической медицины»

***СЕРИЯ***  
**«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖЕНИЕ  
МЫШЦ ПОЗВОНОЧНИКА**

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва  
2020



**Новикова Наталья Константиновна**

- старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НИИЦ ТПМ» Минздрава России, кандидат педагогических наук

– это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность и уверенность в себе» – говорят индийские йоги.

И действительно, ни сила, ни быстрота, ни выносливость не снижаются с возрастом так сильно, как гибкость.

Если связки детей при растягивании могут удлиняться на 6-10%, то у 40-летних – лишь на 4-5%, а у 60-70-летних – на 1-3%.

Регулярные занятия физическими упражнениями, способствующими растягиванию (растяжке) мышц, помогут не только сохранить гибкость, но и в определенной мере даже развить ее в любом возрасте.

Организм человека обладает способностью к адаптации, и если мы даем ему соответствующую физическую нагрузку на протяжении всей жизни, то, как правило, сохраняем хорошую физическую форму до глубокой старости.

Однако, если мы не будем тренировать свое тело, уплотнённые мышцы будут мешать свободному прохождению энергии по тканям нашего организма.

Посредством растяжки можно снять эмоциональное напряжение, избавиться от накопившейся годами привычной мышечной ско-

## ВВЕДЕНИЕ

Для того, чтобы иметь хорошее самочувствие очень важно сохранить эластичность мышечной ткани и гибкость всего тела.

Гибкость – одно из основных двигательных качеств человека – связана с эластичностью мышц, связок, подвижностью суставов. С возрастом гибкость утрачивается, что в большей степени связано с процессом старения.

«До тех пор, пока позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезает гибкость, человек стареет. Гибкость – это молодость. Молодость



ванности, улучшить осанку и манеру двигаться.

Растяжка ткани способствует наращиванию мышечной массы, позволяя увеличить физическую силу. К тому же растяжка, выполняемая в качестве разминки и, предшествующая интенсивным физическим нагрузкам, поможет избежать травм и, таким образом, является составной частью любой программы физических нагрузок.

Одним из позитивных результатов регулярных занятий растяжкой является повышение жизненного тонуса. Это происходит вследствие того, что снятие мышечного напряжения и повышение гибкости суставов высвобождает энергию, позволяет ей свободно распространяться по всему организму, улучшая психическое и физическое самочувствие, повышает концентрацию внимания, помогает чувствовать себя моложе.

Суть растяжки в том, что при растягивании разных частей, а также всего тела в соответствующих направлениях, происходит чередование напряжения и расслабления в мышцах.

Причём, меняя силу и направление нагрузки, используя различные приемы растяжек и, комбинируя их в определенных сочетаниях, возможно задействовать многие группы мышц.

Однако, несмотря на высокую эффективность растяжки, большинство людей боятся ее делать, считая недоступной для себя такую физическую нагрузку, требующую большого напряжения и дисциплины.

На самом деле эти упражнения вполне доступны.

Применять их могут все независимо от возраста, кому врачи не запрещают заниматься физкультурой.

Их можно проводить всегда и везде: дома, в перерыве на работе, на отдыхе, при занятиях любыми формами физической культуры. Они эффективны и в спортивных тренировках.

Методика предлагаемых упражнений растяжек отличается от многочисленных других, используемых в нашей стране.

Первое и основное отличие: исходное положение, при котором человек находится в основной стойке, при этом пятки вместе, носки врозь, колени прямые, ноги с напряжением соединены по всей длине.

Такое исходное положение позволяет автоматически расправить плечи и подтянуть живот, принять правильную осанку, что позво-



лит инструктору ЛФК лишней раз не напоминать человеку о его недостатках: сутулости, появившемся животе.

Контролируя во время упражнений напряжение ног, каждый занимающийся контролирует сам положение своего тела, давая напряжение мышцам туловища, не задействованным ранее.

Второе отличие: использование силы тяжести. При любом наклоне туловища шея должна быть расслаблена, голова свободно висеть.

Использование своего веса в выполнении упражнений, позволит их выполнить без особого труда в любом возрасте.

Предлагаемый комплекс упражнений для растягивания мышц позвоночника занимает 10-15 минут, состоит из 15-ти упражнений, повторяющихся друг за другом без пауз для отдыха.

При пружинящих движениях рекомендуется произвольное дыхание, при размеренных движениях – на счет 1- вдох, на счет 2- выдох, на счет 1 – напряжение, на счет 2 – расслабление.

На первых порах выберете удобный для вас режим, так как эти упражнения возможно выполнять и в статистическом режиме без пауз для отдыха, от 15 до 30 секунд каждое упражнение.

Пробуйте! И результат не замедлит сказаться.

Многолетний практический опыт работы автора с людьми разного возраста, уровня физической подготовки, а также со страдающими хроническими заболеваниями сердечно – сосудистой и дыхательной систем, дает основание сказать, что через 2-3 недели после регулярных занятий растяжкой вы сможете ладонями, а не пальцами достать пола.

Соблюдайте очерёдность и дозировки упражнений, и тогда вы будете приятно удивлены результатами ваших усилий.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ ПОЗВОНОЧНИКА

1. Стоя в основной стойке: пятки вместе, носки врозь, колени прямые, ноги с напряжением соединены по всей длине, руки внизу в «замке», голова прямо.

Поднять прямые руки вверх, выворачивая ладони наружу.

Пружинящие отведения прямых рук за голову. 10 раз.



2. Стоя в основной стойке, руки согнуты в локтях в «замке» перед грудью, голова прямо.

Поднять прямые руки вверх, выворачивая ладони наружу, ладони строго над головой. Тянуть руки вверх, максимально выпрямляя и растягивая локти, ноги напряжены, живот подтянут. 10 раз.



3. Стоя в основной стойке, руки вверху в «замке» строго над головой с вывернутыми наружу ладонями, голова прямо.

Отвести прямые руки назад, максимально выпрямляя и растягивая локти, вместе с туловищем, прогнувшись в пояснице. 10 раз.



4. Стоя в наклоне туловища по 90 градусов, руки в «замке» выпрямлены вперед с вывернутыми ладонями наружу, пятки вместе, носки врозь, колени прямые, ноги с напряжением соединены по всей длине, голова прямо, глаза смотрят в пол.

Потянуть руки вперед, максимально выпрямляя и растягивая локти (руки и туловище - прямая линия), голова до уровня локтей наклонена. 10 раз.



5. Стоя в основной стойке, руки вверх в «замке» строго над головой с вывернутыми наружу ладонями, голова прямо.

Наклонить туловище в сторону, максимально выпрямляя и растягивая локти. То же в другую сторону. 8-10 раз в каждую сторону.



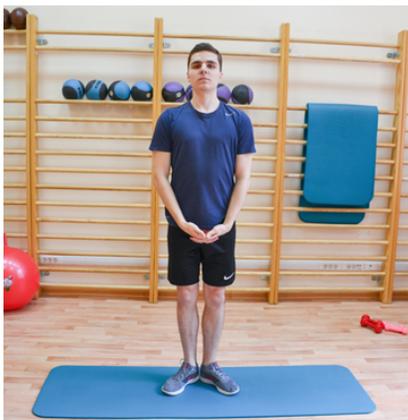
6. Стоя в основной стойке, кисти держаться за локти противоположных рук, голова прямо.

Пружинящие наклоны туловища вниз, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, согнутые локти стараться опустить ниже колен.  
10 раз.



7. Стоя в основной стойке, руки в «замке» внизу, голова прямо.

Пружинящие наклоны туловища вниз, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, ладонями (внутренней стороной) пытаться достать пол. 10 раз.



8. Стоя ноги широко расставлены, руки внизу, ладонь одной руки на тыльной стороне другой, концы пальцев совпадают, голова прямо.

Наклонить туловище в сторону одной ноги, пытаясь пальцами достать носок стопы (пальцы кистей совпадают), колени не сгибать, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены.

То же в другую сторону. 8-10 раз в каждую сторону.



9. Стоя в основной стойке, руки свободно висят, голова прямо. Наклонить туловище к коленям, сцепив руки под коленями или серединой бедер, притянуть лоб к коленям, не сгибая колен.

Голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, 10 раз в каждую сторону.



10. Стоя, одна нога согнута в колене, опора полностью на стопу, другая выпрямлена вперед, прямая с опорой на пятку, руки внизу, ладонь одной руки на тыльной стороне другой, концы пальцев совпадают.

Пружинящие наклоны туловища вперед-вниз, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены, пытаться пальцами достать носок стопы (пальцы кистей совпадают).

То же в другую сторону. 8-10 раз в каждую сторону.



11. Стоя, одна нога согнута в колене, опора полностью на стопу, другая выпрямлена вперед с опорой на пятку, руки в «замке» внизу.

Наклонить туловище вперед-вниз, пытаться захватить стопу в «замок», потянув носок «на себя», колено не сгибать, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены.

То же другой ногой. 8-10 раз в каждую сторону.



12. Стоя с опорой на одну ногу, другая поднята на опору под 90 градусов, руки внизу в «замке», голова прямо.

Давить вывернутыми наружу ладонями на колено, натянув носок стопы «на себя». Колено опорной ноги не сгибать.

То же другой ногой. 8-10 раз в каждую сторону.



13. Стоя в глубоком выпаде, колено одной ноги уходит за линию стопы, другая нога прямая, руки за спиной в «замке», голова прямо.

Пружинящие сгибания в коленном суставе ноги, выставленной вперед, лопатки максимально сведены, локти выпрямлены.

То же другой ногой. 8-10 раз в каждую сторону.



14. Стоя в глубоком выпаде, колено одной ноги уходит за линию стопы, другая нога прямая, руки в «замке» вверху с вывернутыми наружу ладонями, голова прямо.

Пружинящие отведения рук назад, максимально выпрямляя и растягивая локти, руки строго над головой.

То же другой ногой. 8-10 раз в каждую сторону.



15. Стоя в глубоком выпаде, колено одной ноги уходит за линию стопы, другая нога прямая, руки «в замке» над головой.

Наклонить туловище в сторону одноименной ноги, согнутой в колене. 8-10 раз в каждую сторону.



*На страже Вашего здоровья,  
Ваш ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России!*

# ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

## Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер.,  
д.10, стр. 3

 +7 (495) 790-71-72

 [www.gnicpm.ru](http://www.gnicpm.ru)

 [facebook.com/gnicpm](https://facebook.com/gnicpm)

 [youtube.com/user/gnicpm](https://youtube.com/user/gnicpm)

 [vk.com/gnicpmru](https://vk.com/gnicpmru)

 [instagram.com/nmicpm](https://instagram.com/nmicpm)