

# Содержание

<b>Часть I. С ЧЕГО НАЧАТЬ</b> .....	3
ВАЛИК ИЗ ПЕНОМАТЕРИАЛА: РЕШЕНИЕ ВСЕХ ПРОБЛЕМ? .....	4
ЗАЧЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВАЛИКИ ИЗ ПЕНОМАТЕРИАЛА? .....	6
ВЫБОР ВАЛИКА ИЗ ПЕНОМАТЕРИАЛА .....	8
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ .....	10
<b>Часть II. ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ</b> .....	17
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДАННОЙ КНИГОЙ .....	18
Общефизическая подготовка .....	21
Исправление осанки .....	22
Растяжка задней группы мышц бедра .....	23
Растяжка мышц плечевого пояса .....	24
Бейсбол /софтбол .....	25
Баскетбол .....	26
Бокс /боевые искусства .....	27
Велоспорт .....	28
Американский футбол /регби .....	29
Гольф .....	30
Бег /спортивная ходьба .....	31
Гребля на байдарках и каноэ .....	32
Горные лыжи /бег на лыжах .....	33
Плавание /серфинг .....	34
Теннис /бадминтон .....	35
<b>Часть III. УПРАЖНЕНИЯ</b> .....	37
<i>Упражнения в положении сидя</i> .....	38
Выдвижение таза .....	38
Комплекс для голени .....	39
<i>Упражнения в положении лежа</i> .....	40
Положение лежа на спине .....	40
Стабилизация лежа на спине: руки .....	41
Стабилизация лежа на спине: ноги .....	42
Стабилизация лежа на спине: комбинация .....	43
«Ходьба» лежа на спине .....	44
Подъем бедер лежа на спине .....	45
«Ходьба» с подъемом бедер лежа на спине .....	46
Жим ногами лежа на спине .....	48
Разведение рук лежа на спине .....	50
Жим лежа на спине .....	52
Разведение рук в стороны лежа на спине .....	53

Подъем рук лежа лицом вниз . . . . .	54
Отжимание . . . . .	55
Планка с переходом в уголок . . . . .	56
Экстензия спины . . . . .	57
Боковая планка . . . . .	58
<i>Упражнения в положении на коленях . . . . .</i>	<i>59</i>
«Кот» . . . . .	59
«Собака» . . . . .	60
Растяжка сгибателей бедра . . . . .	62
Стойка на коленях . . . . .	63
Растяжка запястий . . . . .	64
<i>Упражнения в положении стоя . . . . .</i>	<i>65</i>
Приседание с валиком . . . . .	65
Стойка на валике . . . . .	66
Скольжение стоя . . . . .	67
Неполное приседание стоя . . . . .	68
Подъем мяча стоя . . . . .	69
Ходьба «по канату» . . . . .	70
Рок-н-ролл . . . . .	71
Равновесие на одной ноге . . . . .	72
«Меченосец» . . . . .	73
Фронтальный подъем рук . . . . .	74
Подъем рук в стороны стоя . . . . .	75
«Лыжник» . . . . .	76
«Лыжник» с гантелями . . . . .	77
Упражнение для вращательной манжеты плеча . . . . .	78
Ходьба с препятствиями . . . . .	79
Переход «по канату» . . . . .	80
<i>Массажные упражнения . . . . .</i>	<i>81</i>
Массаж ягодиц . . . . .	81
Массаж четырехглавых мышц бедра . . . . .	82
Массаж подвздошно-большеберцового тракта . . . . .	83
Массаж внутренней поверхности бедер . . . . .	84
Массаж голеней . . . . .	85
Массаж задней группы мышц бедра . . . . .	86
Массаж стоп . . . . .	87
Массаж мышц верхней части спины . . . . .	88
Массаж предплечий . . . . .	89
Массаж широчайшей мышцы спины . . . . .	90
Массаж шеи . . . . .	91
ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ . . . . .	93
ОБ АВТОРЕ . . . . .	93

Часть I

# С ЧЕГО НАЧАТЬ





## Валик из пеноматериала: решение всех проблем?

Прежде валики из пеноматериала использовались исключительно для занятий лечебной физкультурой (ЛФК). Первым в лечебных целях (для исправления осанки, снятия зажимов мышц, развития координации движений) валик из пеноматериала начал использовать доктор Моше Фельденкрайз в конце 1950-х годов.

В наше время валики из пеноматериала широко используются на занятиях йогой и пилатесом для укрепления тела, а также для расслабления и растяжки закрепощенных мышц. В большинстве тренажерных залов можно получить эти валики и использовать их для растяжки.

Некоторые эксперты полагают, что небольшие мышечные дисбалансы (болезненные точки зажимов), если не выявить их на ранней стадии, могут привести к серьезным травмам или хроническим дисфункциям, которые в дальнейшем потребуют серьезной терапии. Предупредить проблему всегда легче и дешевле, чем ее лечить. Валики из пеноматериала — замечательная профилактика. Вместе с тем они привносят разнообразие в стандартную программу физических упражнений и выводят ее на новый уровень сложности.

Создание сбалансированной программы физических упражнений, сочетающих растяжку, силовую тренировку, кардиоупражнения и релаксацию, может уменьшить хронический дискомфорт. Поскольку упражнения с валиком из пеноматериала разбивают перевитые мышечные волокна и улучшают снабжение этих мышц кислородом, они позволяют эффективно снимать мышечные зажимы (данная методика называется миофасциальным релизом) и возвращать мышцы в оптимальное состояние. Эти упражнения следует выполнять до основной тренировки в целях увеличения диапазона движений или после занятий для расслабления закрепощенных мышц и снижения мышечных болей после физической нагрузки.

Валики из пеноматериала дешевы и просты в применении. Их можно использовать для лечебных реабилитационных процедур, а также для преду-

преждения возможных проблем, таких как боли в области поясницы и микропереломы большой берцовой кости. Эта книга предлагает вашему вниманию многочисленные упражнения, позволяющие улучшить осанку, гибкость и стабильность средней части тела, а также развить равновесие в движении и освоить управляемую релаксацию.





## Зачем использовать валики из пеноматериала?

Тело человека создано удивительным образом, и, если его поддерживать в порядке, оно будет эффективно функционировать в течение очень долгого времени. К сожалению, зачастую мы не уделяем должного внимания своему телу и даже причиняем ему вред неправильными действиями или вредными привычками. Независимо от того, какой образ жизни мы ведем, активный или сидячий,

нам принесут пользу несколько минут легкой растяжки и релаксации каждый день. Ежедневная доза неинтенсивных упражнений позволит поддерживать смазку суставов, смягчая их. В этом смысле можно сказать, что движение сохраняет здоровье суставов.

Все большее число исследований, проводимых в области физиологии упражнений, показывает, что многие хронические проблемы со здоровьем могут позитивно решаться с помощью правильно подобранных физических упражнений. Бывший заведующий кафедрой ортопедии в Стэнфордском университете однажды сказал мне: «Современная медицина может многое, но вместе с тем ничто не позволяет настолько эффективно восстанавливать механизм организма человека, как изначальное “снаряжение”, с которым мы рождаемся».

В наши дни прогрессивные программы растяжки и обучающие техники биомеханики человека входят в стандартный арсенал врачей-специалистов по лечебной физкультуре, которые помогают своим пациентам избавиться от дисфункций. Правильно подобранные лечебные упражнения, выполняемые регулярно и внимательно под контролем квалифицированного врача-специалиста по ЛФК или персонального тренера, могут использоваться для предупреждения травм и восстановления функциональности тела до оптимального уровня.

Возможно, вы уже используете в своей программе физических упражнений гантели, швейцарские мячи и резиновые эспандеры. Валики из пеномате-

риала являются дополнительным инструментом, который привнесет разнообразие в ваши тренировки и позволит их усложнить. К числу многочисленных достоинств валиков из пеноматериала можно отнести их универсальность. Они могут использоваться людьми с самым разным уровнем физической подготовки — от инвалидов до спортсменов-профессионалов. С помощью простых изменений можно превратить любое базовое упражнение в экстремальный по сложности вариант, что позволяет последовательно увеличивать интенсивность тренировок и при этом не скучать.

Если валик из пеноматериала правильно использовать, он поможет развить:

- диапазон движения,
- стабильность средней части тела,
- равновесие,
- пластику,
- гибкость,
- координацию движений,
- внимание,
- способность к релаксации.

Идея занятий с валиками из пеноматериала такова: после выполнения физических упражнений на твердой поверхности вы должны переходить к менее устойчивой платформе, чтобы заставить свое тело интенсивнее работать. Когда вы располагаетесь на такой неустойчивой поверхности, как валик из пеноматериала, для удержания должного равновесия и положения тела задействуется больше поверхностных и глубоко залегающих мышц. Некоторые люди выполняют все упражнения своего обычного комплекса, стоя или лежа на валике. Это позволяет им не только выделить определенную мышцу, но и задействовать целую кинетическую цепь, нагрузив все крупные и глубоко залегающие мышцы.

Словом, представленные в этой книге упражнения в комплексе с консультациями вашего врача или массажиста помогут вам создать сбалансированное тело. Они позволят поддерживать мышечный тонус и гибкость, а это улучшает функциональное состояние организма. Упражнения также выравнивают осанку, развивают мышцы, что предупреждает дисфункции суставов и хронические боли. Удачно сказал об этом Джозеф Пилатес: «Растягиваете зажатые мышцы и подтягиваете ослабленные».

Легкие и недорогие, валики из пеноматериала можно хранить практически в любом месте, например под кроватью или в чулане. Еще одно достоинство упражнений с валиком из пеноматериала состоит в том, что их можно выполнять прямо дома, даже не надевая спортивную одежду. Все, что вам нужно, — это пространство, где можно лечь на пол и развести руки.



## Выбор валика из пеноматериала

Валики выпускаются разной формы, размеров и плотности. Вы можете приобрести их в интернет-магазинах, магазинах спортивных товаров и в клиниках, где проводится лечебная физкультура. При выборе валика учитывайте свой рост и вес, а также уровень физической подготовки.

Чаще всего используются валики цилиндрической и полуцилиндрической конфигурации, длиной 30 или 90 сантиметров. Полуцилиндрические валики, которые иногда называют половинными, имеют одну плоскую сторону, другая их сторона выпуклая. Обычно их диаметр составляет 7–8 сантиметров. Цилиндрические, или округлые, валики, как правило, имеют диаметр 15 сантиметров.

Цилиндрические валики менее устойчивы, чем полуцилиндрические. Поэтому выполнять на них упражнения сложнее. Обратите внимание: полуцилиндрический валик можно положить выпуклой или плоской стороной вниз. Валик, лежащий плоской стороной вниз, более устойчив, чем валик, положенный выпуклой стороной вниз. Валики из плотного, твердого пеноматериала хорошо использовать для самомассажа, но если у вас серьезно



*Слева: половинный валик, плоской стороной вниз  
Посередине: половинный валик, плоской стороной вверх  
Справа: цилиндрический валик*



закрепощены мышцы, лучше начать с более мягкого валика, чтобы мышцы могли легче адаптироваться к давлению.

Все упражнения, представленные в этой книге, требуют валиков длиной 90 сантиметров, но некоторые из них можно выполнять, используя более короткие валики. В дальнейшем половинный валик полной длины будет называться ПВПД, цилиндрический валик полной длины – ЦВПД.

Если вы новичок, отдайте предпочтение половинному валику. Если собираетесь бросить себе вызов, вам подойдет цилиндрический валик. Некоторые люди приобретают один длинный валик и обрезают его в соответствии со своими нуждами. В тренажерных залах обычно можно найти самые разные валики из пеноматериала. Вы можете поэкспериментировать и выбрать тот, который вам больше подходит.





## Прежде чем вы начнете

Поначалу может показаться, что использовать валик очень просто, но на самом деле это далеко не так. Прежде чем вы продвинетесь с помощью валика по пути к лучшей осанке, вам следует убедиться, что правильно выполняете упражнения и занятия доставляют вам удовольствие и не приносят боли. Всегда прислушивайтесь к телу и прекращайте упражняться, если появятся неприятные ощущения. Предполагается, что тренировки с валиком должны помочь вам расслабиться, отдохнуть и восстановить силы.

### Техника безопасности

Валики из пеноматериала может использовать любой человек, но, если у вас имеется диагностированное заболевание, мы настоятельно рекомендуем вам получить личные указания опытного врача, прежде чем приступать к программе упражнений с валиком. Не следует использовать валик, если у вас сильные боли, узкий диапазон движения и плохая гибкость, проблемы с равновесием и координацией движений и вы не можете опуститься на пол и подняться без посторонней помощи. Предложите своему доктору познакомиться с этой книгой и выбрать для вас упражнения, с которых вам лучше начать. Тренируйтесь не только упорно, но и разумно. Многие из заболеваний, которыми мы страдаем, развивались в течение долгого времени, поэтому не следует ожидать, что положение быстро исправится. Некоторые хронические болезни, такие как артрит, вылечить нельзя, но с помощью правильно подобранных упражнений состояние можно существенно улучшить.

Если у вас хорошее здоровье, попросите кого-нибудь подстраховать вас, когда будете осваивать упражнения, особенно те, которые требуют равновесия. Кроме того, убедитесь, что окружающее вас пространство свободно от посторонних предметов. Имейте в виду, что первое время упражнения могут вызывать некоторый дискомфорт, если ваши мышцы закрепощены или недостаточно пластичны. Продол-

#### **ЗАМЕЧАНИЕ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

Используйте валик только на твердой поверхности, по которой он не скользит.