

Тренировка для всех

(на гибкость — стретчинг)

◇ Эффект от тренировки гибкости

Тренировка гибкости — это хорошо вам знакомые безопасные физические упражнения для развития гибкости тела. Благодаря им растягиваются мышцы и повышается гибкость суставов. Имеют они и расслабляющий эффект. Они способствуют улучшению кровотока и, возможно, ослабят тугоподвижность плеч и боли в пояснице, а также знобливость. Даже поначалу негнущееся тело постепенно станет гибким. Непременно попробуйте начать заниматься уже сегодня!

◇ Особенности

Тренировка гибкости отличается от обычной гимнастики: здесь растягивание надо выполнять не резко, а постепенно и медленно. Дышать при растягивании нужно медленно.

◇ Подходящее время для тренировки гибкости

Идеальное время — когда тело достаточно разогрето, например, после прогулки или принятия ванны.

◇ Упражнения на растяжку

Мы познакомим вас с шестью простыми упражнениями на растяжку, которые можно выполнять дома. Важно то, что делать их надо на выдохе. Если заболят суставы, делать через силу ни в коем случае не надо. Если будет приятная боль от растяжения мышц, то это не страшно.

みんなのトレーニング

(ストレッチ編)

◇ ストレッチの効果

ストレッチは体を柔らかくするための身近で安全な運動です。ストレッチによって筋肉を伸ばし、関節を柔らかくすることができます。また、ストレッチはリラクゼーション効果もあります。さらに血行がよくなり、肩こりや腰痛、体の冷えも改善されるかもしれません。最初は体が硬くても続けることで徐々に柔らかくなりますよ。ぜひ、今日からやってみましょう!

◇ 特長

普通の体操と異なり、急に伸ばさず、少しずつゆっくり伸ばしていきましょう。ゆっくり呼吸を続けながらストレッチしましょう。

◇ ストレッチのタイミング

散歩の後やお風呂上がりなど、体が十分に温まっている状態が理想的です。

◇ ストレッチの方法

家で簡単にできるストレッチを6種類ご紹介します。必ず息を吐きながらやるのがポイントです。関節の痛みがあったら決して無理をしないように。筋肉が伸びる心地よい痛みならOKです。



Спина

Соединить руки над головой и на выдохе выпянуть ладонями вверх. Лучше, когда есть ощущение растяжки под мышками.



Тазобедренный сустав

Сесть на пол, соединив подошвы, и на выдохе наклониться вперед. Лучше, когда есть ощущение растяжки внутренней поверхности бедер от тазобедренного сустава (места соединения ног с туловищем).



せの 背伸び

りょうて あたま うえ く 両手を頭の上で組んで、いき は 息を吐きながら、 て ひら うえ む の 手の平を上に向けて伸ばしましょう。わき した の 脇の下が の 伸びる かんかく 感覚があるといいでしょう。



こかんせつ 股関節

りょうあし うら あ 両足の裏を合わせてあぐらをかき、いき は 息を吐きながら、 からだ まえ たお 体を前に倒します。 こかんせつ あし つ ねあた 股関節 (足の付け根辺り) から ももの うちがわ の 内側が伸びる かんかく 感覚があるといいでしょう。



Ягодицы — бёдра (задняя поверхность)

Лежа на спине, обхватить колено. На выдохе медленно подтянуть его к груди. Другое колено при этом должно быть выпянуто. Лучше, когда есть ощущение растяжки от ягодиц до обратной стороны коленей.



Бёдра (передняя поверхность)

Лежа на животе, ухватиться одной рукой за лодыжку и на выдохе подтянуть ногу к ягодице. Лучше, когда есть ощущение растяжки передней поверхности бедра.

Рука — 1

Выпянуть руку перед собой и на выдохе притянуть ее другой рукой к туловищу. Лучше, когда есть ощущение растяжки наружной поверхности обеих рук.

おしり〜太もも (後ろ側)

仰向けに寝た状態から、片方のひざを抱えます。息を吐きながら、ゆっくり胸に引き付けていきましょう。もう片方のひざは伸ばしたまま行ってください。

おしりからひざの裏にかけて伸びる感覚があるといいでしょう。



太もも (前側)

うつ伏せに寝た状態から片手で足首を持ち、息を吐きながら、おしりに引き付けていきます。太ももの前が伸びる感覚があるといいでしょう。



腕 1

片方の腕をまっすぐに伸ばし、息を吐きながら、反対の腕で自分の体の方に引き寄せます。二の腕の外側が伸びる感覚があるといいでしょう。



Рука — 2

Вытянув руку вверх, на выдохе согнуть ее в локте и завести за голову. Надавить на согнутый локоть другой рукой. Лучше, когда есть ощущение сильной растяжки под мышками.



(Модель — репатриантка г-жа N.)

うで 腕 2

片方の腕をまっすぐ上に伸ばし、息を吐きながら、頭の後ろでひじから曲げます。曲げたひじを反対の手で押さえます。脇の下がよく伸びている感覚があるといいでしょう。



モデル 帰国者一世 N さん

(K)