

100 СЕКРЕТОВ РАСТЯЖКИ

Роман Масленников

*Ekaterina
Yurochkina*

Автор методики
фитнес-балет онлайн
Основательница школы
растяжки и балета
YaYaDance



@YA_YA_DANCE

@FITNESS_BALLET_ONLINE

WWW.YAYADANCE.RU

Роман Масленников
100 секретов растяжки

«Автор»

Масленников Р. М.

100 секретов растяжки / Р. М. Масленников — «Автор»,

Сидячая работа в офисе, нехватка времени, блоки и зажимы после спортивных травм, беременность и рождение детей – больше не помеха на пути к грациозному и гибкому телу, о котором вы давно мечтали. Любой человек, желающий развить гибкость тела, восстановить здоровье спины, улучшить осанку, выработать красивую походку и вернуть отличное самочувствие, найдет в этом пособии полезные советы на каждый день. Эта книга даст вам ответы на вопросы: – Где и когда лучше заниматься растяжкой? – Какие ошибки чаще всего допускают новички? – Что делать, если во время растяжки вы испытываете сильную боль? – Как сесть на шпагат и всем ли это под силу? – Как научиться получать удовольствие от растяжки? А в конце каждый читатель получит несколько бонусов лично от автора! Екатерина Юрочкина – основательница и педагог школы растяжки и балета YaYaDance, автор методики фитнес – балет – онлайн. В течение 10 лет в Нью – Йорке участвовала в танцевальных и танцевальных проектах и проводила уроки растяжки для детей и взрослых. Авторская методика, представленная в книге, соединяет в себе элементы балета, фитнеса, гимнастики, йоги и классического стретчинга. Читателям даются универсальные рекомендации, которые помогут сделать тело гибким, а суставы – подвижными. Упражнения доступны и выполнимы для людей любого возраста и с различными физическими данными. Читатели говорят: «Пособие получилось интересным и необычным». Кроме хорошей физической формы, вы получите в подарок еще и превосходное настроение!

© Масленников Р. М.

© Автор

Содержание

Для кого эта книга?	6
О себе и о методике	7
О растяжке	9
10 аргументов в пользу растяжки	11
10 важных правил	12
10 советов для офисных работников на каждый день	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Екатерина Юрочкина, Роман Масленников 100 секретов растяжки

Для кого эта книга?

Любой человек, желающий развить гибкость тела, восстановить здоровье спины, улучшить осанку, выработать красивую походку и вернуть отличное самочувствие, найдет в этом пособии полезные советы на каждый день.

Сидячая работа в офисе, нехватка времени, блоки и зажимы после спортивных травм, беременность и рождение детей – больше не помеха на пути к грациозному и гибкому телу, о котором вы давно мечтали. Вы добьетесь заметных результатов, даже если не занимались растяжкой ранее, и это ваш первый опыт.

Эта книга даст вам ответы на вопросы:

- Где и когда лучше заниматься растяжкой?
- Какие ошибки чаще всего допускают новички?
- Что делать, если во время растяжки вы испытываете сильную боль?
- Как сесть на шпагат и всем ли это под силу?
- Как научиться получать удовольствие от растяжки?

А в конце каждый читатель получит несколько бонусов лично от меня!

О себе и о методике



Меня зовут Екатерина Юрочкина. Я – основательница и педагог Московской школы растяжки и балета YaYaDance, автор методики фитнес-балет-онлайн.

С пяти лет я профессионально занималась классическим танцем, балетом и акробатикой, а затем поступила в престижную американскую студию танца Dance Conservatory of New York. Дополнительно прошла обучение у таких известных педагогов как Дэвид Ховард, Эдвард Эллисон и Александр Филиппов.

В течение 10 лет проведенных в Нью-Йорке я выступала на различных театральных сценах, участвовала в танцевальных проектах и проводила уроки растяжки для детей и взрослых. А в 2014 году основала собственную школу балета и растяжки в Москве.

На основе многолетнего личного опыта и наблюдений за педагогами и мастерами танца со всего мира мне удалось разработать уникальную методику фитнес-балета для онлайн обучения и тренировок.

Моя методика соединяет в себе элементы балета, фитнеса, гимнастики, йоги и классического стретчинга. В ней собраны практические знания и весь опыт преподавательской работы. Я даю универсальные рекомендации, которые помогут сделать ваше тело гибким, а суставы подвижными. Упражнения доступны и выполнимы для людей любого возраста и

с различными физическими данными. Пособие получилось интересным и необычным, так что кроме хорошей физической формы, я надеюсь, вы получите в подарок еще и превосходное настроение!

О растяжке

Важно понимать, что хорошая растяжка – это не только и не столько возможность сесть на шпагат. В первую очередь, когда я говорю о необходимости растяжки, я имею ввиду гибкость спины. Только с гибкой спиной и правильной осанкой возможно восстановить здоровье и получить грациозное пластичное тело. Именно поэтому в моей программе так много упражнений на растяжку мышц спины, рук и плеч. А шпагат – это просто приятный бонус!



Растяжка (или стретчинг) – это важная составляющая практически любого вида спорта и профессиональных танцев. Есть свои упражнения на растяжку и в йоге, и в балете, и во многих восточных единоборствах.

В этой книге я познакомлю вас с самыми популярными и эффективными упражнениями и дам очень много советов и подсказок. Начать выполнять упражнения можно прямо во время чтения. Не теряйте времени даром и скорее внедряйте в жизнь полученные знания.

Если Вы захотите более подробных объяснений или решите изучить балет и методику растяжки еще глубже – приходите на мои групповые, индивидуальные или онлайн классы. www.yayadance.ru



10 аргументов в пользу растяжки

1. При регулярных занятиях растяжкой связки и сухожилия приобретают эластичность, суставы – большую подвижность, а мышцы – силу и отличный тонус.

2. Упражнения на растяжку улучшают общую физическую форму, помогают избежать травм во время выполнения силовых упражнений, улучшают результаты в других видах спорта.

3. Стретчинг уменьшает мышечную боль при физических нагрузках и ускоряет восстановление мышц за счет улучшения притока крови и кислорода.

4. Растяжка улучшает общее состояние организма и нормализует кровообращение во всех органах.

5. Выполнять упражнения на растяжку можно как перед тренировкой, так и после нее или делать отдельным занятием. Стретчинг перед основной тренировкой разогревает мышцы, а после – наоборот, успокаивает, снимает напряжение и расслабляет.

6. Растяжка – это не травмоопасный, но очень эффективный вид физической нагрузки. Упражнения может делать любой человек, независимо от изначального уровня подготовки.

7. Растяжка избавляет от негативных последствий стресса и улучшает качество жизни в целом.

8. Для занятий совсем необязательно иметь много времени или приходить в спортзал. Вы можете заниматься где угодно – в офисе, дома, на отдыхе. Даже 10-15 минут в день будет достаточно, чтобы ваше тело начало меняться! Главное – делайте упражнения регулярно.

9. Растяжка благоприятно влияет на сексуальную жизнь в любом возрасте. При регулярном растяжении мышц ног и бедер, а также если вы садитесь на шпагат или стремитесь к этому, усиливается половая функция.

10. Стретчинг сейчас в тренде и пользуется огромной популярностью у звезд шоу-бизнеса, актеров и музыкантов. Известно, что стретчингом увлекаются певец Стинг, актриса Настасья Самбурская и многие другие.

10 важных правил



1. Если вы собираетесь сделать полноценную тренировку на растяжку, обязательно разогрейте мышцы в течение 10-15 минут, до первого пота.
2. Не совершайте резких движений – все делайте медленно и плавно.
3. Не ждите быстрых результатов. Если ваши показатели улучшаются на 1 миллиметр с каждой тренировкой – это хороший результат!
4. Растягиваться следует регулярно и систематически, 2-3 раза в неделю по 15-60 минут. Большие перерывы будут снижать эффективность тренировок.
5. Легкая боль в мышцах (крепатура) не должна вас останавливать. Она будет уменьшаться во время выполнения упражнений.
6. Если же боль сильная или резкая – это значит, что на данный момент вы достигли своего предела и должны остановиться на достигнутом уровне. Увеличивайте нагрузку плавно и постепенно.
7. Занятия под наблюдением опытного тренера уменьшат вероятность травмы или растяжения.
8. Не сравнивайте себя с другими людьми. У всех разные мышцы, возраст и цели. Кто-то хочет сесть на шпагат, другой – просто стать гибче, выпрямить спину или улучшить осанку. Ставьте собственные задачи!
9. Растяжкой можно заниматься в любом возрасте. Дата рождения в паспорте не должна вас останавливать или демотивировать.
10. Если у Вас появились сомнения относительно своего здоровья, лучше заранее проконсультироваться с врачом. Не стоит заниматься растяжкой при серьезных проблемах со спиной.

Однако при небольшом искривлении позвоночника растяжка окажет положительный эффект.

10 советов для офисных работников на каждый день



1. Каждый час делайте пятиминутный перерыв для стретчинг упражнений.
2. Тянуться можно в любом месте, где вам комфортно – у Вашего рабочего стола, сидя, стоя, в кабинете или переговорной.
3. Сидя в офисном кресле, начните с растяжки мышц шеи. Делайте наклоны головы вперед, назад, вправо и влево. Затем поднимайте плечи вверх и опускайте вниз, делайте круговые движения руками, потянитесь кистями к потолку. В то же время работайте стопами: натягивайте носки на себя и вытягивайте от себя. По ссылке посмотрите несколько примеров других упражнений, которые можно делать сидя.
https://www.instagram.com/p/BU9eg2fAnAK/?taken-by=ya_ya_dance
4. Выполнять упражнения можно и стоя, находясь в любом помещении. Встаньте прямо, лицом к столу или подоконнику. Ноги на ширине плеч. Руки положите на поверхность и сделайте наклон под углом девяносто градусов, в таком положении стойте 8 медлен-

ных счетов. После этого сделайте «кошечку»: также держась за опору – выгибайте спину вверх-вниз 8 раз медленно и 8-16 раз в ускоренном темпе. По ссылке я показываю, как правильно выполнять это упражнение. Там же еще одно замечательное упражнение стоя, которое можно делать в офисе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.