



# 02 ВСТАТЬ! СТАТИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА

**Н**есмотря на то что некоторые позы, представленные в данной главе, предполагают выполнение их в статике, они являются активными упражнениями, требующими силы, гибкости и координации. Ключ к выполнению данных упражнений — использование дыхательных техник, описанных в предыдущей главе, а также индивидуальных приемов для каждой позы. Вам придется использовать силу определенных мышц, чтобы растягивать и задействовать другие мышцы. Будьте терпеливы и сконцентрируйтесь на процессе.

Реально оценивайте свой уровень подготовки. Осознанно и уверенно отработайте полную технику каждой позы. Что-то вы освоите быстрее, что-то медленнее. Я до сих пор совершенствую свою форму!

Для каждой позы я включил отдельные инструкции по технике дыхания. Я также указал, так сказать, аналоги этих поз в каллистенике (там, где это уместно), чтобы продемонстрировать, как развитие гибкости может напрямую повлиять на результативность вашей силовой тренировки.

## «Статуя»

На первый взгляд, поза «статуя» выглядит так, будто вы просто стоите по стойке смирно. В каком-то смысле так оно и есть. Но вы не «просто стоите». В правильной технике выполнения позы «статуя» есть множество мелких деталей.



Встаньте прямо, поставив ноги как можно ближе одна к другой так, чтобы носки ног касались друг друга, а пятки были немного расставлены в стороны. Напрягите мышцы ягодиц и квадрицепсы, когда будете ставить ноги так, чтобы «ухватиться» ими за пол. Распределяйте вес равномерно со всех сторон тела: спереди, сзади, справа и слева. Дышите животом и почувствуйте, как при этом тянутся мышцы спины; представьте, что макушкой головы вы пытаетесь дотянуться до неба. Расслабьте плечи и вытяните шею. Опустите руки по швам — пусть они спокойно свисают вниз.

**Вдох:** делайте вдох животом, одновременно выпрямляя спину.

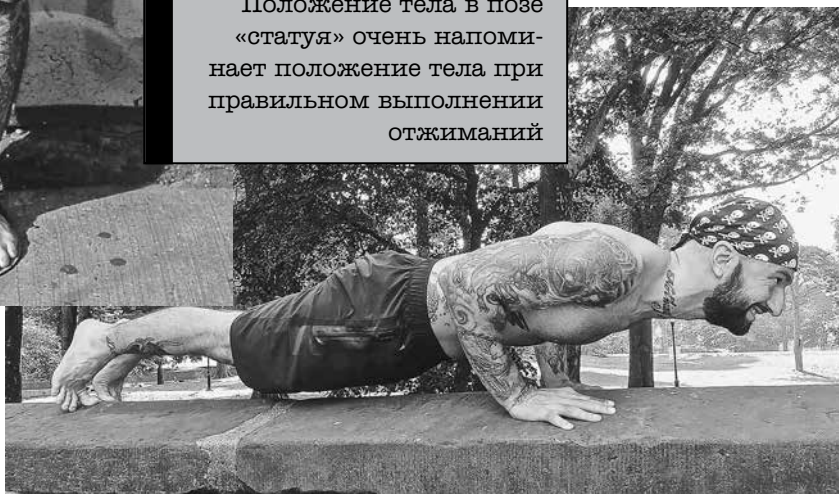
**Выдох:** напрягайте мышцы брюшного пресса и тянитесь макушкой к небу.

**Часто допускаемые ошибки:** ссутуленные либо округленные плечи, чрезмерно вытянутая поясница.

**Задействованные группы мышц:** мышцы брюшного пресса, ягодицы, поясница, диафрагма.

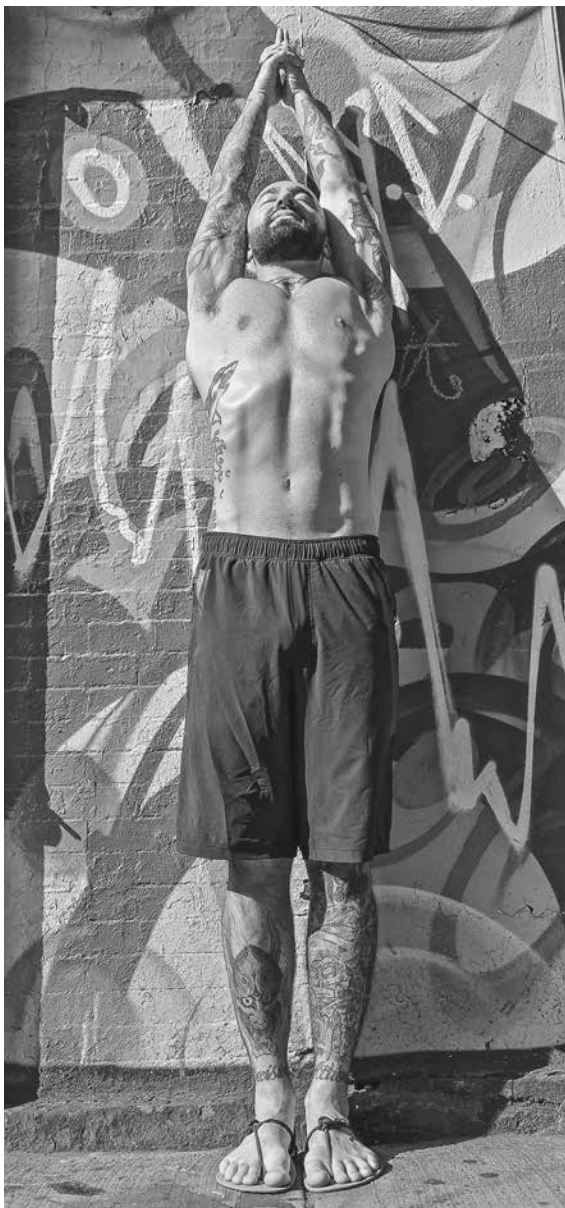
**Аналогичные упражнения в калистенике:** отжимания.

Положение тела в позе «статуя» очень напоминает положение тела при правильном выполнении отжиманий



## «Гора»

Поза «гора» — простое упражнение, но хорошо помогает развить гибкость плеч и верхней части спины. Начните упражнение в позе «ста-туя», затем поднимите руки вверх над головой и сомкните ладони. Сцепите пальцы вместе,



оставив указательные пальцы вытянутыми (меняйте положение кистей рук в замке: сначала одна находится сверху, потом — другая). Прижмите бицепсы плотно к голове, не сводя при этом лопатки, это поможет расправить и вытянуть спину. Слегка наклоните голову назад и попробуйте выгнуть вперед грудь, при этом напрягите ягодичные мышцы и мышцы задней поверхности бедер, чтобы избежать избыточного изгиба в пояснице. Чтобы еще сильнее растянуть запястья и предплечья, можете скрестить пальцы и вывернуть ладони наружу.

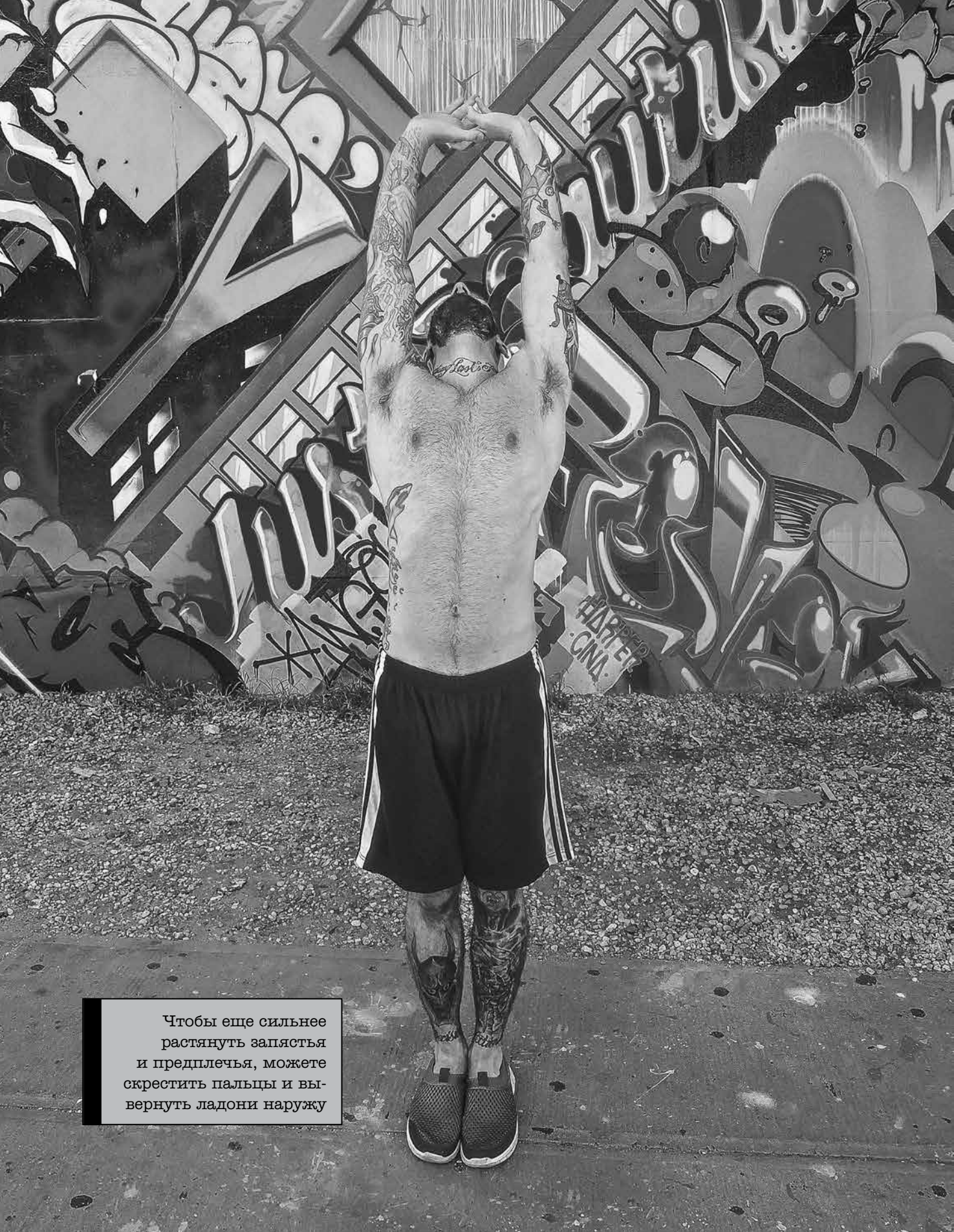
**Вдох:** поднимите руки вверх, вытянув тело.

**Выдох:** напрягите ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса.


**Часто допускаемые ошибки:** излишний прогиб поясницы, сгибание рук в локтях.

**Задействованные группы мышц:** плечи, ягодицы, мышцы брюшного пресса.

**Аналогичные упражнения в калистенике:** стойка на руках.



Чтобы еще сильнее  
растянуть запястья  
и предплечья, можете  
скрестить пальцы и вы-  
вернуть ладони наружу



Выполнение позы «гора»  
может улучшить вашу  
стойку на руках

A black and white photograph of a man with extensive tattoos on his arms and legs, performing a yoga pose. He is standing in front of a wall covered in large, stylized graffiti. He is leaning to his right, with his arms raised and hands clasped behind his head. He is wearing dark shorts and sandals. The background wall features large, abstract graffiti designs, including a prominent circular motif with a face-like shape inside.

## «Полумесяц»

Поза «полумесяц» — это еще одно упражнение, которое на первый взгляд кажется простым, однако на поверку оно достаточно сложное. Начните упражнение в позе «гора», затем отведите сомкнутые над головой руки вправо, при этом бедра отведите влево. Постарайтесь не наклоняться и не прогибаться и смотрите перед собой. Стремитесь сгибаться только вбок. Активно работайте мышцами ног и как можно сильнее вытягивайте руки, прижимая бицепсы к голове. Продержитесь в такой позе несколько вдохов-выдохов, на каждом последующем вдохе постепенно выпрямляясь, затем выполните наклон в другую сторону.

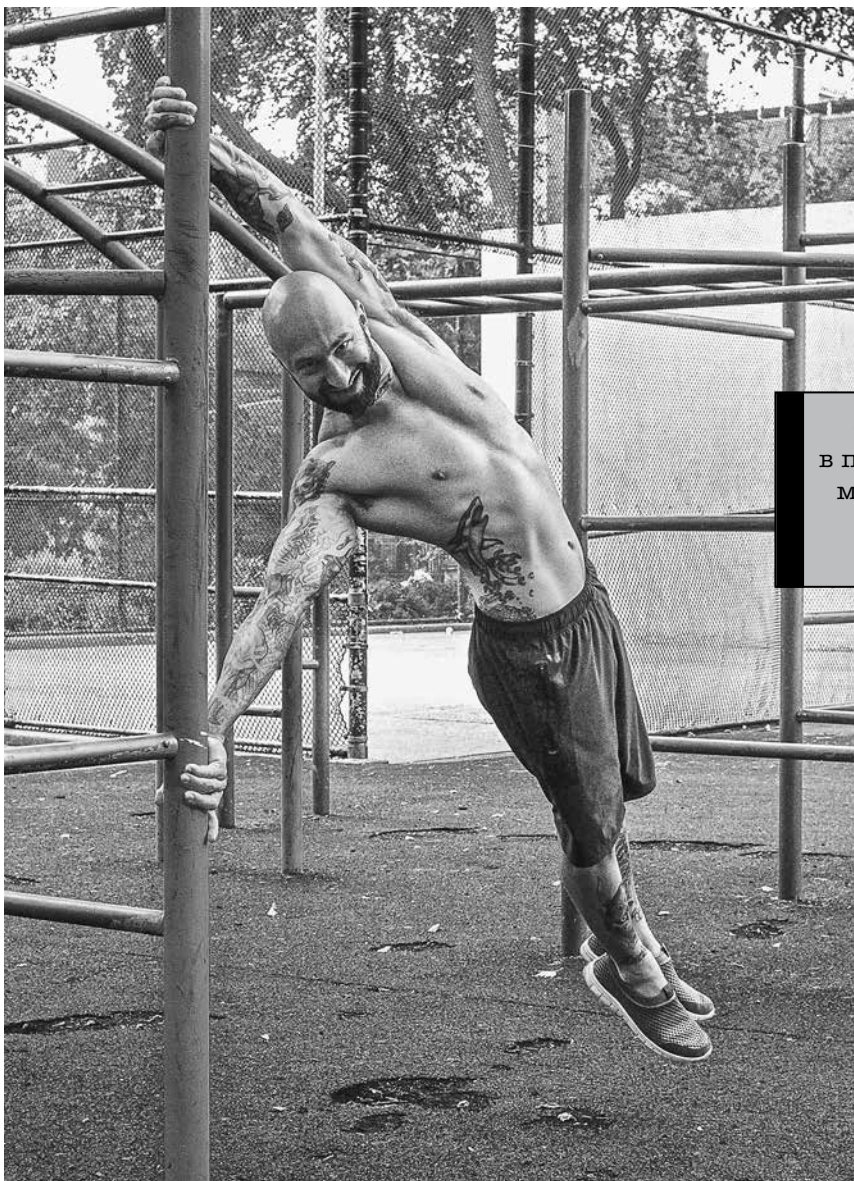
**Вдох:** вытяните руки вверх и отведите их в выбранный сторону.

**Выдох:** подавайте бедра в противоположную сторону от рук.

**Часто допускаемые ошибки:** вращение и скручивание корпуса вместо наклона в стороны, вытягивание рук слишком далеко вперед перед корпусом.

**Задействованные группы мышц:** косые мышцы живота, широчайшие мышцы спины, трицепсы, бедра.

**Аналогичные упражнения в калистенике:** вис «флажок».



Сгибание корпуса вбок в позе «полумесяц» напоминает положение тела при выполнении вися «флажок»