

CUPRINS

Introducere	9
-------------------	---

Partea I. Întinderi și exerciții de mobilitate

1. Ce trebuie să știi despre stretching	15
2. Întinderi pentru partea inferioară a picioarelor	30
3. Întinderi pentru coapse	44
4. Întinderi pentru șolduri și mușchii fesieri.....	64
5. Întinderi pentru zona lombară.....	83
6. Întinderi pentru regiunile toracică și dorsală superioară.....	91
7. Întinderi pentru umeri și piept.....	115
8. Întinderi pentru brațe.....	124
9. Întinderi pentru gât.....	136

Partea a II-a. Exerciții pentru forță, accesorii, programe specializate

10. Exerciții pentru forță care consolidează efectele stretchingului.....	145
11. Accesorii pentru intensificarea efectelor stretchingului.....	164
12. Programul potrivit pentru corpul tău	176
13. Ce urmează?.....	195

<i>Anexă: Programe de 30 de zile pentru punerea în mișcare a întregului corp</i>	<i>197</i>
<i>Mulțumiri</i>	<i>205</i>
<i>Index</i>	<i>207</i>

Joe Yoon

STRETCHING **simplu și eficient**

**Cum să te simți și să te miști mai bine cu doar
9 minute de exerciții pe zi**

Traducere din limba engleză de Cosmin Nedelcu

POLIROM
2021

ROTIREA COLOANEI VERTEBRALE TORACICE (sprijinit în mâini și în genunchi)

De fiecare dată când te răsucești – ca să apuci ceva, ca să vezi cine te strigă –, îți rotești coloana vertebrală. Din nou, cum am menționat în legătură cu alte părți ale corpului, trebuie să fim capabili să ne mișcăm lin în toate direcțiile. Făcând coloana vertebrală să se rotească, acest exercițiu îți rezolvă problema.

Recomandări

- Spatele rămâne într-o poziție neutră.
- Menține partea inferioară a corpului cât mai fixă când faci rotațiile.

Zonă-țintă

- Regiunea toracică a coloanei vertebrale

► Cum se efectuează: Sprijină-te în mâini și în genunchi, cu genunchii în dreptul șoldurilor și cu încheieturile mâinilor în dreptul umerilor. Du o mână la ceafă, cu cotul orientat spre exterior, pe același plan cu trunchiul. Printr-o mișcare lină, rotește trunchiul astfel încât cotul este orientat spre sol, apoi, împingând brațul opus în podea, rotește trunchiul astfel încât cotul să fie orientat spre tavan. Repetă de zece ori. Repetă exercițiul rotind pe cealaltă parte.



ROTIREA COLOANEI VERTEBRALE TORACICE (așezat pe călcâie)

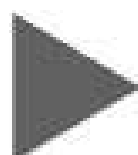
Rotirea coloanei vertebrale toracice (sprijinit în mâini și în genunchi) este excelentă, dar poate că vrei să izolezi și mai mult coloana vertebrală toracică. Stai cu fundul pe călcâie! Poziția stând așezat face mai dificilă rotirea din zona lombară, ceea ce permite izolarea regiunii toracice și a celei dorsale superioare. Dacă ți-e greu să te așezi pe călcâie, ține un prosop rulat sau un rulou de spumă între fund și călcâie.

Recomandări

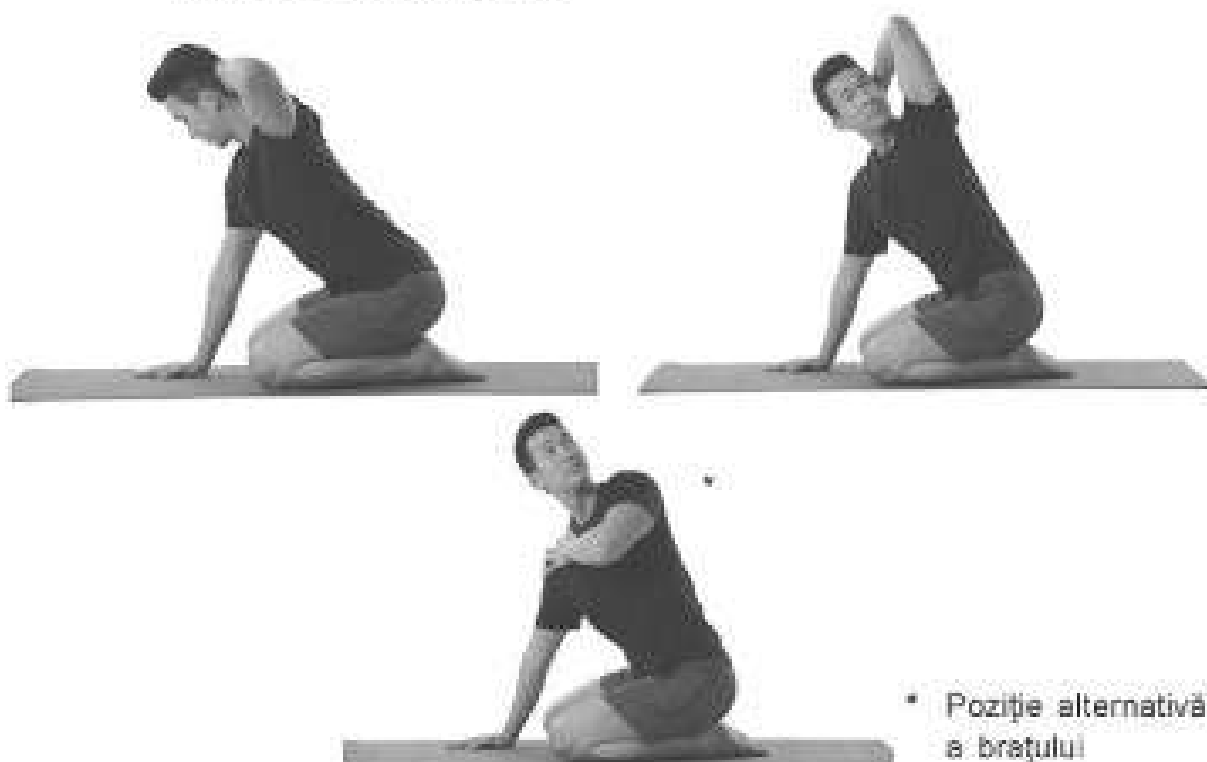
- Spatele rămâne într-o poziție neutră.
- Menține partea inferioară a corpului cât mai fixă când faci rotațiile.

Zonă-țintă

- Regiunea toracică a coloanei vertebrale



Cum se efectuează: Așază-te cu fundul pe călcâie, cu degetele de la picioare atingându-se și cu genunchii ușor depărtați. O mână stă pe sol, în față, brațul blocat; cu cealaltă mână la ceafă, cu cotul orientat spre exterior, pe același plan cu trunchiul. Printr-o mișcare lină, rotește trunchiul astfel încât cotul este orientat spre sol, apoi, împingând brațul opus în podea, rotește trunchiul astfel încât cotul să fie orientat spre tavan. Repetă de zece ori. Repetă exercițiul rotind pe cealaltă parte.



- Poziție alternativă a brațului

EXTENSIA COLOANEI VERTEBRALE TORACICE LA PERETE (stând în picioare)

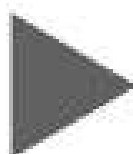
Această întindere extrem de simplă face minuni pentru un spate presat într-un scaun cât e ziua de lungă.

Recomandări

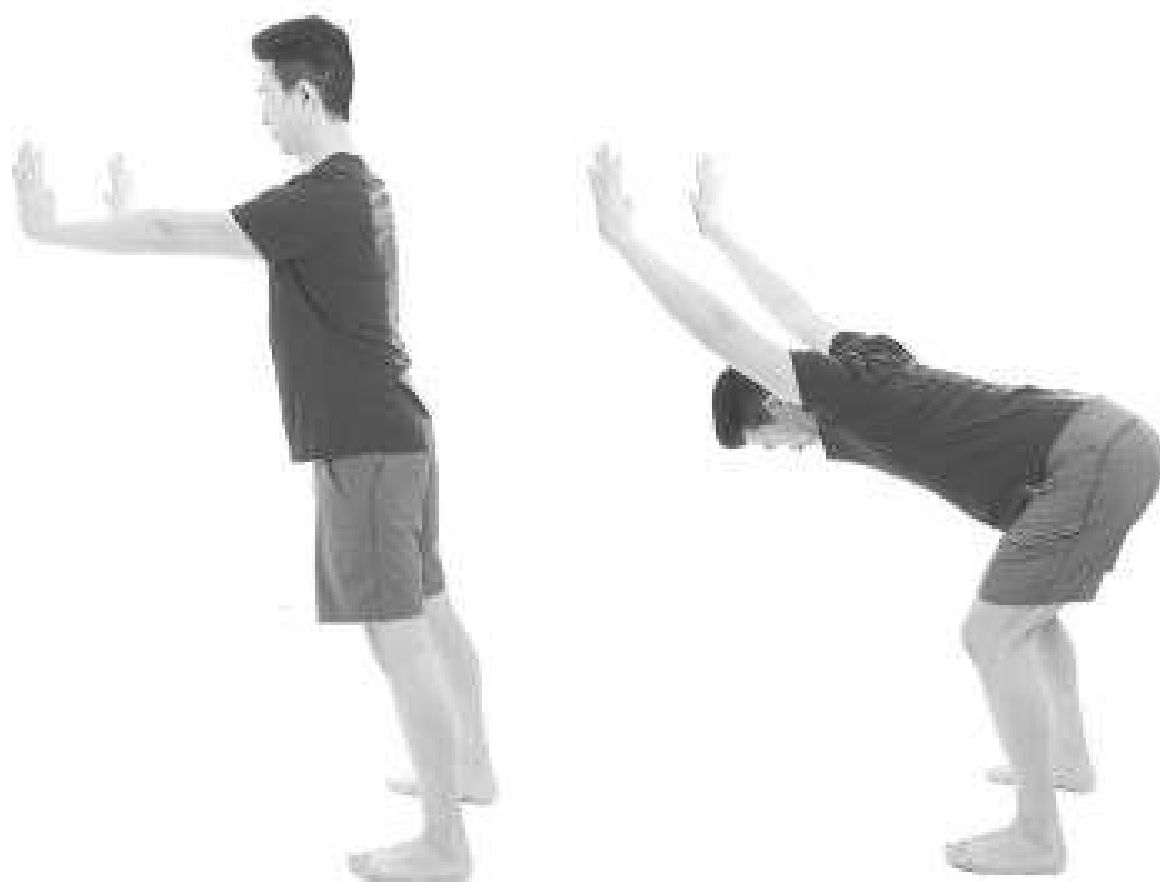
- Flexarea genunchilor scoate din joc mușchii posteriori ai coapsei.
- Capul rămâne într-o poziție neutră.

Zone-țintă

- Regiunea toracică a coloanei vertebrale
- Mușchii dorsali mari



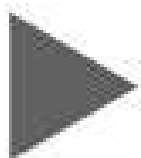
Cum se efectuează: Stai în picioare cu fața la perete, la o distanță de o lungime de braț și încă 15 centimetri. Flexează ușor genunchii și lasă-te în față ca să pui mâinile pe perete. Trage umerii în spate și coboară pieptul spre sol până când simți că spatele ți se întinde bine. Menține poziția între 30 de secunde și două minute sau efectuează zece repetări.



EXTENSIA COLOANEI VERTEBRALE TORACICE LA PERETE

(stând în genunchi)

Nu-ți face niciodată probleme că te întinzi prea mult sau insuficient în timpul unui exercițiu. Fiecare corp este unic; obiectivul este să-ți maximizezi flexibilitatea. Totuși, când faci anumite întinderi, parcă te lovești de un perete, iar din acest motiv ador exercițiul de mai jos; pur și simplu ai senzația că nu depui niciun efort. Să vedem dacă ești de acord cu mine.



Cum se efectuează: Stai în genunchi în fața unui perete, la o distanță de o lungime de braț și încă 15 centimetri, cu degetele flexate. Lasă-te pe brațe înainte ca să ajungi cu mâinile pe perete, apoi trage de șolduri în spate pe deasupra gambelor și coboară pieptul spre sol până când simți că spatele ți se întinde bine. Menține poziția între 30 de secunde și două minute sau efectuează zece repetări.

Recomandare

- Capul rămâne într-o poziție neutră.

Zone-țintă

- Regiunea toracică a coloanei vertebrale
- Mușchii dorsali mari



POSTURA CĂȚELUȘULUI

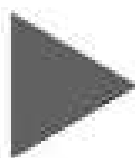
Ați auzit de clasică Postură a câinelui din yoga? Exercițiul nostru este un fel de minivariație care solicită profund regiunea toracică.

Recomandare

- Cu cât duci mâinile mai departe, cu atât mai în profunzime te întinzi.

Zone-țintă

- Regiunea toracică a coloanei vertebrale
- Mușchii dorsali mari
- Mușchii abdominali



Cum se efectuează: Sprijină-te în mâini și în genunchi, cu genunchii în dreptul umerilor și cu încheieturile mâinilor în dreptul umerilor. Du mâinile câte puțin înainte și coboară pieptul până când simți că ți se întinde bine regiunea toracică. Menține poziția între 30 de secunde și două minute.



MORIȘCA – ÎNTINDERE PENTRU COLOANA VERTEBRALĂ TORACICĂ (sprijinit într-un genunchi)

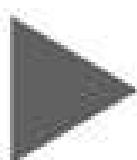
Această întindere dinamică folosește un perete pentru orientare, însă nu este absolut necesar. Dacă nu te poți poziționa lângă un perete liber, efectuează exercițiul și fără, fiind atent să menții brațul pe același plan când face mișcarea de morișcă.

Recomandări

- Pentru a simplifica mișcarea, depărtează-te de perete.
- Trunchiul rămâne drept.

Zone-țintă

- Regiunea toracică a coloanei vertebrale
- Umerii



Cum se efectuează: Sprijină-te într-un genunchi lângă un perete, cu piciorul dinspre exterior flexat într-un unghi de 90° și talpa cu toată suprafața pe sol. Ridică brațele în față, cu brațul dinspre interior pe perete. Rotește trunchiul spre perete, brațul de pe perete descriind un arc de cerc (când ajungi la punctul de mijloc, orientează palma spre perete). Fă mișcarea în sens invers și revino în poziția de start. Efectuează zece repetări. Fă exercițiul sprijinindu-te în celălalt genunchi.

