

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

Informațiile din această carte nu au drept scop să înlocuiască recomandările medicului de familie al cititorului sau ale altor specialiști din domeniul medical. Înainte de a începe orice program de fitness, trebuie să consultați un specialist din domeniul medical cu privire la sănătatea ta, mai ales dacă ai anumite afecțiuni medicale. Autorul și editura nu își asumă responsabilitatea pentru niciun fel de efecte secundare pe care ai putea considera că le ai, direct sau indirect, din cauza punerii în practică a informațiilor din această carte.

Design: Steven Seighman

Joe Yoon, *Better Stretching: 9 Minutes a Day to Greater Flexibility, Less Pain, and Enhanced Performance, the Joe Therapy Way*

© 2020 by Joe Yoon. Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and Livia Stoia Literary Agency.

© 2021 by Editura POLIROM, pentru ediția în limba română

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezentă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iași, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A,
sc. 1, et. 1, sector 4, 040031, O.P. 53

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

YOON, JOE

Stretching simplu și eficient: cum să te simți și să te miști mai bine cu doar 9 minute de exerciții pe zi / Joe Yoon; trad. de Cosmin Nedelcu. – Iași: Polirom, 2021

Index

ISBN 978-973-46-8328-4

I. Nedelcu, Cosmin (trad.)

615

Printed in ROMANIA

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

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

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.

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.



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



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 îți-e greu să te așezi pe călcâie, ține un prosop rulat sau un rulou de spumă între fund și călcâie.

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; du celalaltă 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 celalaltă parte.



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

* Poziție alternativă a brațului

EXTENSA 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.



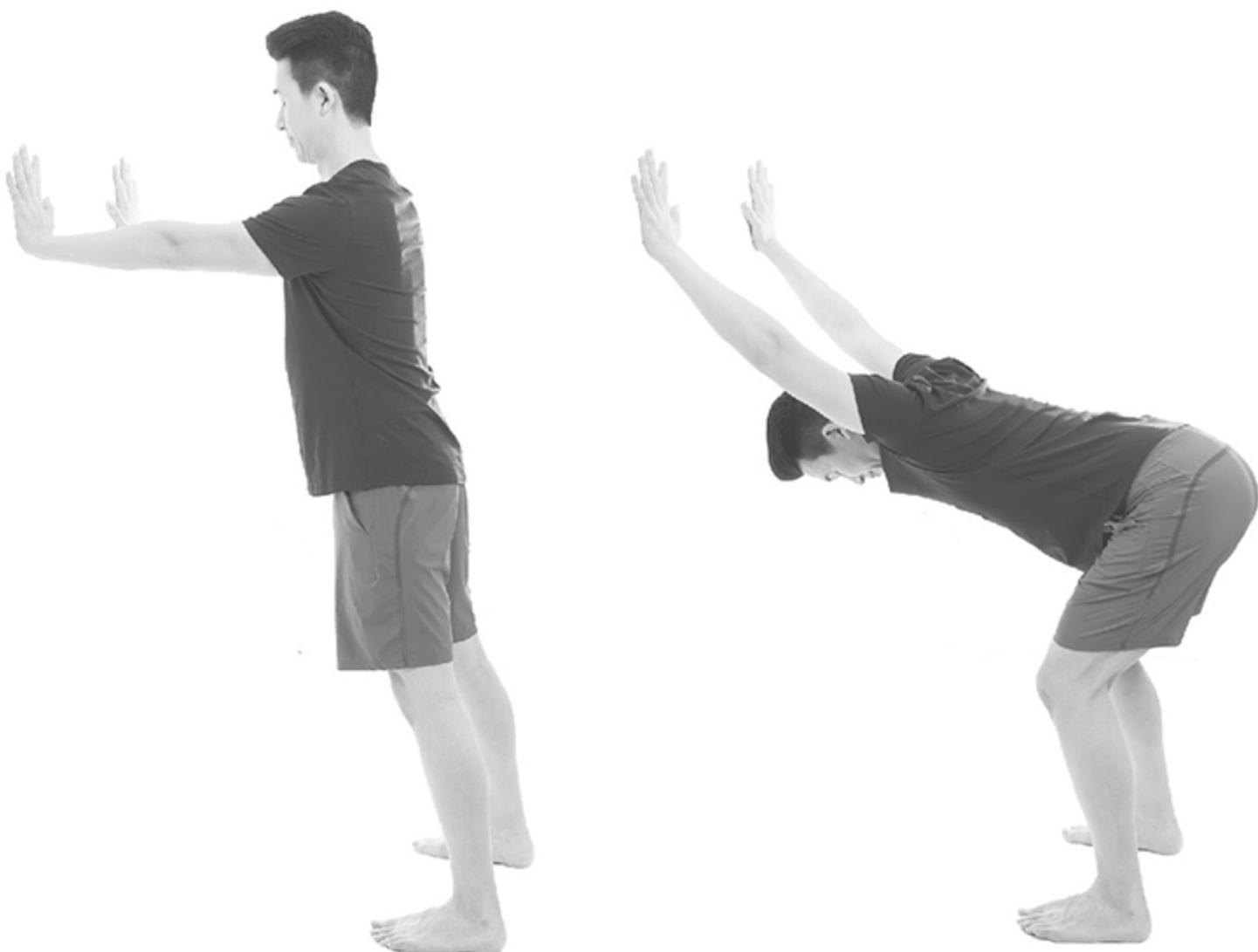
Recomandări

- 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. Flexea ușor genunchii și lasă-te în față ca să pui mâinile pe perete. Trage șoldurile în spate și coboară pieptul spre sol până când simți că spatele și se întinde bine. Menține poziția între 30 de secunde și două minute sau efectuează zece repetări.



EXTENSA 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 tăi 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 clasica Postură a câinelui din yoga? Exercițiul nostru este un fel de minivariatie care solicită profund regiunea toracică.



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



Recomandare

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

Zone-țintă

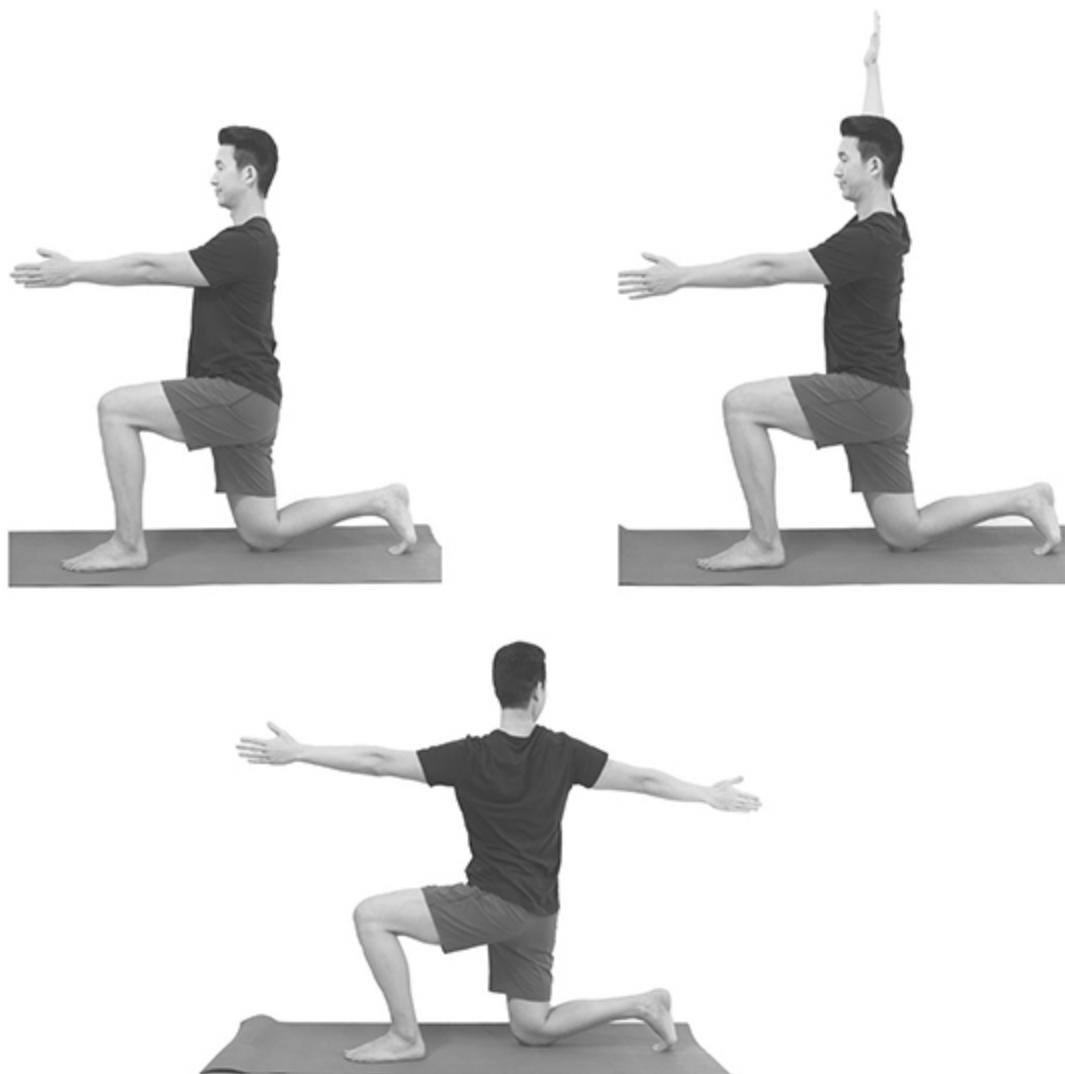
- Regiunea toracică a coloanei vertebrale
- Mușchii dorsali mari
- Mușchii abdominali

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.



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.



Recomandări

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

Zone-țintă

- Regiunea toracică a coloanei vertebrale
- Umerii