

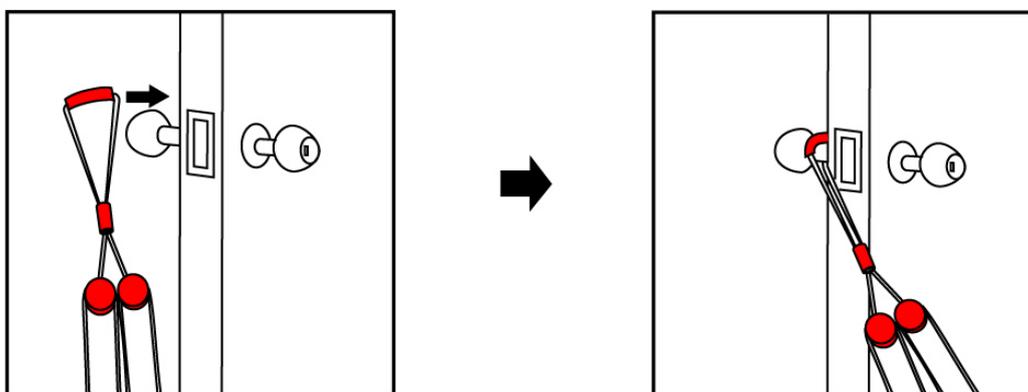
## Тренажер для растяжки

Растяжка – это путь к гибкости. Мышцы содержат некоторые эластичные волокна, определяющие их структуру и массу. Эти волокна способны удлиняться при регулярной растяжке.

Хорошая гибкость способна предотвратить травмы, увеличить длину мышц, улучшить работоспособность суставов, делая движения более легкими и эффективными.

Так же это прекрасный способ снять стресс. Растягиваться можно в любое время суток. Но нужно помнить, что растягивать лучше разогретые мышцы, предварительно сделав разминку. Во время растяжки избегайте резких движений, выполняйте упражнения плавно и медленно, так как если вы будете растягивать мышцы рывками, то они будут сокращаться, вместо того чтобы удлиняться. Растяжка не должна доставлять вам боль и дискомфорт, слушайте свое тело.

### Установка тренажера для растяжки



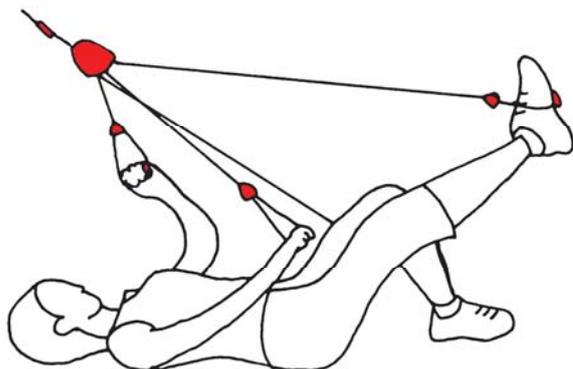
- Закрепите центральную петлю на дверной ручке.
- Остальные ручки перенесите на другую сторону двери
- Закройте дверь
- Теперь тренажер для растяжки установлен, и вы можете приступить к следующим упражнениям.

## Начало упражнений

- Разделите ручки тренажера на левые и правые группы
- Лягте на пол головой к двери
- Поместите вашу правую руку и ногу в ручки для правой стороны
- И левую руку и ногу в ручки для левой стороны.

### *Прорабатываемые группы мышц*

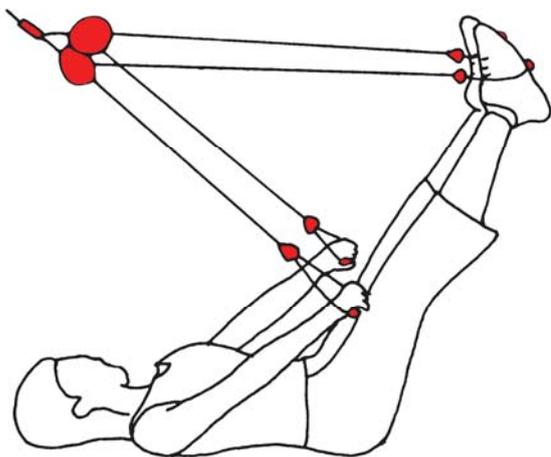
*Мышцы бедра, ягодиц, икроножные мышцы*



- Обе ваши ноги расположены на полу, обе руки подняты
- Поднимите вашу левую ногу вверх, в то время как левая рука тянется к полу. Следите за тем, чтобы нога оставалась прямой
- Достигнув максимума, задержитесь в этой позиции на 5 секунд, и медленно возвращайтесь в исходное положение
- Повторите с правой ногой и рукой

### *Прорабатываемые группы мышц*

*Мышцы бедра, ягодиц, икроножные мышцы, а так же мышцы брюшного пресса.*



- Обе ноги расположены на полу, руки подняты вверх
- Медленно тяните обе ваши руки к полу, в то время как обе ваши ноги поднимаются вверх
- Достигнув максимума, задержитесь в этой позиции на 5 секунды и медленно возвращайтесь в исходное положение.
- Повторите упражнение несколько раз.