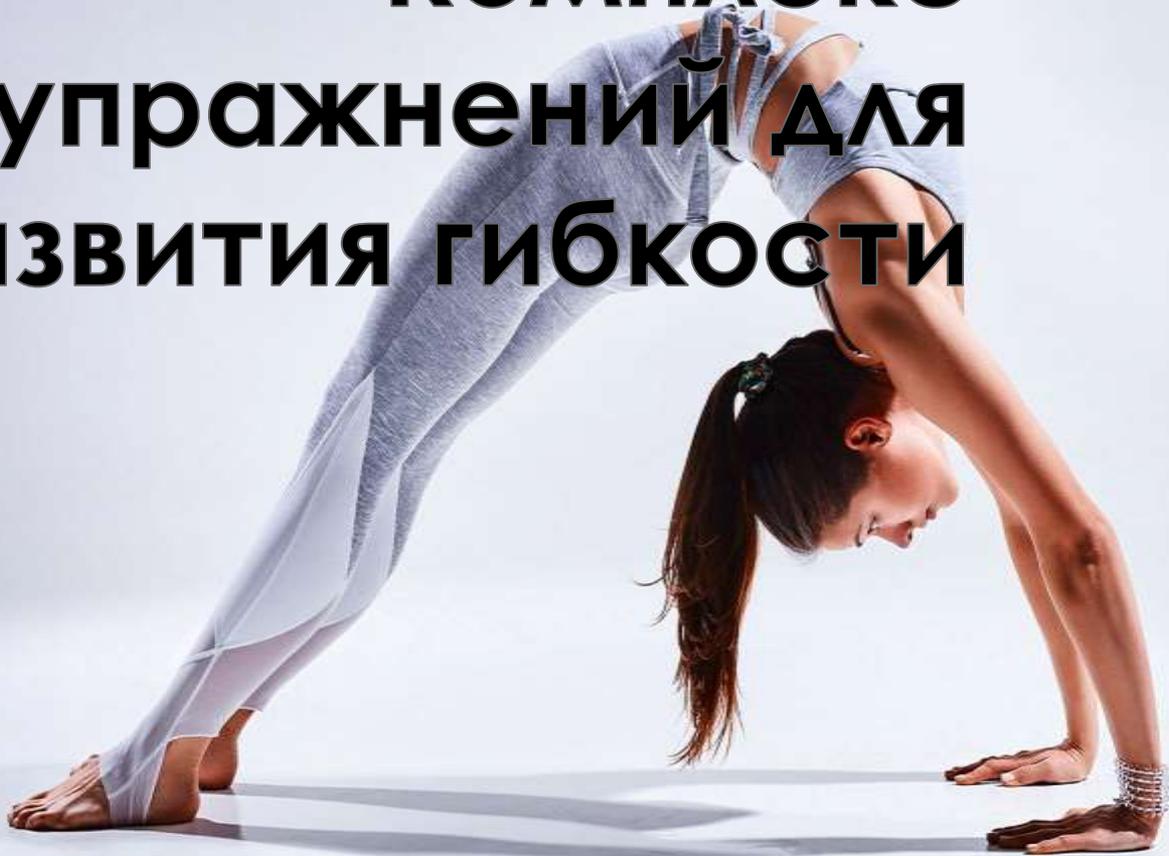


Комплекс упражнений для развития гибкости



Разминка

ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ (СЕРИЙ ИЛИ СЕТОВ) 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН!

- - бег в медленном или среднем темпе на месте с невысоким подниманием бедра – 1 минута;
- - руки в стороны 1-4 круговые движения руками вперед;
- 5-8 назад – по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – руки в стороны, предплечья опущены.
- 1 – 4 круговые движения предплечий вперед, 5 – 8 назад, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – левую руку вверх, правую руку вниз – назад, кисти сжать в кулак. Смена положения рук рывками по 4 выполнения;
- - И. п.- руки на пояс 1-2 выпад правой вперед 3-4 и. п., 5-6 тоже левой 7-8 и. п. по 5 выполнений на каждую ногу;
- - И. п.- руки в замок перед грудью 1-2 прыжок вперед, руки вправо 3-4 тоже влево, по 5 выполнения в каждую сторону;
- - И. п.- руки на пояс 1-4 прыжки на правой , 5-8 тоже на левой, по 8 прыжков на каждую ногу;
- - И.П. – стоя ноги вместе, руки на колени, круговые движения вправо 1-4, влево 5-8, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.П. – основная стойка, руки на пояс, круговые движения ступнями, на 1-4 правой, на 5-8 левой, по 4 выполнения в каждую сторону.

ВАЖНО!!!

**Упражнения на гибкость
выполнять до возможностей
ваших мышц! Нельзя
выполнять упражнения до
боли, так как это может
привести к травме!**



2. Основная часть. Растяжка шеи.

- – сцепить руки в замок на затылке и плавно давить ими на голову, постепенно растягивая мышцы шеи(рис.1) – 30 сек;



Растяжка шеи

- - то же повторяют, только оказывая давление рукой с боковой части головы. Нужно повторить упражнение в обе стороны, фиксируя положение на 30 секунд;



«Кошка».

Практически классическое упражнение для гибкости. Особенно полезно для позвоночника, еще влияет на плечи и шейный отдел.

- Встать на четвереньки, ладони должны находиться под плечами, в коленях прямой угол.
- Медленно прогнуть спину, опуская живот к полу и аккуратно поднимая голову. Зафиксировать положение на несколько секунд.
- Плавно выгнуть спину вверх, опуская голову вниз. Но не прижимать подбородок к груди. Повторить действие 10 раз.



«Собака мордой вниз»

Упражнение очень полезно для позвоночника, икроножных мышц и задней поверхности бедра. Еще хорошо растягивает пяточные сухожилия.

- Встать прямо, ноги расставить на ширине плеч, наклониться и опереться на пол руками.
- Двигаться на руках вперед до момента, пока тело не примет положение перевернутой буквы V. Стопы должны стоять на полу, т. е. без отрыва пятки, поскольку от этого зависит растяжка задней поверхности ног.
- Спину держать прямой, лопатки свести. В таком положении задержаться на 20-30 секунд. Можно слегка покачаться, еще сильнее выгибая спину.



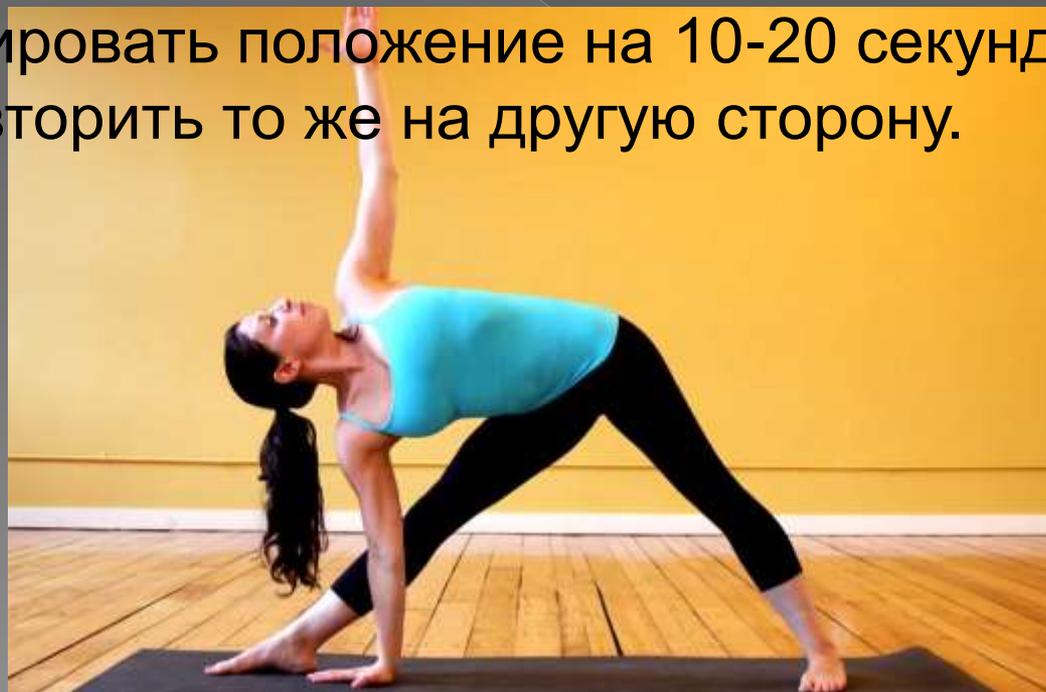
«Лодочка». Еще одно полезное упражнение для позвоночника, а также передней поверхности бедер, пресса и грудной клетки.

1. Лечь на пол на живот, ноги согнуть и по максимуму прижать к ягодицам.
2. Ухватиться руками за лодыжки.
3. Максимально прогнуться, оттянув ноги назад. Зафиксировать положение на 10-20 секунд. Затем можно аккуратно покачаться вперед-назад.



Наклон в сторону. Позволяет растянуть позвоночник, пресс, подколенные сухожилия и паховую область.

1. Встать прямо, ноги расставить примерно на 1,5 м.
2. Наклониться в правую сторону, опереться рукой на пол, другую поднять и выпрямить. Взгляд направлен вверх.
3. Зафиксировать положение на 10-20 секунд, после чего повторить то же на другую сторону.



Выпады. Задействует мышцы-сгибатели бедра, ягодицы, четырехглавые мышцы и заднюю поверхность бедра.

1. Принять положение как для выполнения выпадов.
2. Перенести вес тела на опорную ногу, выставленную вперед.
3. Наклониться вперед и опереться на предплечья.
4. Зафиксировать положение на 10-15 секунд. Можно немного покачаться, что поможет увеличить амплитуду движений. Затем то же повторить на другую ногу.



Поперечная растяжка сидя.

- Сесть на пол, ноги раздвинуть в стороны настолько широко, насколько получается.
- Руки вытянуть вперед как можно дальше, чтобы ощущалось растяжение в мышцах ног.
- Задержаться в таком положении на 20 секунд.



Растяжка на трицепсы и «замок». Можно выполнять упражнения как стоя, так и сидя.

- Руки поднять над головой. Правую руку согнуть в локте и закинуть за голову. Другой рукой обхватить локоть и надавить на него, чтобы ощущалось растяжение в трицепсе. Задержать положение на 20 секунд, сменить руки и повторить.



«Замок»

- После этого необходимо выполнить упражнение «замок», сцепив кисти за спиной. Можно сначала схватиться только пальцами, если не хватает растяжки.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024