

## Разминка и растяжка рук.

## РАЗМИНКА РУК.

Легкая разминка перед началом упражнений обязательна. Разминка состоит из легких физических упражнений и занимает около 10 минут.

Разминка включает в себя три этапа:

Таблица №1. Упражнения на разминку

№	Наименование этапов	Количество повторов
<b>1</b>	<b>ОБЩИЙ</b> (круговые движения):	
-	Кисти рук	10 в каждую сторону
-	Руки в локтях	10 в каждую сторону
-	Руки в плечах	10 в каждую сторону
-	Вращение шеи	5 в каждую сторону
-	Туловище в пояснице	5 в каждую сторону
-	Поясница	10 в каждую сторону
<b>2</b>	<b>РАЗГОН ПУЛЬСА</b> (легкие, постепенно нарастающие упражнения, запускающие процесс повышения частоты сердечных сокращений). Выберите одно из упражнений:	
-	Бег на месте	6 повторов по 5-7 секунд каждый
-	Прыжки на месте	10
-	<u>Прыжки со скакалкой</u>	1
<b>3</b>	<b>ЧАСТНАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ</b> (начальная проработка суставов и мышц, участвующих в движениях – эти движения выполняются быстрее, чем в общих):	
-	Джеб (тычок) – длинный, прямой удар	10 на каждую руку
-	Хук – боковой удар, согнутый в локте	10 на каждую руку
-	Апперкот – удар, который наносится снизу-вверх	10 на каждую руку
*соблюдайте технику дыхания вдох при выполнении упражнения, выдох при возврате в исходное положение		

## РАСТЯЖКА РУК.

Таблица №2. Упражнения на растяжку

№	Наименование и описание	Продолжительность растяжки/сек.	Отдых между подходами	Количество подходов
<b>1</b>	Предплечья и запястья: Положения стоя, ноги на ширине плеч, обе руки вытянутые перед собой, спина прямая. Поверните правую ладонь вверх, и захватив пальцы правой руки левой рукой снизу, медленно потяните их к себе	15 сек. на каждую руку	-	1
<b>2</b>	Плечевой пояс и верхняя часть спины: Положения стоя, ноги на ширине плеч, обе руки вытянутые перед собой, пальцы рук, переплетенные между собой в замок, так, что ладони смотрят вперед, спина прямая. На выдохе потянитесь ладонями вперед. Отталкивайте ладони от туловища, начиная движение от плечевых суставов и верхней части спины, когда будете округлять верхнюю часть спины, позвольте шее естественным образом согнуться	15 секунд	30 секунд	2
<b>3</b>	Плечевой пояс: Положение стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута поперек груди, другая согнутая в локте под углом 90°. Поднимайте вверх согнутую в локте руку	15 секунд на каждую руку	-	1
<b>4</b>	Грудь: Положения стоя, спина прямая, руки, сцепленные между собой в замок за спиной. Сохраняя прямое положение тела плавно отведите руки как можно дальше от спины, поднимая их вверх старайтесь не сгибать руки в локтях, а плечи должны быть все время опущены вниз	15 секунд	30 секунд	2

5	<p style="text-align: center;">Руки:</p> <p>Положение стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки подняты вверх и согнуты в локтях так, что ладони одной руки обхватывают локти другой. Таким образом над вашей головой образовывается купол. Удерживая такое положение, опустите левую кисть к верхушке правой лопатки, правой рукой плавно тяните левый локоть вниз. Отдохните 10 секунд и повторите на другую руку</p>	15 секунд на каждую руку	-	1
6	<p style="text-align: center;">Шея:</p> <p>Положения стоя. Медленно опустите подбородок к середине груди, затем наклоните левое ухо к левому плечу (для усиления растяжки можете помогать рукой), затем правое ухо к правому плечу, затем запрокиньте голову назад и направьте взгляд вверх</p>	10 секунд на каждое положение	-	1