


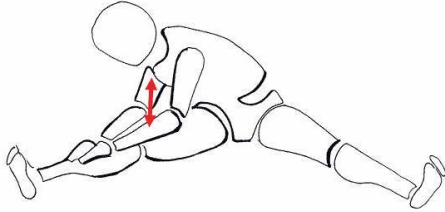


Упражнения на легкую растяжку мышц

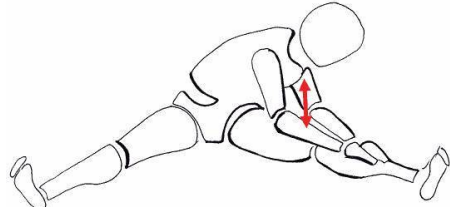

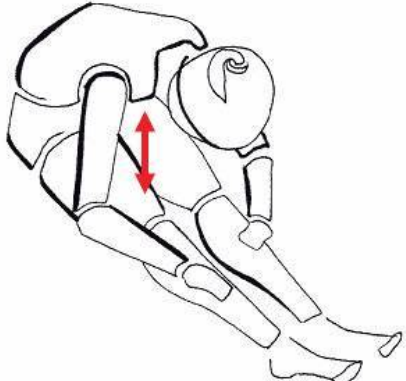
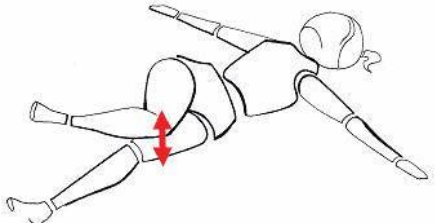
Для чего нужна растяжка спортсмену ?

1. Укрепление мышечной ткани.
2. Развитие гибкости и увеличение амплитуды движений.
3. Профилактика травмирования за счет развития эластичности мышц.
4. Снятие напряжения с мышцы — некое обезболивающее.
5. Кровоснабжение мышечной ткани.

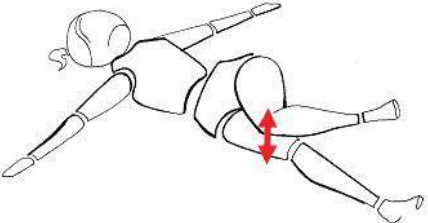
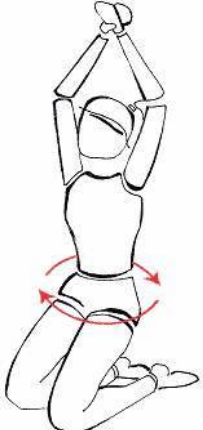


Таблица №1. Комплекс упражнений на легкую растяжку мышц

№	Описание	Повторение	Рисунок
1	Сядьте на пол. Ноги расставьте широко, руки назад, обопритесь о пол, позади себя. Напрягите все мышцы, зафиксируйте это напряжение. Наклоните туловище как можно ниже вперед. Руки положите на ноги ниже колен, либо на пол перед собой. Делайте пружинящие наклоны вверх-вниз.	50 наклонов	Наклоны вперед 
2	Сядьте на пол. Ноги расставьте широко, наклонитесь к левой ноге обеими руками, как можно ниже, руками держитесь за ногу ниже колена. Делайте пружинящие наклоны вверх-вниз. Делайте пружинящие наклоны вверх-вниз.	50 наклонов на каждую ногу	Наклоны вперед 



			
3	<p>Сядьте на пол. Ноги расставьте широко и вытяните вперед. Наклоняйте туловище поочередно к правой и левой ноге, сгибаясь в тазобедренных суставах с прямой спиной. Руками обхватите стопы. Делайте пружинящие наклоны вверх-вниз.</p> <p> Терапевтическое примечание: если руки не дотягиваются до стоп, то опустите их на ноги. Сохраняйте спину прямой, не горбитесь.</p>	50 наклонов	<p>Наклоны вперед</p> 
4	<p>Лягте на пол. Ноги вместе, выпрямлены. Руки свободно лежат на уровне плеч. Согните правую ногу в колене и потянитесь коленом в пол за левой ногой, скрутившись в поясничном и грудном отделе позвоночника. Лопатки от пола не отрывать. Делайте пружинящие движения правой ногой по направлению к полу-вверх.</p>	50 движений на каждую ногу	<p>Скрутка</p> 



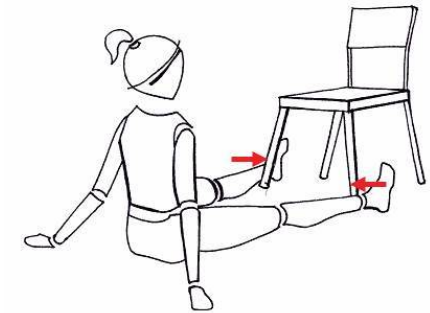
			
5	<p>Сядьте на колени, опустившись на пятки. Ступни свободны. Руки свободно подняты над головой.</p> <p>Приподнимитесь на 10–15 сантиметров над полом (примерно под углом 45 градусов) и вращайте бёдрами по часовой и против часовой стрелки.</p>	По 10 вращений в каждую из сторон	<p>Вращение бёдер</p> 
6	<p>Лягте на пол, руки вдоль туловища, колени согните и поставьте пятки ближе к тазу. На выдохе поднимите таз вверх, опираясь на пятки и плечи, голова лежит на полу.</p> <p> Терапевтическое примечание: старайтесь вес тела переносить на пятки, чтобы разгрузить шейный отдел. Копчиком/ягодицами тянитесь к коленям, а лобком тянитесь вверх, чтобы не перегибать поясницу.</p>	50 движений	<p>Подъём таза</p> 
7	Сядьте на пол. Плечи расслаблены. Руками обопритесь в пол сзади.		<p>Захват ножек стула</p>



Ступнями старайтесь, как бы сжать ножки стула. Задержитесь в этой позиции на 100 секунд. Затем расслабьте мышцы.

 **Терапевтическое примечание:**

держите спину прямой, не прогибайтесь в пояснице, при этом плечи отводите назад, раскрывая грудную клетку. Макушкой тянитесь вверх. Ноги: пальцы ног направьте в потолок, всей внутренней поверхностью ног тянитесь вдруг к другу.



*Чтобы достичь результатов от выполнения этих упражнений, делайте их регулярно.

**Начинать можно с меньшего количества повторений.