

**Комплекс вправ**  
**\*Розслаблення м'язів після**  
**тренування\***

Виконав студент групи ПК-91  
Лесів Олексій

# Основні правила для м'язового розслаблення

- При розслабленні вам нічого не повинно заважати. Зніміть елементи одягу, які сковують тіло - краватка, взуття, окуляри, ремінь, браслети.
- Дихайте рівно, вільно.
- Розслаблення завжди починається знизу вгору, тобто спочатку ноги, потім руки, плечі і м'язи обличчя.

# М'язи рук

- **Сильно стисніть кулаки на 5-10 секунд. Потім поступово розслабте кисті рук, дозволяючи їм розслабитися. Для опрацювання протилежних м'язів розчепірте пальці широко. Потримайте їх так 5-10 секунд і знову розслабте. Відчуваєте, як руки і м'язи передпліччя наповнюються теплом? Значить, всі затискачі тут зняті.**

# М'язи обличчя

- Посміхніться широко до напруги м'язів щік. А тепер повільно дозвольте посмішці піти. Для розслаблення інших м'язів візьміть приклад з дитини, яка дуже хоче поцілувати маму. Витягніть губи трубочкою і потягніться трохи вперед, витягаючи підборіддя. Ця вправа також прекрасно справляється з мімічними зморшками

# Плечі

- Підніміть плечі високо, намагаючись дотягнутися до мочок вух. Потім повільно, розслабляючись, опустіть їх і струсіть. Повторіть так кілька разів, поки остаточно не відчуєте, що з плечей пішла вся накопичена тяжкість.
- Ізьміть м'який рушник і скрутіть з нього акуратний валик. Приляжте на спину (краще, щоб голова трохи виходила за межі дивани, кушетки і т. д.), покладіть валик під основу черепа. А тепер просто відкиньте голову, закрийте очі і розслабте всі м'язи. Відпочивайте 10-15 хвилин.

# Ноги

- **Повільно ляжте на підлогу: опускайте спину не поспішаючи, хребець за хребцем. Одну руку покладіть на груди, іншу — на живіт.**
- **- Закрийте очі.**
- **- Зробіть повільний вдих через ніс. Все повітря, що ви вдихнули, повинно піти у живіт, тому плечі й грудна клітка не повинні рухатися.**
- **- Видихніть через зімкнуті губи.**
- **Зробіть кілька повільних вдихів-видихів, в середньому це може зайняти 5—7 хв. Відчуйте, як розслабляються ваші м'язи живота, а за ними — і все тіло.**

# Руки

- **Витягнути руки вперед і напружити, ніби на них лежить важкий вантаж. Потім швидко розслабити, як після різкого звільнення від вантажу, опустити руки на «пухову ковдру».**
- **Хрестити руки над головою з сильним напруженням (тверді, як роги), а потім швидко розслабити і опустити вздовж тулуба.**

# Тулуб

- **Нахилитись і робити рухи, які нагадують полоскання білизни, потім випрямитись і виконувати рухи, які імітують розвішування білизни на високу мотузку.**
- **Імітація піднімання штанги з напруженням і розслабленням всього тіла після її опускання. У такійже послідовності піднімання гирі однією, а потім другою рукою і перетягування каната.**



# Шия

- **Сядьте на стілець, тримаючи спину і голову прямо. Зробіть глибокий вдих і натисніть долонями на лоб, одночасно напружуючи м'язи шиї і не даючи голові відкинутися назад. Затримайте дихання і збережіть напругу на 5-7 секунд. На видиху відніміть долоні і на 10 секунд повністю розслабтеся, опустивши голову на груди. Повторюйте 3-5 разів.**

# Спина

- ляжте на живіт, витягнувши ноги назад;
- зігніть руки в ліктях і зіпріться на них, піднявши верхню частину тіла;
- розслабте плечі і тягніть спину вгору, не відриваючи живіт від статі;
- затримайтеся в цій позі на 1-2 хвилини;
- повторіть 4-5 разів.

# Для розслаблення всього тіла

- Вихідне положення – сидячи на стільці. Кожну вправу бажано повторити 4-5 разів.
- 1. Витягнути руки і розчепірити пальці так, щоб відчувати напруження. У такому положенні затримати їх протягом 5 с. Розслабити, а потім зігнути пальці.
- 2. Повільно опустити підборіддя, розслабитися і залишатися у такому положенні 2-3 с.
- 3. Сидячи на стільці, піднести руки вгору, потім плавно опустити їх додолу, розслабити.
- 4. Прямі руки розвести в боки долонями догори, зробити вдих, повільно опустити вниз, видихнути.
- 5. Зробити нахили і повороти голови.