

Упражнения для растяжки мышц

ВЫПОЛНИЛА:

студентка Лукасевич Дарьяна

группа ПС-115

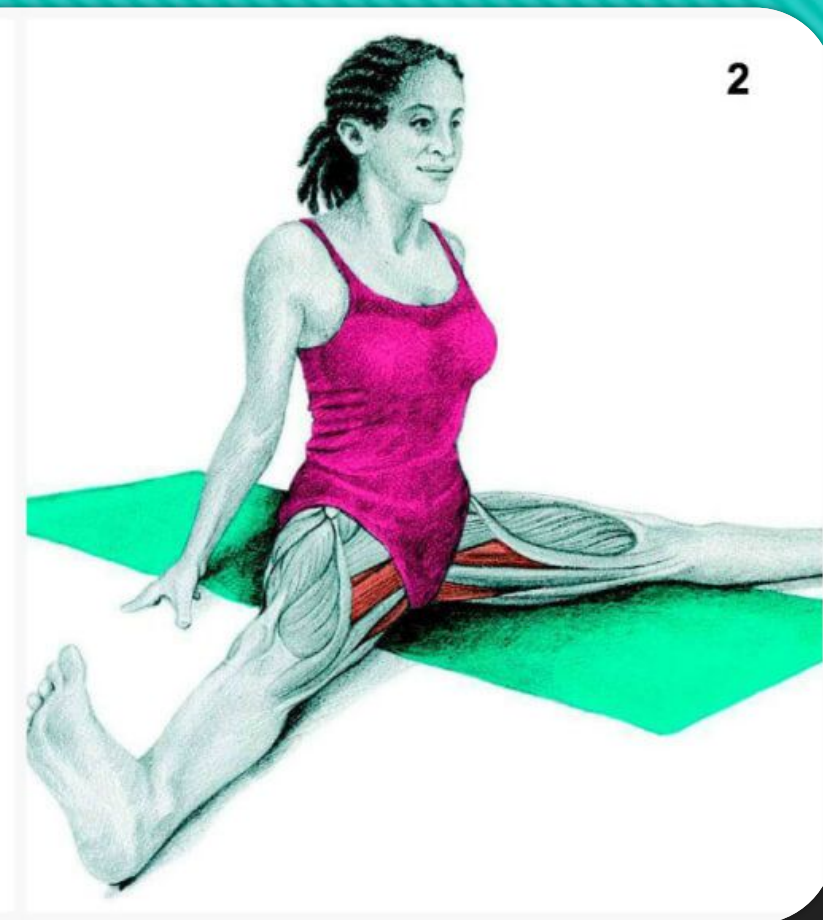
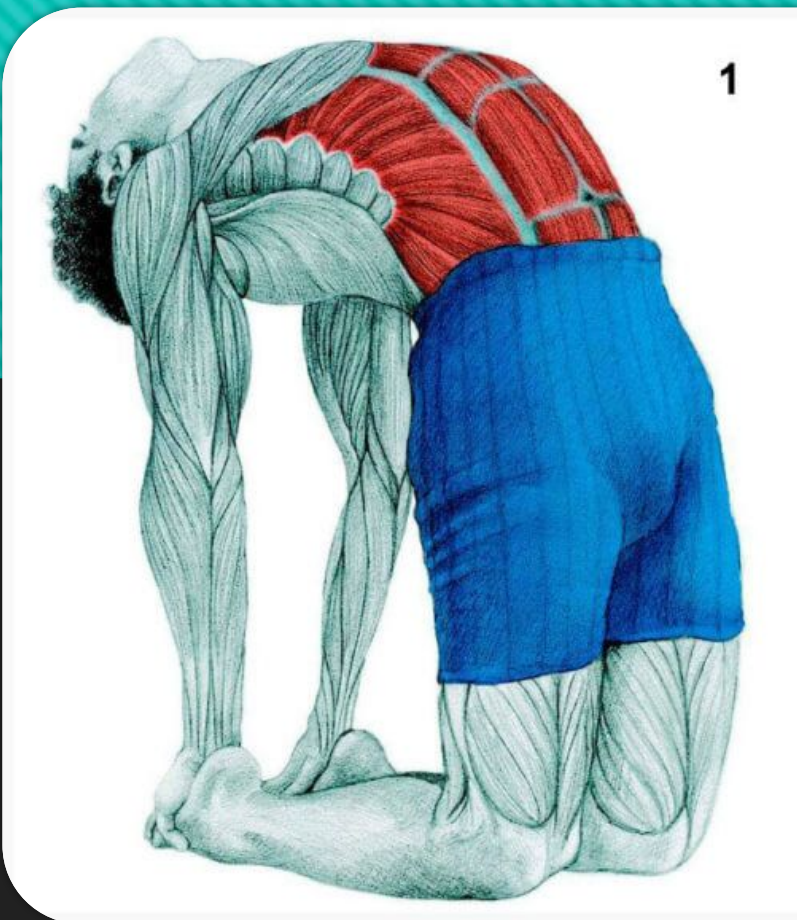
- Прежде всего, выполняя любые упражнения, в том числе направленные на растяжку мышц, необходимо помнить о безопасности. Если во время выполнения движений Вы ощутили резкую неприятную боль, необходимо остановиться и подкорректировать технику. Старайтесь выполнять движения максимально естественно, не перенапрягая при этом мышцы, и следите за дыханием.
- Перед выполнением растяжки убедитесь в отсутствии проблем со спиной, шеей, плечами и прочими частями тела, которые могут усугубиться во время растяжки. Проконсультируйтесь с лечащим врачом.

1. Задействованные мышцы:
прямые и наружные косые мышцы живота.

Выполнение: сядьте на пятки, отведите руки назад и вытолкните бедра вперед и вверх, не перенапрягая поясницу. При наличии проблем с шеей не запрокидывайте голову назад.

2. Задействованные мышцы:
приводящие (аддукторы).

Выполнение: в положении сидя, колени согнуты, спина ровная. Начните медленно выпрямлять ноги, чуть прогибая спину, постарайтесь коснуться стоп

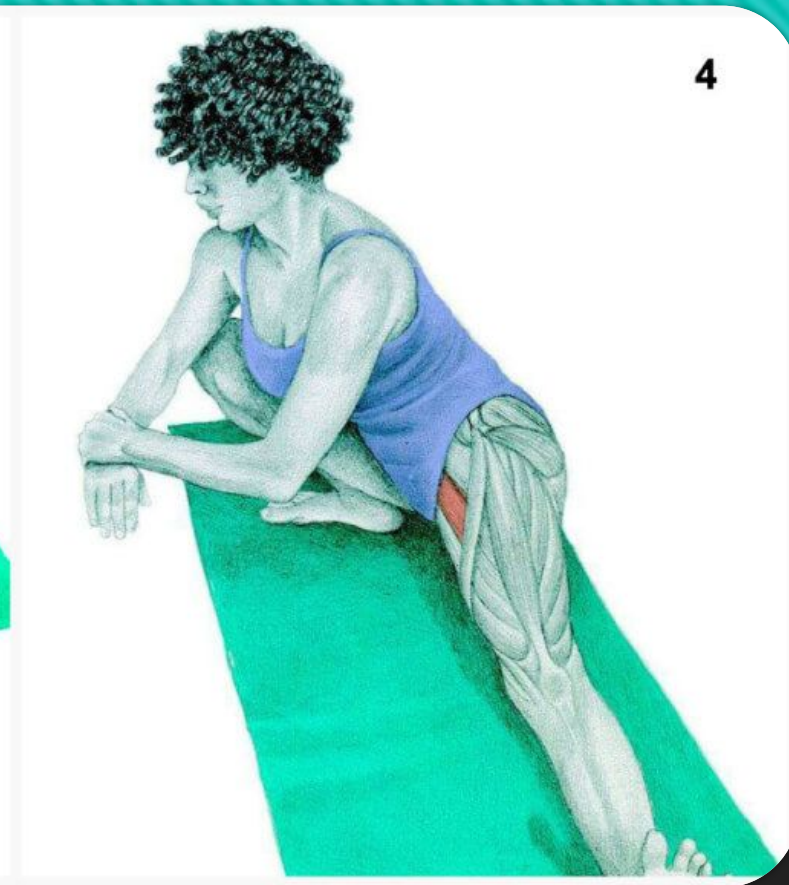
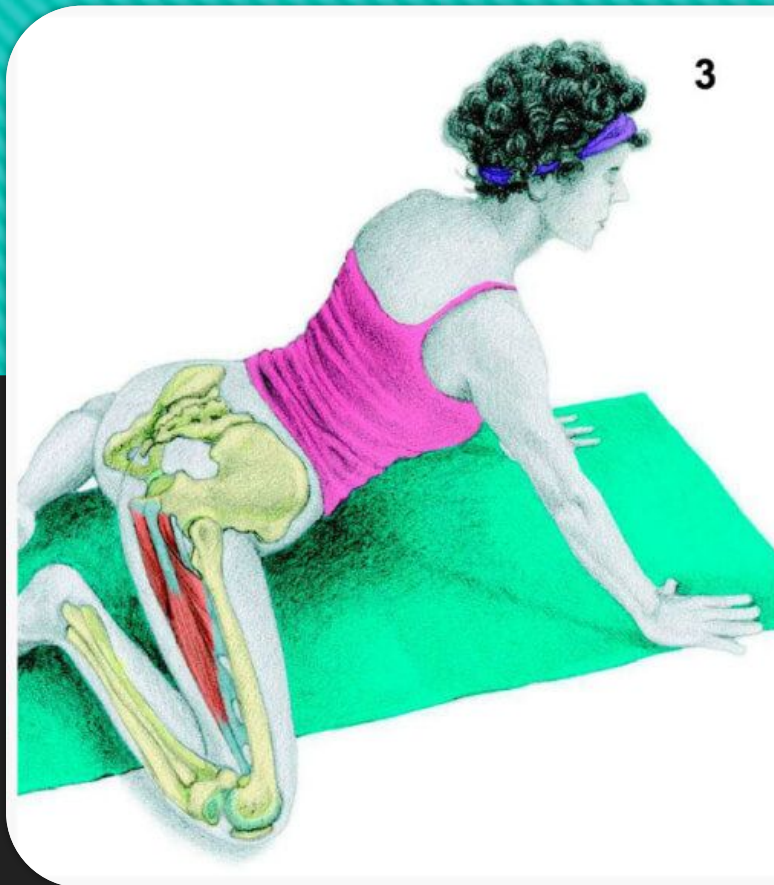


**3.Задействованные мышцы:
приводящие (аддукторы)**

Выполнение: станьте на четвереньки и медленно раздвигайте колени, пока не почувствуете напряжение в мышцах паха.

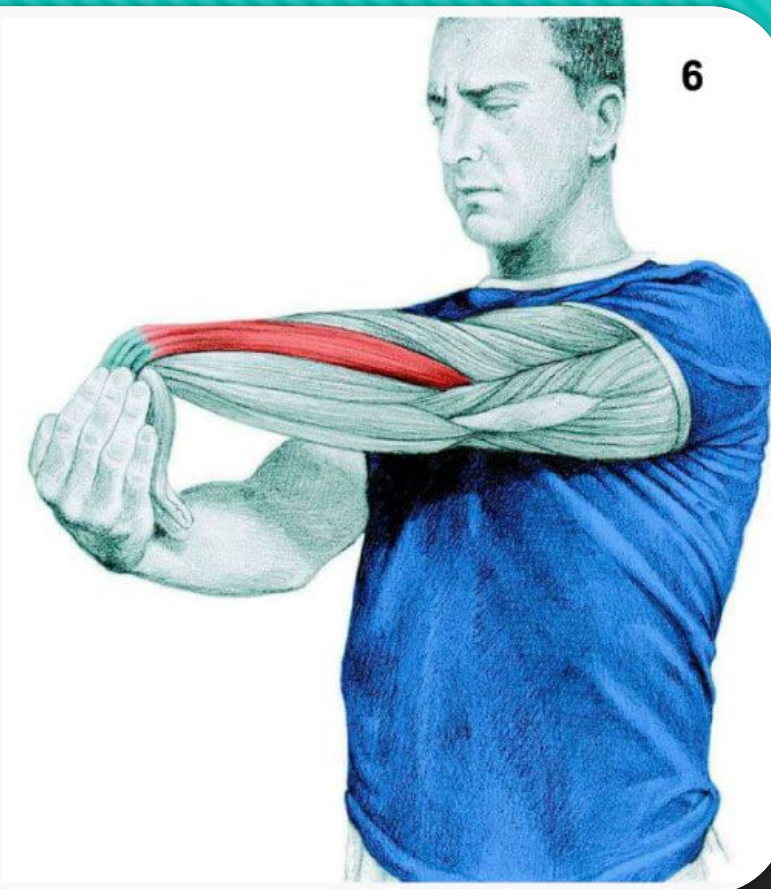
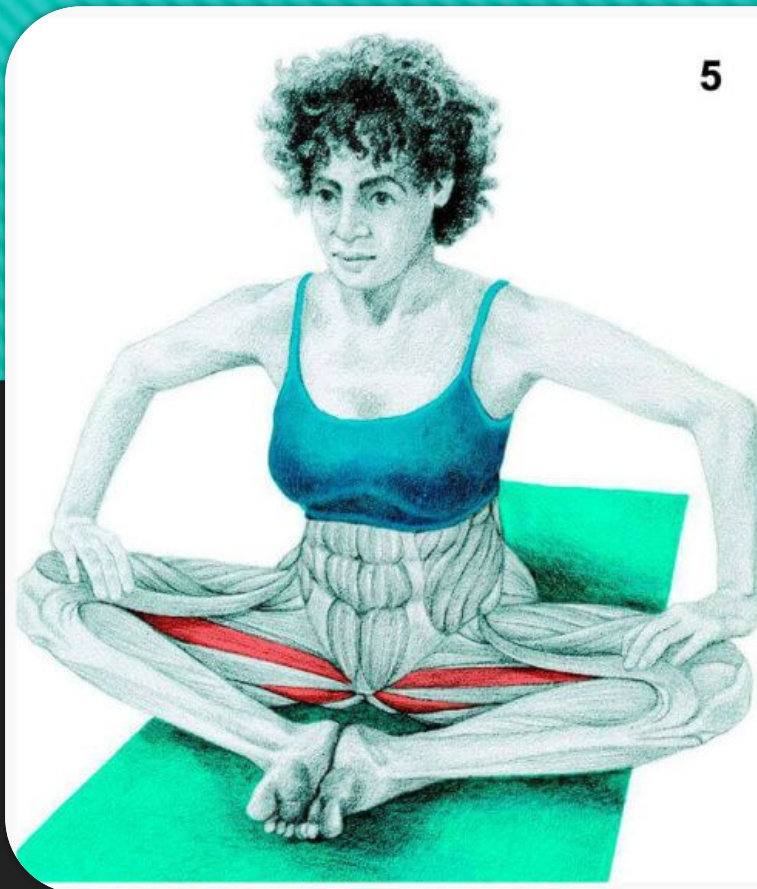
**4.Задействованные мышцы:
приводящие (аддукторы)**

Выполнение: станьте, широко расставив ноги. Медленно опускайте руки к правой ступне, сгибая правую ногу в колене и поднимая пальцы левой ноги вверх. Стопа правой ноги полностью стоит на полу.



5. **Задействованные мышцы:** *приводящие (аддукторы)*

Выполнение: в положении сидя прислоните стопы друг к другу, усядьтесь на седалищные кости, выпрямите спину. Аккуратно надавливайте руками на колени, опуская ноги все ближе к полу. Чем ближе стопы к телу, тем сильнее растяжка мышц.



6. **Задействованные мышцы:** *разгибатель предплечья*

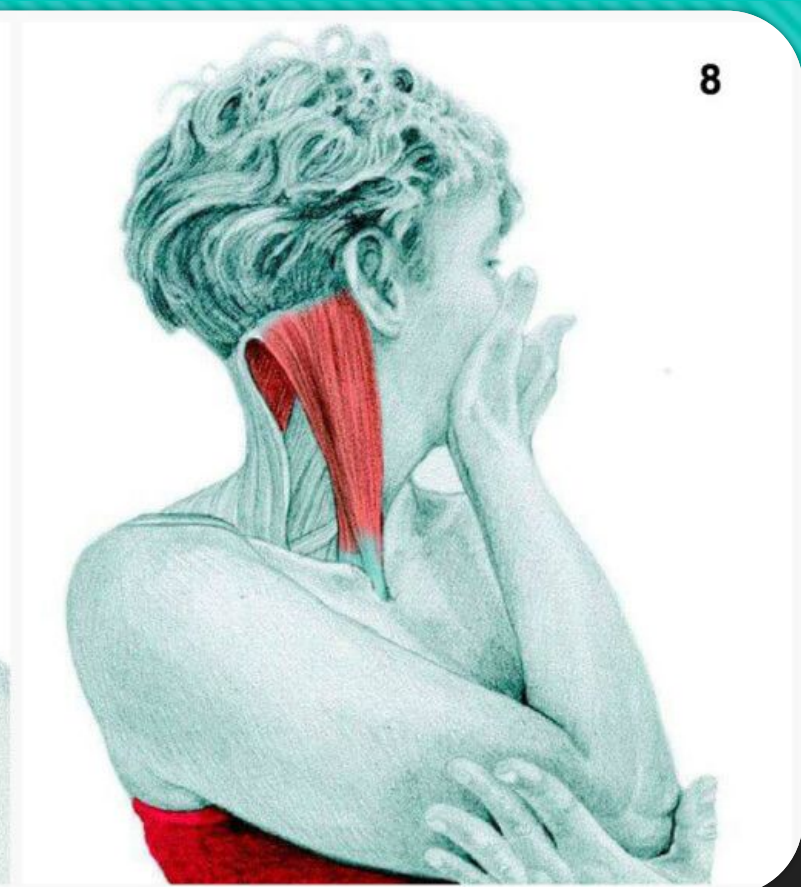
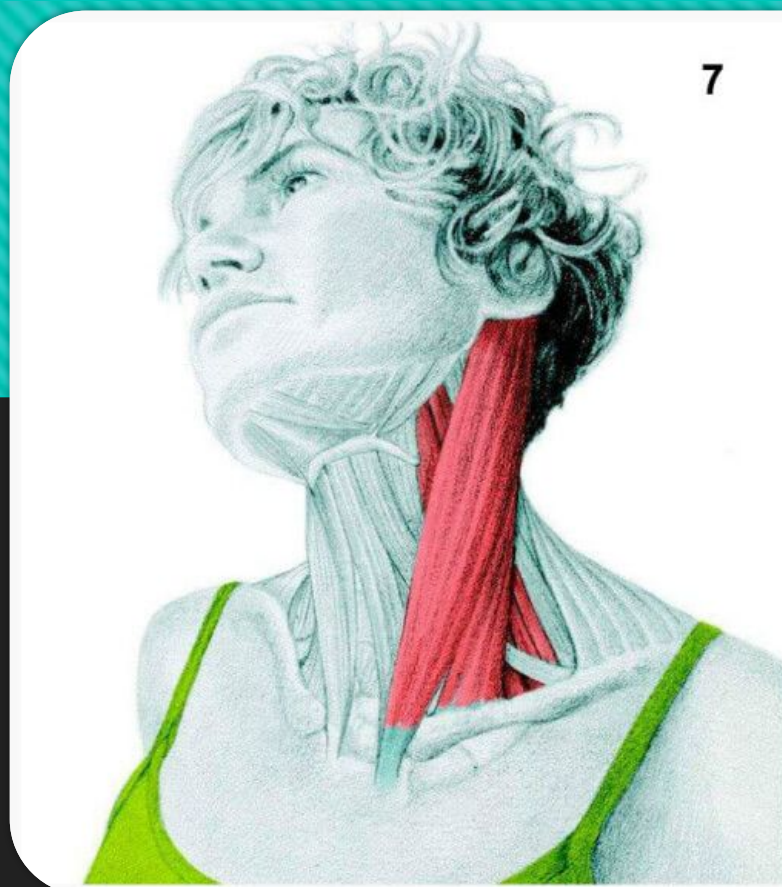
Выполнение: плечо опустите вниз и отведите назад, затем зафиксируйте его в оптимальном положении. Теперь начинайте надавливать на противоположную руку, как показано на рисунке

7.Задействованные мышцы:
грудино-ключично-сосцевидная

Выполнение: максимально вытянув шею, медленно опускайте ухо на плечо.

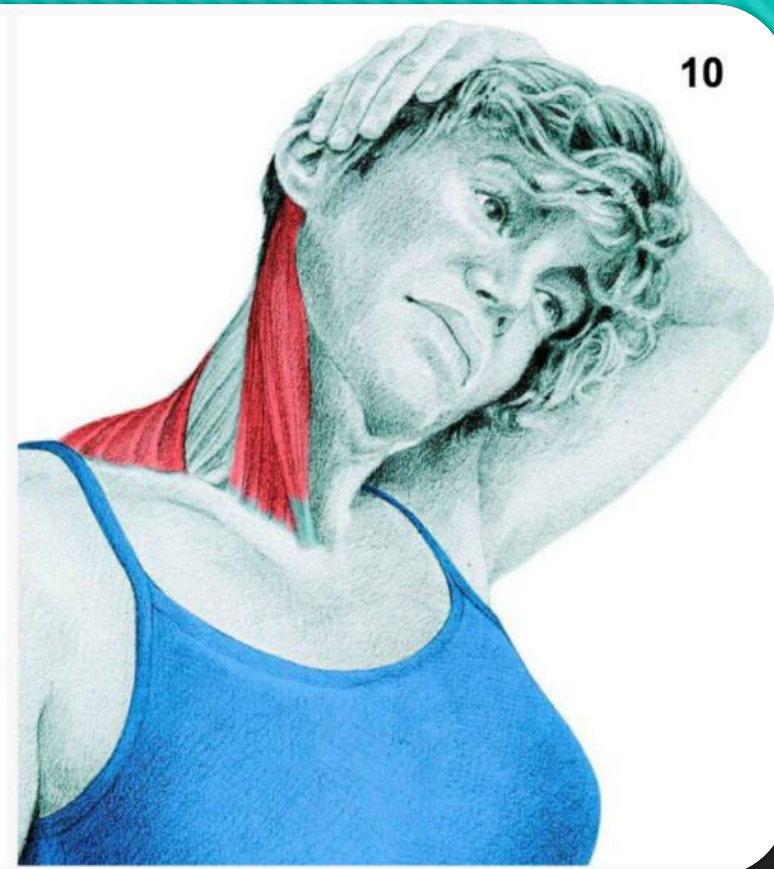
8.Задействованные мышцы: *грудино-ключично-сосцевидная*

Выполнение: начните растяжку мышц, медленно поворачивая шею и поддерживая подбородок в приподнятом положении. Для более глубокой растяжки можно задействовать руку.



9. Задействованные мышцы: *грудино-ключично-сосцевидная*

Выполнение: положите руки на бедра, выпрямите спину и начинайте отводить голову назад, соблюдая осторожность.

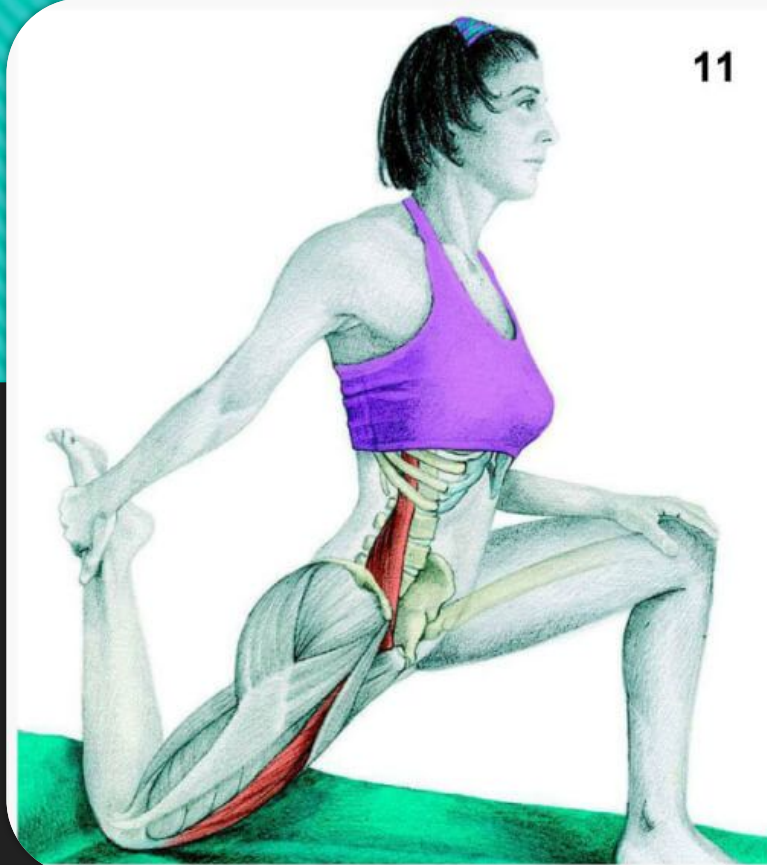


10. Задействованные мышцы: *грудино-ключично-сосцевидная и верхняя трапецевидная*

Выполнение: максимально выпрямив шею, старайтесь коснуться ухом плеча.

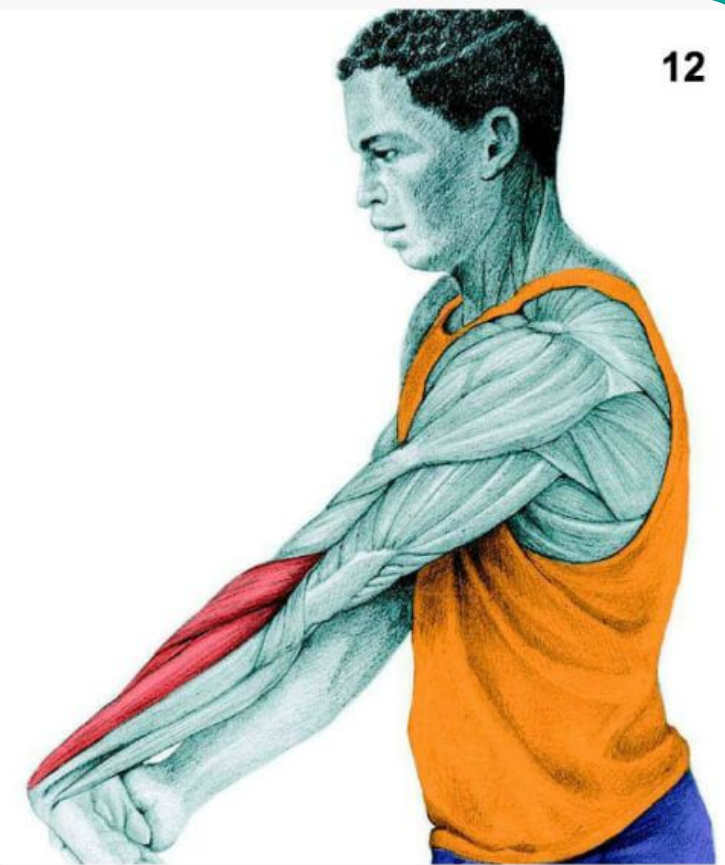
**11. Задействованные мышцы:
поясничная и квадрицепс**

Выполнение: встаньте на колени, медленно подайте правое бедро вперед. Возьмитесь за стопу сзади и напрягите ягодичную мышцу.



**12. Задействованные мышцы:
разгибатель предплечья**

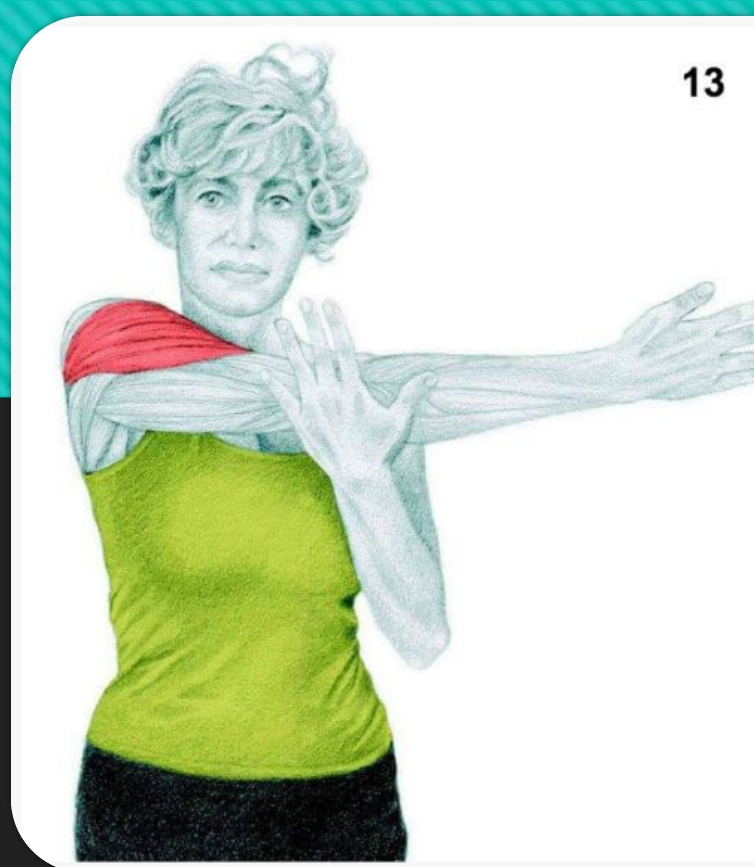
Выполнение: плечо опустите вниз и отведите назад, затем зафиксируйте его в оптимальном положении. Теперь начинайте надавливать на противоположную руку, как показано на рисунке



13. Задействованные мышцы:

боковая дельтовидная

Выполнение: выпрямите руку поперек тела и слегка надавите на нее, чтобы усилить растяжку мышцы



14. Задействованные мышцы:

трапецевидная

Выполнение: в положении стоя (ноги вместе) с выпрямленной спиной медленно отводите бедра вниз и назад, округляя спину и одновременно касаясь подбородком груди

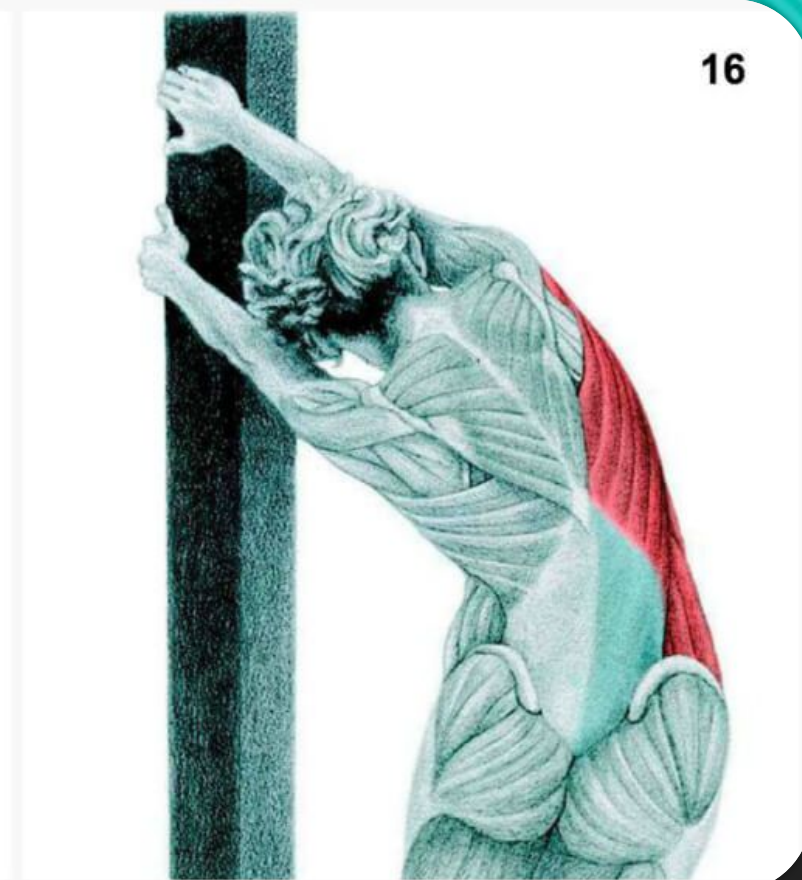
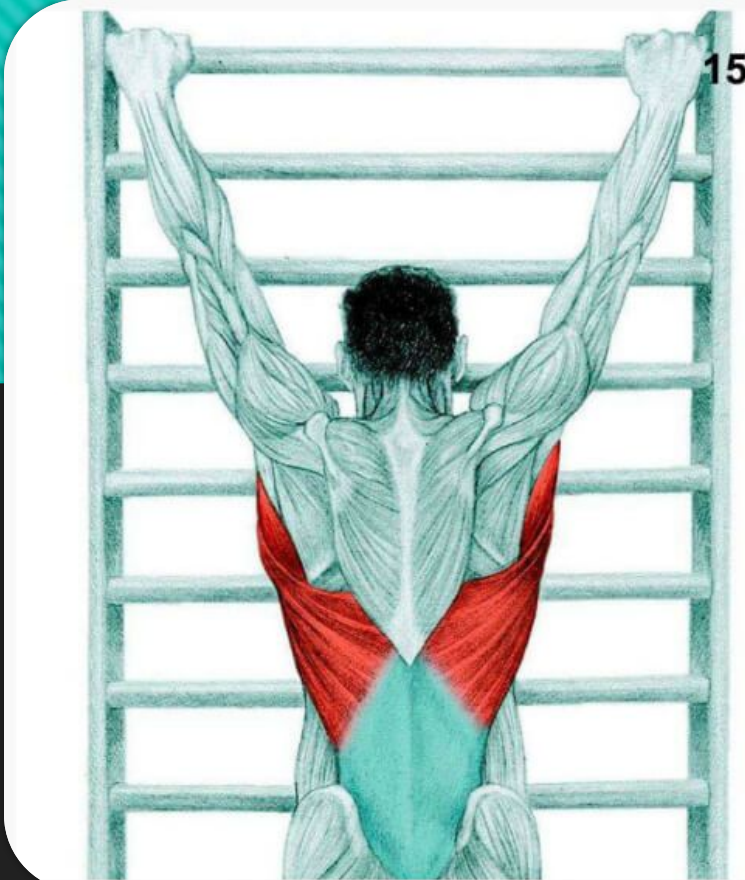


15. Задействованные мышцы:
широчайшая мышца спины

Выполнение: ухватитесь за перекладину, медленно оторвите ноги от пола.

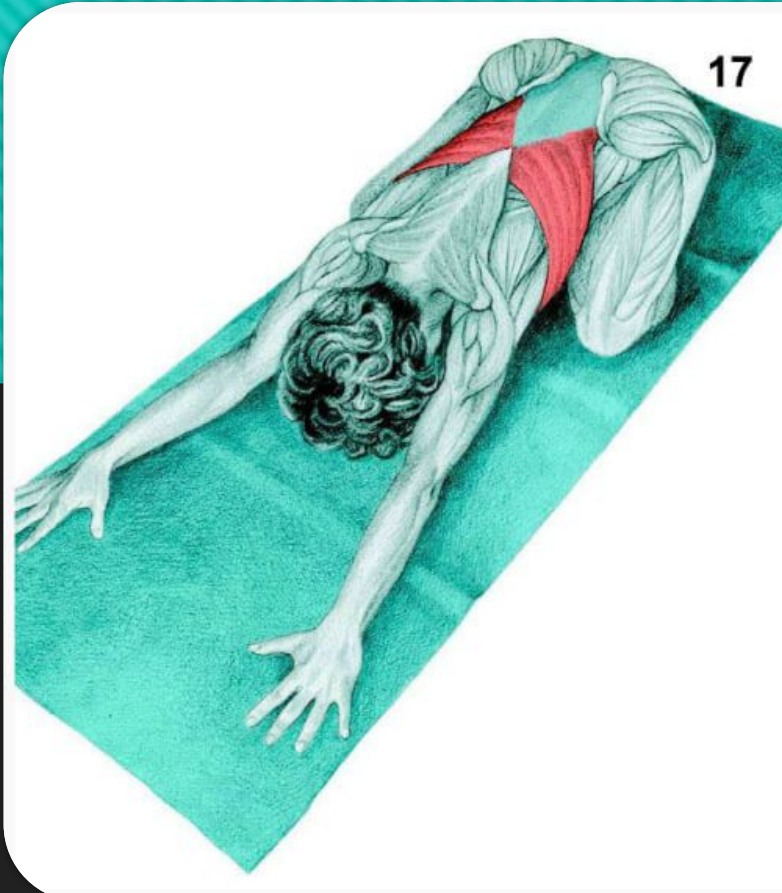
16. Задействованные мышцы:
широчайшая мышца спины

Выполнение: станьте, взявшись обеими руками за угол стены или столб. Держа спину прямо, медленно отведите бедра в сторону.



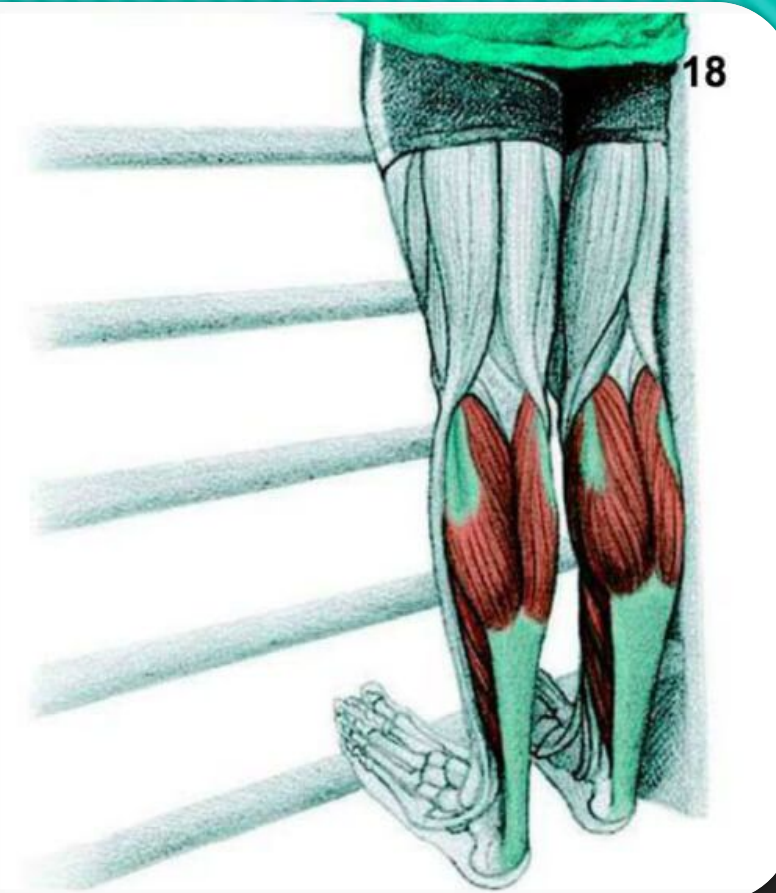
17. Задействованные мышцы:
широчайшая мышца спины

Выполнение: станьте на четвереньки и медленно отводите бедра назад, пока лоб не коснется пола.



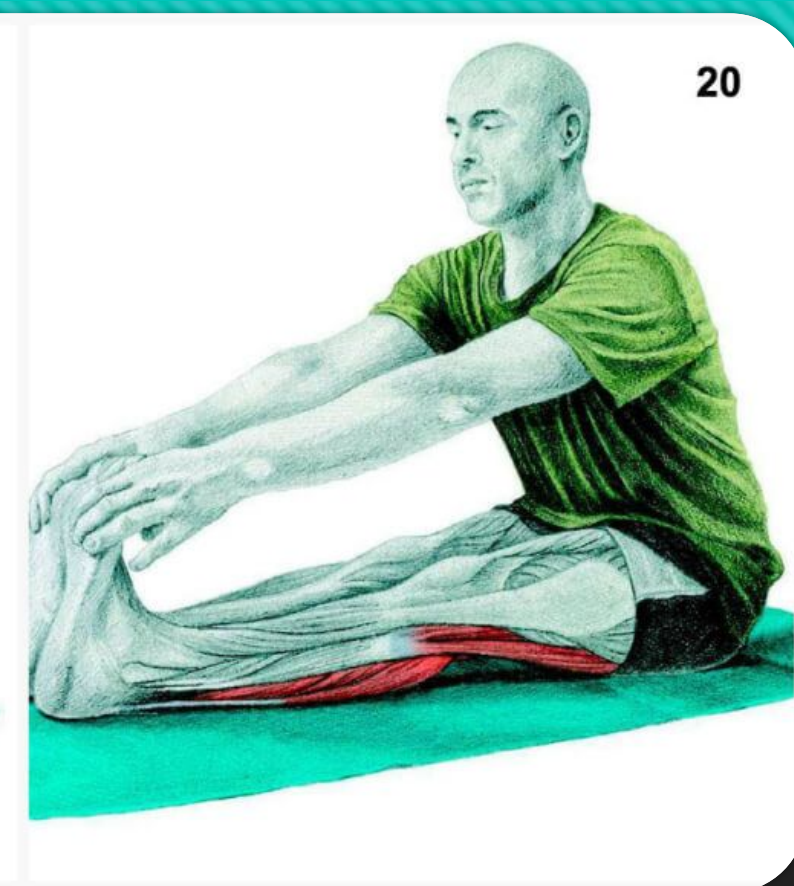
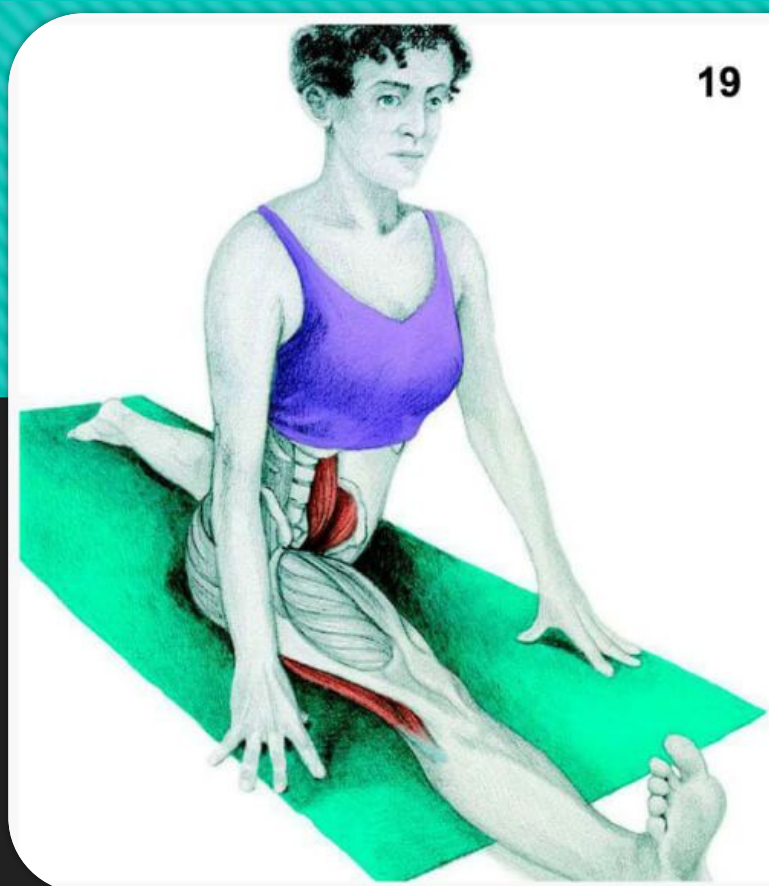
18. Задействованные мышцы:
камбаловидная и икроножная

Выполнение: встаньте на край ступеньки и слегка поверните щиколотки внутрь и наружу для растяжки мышц.



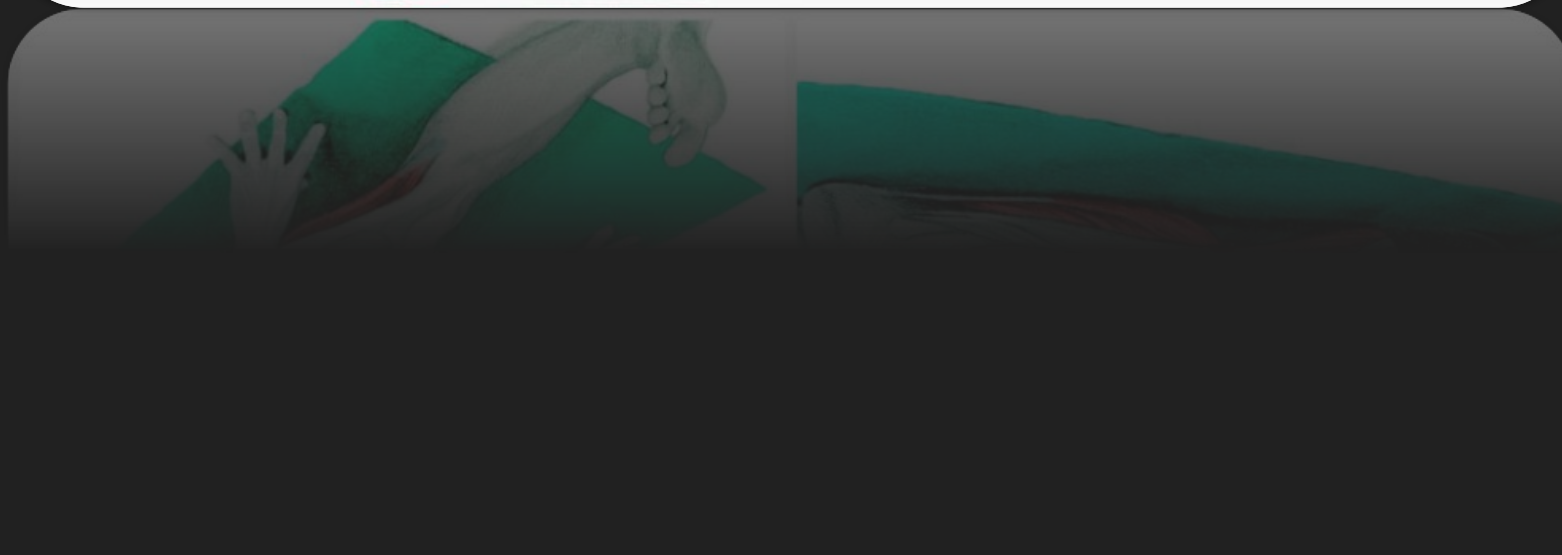
19. Задействованные мышцы:
камбаловидные и икроножные

Выполнение: начинайте растяжку мышц, стоя на одном колене (как для выпада), соблюдайте осторожность, если у Вас есть проблемы с бедрами.



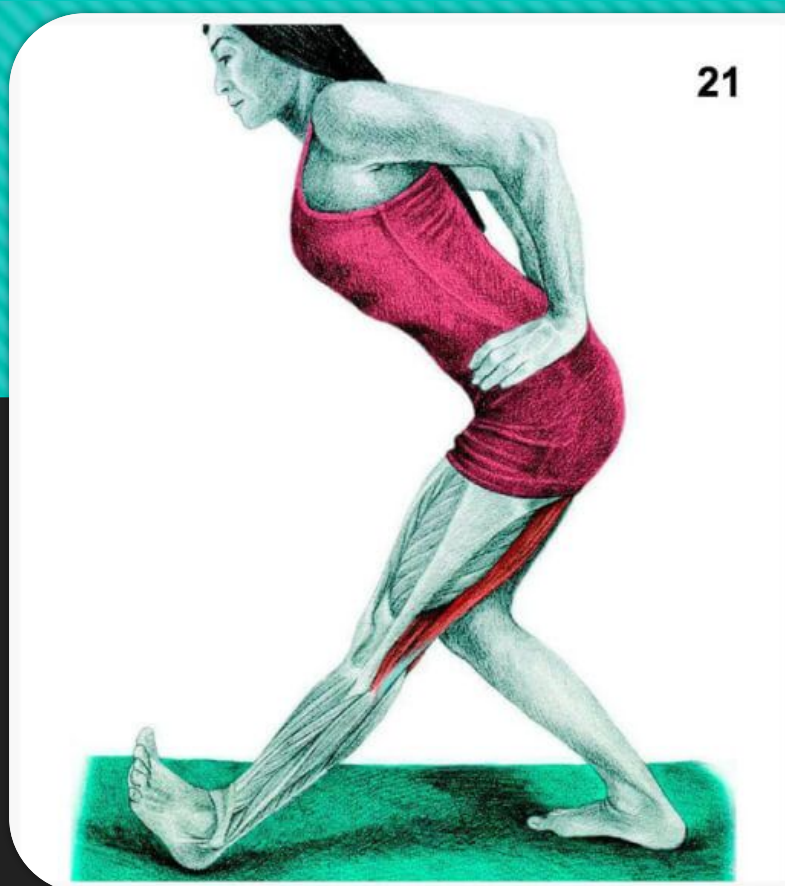
20. Задействованные мышцы: *задней поверхности бедра и икроножные*

Выполнение: сядьте на седалищные кости и при необходимости согните ноги в коленях. Постарайтесь взяться руками за стопы, выпрямив ноги в коленях



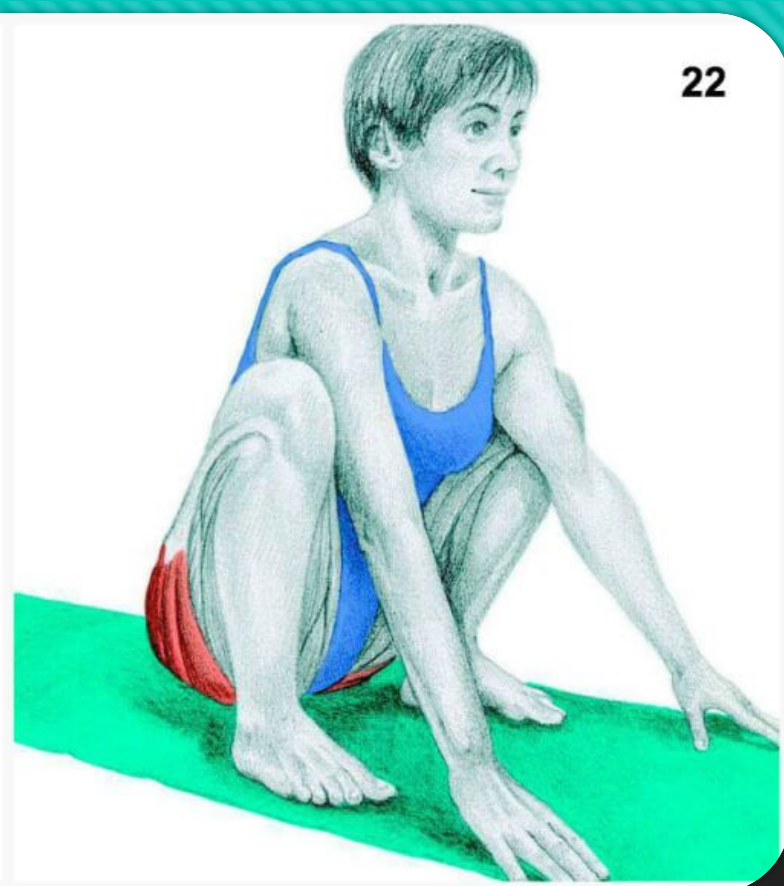
**21. Задействованные мышцы:
задней поверхности бедра**

Выполнение: выставьте одну ступню впереди другой. Положите руки на бедра и, выпрямляя спину, начните нагибаться от бедра.



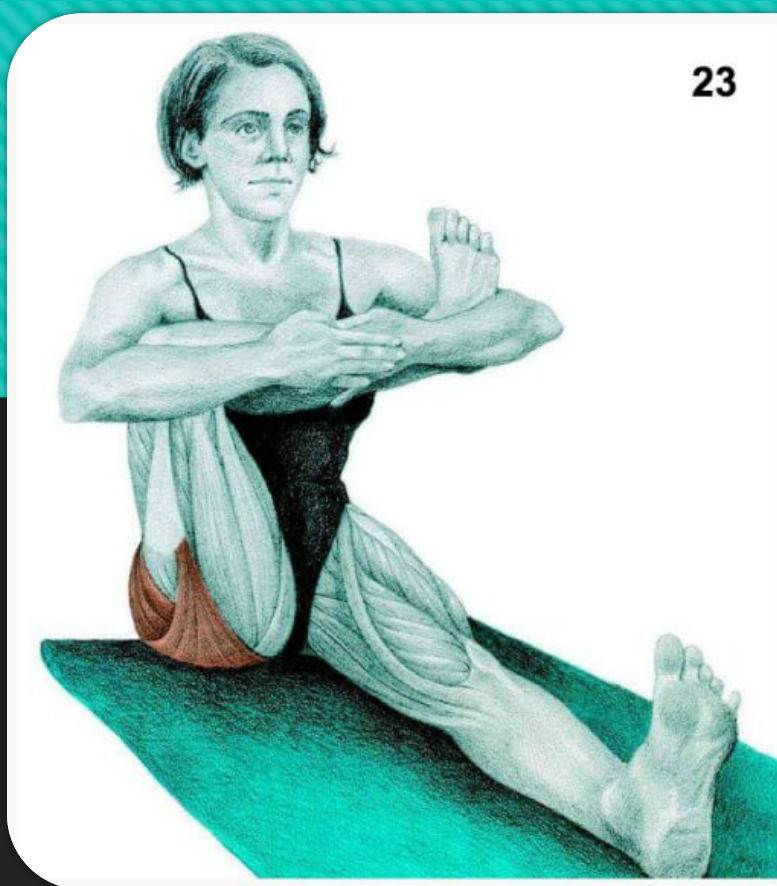
**22. Задействованные мышцы:
ягодичные**

Выполнение: станьте, поставив ноги на ширину плеч и медленно присядьте, выпрямив руки между ног и удерживая равновесие при помощи стоп и бедер



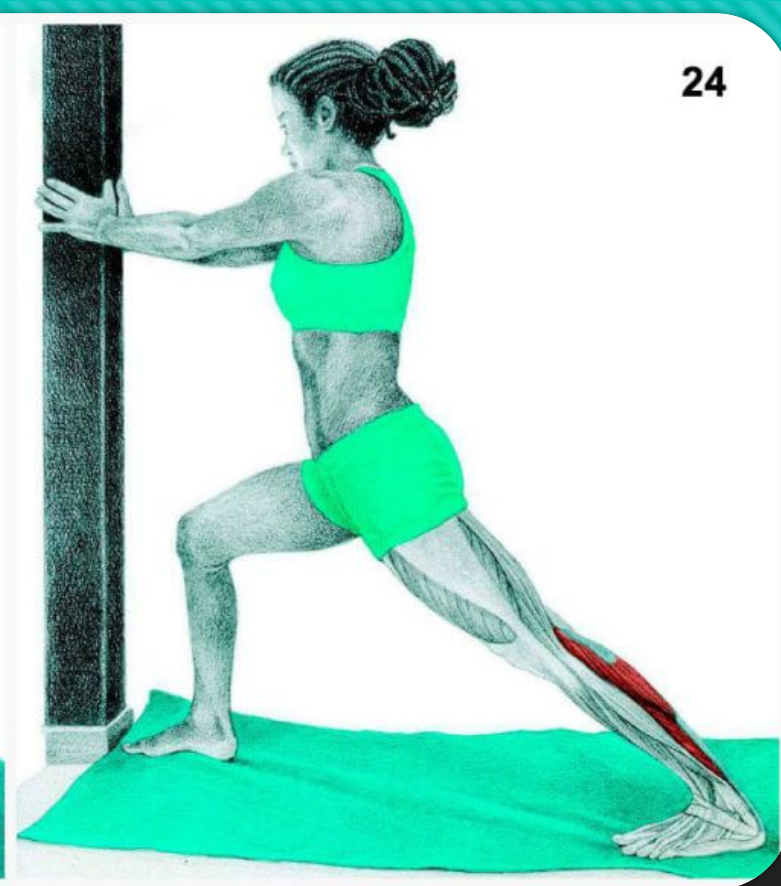
23. Задействованные мышцы: *ягодичные*

Выполнение: из положения сидя медленно подтяните ногу у груди и поверните бедро наружу, удерживая спину прямо.



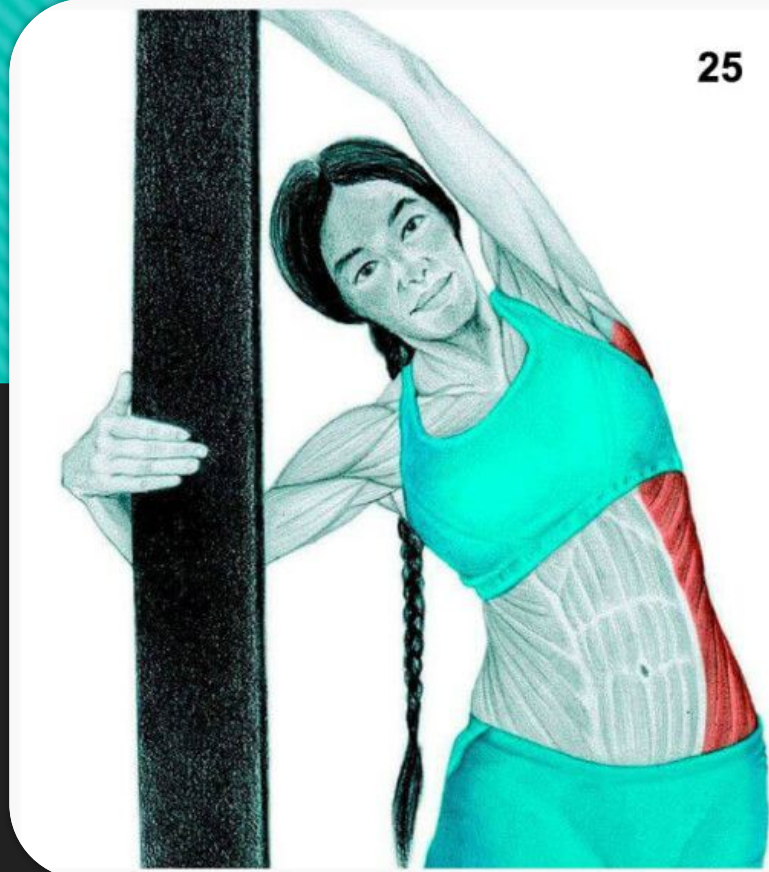
24. Задействованные мышцы: *камбаловидная и икроножная*

Выполнение: начните с исходного положения для выпада, слегка отведя стоящую сзади стопу наружу. Медленно опустите пятку стоящей сзади ноги на пол, чтобы выполнить растяжку мышц.



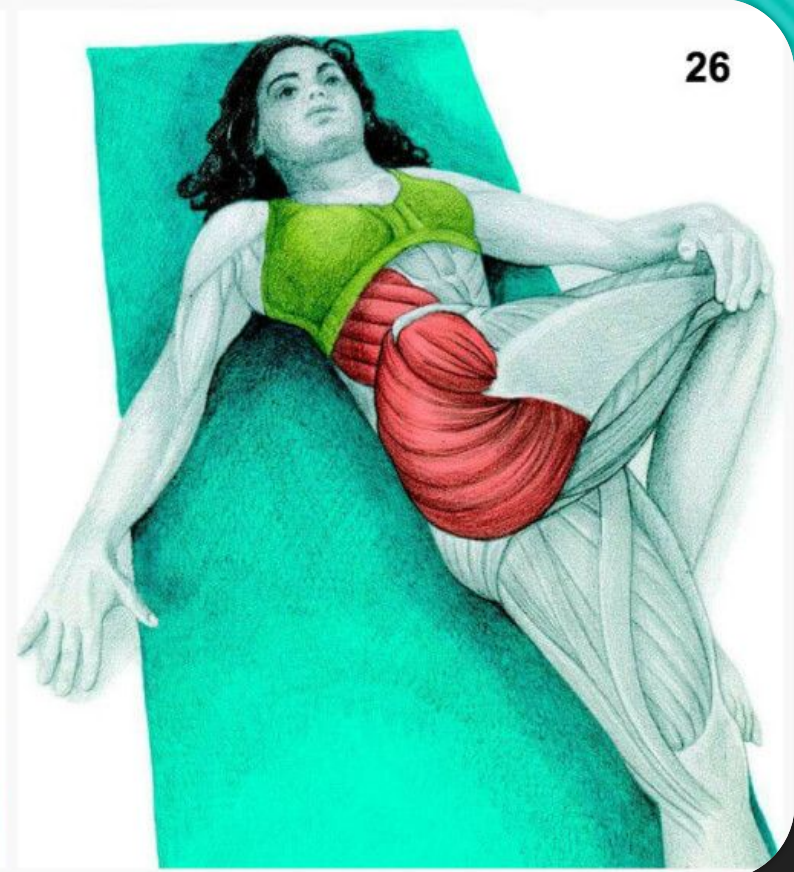
25. Задействованные мышцы:
наружные косые

Выполнение: выпрямив позвоночник, медленно отведите бедра в сторону. При проблемах с поясницей воздержитесь от упражнения.



26. Задействованные мышцы:
ягодичные и наружные косые

Выполнение: лягте на спину, переведите одну ногу через все тело, медленно поворачивая туловище в противоположном направлении.



27. Задействованные мышцы:

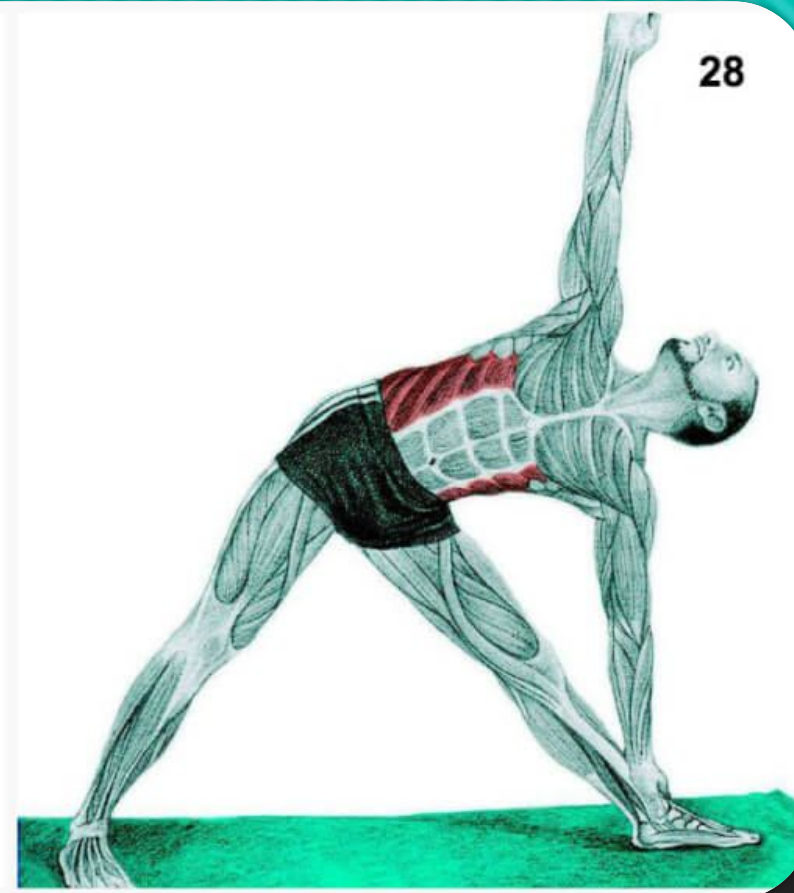
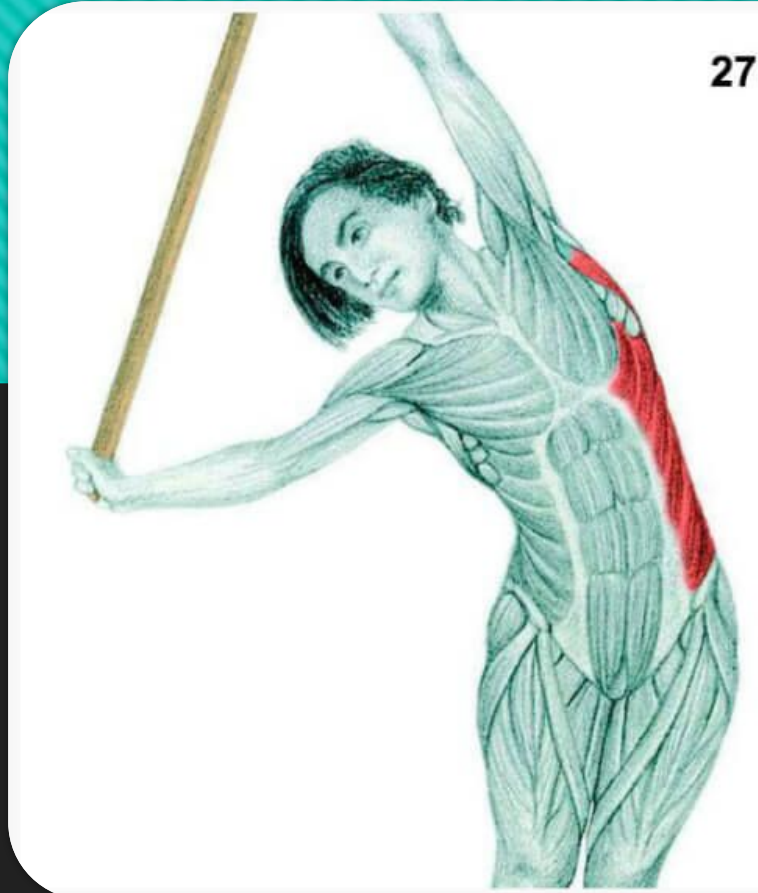
наружные косые

Выполнение: выпрямив позвоночник, медленно отведите бедра в сторону. При болях в нижней части спины воздержитесь от упражнения.

28. Задействованные мышцы:

наружные косые

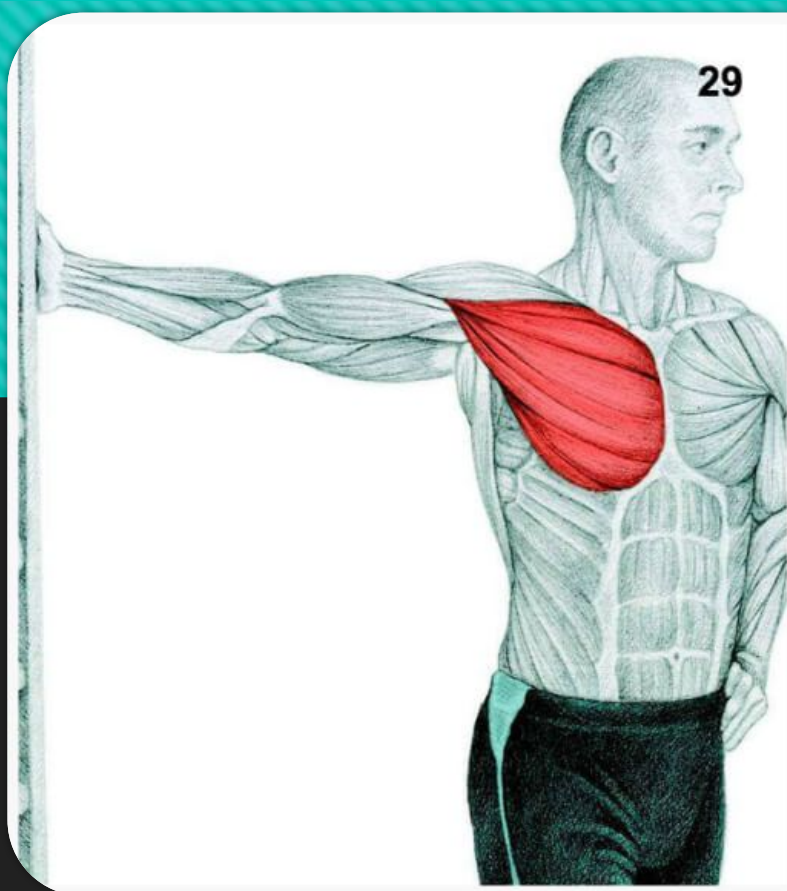
Выполнение: широко расставьте ноги, впереди стоящая стопа должна смотреть вперед, а другая должна быть повернута на 90 градусов. Положите руку на впереди стоящую ногу, отведите впереди расположенное бедро назад и вниз, держа спину прямо и поднимая противоположную руку



29. Задействованные мышцы:

грудные

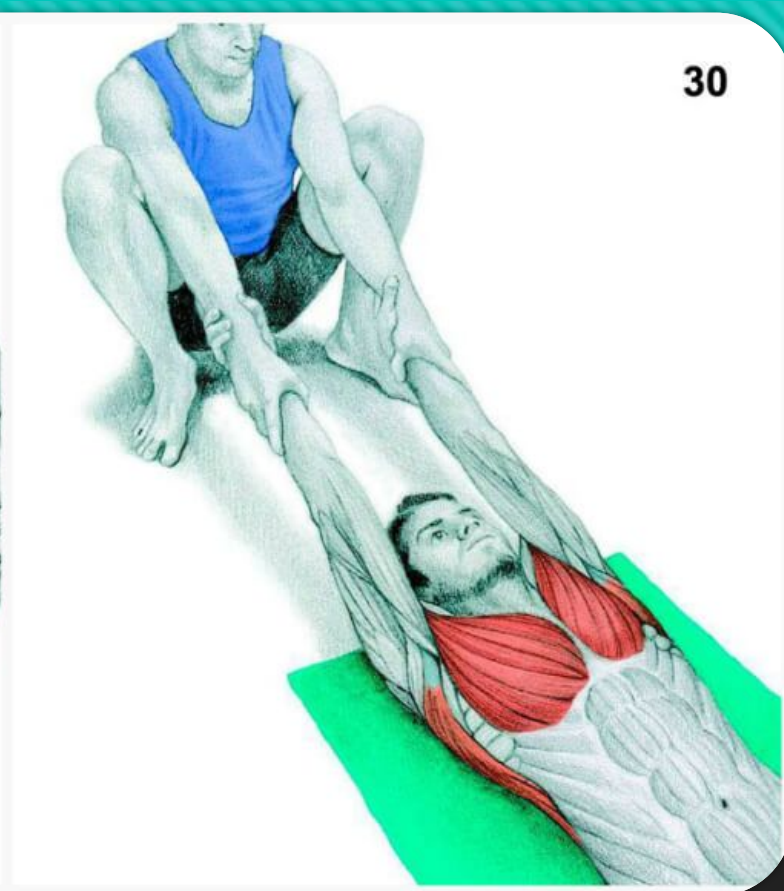
Выполнение: станьте лицом к стене, положите на нее ладонь так, чтобы большой палец находился сверху. Медленно отвернитесь от стены для растяжки мышц груди.



30. Задействованные мышцы:

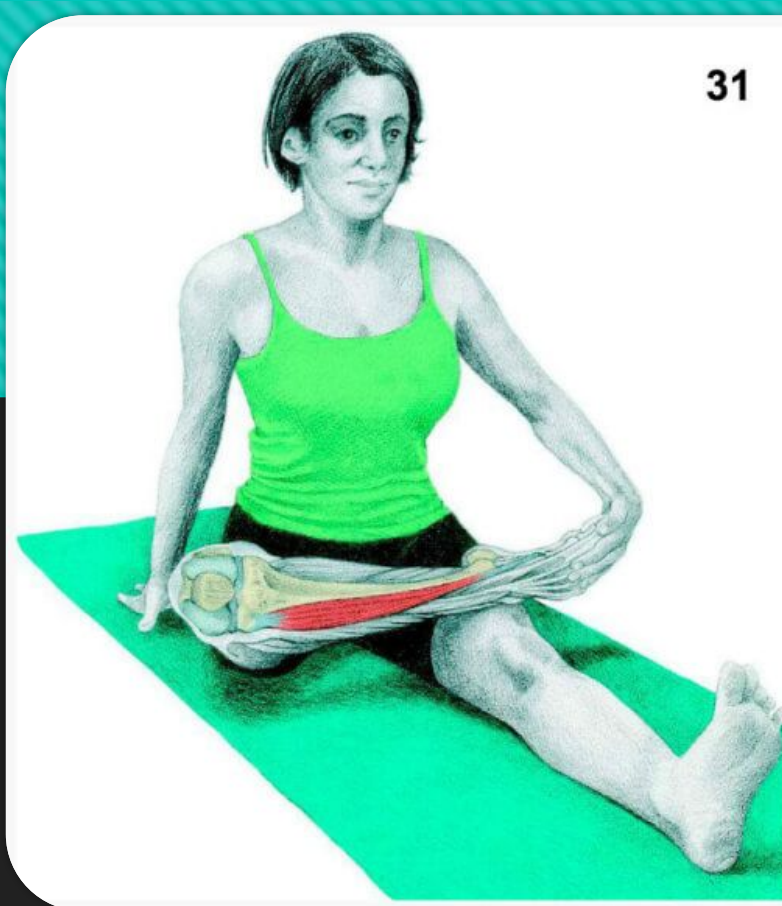
грудь и широчайшая мышца спины

Выполнение: лягте на пол, ладони должны смотреть вверх. Ваш помощник делает глубокое приседание, Вы должны почувствовать напряжение в указанных мышцах.



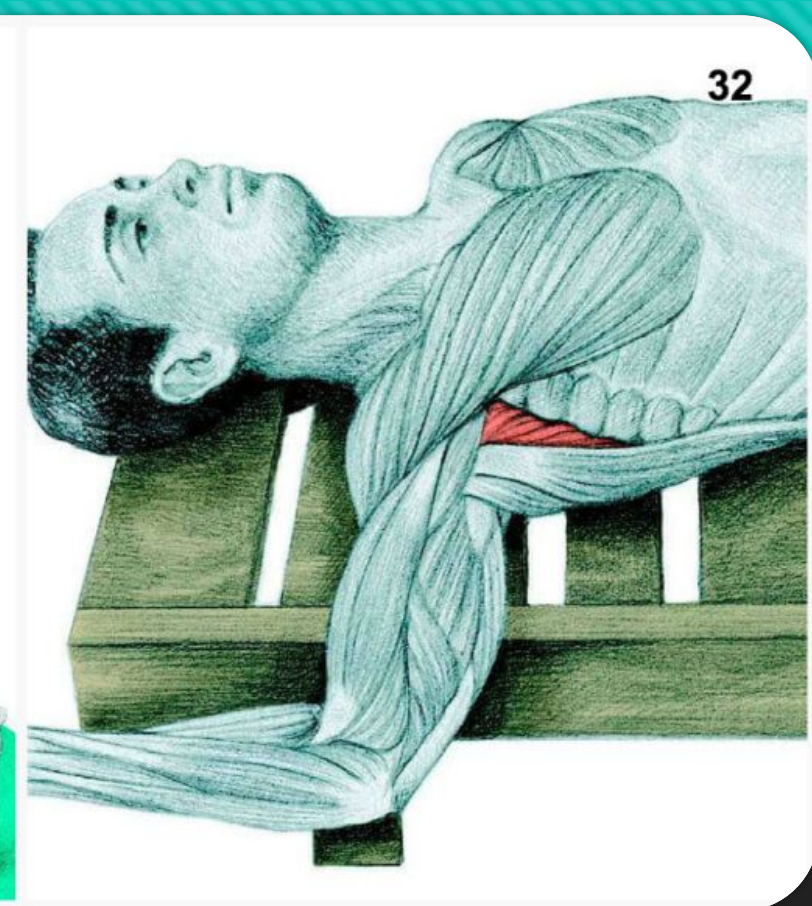
31. Задействованные мышцы:
передняя большеберцовая

Выполнение: сядьте и заведите одну руку назад, одну ногу положите на другую выше колена, придерживая ее рукой.

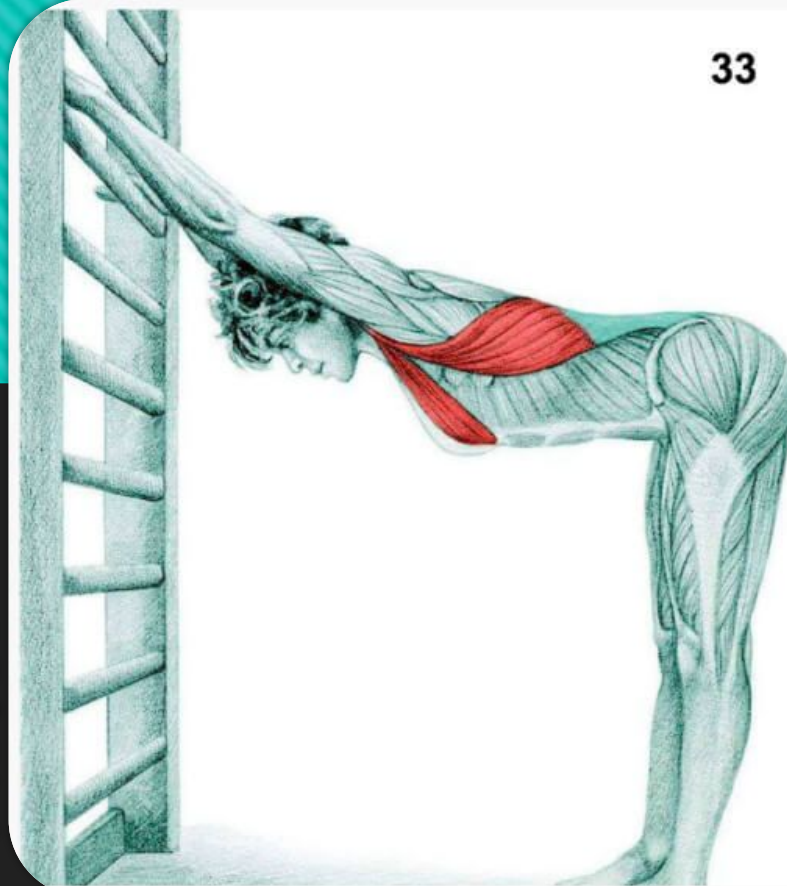


32. Задействованные мышцы:
подлопаточная

Выполнение: лягте на спину, отведите руку, согнутую под углом 90 градусов, в сторону. Медленно опустите заднюю поверхность руки на пол.



33

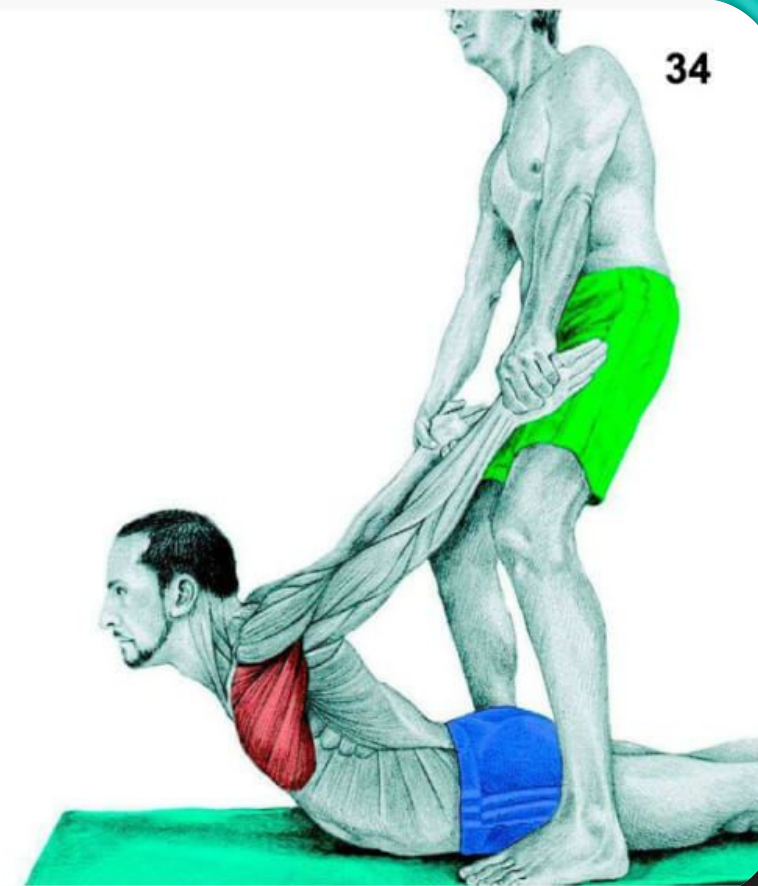


33. Задействованные мышцы:

груди и широчайшая мышца спины

Выполнение: станьте на достаточном расстоянии от стены так, чтобы во время прикосновения к стене Ваше тело было параллельно полу. Примите указанное на картинке положение, поддерживая спину ровной, а затем слегка подайте грудь вперед, чтобы обеспечить растяжку мышц.

34



34. Задействованные мышцы:

груди

Выполнение: лягте лицом к полу, руки положите вдоль тела ладонями вниз. Помощник тянет Ваши руки назад, обеспечивая растяжку мышц груди. Травмы и защемления в области плеча являются противопоказаниями к выполнению данного упражнения.