

Упражнения для развития гибкости

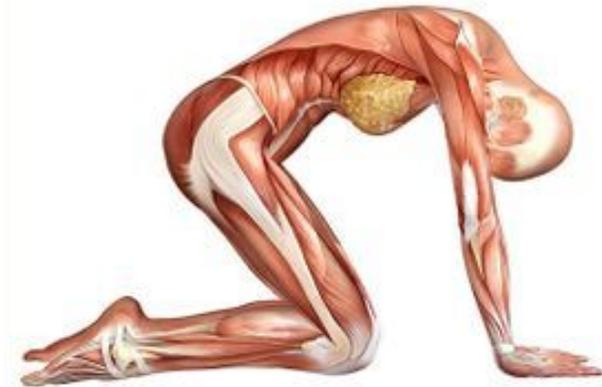
Презентацию подготовила:
Вакалова Дарья 18.12.18



Упражнение «Кошка»

«Кошка» отлично подходит для разогрева позвоночника, она также влияет на гибкость спины, шеи и плеч.

- Упритесь ладонями и коленями в пол.
- Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.
- Задержитесь на несколько секунд.
- Медленно вогните спину, как кошка.
- Повторите 10 раз.



Растяжка мышц спины

Эта растяжка дает ощутимый эффект — главное, не переусердствовать. Если вы чувствуете боль или дискомфорт в шее, то, вероятно, вы выполняете упражнение слишком интенсивно.

- Лягте на живот.
- Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу.
- Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу.
- Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.



Упражнение «Мостик»



Растяжка «Мостик» — это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ отлично растянуть шею, позвоночник и бедра.

- Лягте на спину, согнув колени.
- Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.
- Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

Растяжка с наклоном в сторону

Растяжка с наклоном в сторону задействует несколько групп мышц, позвоночник, паховую область, подколенные сухожилия и пресс.

- Расставьте ноги на ширину 1,5 м.
- Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть.
- Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.
- Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите в другую сторону.



Упражнение «Поза щенка»

Это упражнение воздействует на всю верхнюю часть тела, включая спину, плечи и руки.

- Встаньте на четвереньки, держа руки под плечами, а колени — под бедрами.
- Медленно скользите ладонями вперед, опуская грудь на пол.
- Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.
- Задержитесь на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.
- Повторите 3 раза.



Растяжка с выпадом в сторону



Теперь перейдем к ногам — начнем с растяжки с выпадом в сторону. Она заставляет работать мышцы икр и бедер.

- Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону.
- Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите 3 раза в каждую сторону.
- Примечание: не наклоняйтесь вперед и следите, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.

Растяжка подколенных сухожилий сидя

Продолжим работать над ногами!
Это простое упражнение.

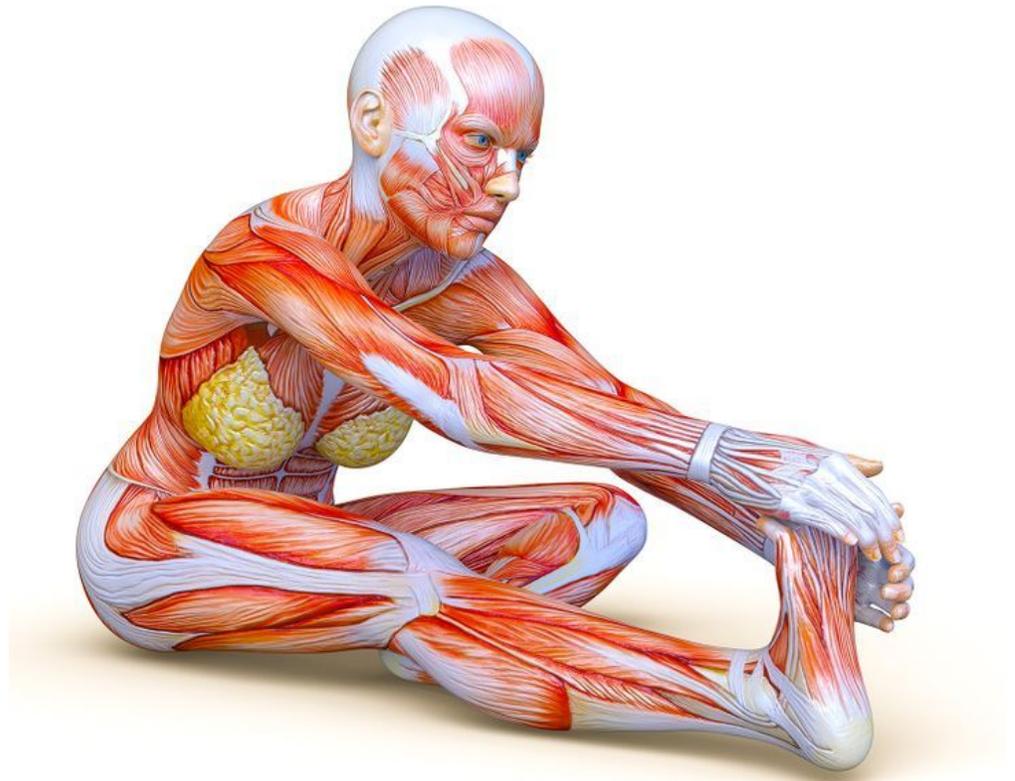
- Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.
- Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите 3 раза.
- Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.



Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой

Такая растяжка способствует гибкости подколенных сухожилий и икр.

- Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.
- Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
- Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите на другую ногу.



Поперечная растяжка сидя



Поперечная растяжка сидя повышает гибкость внутренней и внешней части ног.

- Сядьте на пол.
- Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.
- Вытяните руки вперед как можно дальше.
- Задержитесь на 30 секунд.

Задание:



- !!!Обязательно разомнитесь, повторив как можно больше упражнений из презентации!!!
- Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.
- Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.
- Сделайте фото, зафиксировавшись в максимальном для вас положении.
- Прикрепите ваше фото ответом на задание !