

Практическое руководство по
физической культуре. Выполнили
ученицы 10 класса А
Харина Полина и Шуруева Марина.

Стретчинг

(упражнения на
растягивание)

Учитель: Моргунова Е.В.

Стретчинг(от англ. to stretch – растягивать, тянуть) – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела, подвижности суставов.

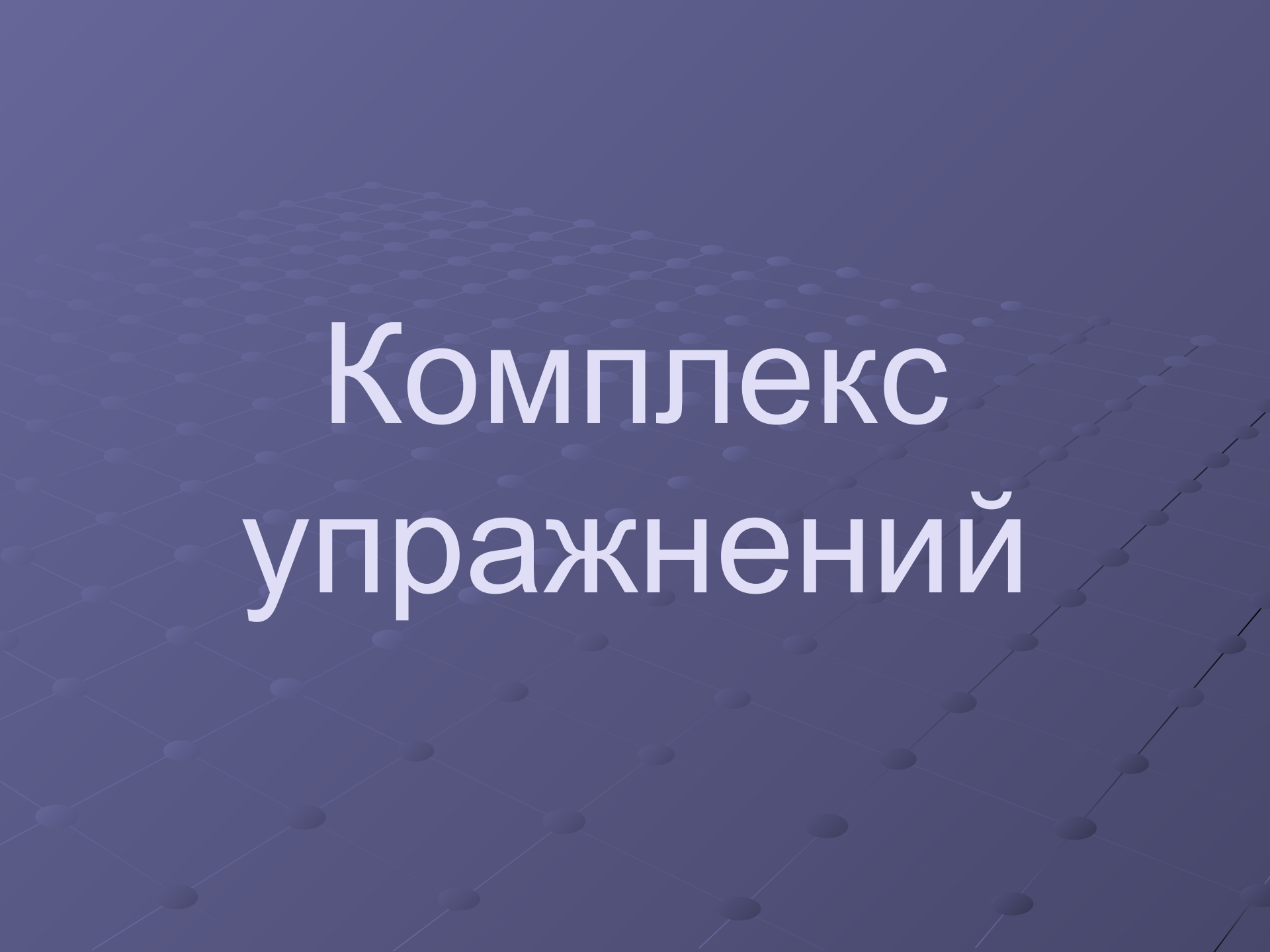


Польза от занятий стретчингом:

- Стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме.
- Расслабляющее действие на мышцы и снимают различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы.
- Мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами.
- Упражнения помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).
- Профилактика отложения солей.

Правила при занятиях стретчингом.

- Никогда не забывайте разогреться перед упражнениями!
- Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание. Каждое упражнение начинайте с вдоха.
- Во время выполнения каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете.
- Никогда не пружиньте, но выполняйте «удержания».
- Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.



Комплекс упражнений

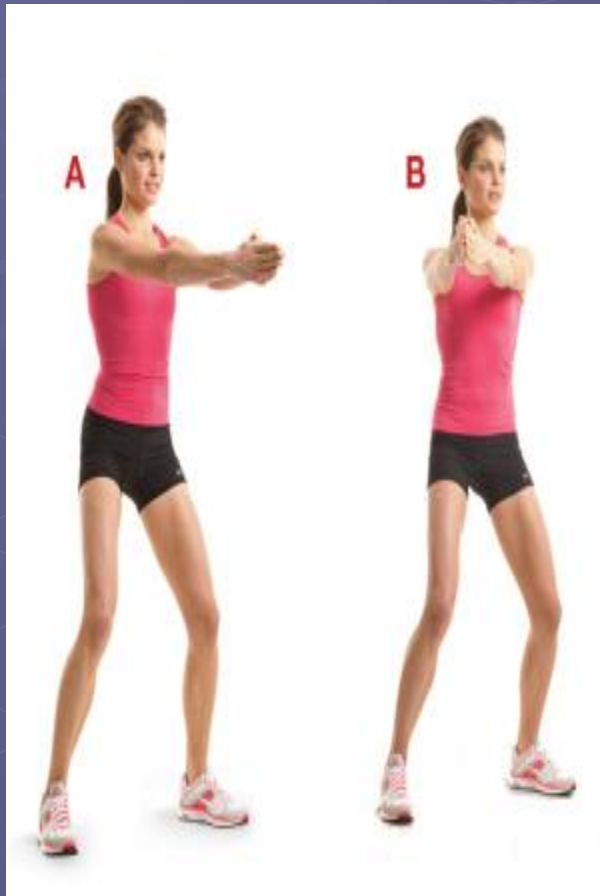
Упражнение 1

Встаньте прямо, ноги расставьте чуть шире плеч, руки поднимите до уровня плеч и напрягите мышцы. На вдохе скрестите руки и одновременно с этим подпрыгнув, скрестите ноги. Например, сверху сначала правая нога и правая рука. Затем вернитесь в исходное положение. И повторите для другой ноги. Сделайте 10 – 15 повторов.

Это упражнение позволяет растянуть мышцы плеч и верхней части спины.



Упражнение 2



Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, руки вытяните перед собой так, чтобы ладони соприкасались друг с другом. Ноги слегка согните в коленях и на хорошей скорости поворачивайте корпус сначала вправо, а затем влево. При этом бедра остаются неподвижными. В хорошем темпе необходимо сделать 30 – 40 раз.

Упражнение 3

Растяжка мышц бедер.

Встаньте прямо, руки вытяните перед собой, ноги на ширине плеч. На вдохе сделайте глубокий шаг правой ногой в сторону, задержитесь в этой позе на 5 вдохов, затем немного приподнимитесь и поставьте левую ногу позади правой, как при выпаде и вернитесь в исходное положение. Сделайте 5 – 8 повторов для каждой ноги.



Упражнение 4



Встаньте в позу «Собаки с опущенной головой», хорошенько потяните спину. Сделайте шаг вперед правой ногой, так чтобы стопа оказалась между ладоней. Потяните левую ногу. Затем разверните корпус вправо и поднимите правую руку вверх. Задержитесь в этой позиции. Почувствуйте, как тянутся мышцы рук и косые мышцы живота. Медленно вернитесь в исходное положение, выполняя упражнение в обратной последовательности. И повторите для левой стороны. Сделайте 6 раз для каждой.

Упражнение 5

Это упражнение не только позволяет растянуть мышцы рук, но и мышцы туловища. Лечь на левый бок, правую ногу согните под углом 90 градусов и опустите колено на пол перед собой. Правую руку отведите назад как можно дальше. В идеале она должна коснуться пола. Левая рука прямая и вытянута вперед. На вдохе правую руку опустите вниз, задерживаетесь на 2 секунды, затем возвращаетесь в исходное положение. Повторите необходимо 10 раз на каждой стороне.



Упражнение 6

Лечь на спину. Занесите накрест левую ногу над правым коленом. Возьмите в замок правое бедро и осторожно потяните ногу на себя, сохраняя верхнюю часть тела расслабленной. Вы почувствуете, как тянутся мышца бедра и ягодиц. Через 20-30 секунд смените ногу на правую.

Растяжка бедра



Упражнение 7



Лечь на пол с согнутыми коленями. Выпрямите одну ногу и медленно потяните ее на себя, напрягая бедра, икры и лодыжки. Держите колено слегка согнутым. Поменяйте ноги.

Упражнение 8

Сядьте на пол ноги прижаты друг к другу. Втяните пресс и наклонитесь вперед, пока не почувствуете легкое напряжение на внутренней поверхности бедер. Не забывайте про повторы упражнений стретчинга.



Воздействие на внутреннюю поверхность бедер.

Упражнение 9



В положении выпада заднее колено лежит на полу, а переднее колено согнуто под углом 90 градусов. Продвигайте корпус тела вперед очень осторожно, пока не почувствуете растяжение в передней ноге или бедре. Поменяйте ноги через 20-30 секунд.

Упражнение 10

Из положения выпада, которое мы только

что ра

пока с

нога д

Накло

спину

растяж



назад,

няя

ка

НОГИ.

Упражнение 11



Сидя на коленях, положите руки около коленей на пол. Затем переместите вес тела на одно колено, например, левое, опираясь для страховки на руки, и постепенно повернитесь полностью в левую сторону. Выпрямите правую ногу и постарайтесь наклониться вперед, коснувшись локтями пола. Постепенно через исходное положение поменяйте ногу на правую.



КОНЕЦ