

# Упражнения для развития гибкости тела

Презентацию  
подготовила  
студентка грТП12-16  
Фищук Татьяна

- Почти каждый хотел бы как можно дольше оставаться юным не только душой, но и телом. Молодой организм отличает сила, здоровье и гибкость, причем именно последняя характеристика является самым ярким показателем. Легко и грациозно двигаться, не испытывать затруднений при сгибании и разгибании, – не это ли признаки молодости тела?

# Растяжка – залог красоты и молодости тела

- Физические упражнения на развитие гибкости помогут сохранить тело в тонусе. Причем прибегают к ним даже профессиональные спортсмены: пловцы, гимнасты, пауэрлифтеры. Множество фитнес-программ направлено именно на то, чтобы развить подвижность и эластичность мышц и суставов. Это стретчинг, йога, пилатес, различные танцевальные комплексы.

- Но базовые упражнения для растяжки доступны и для занятий дома, главное – выполнять их регулярно, и тогда вы сможете сохранить стройную фигуру, правильную осанку и красивую походку на многие годы. Кроме того, гибкое тело легче переносит физические нагрузки и меньше подвержено травмам (таким как растяжения).

# Какие упражнения делать и как?

- во-первых, как уже говорилось, занимайтесь регулярно;
- во-вторых, прежде чем приступить к упражнениям, выполняйте разминку;
- в-третьих, не пытайтесь сразу освоить сложные комплексы, начинайте с малого;
- в-четвертых, выполняйте упражнения в неспешном темпе, делая по 5-10 повторов до 20 секунд протяженностью каждый, с минимальным отдыхом между сетами;
- в-пятых, избегайте болевых ощущений, тело должно испытывать лишь напряжение, но не боль.

# Примерный комплекс упражнений:

- Встаньте прямо, выпрямите спину, ноги на ширине плеч. Медленно наклонитесь вперед, обхватите руками голени сзади, спина прямая. Держите положение 10-20 секунд, затем медленно выпрямляйтесь. Это упражнение очень полезно для укрепления позвоночника.
- Встаньте прямо, разведите ноги шире плеч. Возьмитесь за коленные суставы и вращайте колени сначала наружу, затем внутрь, задавая направление руками. Оптимально для «разработки» коленных суставов даже с застарелыми травмами.
- Сядьте на стул, спину и шею максимально распрямите. Удерживая бедра неподвижно, поверните туловище назад, стараясь обеими руками достать до спинки стула. Медленно дышите, с каждым вдохом поворачивая торс чуть дальше назад. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону. Вы почувствуете, как тянутся боковые мышцы.

- Сядьте на пол, выпрямив ноги, спину и шею, держите вытянутыми вверх. Поднимайте правую ногу, обхватив левой рукой голень, а правой – бедро. Верхней точкой поднятия будет служить точка максимального напряжения без боли. Помните, что спину сгибать и наклонять нельзя. Это упражнение несет пользу для бедренных суставов и мышц.
- Заведите правую руку за спину, а левую – за плечо так, чтобы локоть смотрел вверх. Попробуйте соединить обе руки в «замок» за спиной, касаясь позвоночника. Спину сгибать нельзя. Повторите, поменяв положение рук: теперь левую руку заводите за спину, а правую – за плечо. Если руки не соединяются – не отчаивайтесь: несколько недель упражнений, и вы достигнете нужного результата.
- Сядьте, выпрямив позвоночник. Положите обе руки на затылок, соединив их в «замок». Начинайте несильно давить на основание черепа, медленно наклоняя руками голову вперед. Так же медленно поднимите голову. Повторите несколько раз, затем медленно повращайте головой с максимальным вытяжением позвонков, 10 раз по часовой стрелке и десять раз против часовой. Это упражнение не только поможет сделать шею более гибкой, но и усилит кровоток к голове, избавив вас от головной боли напряжения.