

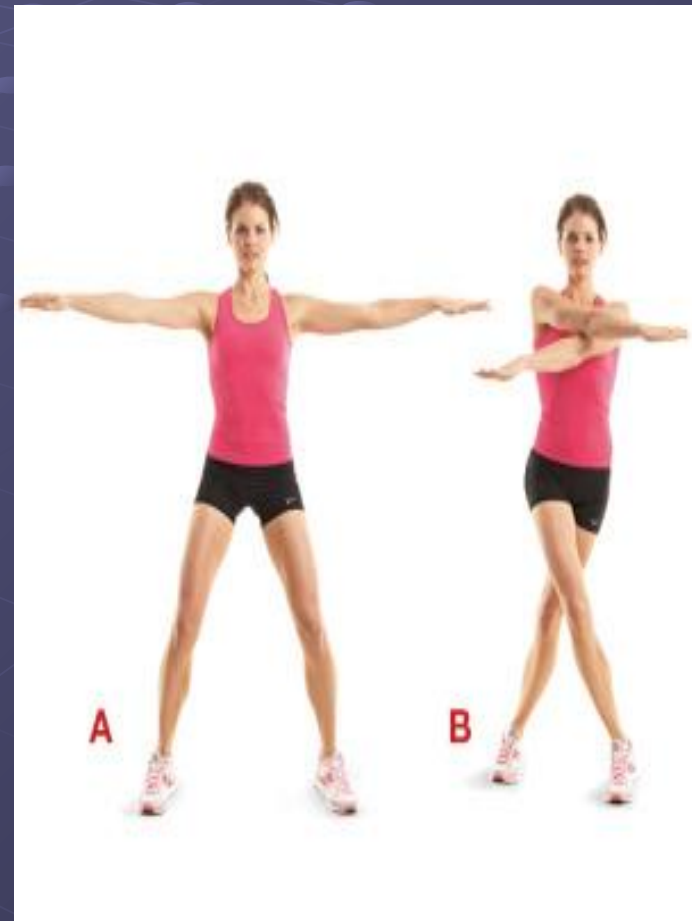


# Упражнения на растягивание

# Упражнение 1

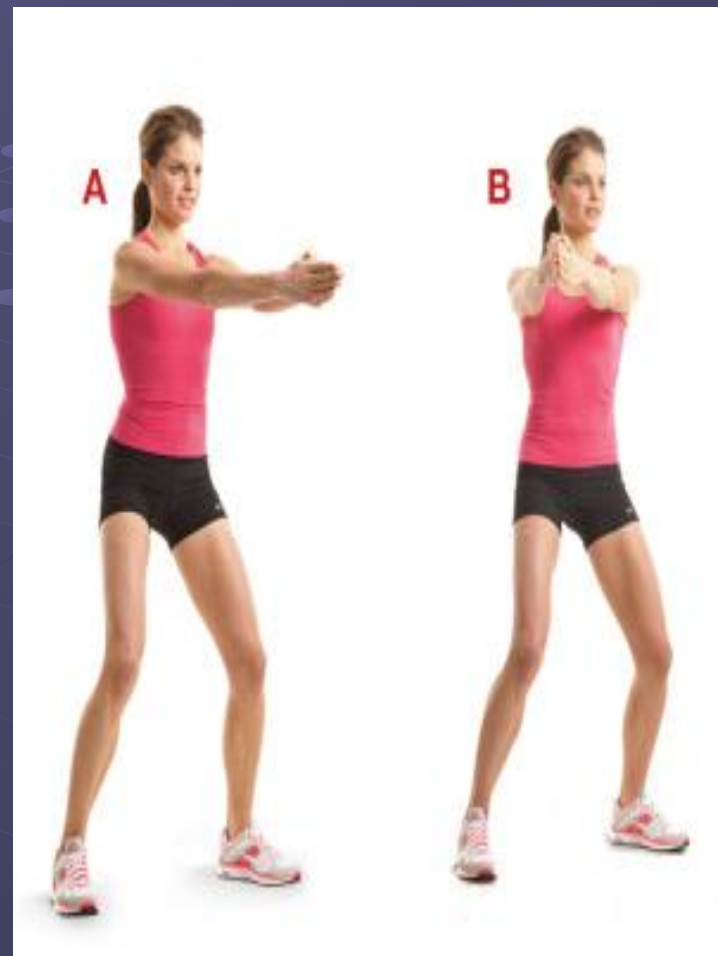
Встаньте прямо, ноги расставьте чуть шире плеч, руки поднимите до уровня плеч и напрягите мышцы. На вдохе скрестите руки и одновременно с этим подпрыгнув, скрестите ноги. Например, сверху сначала правая нога и правая рука. Затем вернитесь в исходное положение. И повторите для другой ноги. Сделайте 10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

Это упражнение позволяет растянуть мышцы плеч и верхней части спины.



## Упражнение 2

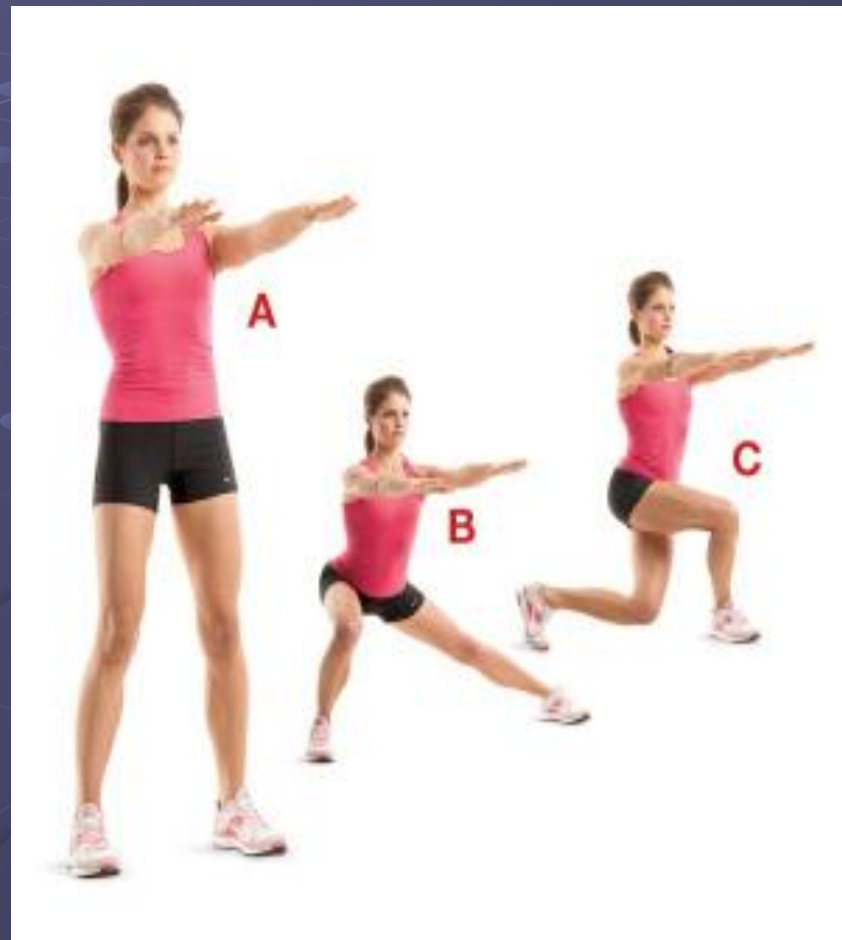
Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, руки вытяните перед собой так, чтобы ладони соприкасались друг с другом. Ноги слегка согните в коленях и на хорошей скорости поворачивайте корпус сначала вправо, а затем влево. При этом бедра остаются неподвижными. В хорошем темпе необходимо сделать 30 – 40 раз.



# 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 приподнитесь и поставьте левую ногу позади правой, как при выпаде и вернитесь в исходное положение. Сделайте 5 – 8 повторов для каждой ноги.



# Упражнение 4

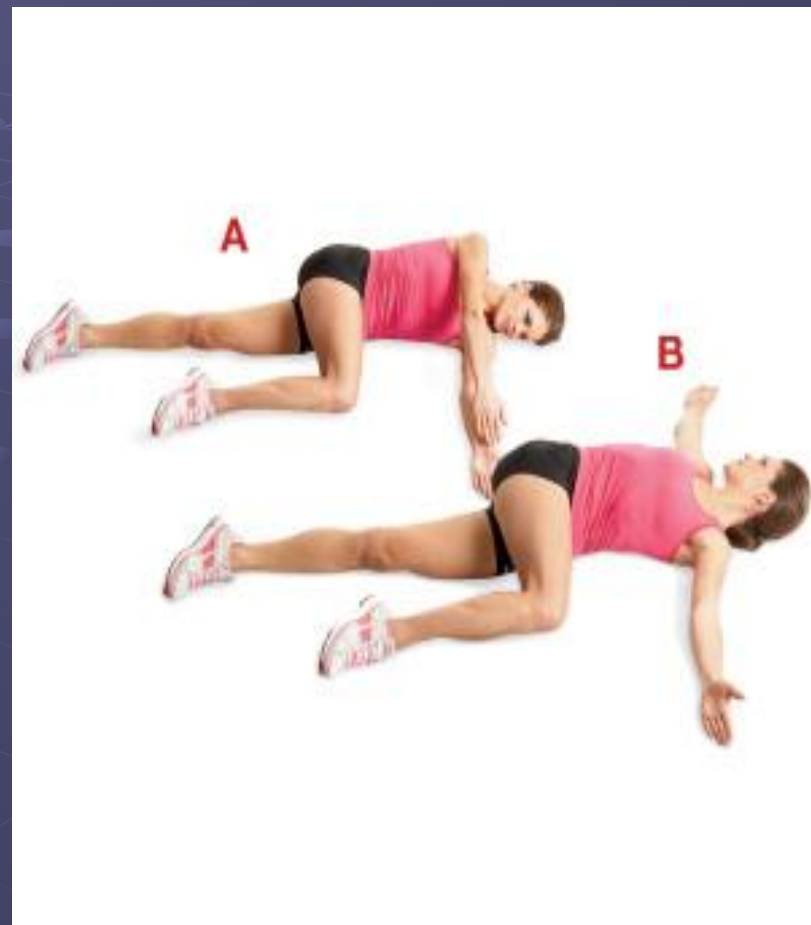
Встаньте в позу «Собаки с опущенной головой», хорошенько потяните спину. Сделайте шаг вперед правой ногой, так чтобы стопа оказалась между ладоней. Потяните левую ногу. Затем разверните корпус вправо и поднимите правую руку вверх. Задержитесь в этой позиции. Почувствуйте, как тянутся мышцы рук и косые 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 опускаете на левую, задерживаетесь на 2 секунды в этой позе и возвращаетесь в исходное положение. Повторите необходимо 10 раз для каждой стороны.



# Упражнение 6

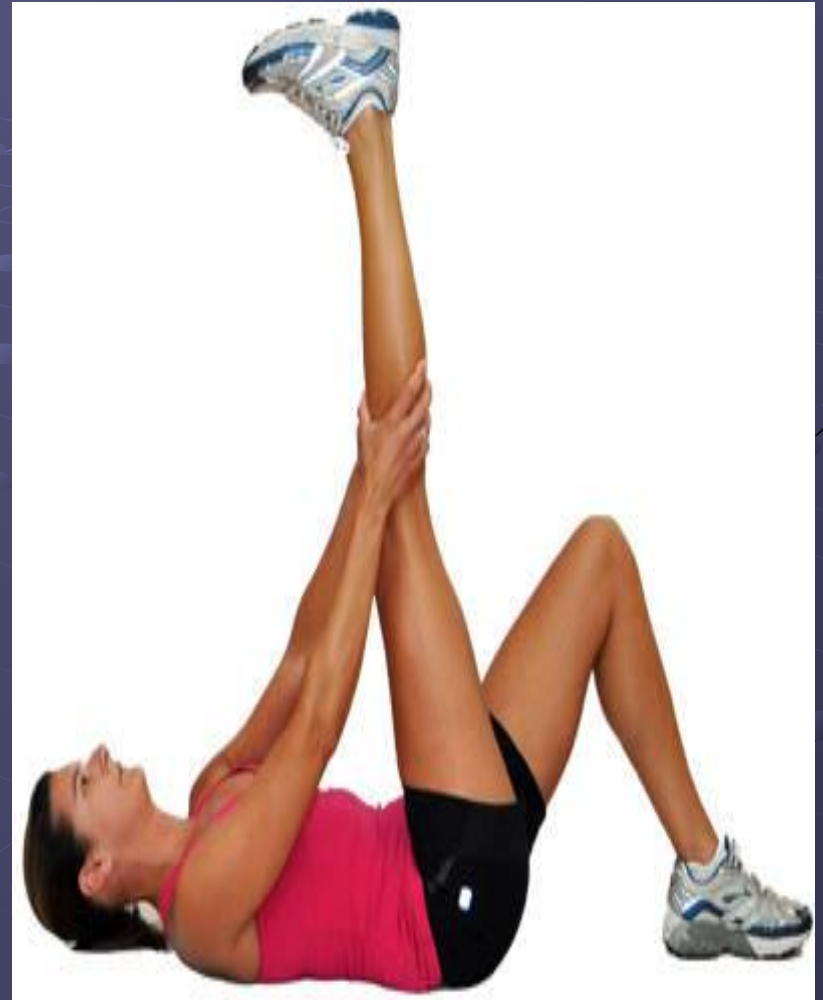
## *Растяжка бедра*

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.



# Упражнение 7

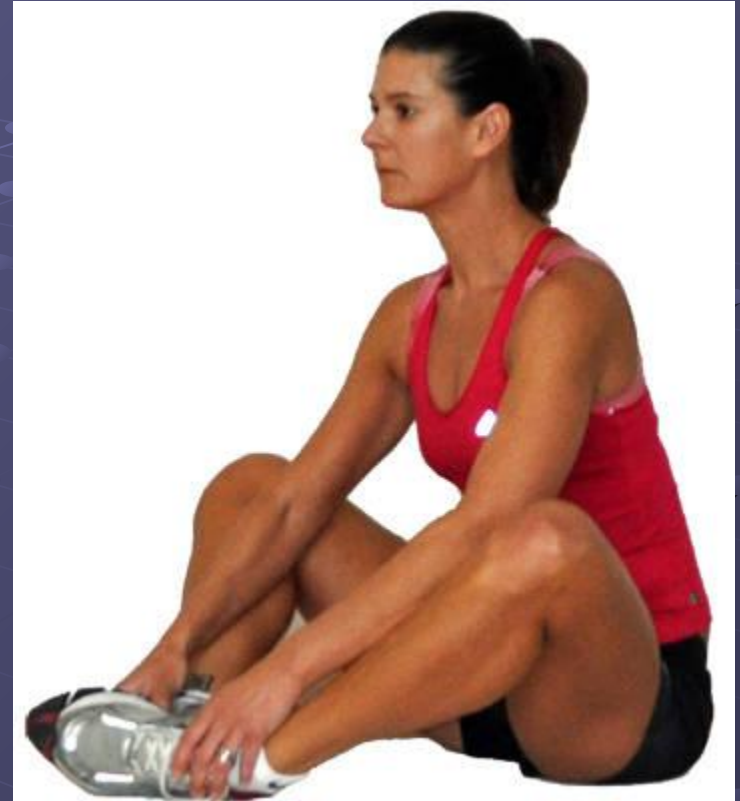
Лечь на пол с согнутыми коленями. Выпрямите одну ногу и медленно потяните ее на себя, напрягая бедра, икры и лодыжки. Держите колено слегка согнутым. Поменяйте ноги.





# 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 в перед 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 разобрали, медленно двигайтесь назад, пока слегка не сядете на ноги. Передняя нога должна быть почти прямая. Наклонитесь вперед всем телом, держа спину прямой, пока не почувствуете растяжение в задней ноге. Поменяйте 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.





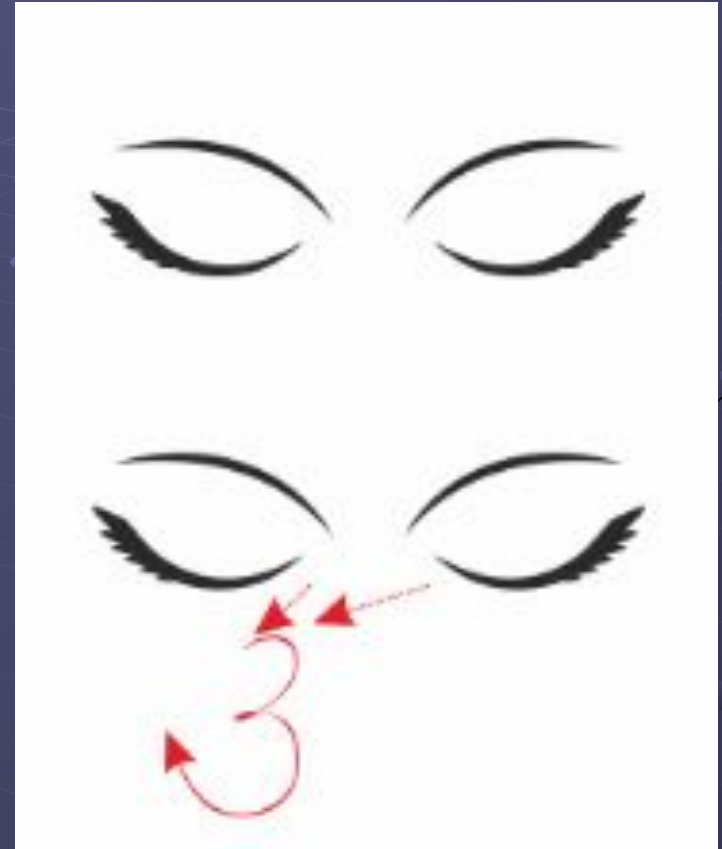
# УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ И ЗРЕНИЯ



# УПРАЖНЕНИЕ 1

## «ПИСЬМО НОСОМ»

Подобное упражнение для глаз помогает расслабить мышцы и шею. Их перенапряжение ведет к нарушению правильного кровоснабжения, что вредно для здоровья. Данное упражнение для зрения рекомендуется выполнять в положении сидя. Но это необязательное требование. Сначала необходимо расслабиться, закрыв глаза. Представьте, что к кончику Вашего носа прикреплена ручка. Важно, чтобы при этом Вы не напрягали глаза. Начинайте двигать воображаемой ручкой в воздухе, будто Вы рисуете или пишете.



# УПРАЖНЕНИЕ 2

## «ПАЛЬМИНГ»

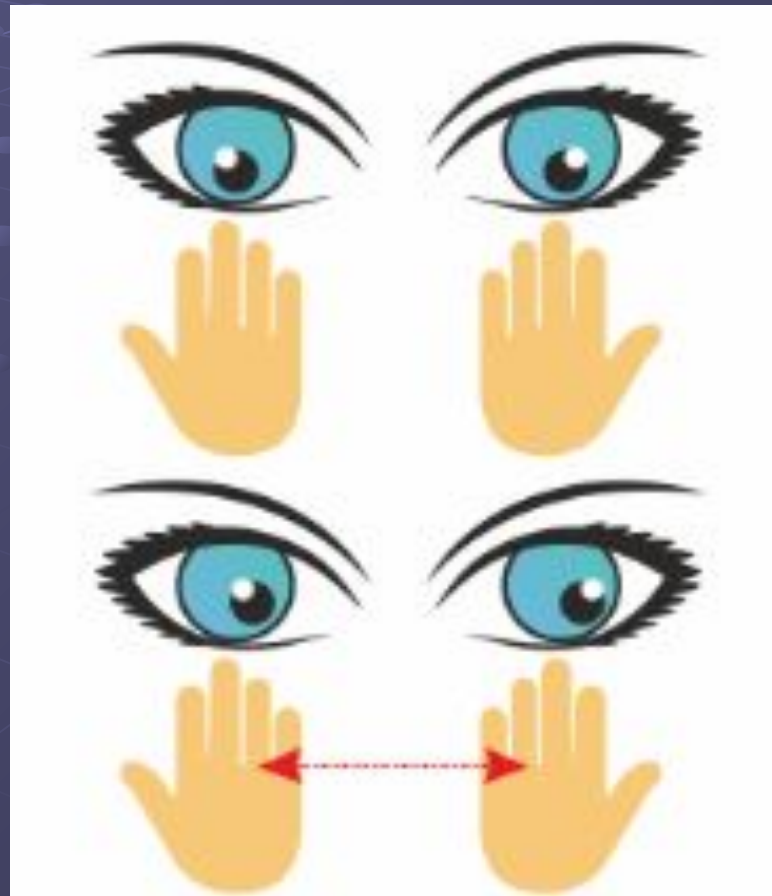
Для выполнения этого зрительного упражнения необходимо расслабиться и сесть прямо. Прикройте глаза руками так, чтобы центр правой ладони находился на уровне правого зрачка. Это же условие необходимо соблюсти и для левой стороны. Не стоит сильно прижимать ладони к лицу. Пальцы можно перекрестить на лбу или расположить рядом — делайте так, как Вам удобно. Только важно, чтобы отсутствовали «щелочки», пропускающие свет. Проверьте, что Вы соблюдаете все правила. Теперь опустите веки. Ваши глаза не только закрыты, но и дополнительно защищены ладонями, что способствует полному расслаблению.



# УПРАЖНЕНИЕ 3

## «СКВОЗЬ ПАЛЬЦЫ»

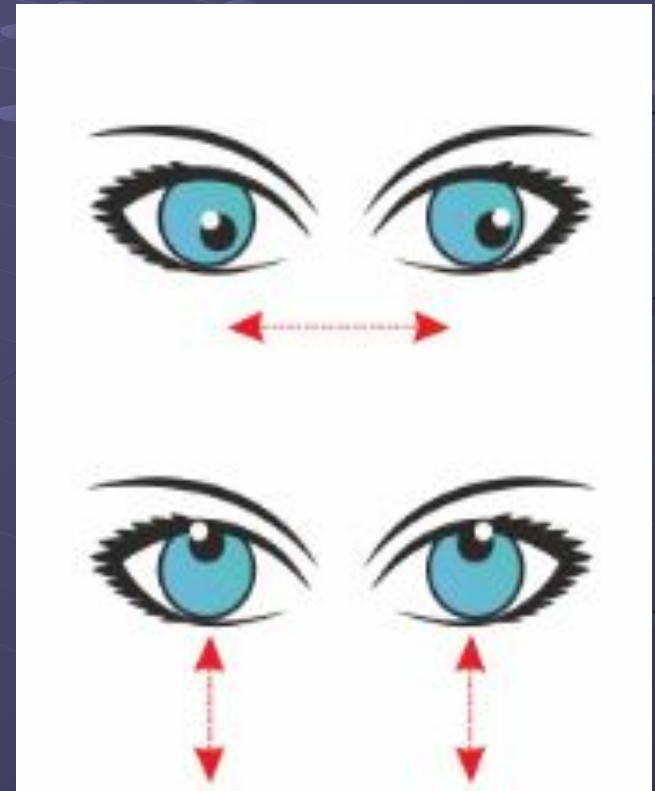
Для выполнения подобной гимнастики для зрения согните руки в локтях, при этом ладони с вытянутыми разомкнутыми пальцами должны располагаться ниже уровня глаз. Затем плавно поворачивайте головой влево и вправо, при этом смотрите вдаль сквозь пальцы. Не задерживайте взгляд на конкретных предметах. При правильном выполнении упражнения создается впечатление, будто Ваши руки движутся. Сделайте по 3 поворота, попеременно открывая и закрывая глаза. Повторите 20–30 раз. При этом дышите свободно и расслаблено. Детям можно устроить небольшую физминутку для глаз, которая поможет в игровой форме быстро снять напряжение.



# УПРАЖНЕНИЕ 4

## «ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗАМИ В СТОРОНЫ»

При выполнении данного зрительного упражнения необходимо по 7 раз проделать глазными яблоками движения в следующих направлениях: вверх-вниз, влево-вправо, прямо-вверх-прямо-вниз, прямо-влево-прямо-вправо. Далее направьте взгляд на верхний левый угол комнаты и плавно переведите глаза к нижнему правому и наоборот. Повторите каждое движение по 7 раз. Вы можете делать это не очень быстро.





○ Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



○ Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



○ Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



○ Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



○ Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



○ Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.

