

# ГИБКОСТЬ как физическое качество и методика её развития.

Простые упражнения для ежедневной растяжки от  
профессора физиотерапии Нью-Йоркского университета.

# Прежде чем начинать растяжку, нужно принять правильное положение.

Сначала сядьте на твёрдую поверхность. Перенесите вес тела на седалищные кости, чтобы позвоночник принял естественное положение. Отведите подбородок назад и вниз, чтобы шея находилась на одной линии со спиной.



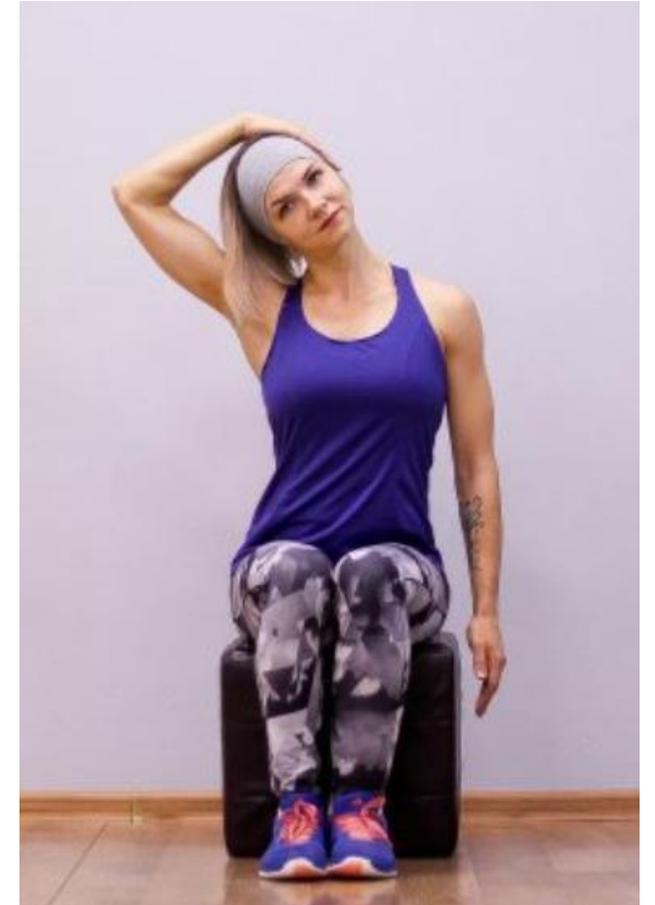
# 1. Растяжка шеи

Поверните голову направо, задержитесь в этом положении на 30–60 секунд. Верните голову в исходное положение и поверните в другую сторону.



## 2. Наклон головы

Наклоните голову вправо. Правую руку положите на левую часть головы рядом с ухом и мягко надавите. Левую руку тяните вниз, к полу. Задержитесь в этой позе на 30–60 секунд, затем поменяйте сторону.



# 3. Повороты корпуса

Скрестите руки на груди. Поверните корпус и голову, чтобы заглянуть за правое плечо. Таз при этом остаётся на месте и не двигается.

Задержитесь в этой позе на 30–60 секунд и повторите в другую сторону.



## 4. Растяжка спины

Положите ладони на колени.  
Слегка изогните спину.  
Небольшого прогиба будет достаточно, чтобы растянуть жёсткие мышцы.  
Задержитесь в позе на 30–60 секунд



# 5. Наклоны в стороны

Поднимите правую руку вверх.  
Наклонитесь влево, растягивая  
правую сторону тела.  
Задержитесь в позе на 30–60  
секунд и повторите в другую  
сторону.



## 6. Наклон вперёд

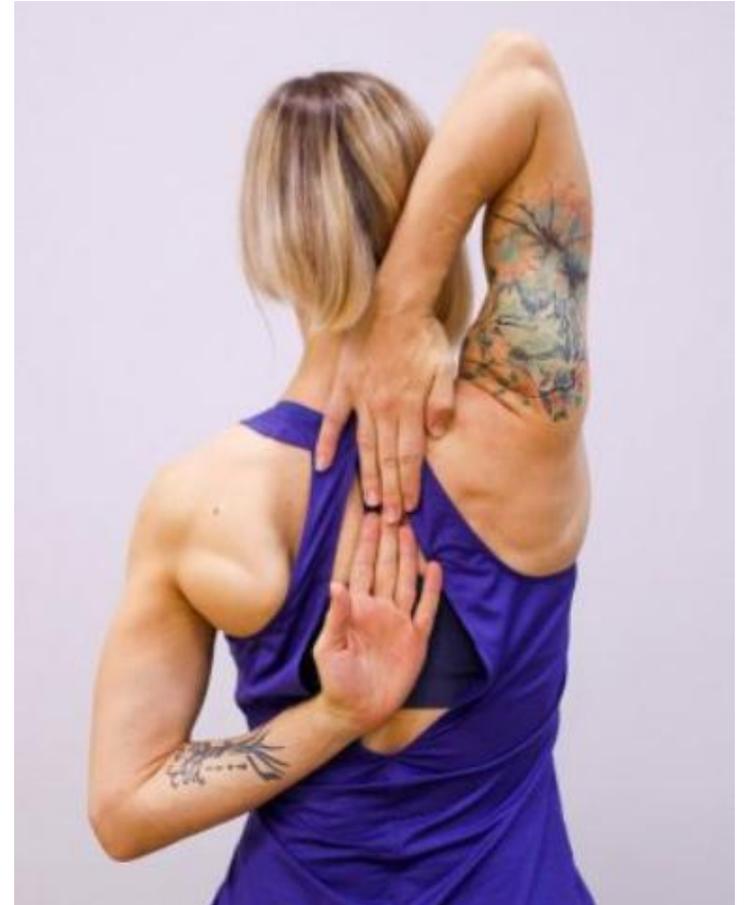
Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени. Руки свободно свисают, шея прямая. Задержитесь в позе на 30–60 секунд.



# 7. Растяжка трицепса и плеч

Поднимите правый локоть над головой, предплечье заведите за спину, ладонь положите на лопатку ближе к центру спины. Левую руку заведите за спину снизу, на уровне поясницы.

Локоть прижат к поясу, предплечье вытянуто вдоль спины, ладонь смотрит наружу. По возможности соедините пальцы двух рук. Задержитесь в этой позе на 30–60 секунд и поменяйте руки.



Спасибо за внимание.