

# Гибкость как физическое качество и методика её развития

Выполнила: Яньшина  
Маргарита

11-3 группы

Преподаватель: Шалагин Ю. А.

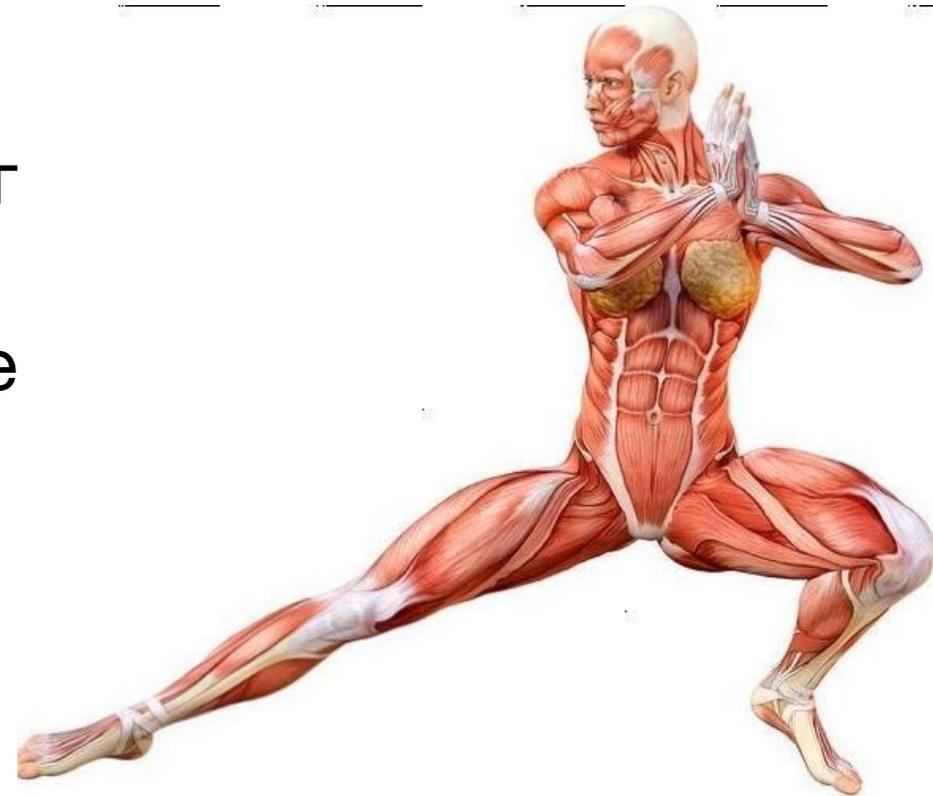
# „Поза щенка“

- 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 выподом 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.



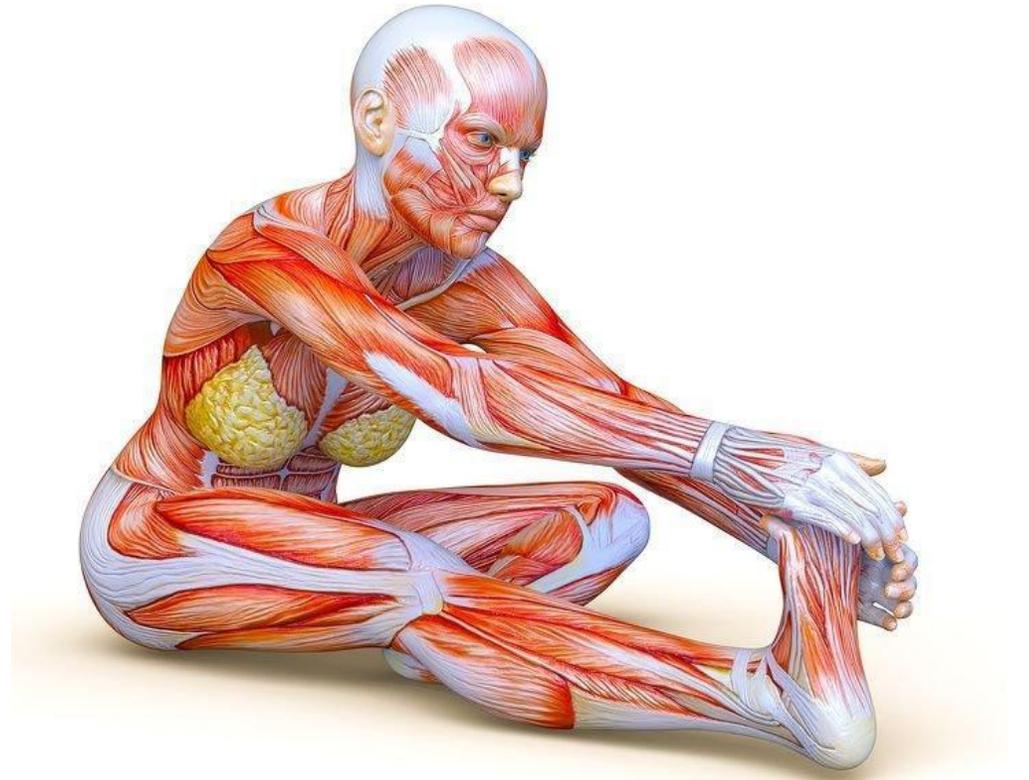
# „Растяжка подколенных сухожилий сидя“

- 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.



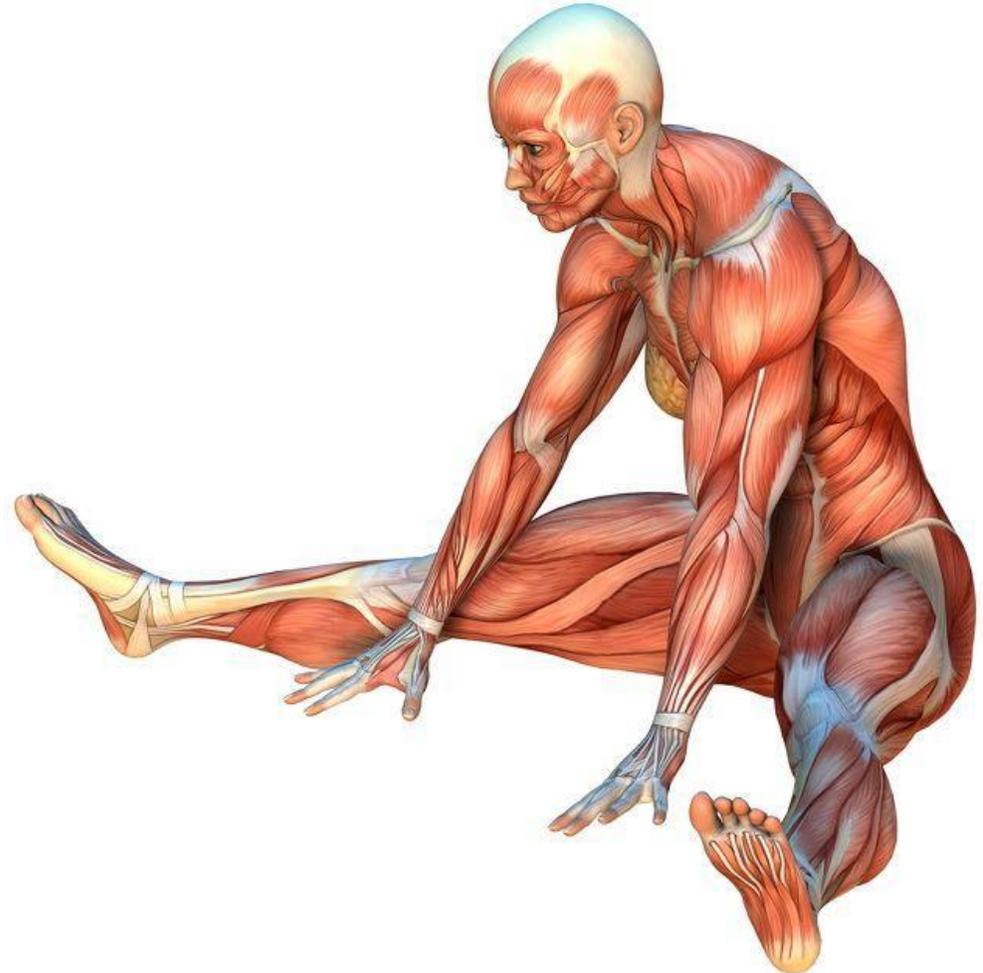
# „Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой“

- 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.



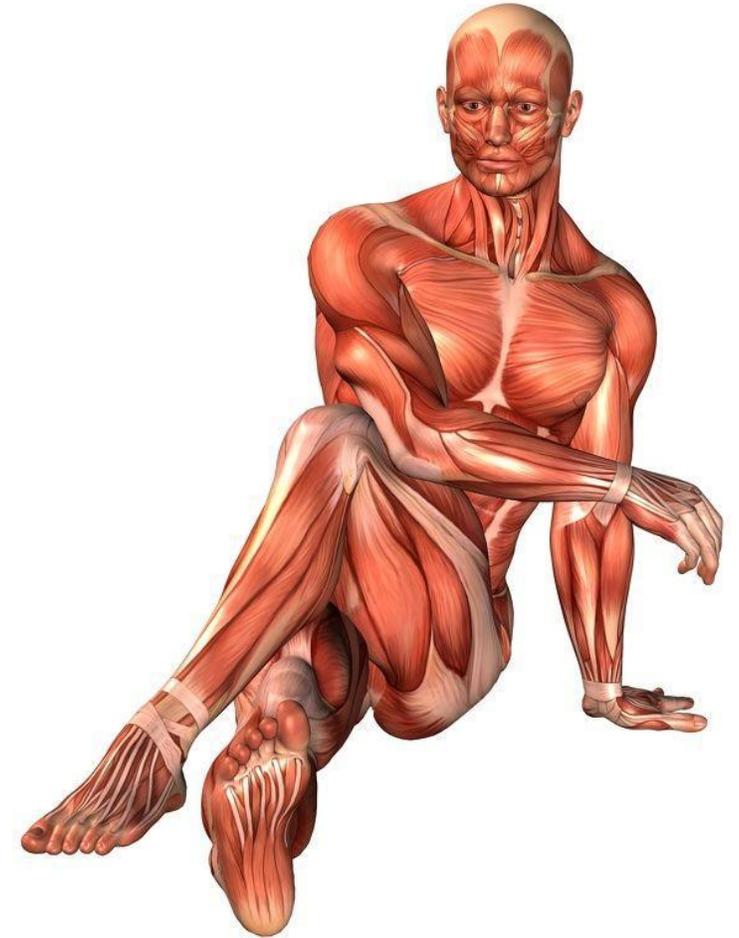
# „Поперечная растяжка сидя“

- 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.



# „Скручивание сидя“

- Скручивание сидя отлично подходит для повышения гибкости плеч, груди и позвоночника.
- Сядьте на пол и держите ноги прямо.
- Согните правое колено и заведите правую ногу за левую.
- Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь.
- Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.
- Повторите в другую сторону.



# „Растяжка 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.



**Спасибо за внимание**