

Гибкость как физическое
качество и методика её
развития.

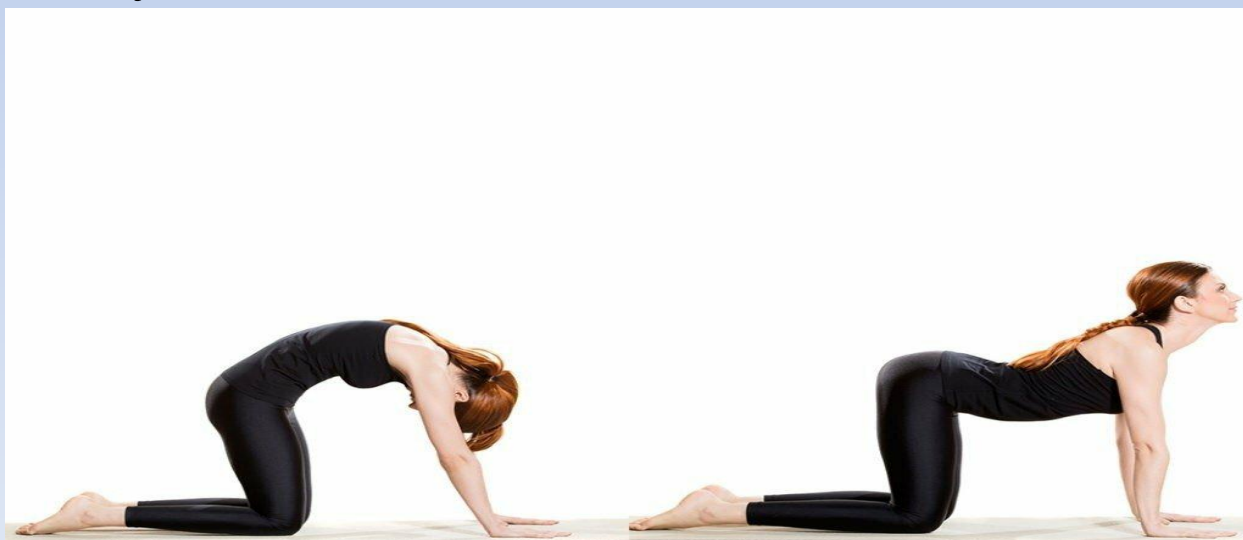
Выполнил работу студент 21-В
Алилуев Даниил

Содержание:

- Упражнение кошки
- Растяжка мышц спины
- Растяжка «Мостик»
- Растяжка с наклоном в сторону
- Растяжка «Поза щенка»
- Растяжка с выпадом в сторону
- Растяжка подколенных сухожилий сидя

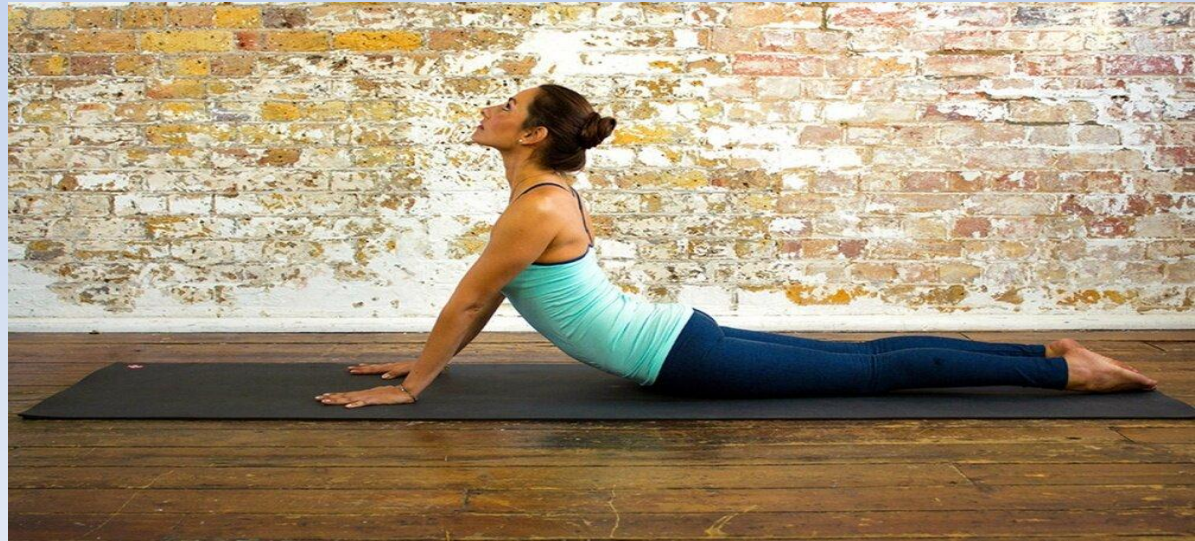
Упражнение кошка

- **1. Растяжка «Кошка».** «Кошка» отлично подходит для разогрева позвоночника, она также влияет на гибкость спины, шеи и плеч.
- Упритесь ладонями и коленями в пол.
- Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.
- Задержитесь на несколько секунд.
- Медленно вогните спину, как кошка.
- Повторите 10 раз.



Растяжка мышц спины

- **Растяжка мышц спины.** Эта растяжка дает ощутимый эффект — главное, не переусердствовать. Если вы чувствуете боль или дискомфорт в шее, то, вероятно, вы выполняете упражнение слишком интенсивно.
- Лягте на живот.
- Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу.
- Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу.
- Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.



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



Растяжка с наклоном в сторону

- **Растяжка с наклоном в сторону.** Растяжка с наклоном в сторону задействует несколько групп мышц, позвоночник, паховую область, подколенные сухожилия и пресс.
- Расставьте ноги на ширину 1,5 м.
- Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть.
- Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.
- Если можете, опустите правую руку к полу.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите в другую сторону.



Растяжка «Поза щенка»

- **Растяжка «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 выпадом в сторону

- **Растяжка с выпадом 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

- **Растяжка подколенных сухожилий сидя.** Продолжим работать над ногами! Это простое упражнение.
- 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.

