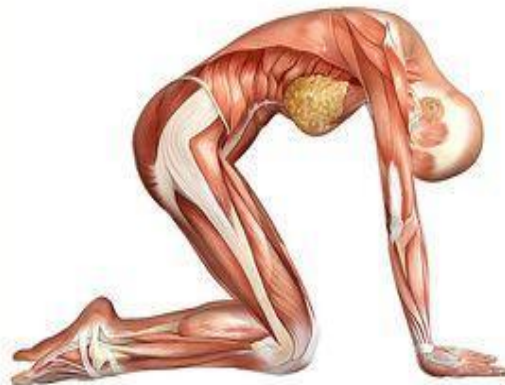


**Гибкость как
физическое качество и
методика её развития.
Выполнила работу студентка
21-в группы
Жируева Оксана**

Содержание

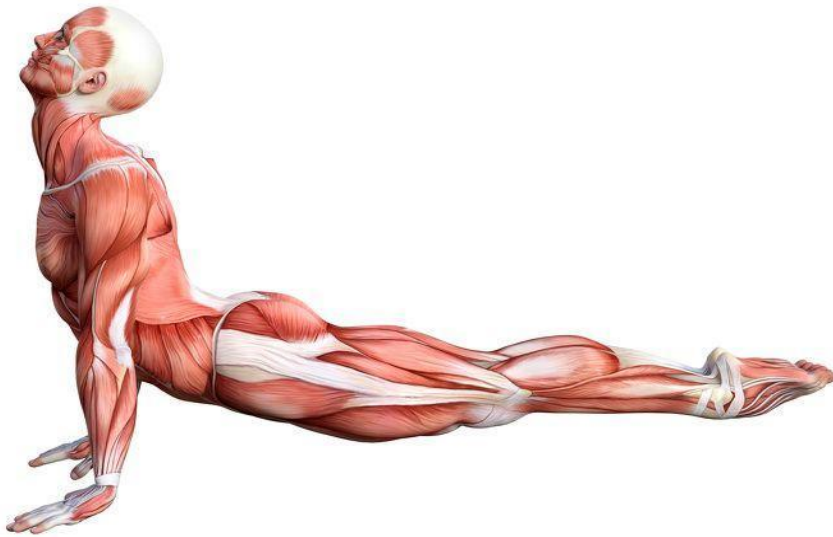
- Растяжка «Кошка»
- Растяжка мышц спины
- Растяжка «Мостик»
- Растяжка с наклоном в сторону
- Растяжка «Поза щенка»
- Растяжка с выпадом в сторону
- Растяжка подколенных сухожилий сидя
- Скручивание сидя

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



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»



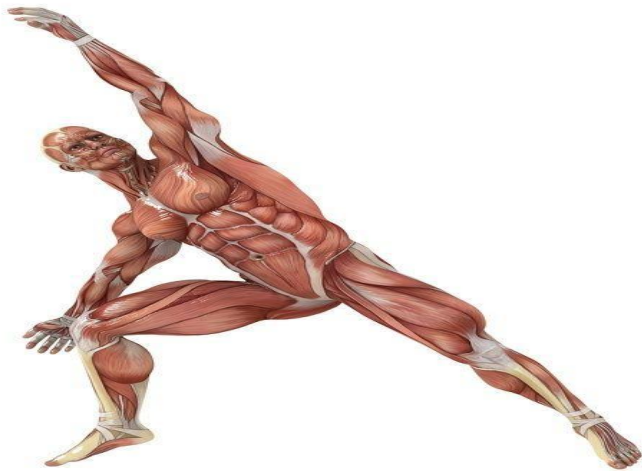
Растяжка «Мостик» - это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ отлично **растянуть шею, позвоночник и бедра.**

Лягте на спину, согнув колени.

Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.

Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

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 на пол за правой ногой.

Задержитесь на 30 секунд.

Повторите в другую сторону.

Растяжка «Поза щенка»



Это упражнения

воздействует на всю верхнюю часть тела, включая спину, плечи и руки.

Встаньте на четвереньки, держа руки под плечами, а колени — под бедрами.

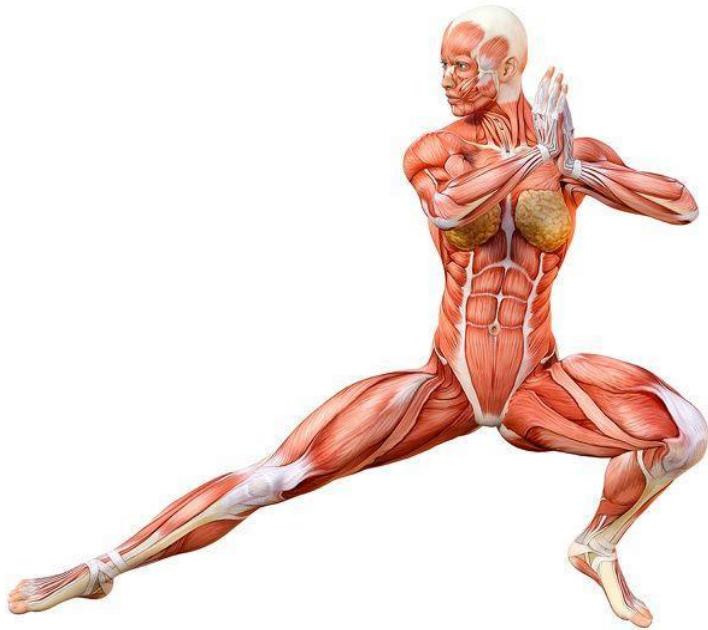
Медленно скользьте ладонями вперед, опуская грудь на пол.

Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.

Задержитесь на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.

Повторите 3 раза.

Выпад в сторону



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.

Примечание: не наклоняйтесь вперед и следите, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.

Растяжка подколенных сухожилий



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.

Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.

Скручивание сидя



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.