Гибкость как физическое качество и методика её развития.

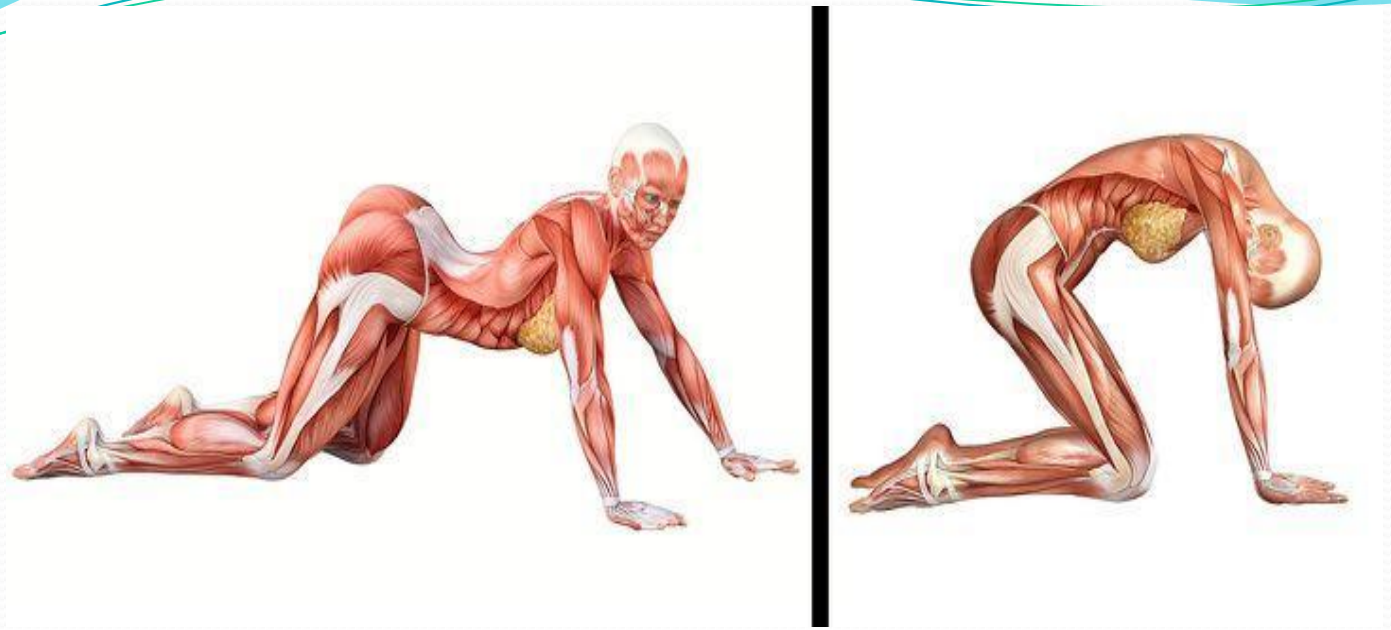
Выполнила работу студентка 21-в группы

Жируева Оксана

Содержание

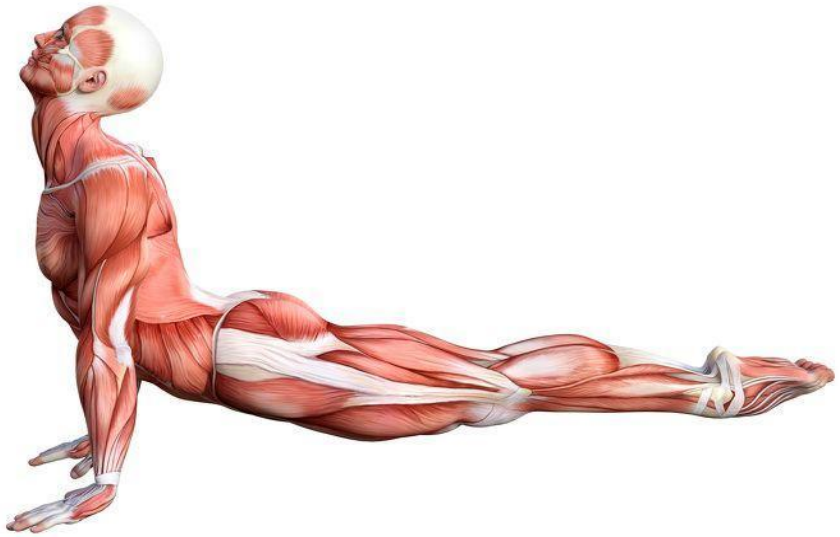
- Растяжка «Кошка»
- Растяжка мышц спины
- Растяжка «Мостик»
- Растяжка с наклоном в сторону
- Растяжка «Поза щенка»
- Растяжка с выпадом в сторону
- Растяжка подколенных сухожилий сидя
- Скручивание сидя

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»

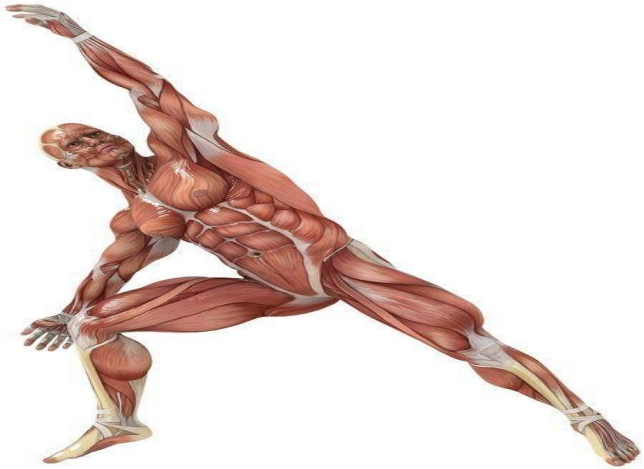
Растяжка «Мостик -это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ отлично **растянуть шею, позвоночник и бедра.**

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 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

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 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.
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.