

Гибкость. Упражнения для развития гибкости



Гибкость - это

способность человека выполнять различные движения с большой амплитудой.

Упражнения для развития гибкости надо делать ежедневно. Хорошая гибкость помогает правильно и быстро

освоить физические упражнения

различной сложности и, кроме

того, избежать многих травм — вывихов,

переломов, растяжений мышц и связок.



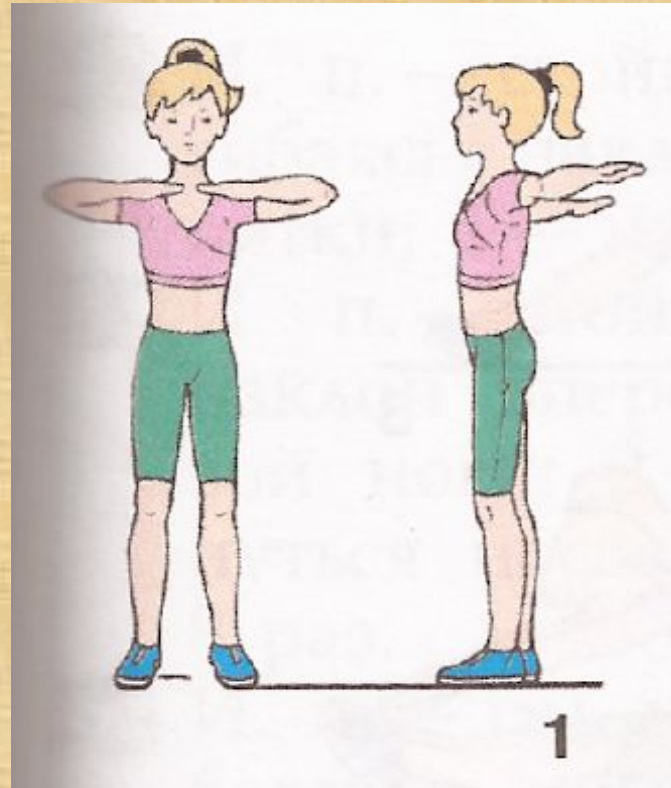
Упражнения для развития гибкости можно включать в утреннюю зарядку и разминку, а можно проводить как самостоятельные занятия 2—3 раза в неделю по 10—15 мин.

При появлении болезненных ощущений в мышцах занятие следует прекратить и, немного отдохнув, приступить к выполнению следующего упр



Упражнения для развития гибкости

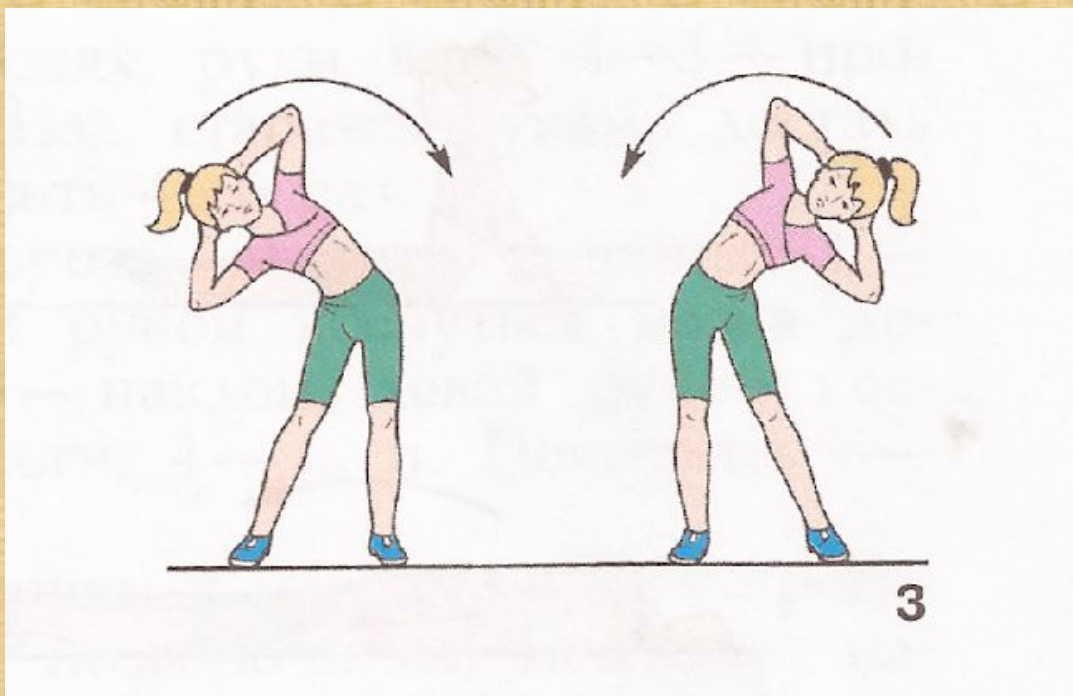
1. И. п. — о. с, руки согнуты на уровне груди. 1—3 — отведение локтей назад рывками; 4 — руки в стороны. Повторить 4—6 раз.



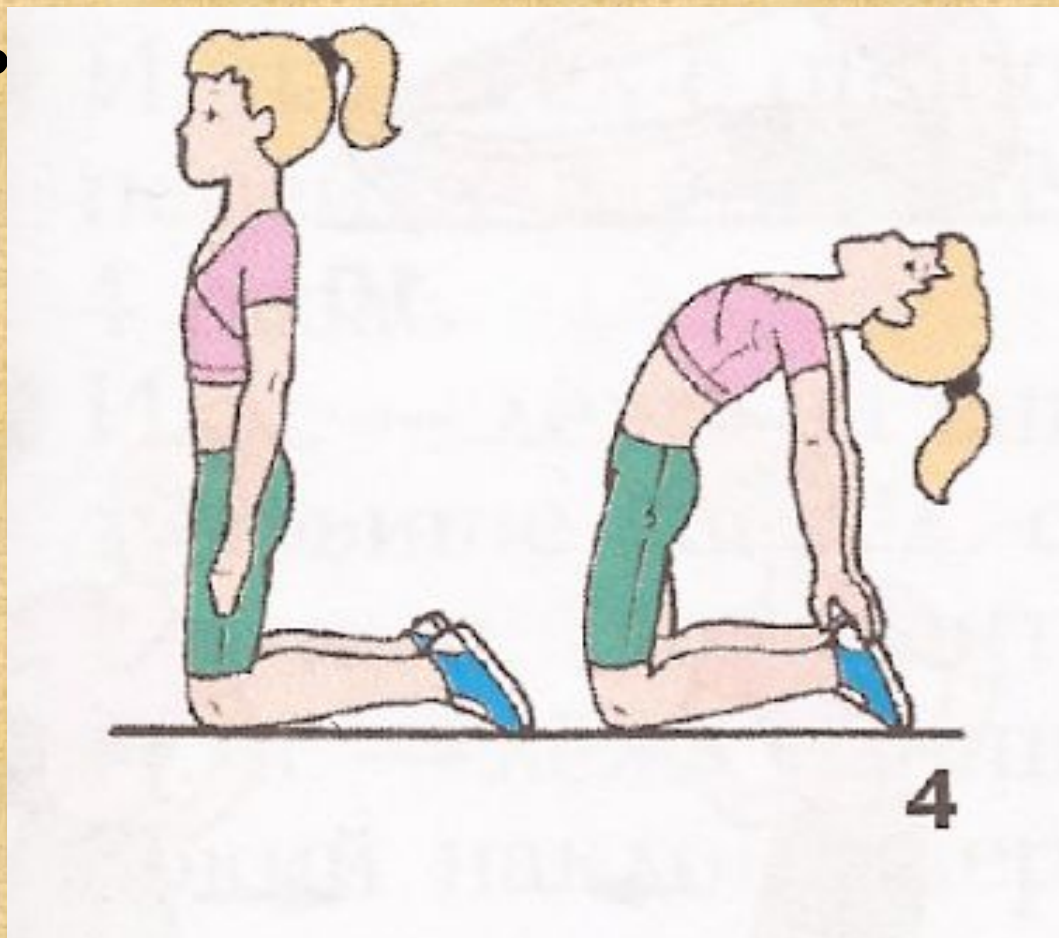
2. И. п. — стойка ноги врозь. 1—2 — правую руку вверх, согнуть в локте и опустить за спину, левую завести за спину, стараясь соединить пальцы обеих рук; 3—4 — поменять положение рук. Повторить 4—6 раз.



3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

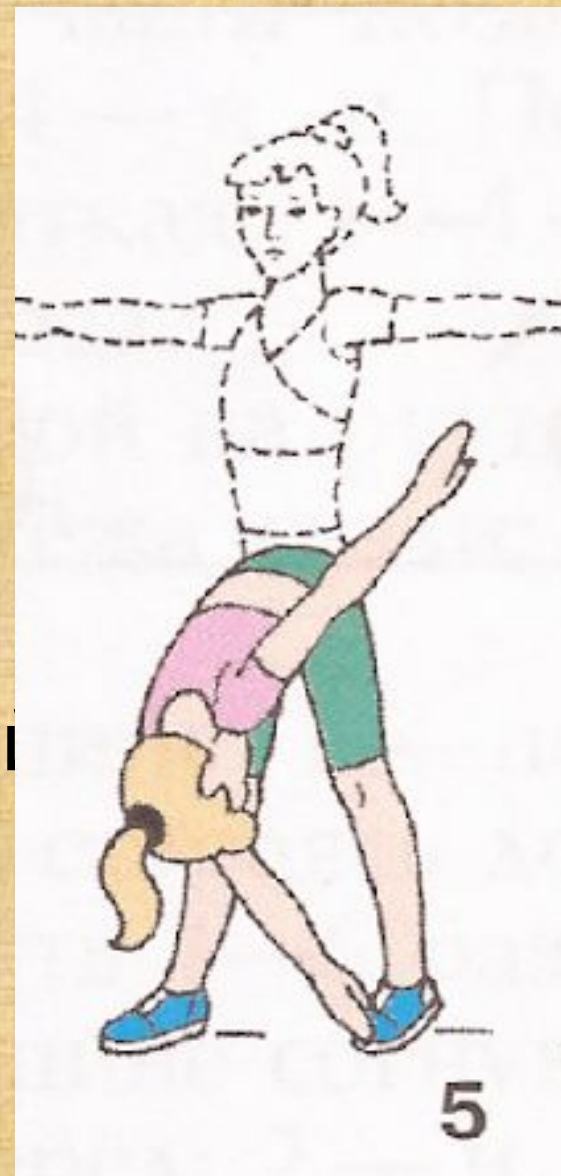


4. И п. — стойка на коленях, руки вниз. 1—3 — прогибаясь, наклониться назад, стараясь руками достать пятки; 4 — и. п. Повторить

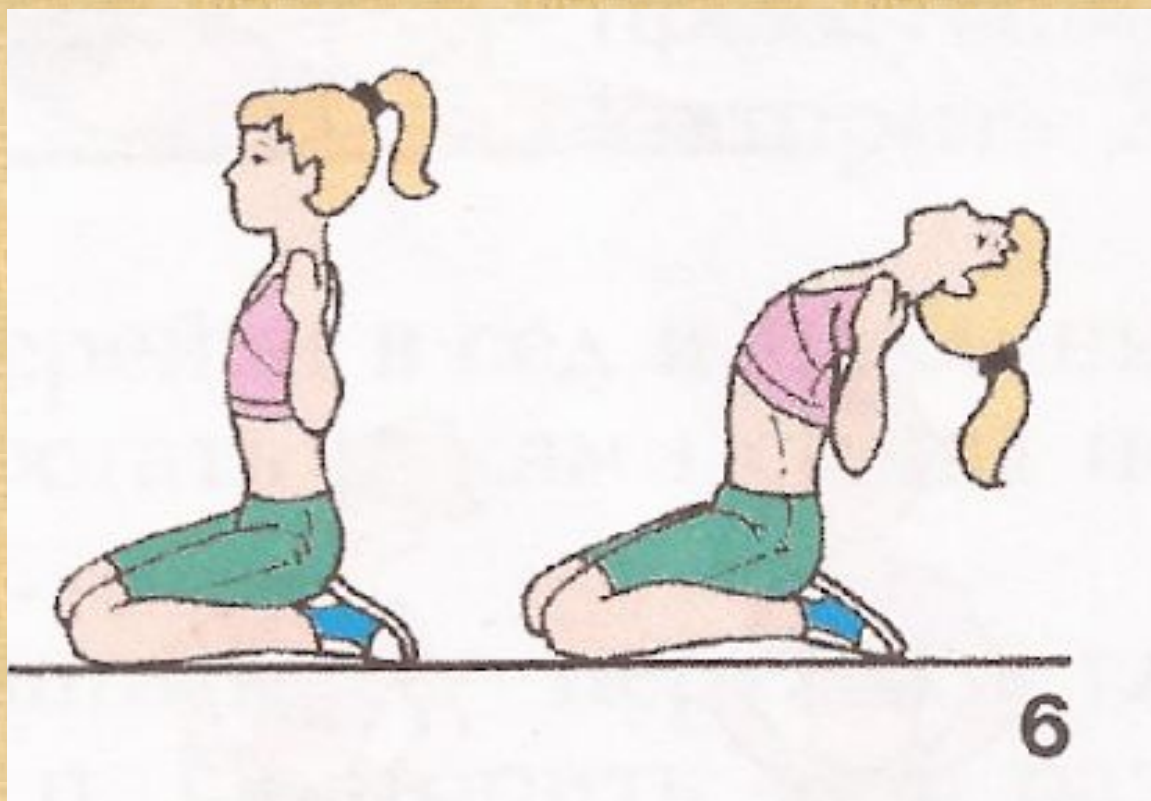


5. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 — и. п.; 3 — наклон, левой рукой коснуться носка правой ноги; 4 — и. п.

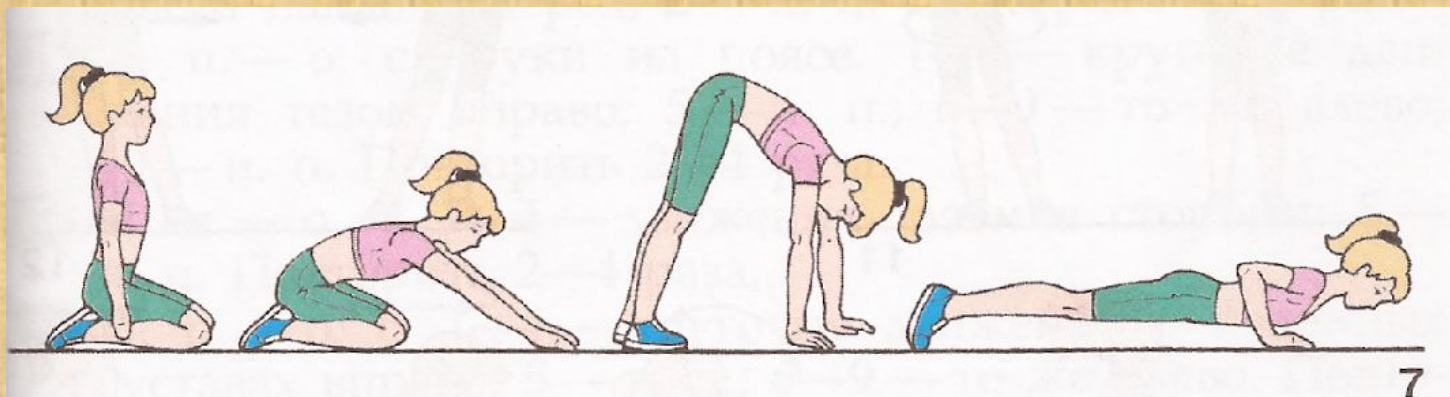
Повторить 6— 8 раз.



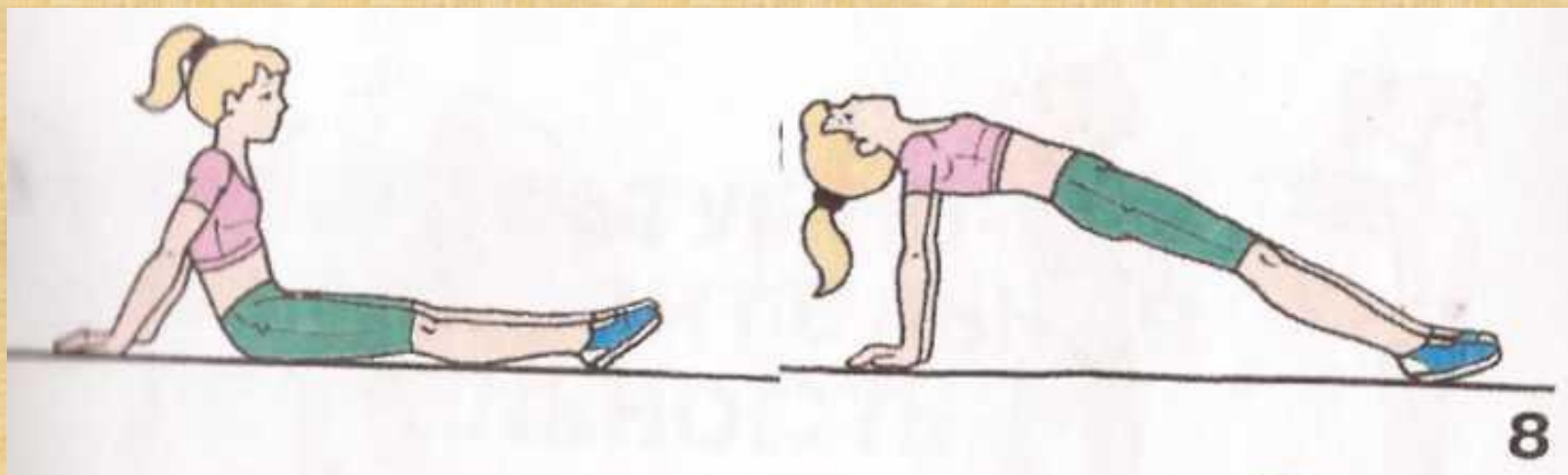
6. И. п. — сед на пятках, руки к плечам. 1—3 — прогибаясь в грудной части позвоночника, медленно наклониться назад; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.



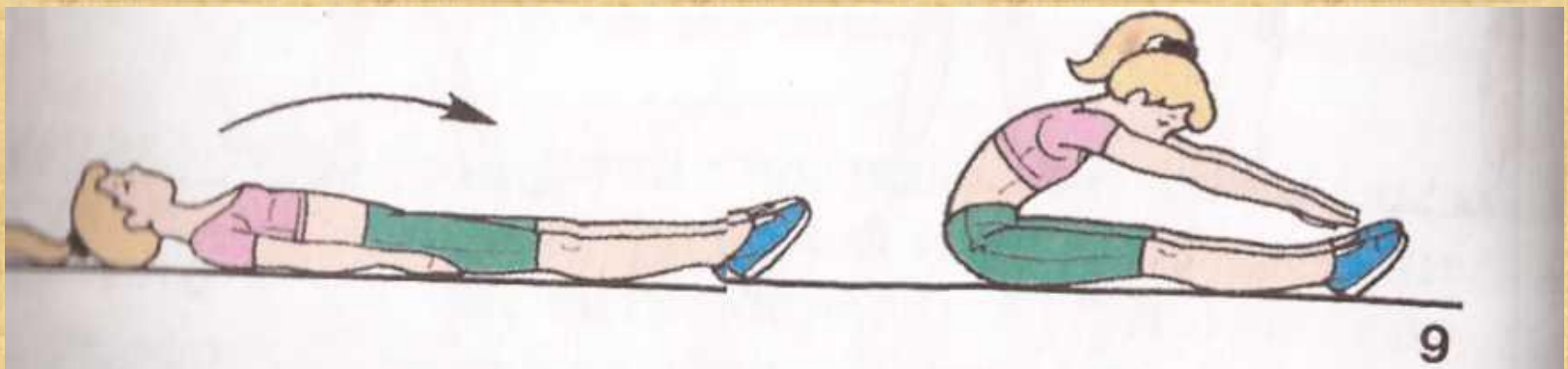
7. И. п. — сед на пятках. 1—4 — перейти в упор лёжа. Повторить 2—4 раза.



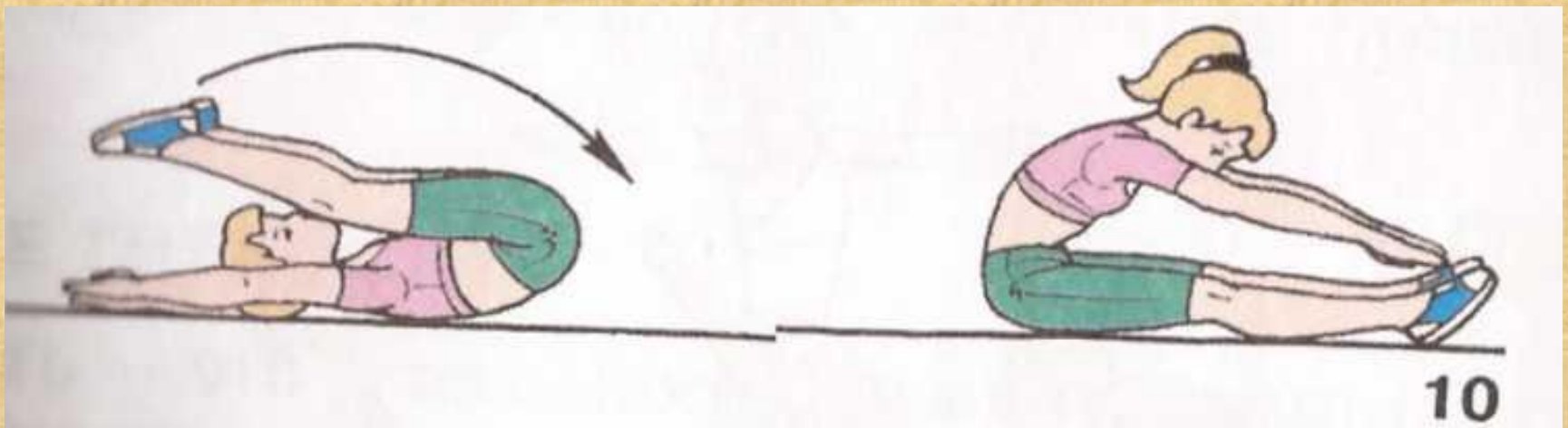
8. И. п. — сед с опорой на руки сзади. 1 — прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; 2 — и. п. Повторить 2— 4 раза.



9. И. п. — лёжа на спине. 1 — перейти в сед и наклонить туловище вперёд, стараясь достать руками стопы ног; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.



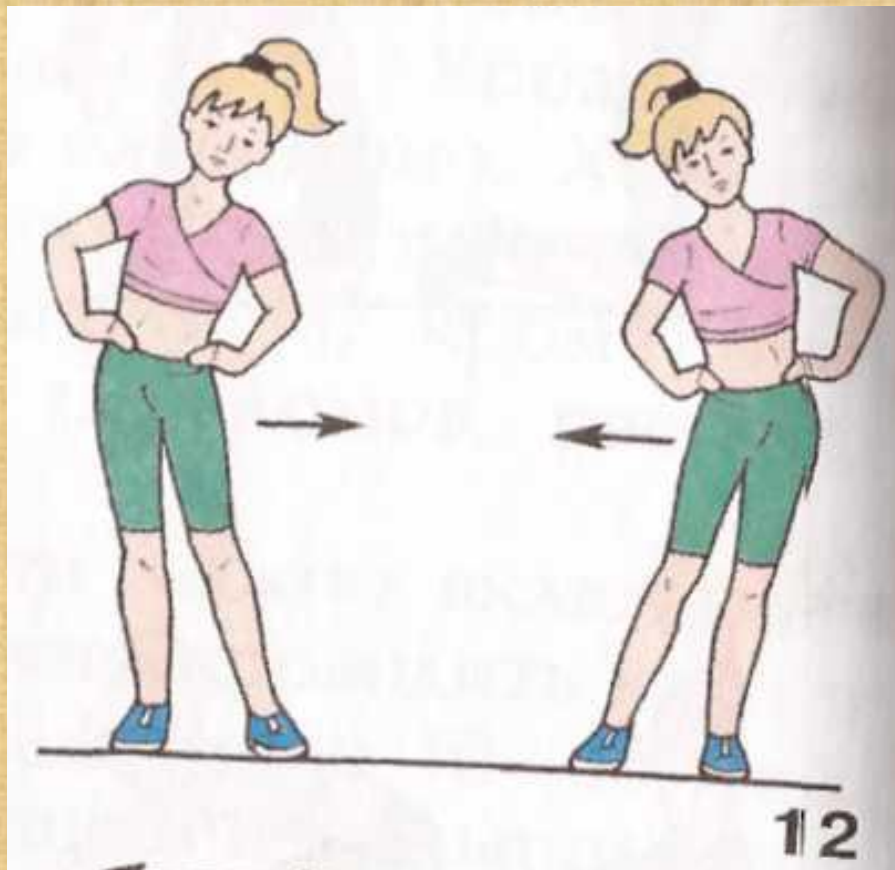
10. И. п. — лёжа на спине согнувшись. 1 — переход в глубокий наклон вперёд; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.



11. И. п. — о. с, руки на поясе. 1—4 —
круговые движения тазом вправо; 5 — и.
п.; 6—9 — то же влево; 10 — и. п.
Повторить 2—4 раза



12. И. п. — о. с. 1—4 — движения тазом в стороны; 5 — и. п. Повторить 2—4 раза.

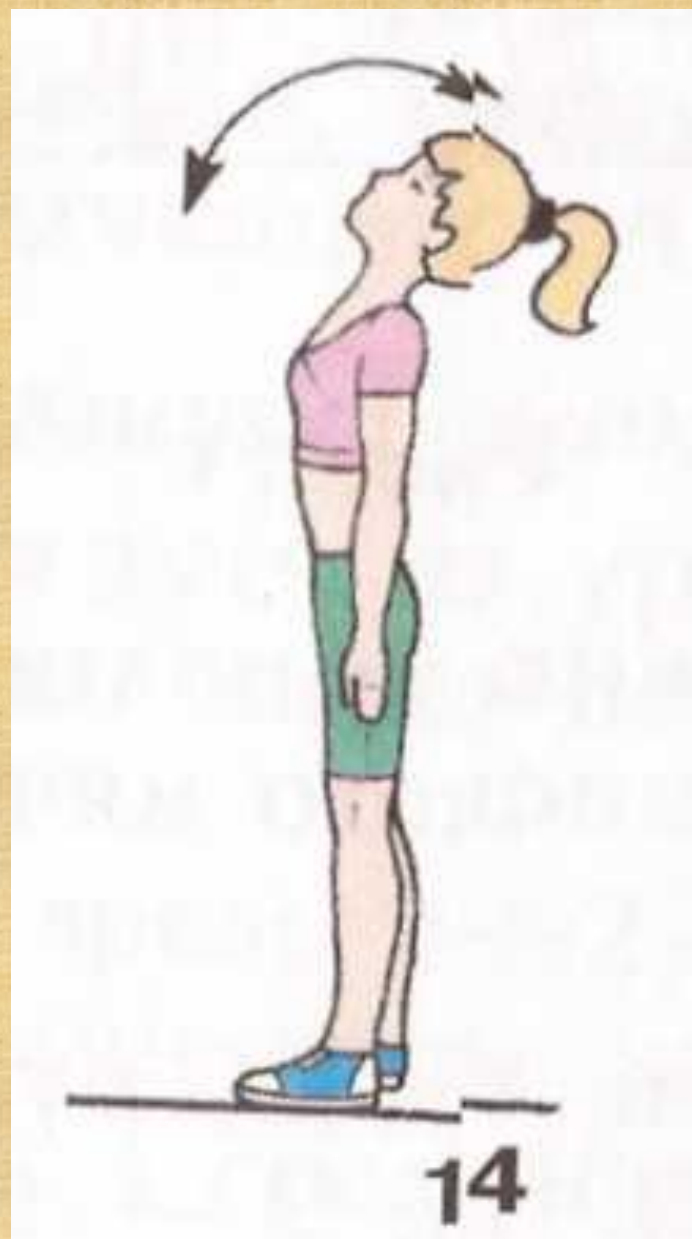


13. И.п. — о. с. 1—4 — круговые движения в коленных суставах вправо; 5 — и. п.; 6—9 — то же влево.

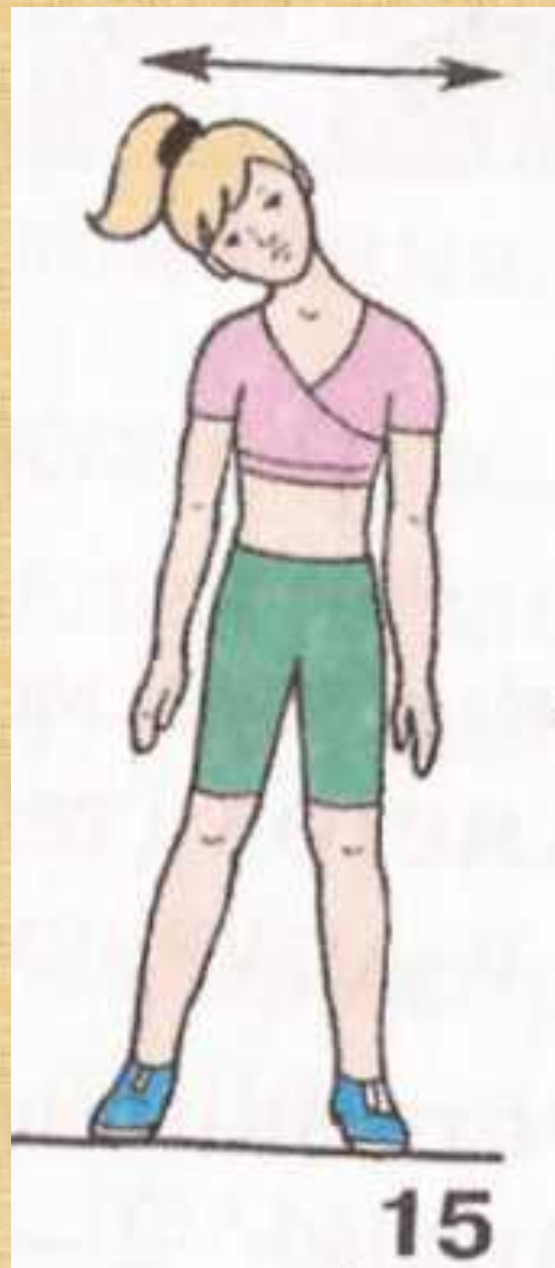
Повторить 2—4 раза.



14. И. п. — о. с, ноги на
ширине плеч. 1—4 —
наклоны головы вперёд
и назад; 5 — и. п.
Повторить 2— 4раза.



15. И. п. — то же.
1—4 — наклоны
головы вправо-влево;
5 — и. п.
Повторить 2—4 раза.



16. Спокойная ходьба.
1—4 — повороты
головы вправо-влево
на каждый шаг;
5 — голову прямо.
Повторить 2—4 раза.

