

# Разминка в настольном теннисе



## Важность заминки и разминки в настольном теннисе.

Настольный теннис – вид спорта, в котором задействованы все группы мышц и суставы: это мышцы шеи, плеча, предплечья, кисти, спины, поясничного отдела, голени, бедра и т.д. Разминка нужна, чтобы была эластичность и растяжка всех групп мышц. Чтобы не получить травму во время интенсивной тренировки нужна сначала обязательно делать разминку.



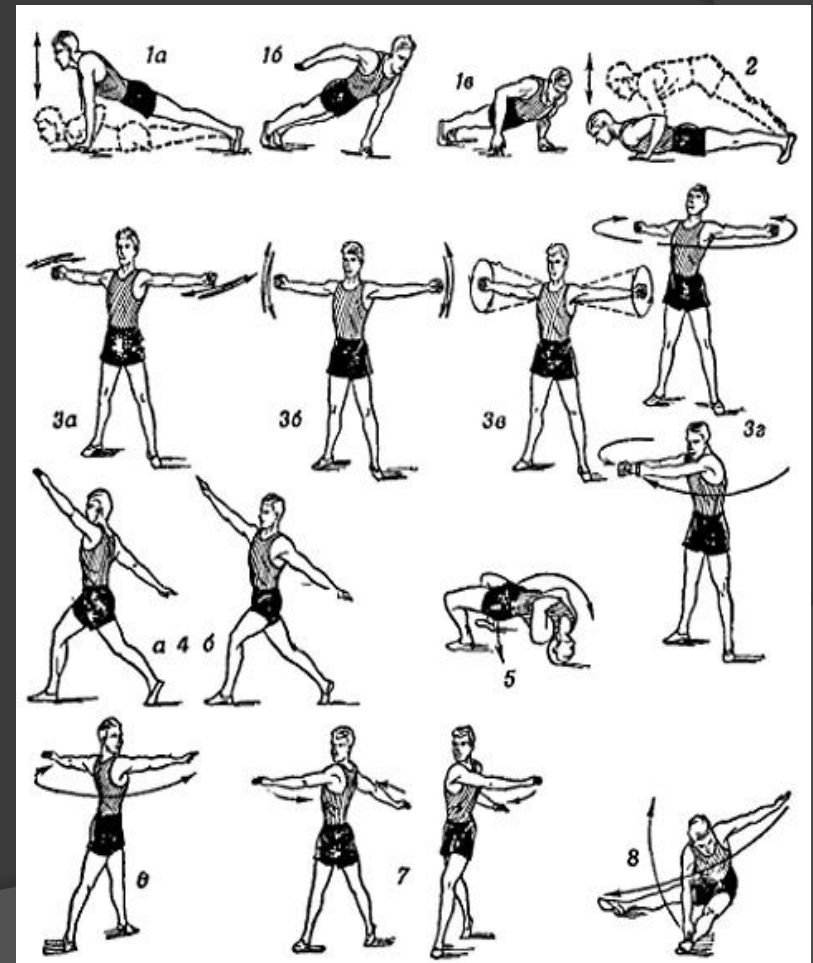
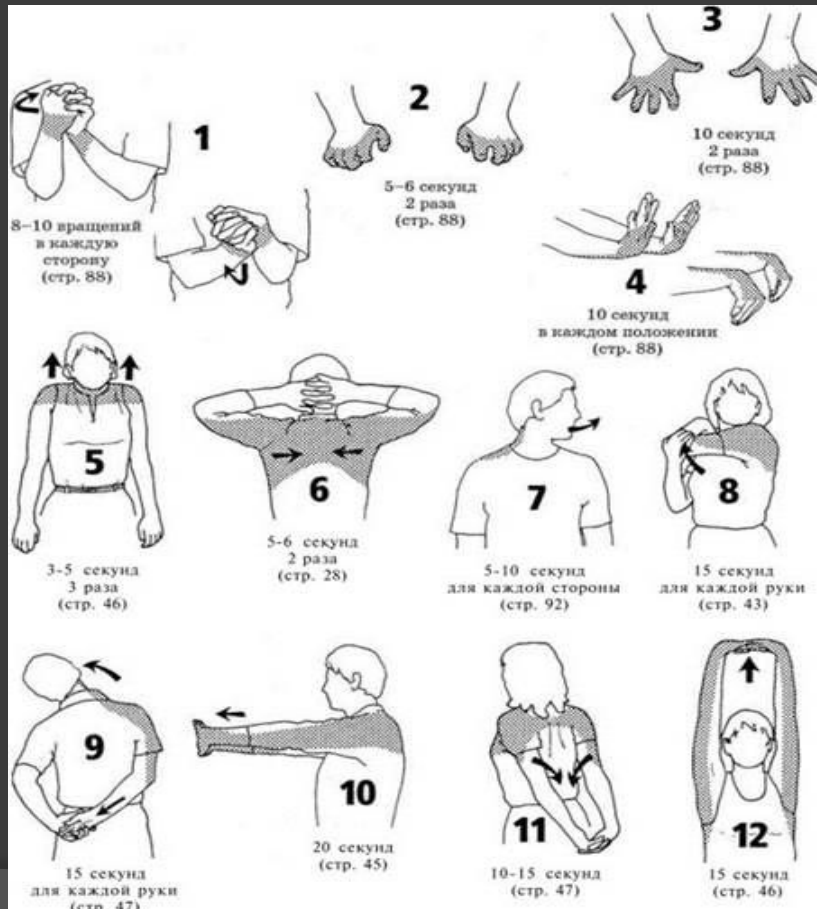
# РАЗМИНКА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ СОСТОИТ ИЗ:

1. Небольшая пробежка по залу 3-7 мин. легким разминочным бегом. При этом должна быть ровная спина, правильная работа рук. Сюда же входит бег приставным шагом справа и слева (один круг), бег скрестным шагом (один круг).

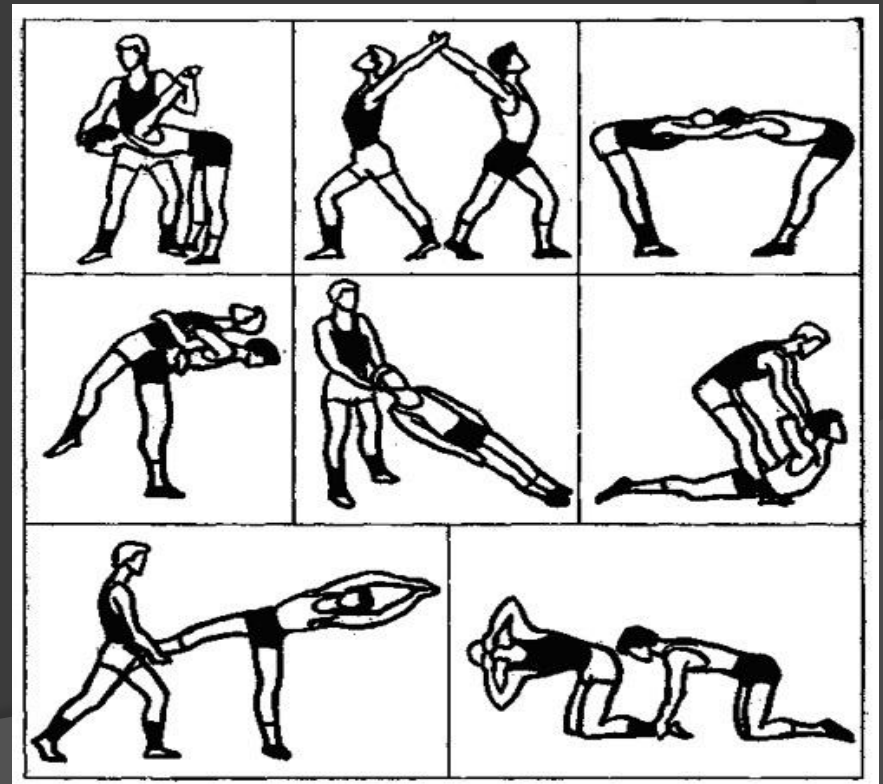
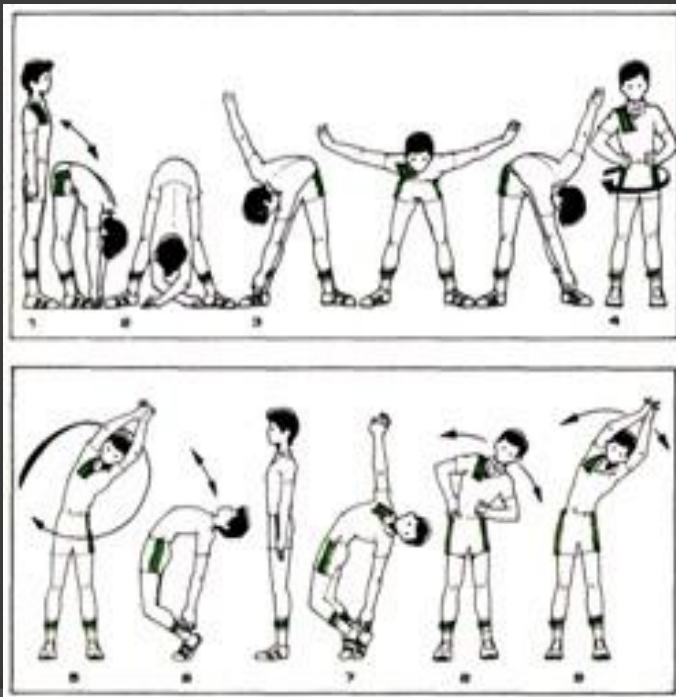


2. Повороты головы. Разминка мышц шеи, вправо, влево, вперед и назад. Плавные вращения головы – полукруги по часовой и против часовой стрелки.

3. Упражнение для разминки мышц плеча и легочной системы. Махи руками: по типу “бабочки” (вперед и назад), вращения в разные стороны.



4. Упражнение – наклоны вперед к носочкам ног.
5. Упражнение на позвоночник, скручивание влево и вправо.
6. Приседания (с подскоком и без).
7. Поочередные махи ногами.
8. Упражнение для рук: вращения в плечевом, локтевом и запястном суставах.

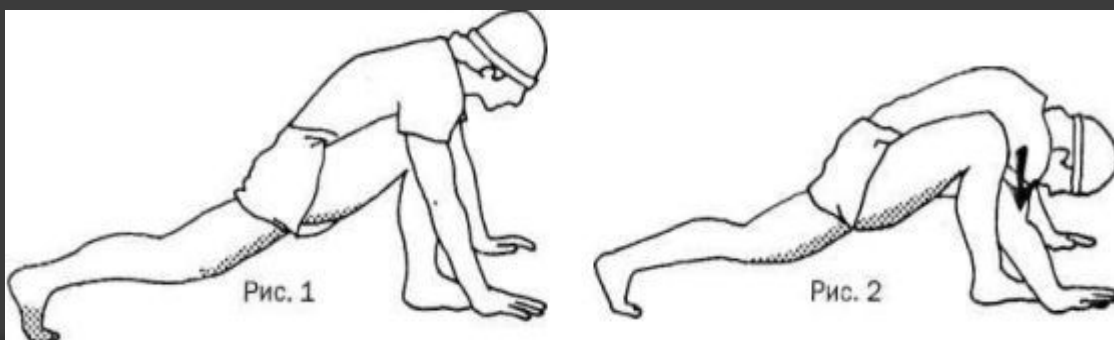




9. Упражнение “морская волна” в одну сторону и в другую.

10. Упражнения на растяжку ног и рук.

11. Прыжки с места вперед, назад, влево и вправо.



## Разминка у стола.

После этого спортсмен переходит к разминке у стола с мячом и ракеткой. Далее отработка конкретных игровых ситуации (игровых связок), изучение подач, приема подач, других различных технических элементов игры.

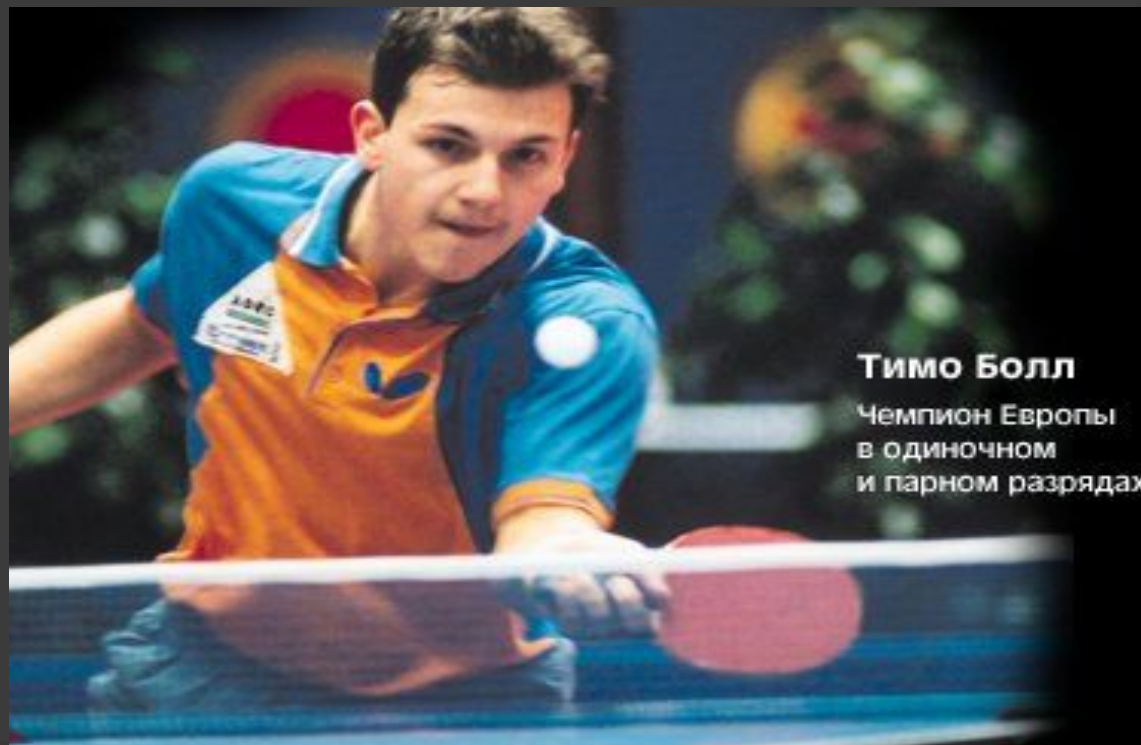




## Заминка.

Что касается заминки, то ее роль также очень важна. Нужно подготовить все группы мышц к отдыху после интенсивной тренировки. Для этого нужно сделать небольшую пробежку 2 минуты легким разминочным бегом. Также очень важно сделать растяжку мышц ног и рук.

Игроки высокого класса в настольный теннис в обязательном порядке делают разминку и заминку. И чем выше уровень мастерства того или иного теннисиста, тем внимательнее он подходит к вопросу разминки и заминки, тем рассудительнее и тщательнее он делает все вышеперечисленные упражнения.



**Тимо Болл**  
Чемпион Европы  
в одиночном  
и парном разрядах

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**