

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ



### 1. Растягивание передних мышц шеи

**И.П.:** сидя, руками опереться о подбородок. Усилиями рук выполняем наклон головы назад и удерживаем 20-30 секунд, отдыхаем 30 секунд. Одновременно с давлением рук можно напрягать мышцы шеи.

### 2. Растягивание задних мышц шеи и затылка.

**И.П.:** лежа на спине с согнутыми ногами, стопы ног разведены на т.п., руками, сцепленными за головой подтягивать голову вверх и вперед до тех пор, пока не наступит растягивание. Держим 15-20 секунд, отдых 15 секунд. Затем выполняем это же упражнение, но с движением рук, напрягаем мышцы шеи. Выполняем оба варианта по 3-4 раза, отдых 15-20 секунд.

### 3. Растягивание боковых мышц затылка.

**И.П.:** сед, правой рукой сбоку обхватить голову и притянуть к плечу. Удерживаем 10-20 секунд. Повторяем, поменяв руки.

**4. Растягивание плеча и мышц, участвующих в боковых наклонах туловища.**

**И.П.:** стоя, ноги врозь, руки за голову. Наклоняем верхнюю часть тела вправо. Растягивание усиливается, если таз при наклоне отвести в противоположную сторону. Удерживаем 20-30 секунд и возвращаем в и.п., отдыхаем 10-15 секунд, выполняем 4-6 раз в каждую сторону.

### 5. Растягивание мышц плеча, голени и стопы.

**И.П.:** сидя, ноги вместе, спина прямая, руки сцепить за спиной. Поднимая руки вверх, свести лопатки, стопы на себя, почувствовали растяжение задней поверхности бедра. Удерживаем 20-30 секунд, отдыхаем 10-15 секунд, повторяем 6-8 раз.

### 6. Растягивание мышц сгибателей плеча.

**И.П.:** стойка на четвереньках с выпрямленными руками, ладони упираются в пол всей поверхностью, пальцы направлены назад. Из и.п. верхней частью тела тянемся в направлении вверх - назад. Удерживаем 10-20 секунд, отдых 15-20 секунд, повторяем 4-6 раз.

### 7. Растягивание мышц груди.

**И.П.:** стоя, согнутые на уровне плеч, руки медленно оттягиваем назад, локти направлены назад. Удерживаем 15-20 секунд, отдыхаем 10-15 секунд, повторяем 8-10 раз.

### 8. Растягивание широчайших мышц спины и разгибателей плеч

**И.П.:** стоя, ноги врозь. Локоть л.р. завести за голову, взять пр.р. и потянуть вправо. Удерживаем 10-20 секунд, отдыхаем 15-20 секунд, повторяем 4-6 раз в каждую сторону.

### 9. Растягивание мышц передней стенки туловища

а) **И.П.:** лежа на животе, руки в упор на уровне плеч. Выпрямить руки, удерживать таз прижатым к полу. Удерживаем 15-20 секунд, отдых 5-7, 3-4 повтор

б) **И.П.:** стоя на коленях, наклон туловища назад, руками опираться на стопы, прогнуться. Удерживать 20-30 секунд, отдых 5-10, 6-8 повтор.

в) **И.П.:** лежа на животе, согнуть ноги, взяться руками за голеностоп, прогнуться. Удерживать 15-20 секунд, отдых 10-15, повтор 6-8 раз.

### **10. Растягивание мышц разгибателей бедра и туловища**



а) **И.П.:** стойка ноги врозь, медленно наклоняться вперед, ладони на пол, коленные суставы сначала согнуты, затем их выпрямить. Удерживаем 20-30 секунд, отдых 10-15, повтор 6-8 раз.

б) **И.П.:** осн. Стойка, наклоны вперед, стопы ног на одной линии, кистями обхватить голень, впереди стоящей ноги, подтягивать туловище к бедру, нос к колену. Удерживаем 20-30 секунд, отдых 15-20 секунд, повтор 3-5 раз на 1 ногу.

### **11. Растягивание мышц отводящих и разгибающих бедро, мышц, участвующих в скручивании туловища.**

а) **И.П.:** лежа на спине согнутая в колене л.н., положить поверх пр.н. вправо, пр.н. на полу выпрямлена, плечи от пола не отрывать. Удерживаем 20-30 секунд, отдых 5-10, повтор 4-5 на каждую ногу.

б) **И.П.:** сед, согнуть пр.н. и поставить стопу за выпрямленной л.н., опираясь л.локтем о пр. колено пр.колено, пр. рука в упоре сзади. Удерживать 20-30 сек., отдых 10-15. повтор 4-6 раз на каждую ногу.

### **12. Растягивание мышц передней поверхности бедра и голени**

а) **И.П.:** лежа на пр. боку отвести ногу назад и с помощью л.р. подтягивать пятку к ягодице. Удерживать 20-30 сек., отдых 10-15, повтор 7-8 раз на к. ногу.

б) **И.П.:** лежа на животе согнуть пр.н. в коленном суставе, пр.р. обхватить голень пр.н. и подтягивать пятку к ягодице. Удерживать 20-30 сек., отдых 5-10 сек., повтор 4-5 раз на к. ногу.

### **13. Растягивание мышц приводящих бедро**

а) **И.П.:** сед, ноги мах врозь, наклон вперед, локти на пол. Удерживать 20-30 сек., отдых 10 сек., повтор 8-10 раз.

б) **И.П.:** лежа на спине, стопы вместе в плотную к ягодицам, колени в стороны, активно опускаем колени вниз. Удерживаем 20-30 сек., отдых 5-10 сек., повтор 6-8 раз

### **14. Растягивание мышц сгибателей плеча, предплечья, кисти, (на себя).**

**И.П.:** упор, стоя на коленях, пальцы рук назад, отвести таз назад, ладони от пола не отрывать. Удерживать 10-20 сек., отдых 5-10 сек., повтор 4-6 раз.

### **15. Растягивание мышц разгибателей бедра и сгибателей голени и стопы**

**И.П.:** сед, ноги врозь, согнуть пр.н., обхватив ее руками, поднять ногу вверх и медленно выпрямить. Удерживать 15-20 сек., отдых 5-10 сек., повтор 3-4 раза.



### **16. Растягивание мышц разгибающих бедро и отводящих его и сгибающих голень.**

**И.П.:** лежа на пр.б., л.н. поднять вперед, взяться за голень, пр.н. полусогнута, постепенно приближать ногу к голове и одновременно напрягать и расслаблять мышцы стопы. Ощувив растяжение мышцы задней поверхности бедра зафиксировать позу Удерживаем 20-25 сек., отдых 5-10 сек., повтор 6-8 раз.

### **17. Растяжение мышц приводящих и разгибающих бедро, мышц сгибающих предплечье, а так же мышц приводящих и разгибающих плечо**

**И.П.:** сед, ноги скрестно, сильно развести бедра, удерживая спину прямой, руки вверх, ладони вверх, потянуться. Удерживать 10-20 сек., отдых 5-10 сек., повтор 6-8 раз

### **18. Растягивание мышц сгибающих и приводящих плечо, мышц (сгиб. голень и стопы), сидя, стоя**

**И.П.:** сед, руки сзади в замок, руки вверх, свести лопатки, спину удерживать прямой, стопы на себя, напрячь заднюю поверхность бедра. Удерживать 20-30 сек., отдых 10-15 сек., повтор 6-8 раз.

### **19. Растягивание мышц сгибающих, разгибающих, приводящих бедро и разгибающих туловище.**

**И.П.:** сед, пр.н. вперед, л.н. согнута, стопа к ягодице, наклон вперед. Удерживать 20-30 сек. Отдых 5-10 сек., повтор 3-4 раза на каждую ногу.

### **20. Растягивание мышц разгибателей пальцев.**

**И.П.:** стойка, пр.р. вперед.

а) согнуть кисть, потянуть пальцы (4 вместе на себя)

б) сгибаем большой палец к предплечью.

### **21. Растягивание мышц сгибателей пальцев**

**И.П.:** стойка ноги врозь пр.р. вперед ладонью вперед.

а) отгибать поочередно пальцы назад, начиная с мизинца, и придерживая их за нижнюю фалангу.

б) тоже 4 пальца вместе

в) большой назад

### **22. Растягивание сгибателей шеи, спины, бедра и сгибателей голени и стопы**

а) **И.П.:** лежа на спине, маховым движением завести согнутые в коленях ноги за голову и упереться пальцами ног в пол, руки в замок сзади. Удерживать 20-30 сек., отдых 10-15 сек., повтор 4-6 раз.

б) **И.П.:** лежа на спине, руки вверх, перенести ноги через голову до положения параллельно полу, руками за стопы или за носки. Удерживать 20-30 сек., отдых 10-15 сек, повтор 4-6 раз.

### **23. Мостик**

а) на прямых руках

б) на согнутых

### **24. Рыбка**

а) **И.П.:** пр.н. согнута, сидим на ней, л.н. выпрямлена назад. Сгибаем л.н. и прогибаемся к ней, тоже с л.н.

б) **И.П.:** стоя на коленях, делаем наклон назад, опускаемся на локти, голова опускается и оказывается между двумя стопами.

в) **И.П.:** сед, ноги мах разведены врозь. Упражнения выполняют 4 человека. 1- человек сидит в и.п. , 2- стоит перед ним и тянет его вперед, оставшиеся 2 человека держат ноги и тянут их назад.(тянуть ноги назад и вперед руки одновременно).

г) **И.П.:** лежа на животе (выполняют 2 человека). 1 человек лежит в и.п., 2 подходит сзади и поднимает ноги до головы, ноги ставятся с двух сторон между 2 руками.

### **25. Шпагат.**

А) поперечный

Б) продольный

В) полу шпагат

Г) продольный шпагат с согнутой вверх ногой.