

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**СТРЕТЧИНГ НА ЗАНЯТИЯХ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Москва 2009

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. РАСТЯГИВАНИЕ ПО МЕТОДУ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СТИМУЛЯЦИИ (ПНС)	5
2. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА	15
3. СТРЕТЧИНГ В ПАРАХ	16
4. УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ	25

ВВЕДЕНИЕ

Стретчинг в переводе с английского – это активная растяжка. В стретчинге растягивающее упражнение выполняется путем чередования активного напряжения с последующей фиксацией звена тела в крайнем положении на неопределенное время. Затем следует возврат звена тела в исходное положение с обязательным глубоким расслаблением.

Стретчинг в спорте уже давно стал важной частью учебно-тренировочного и соревновательного процесса, но в то же время в адаптивной физической культуре он еще не получил должного распространения. Его практически не используют в занятиях с лицами, имеющих отклонения в состоянии здоровья, хотя известно, что применение стретчинга способствует максимальной амплитуде движений в суставах, большей свободе маневра и в целом способствует улучшению координации движений, а также профилактике травматизма занимающихся.

Благодаря использованию стретчинга в занятиях игровыми и сложно координационными видами спорта сокращается количество часто встречающихся у занимающихся травм суставов, связок и мышц, они способны совершать сверхрезкие, с максимальной амплитудой движения, которые часто используются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Выполнение приёмов стретчинга после занятий также очень эффективно, так как у занимающихся ускоряются процессы восстановления и снижается интенсивность мышечных болей.

В связи с массовым развитием в последние годы адаптивной физической культуры необходимо, чтобы упражнения стретчинга стали основной частью разминки при занятиях с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Упражнения стретчинга должны обязательно выполняться на каждой тренировке и следовать после общей разминки продолжительностью от 5 до 15 минут. Кроме того, несколько упражнений стретчинга, приводящих определенные мышцы в нормальное состояние, должны выполняться в конце учебно-тренировочных занятий.

Педагог для того, чтобы добиться от занимающегося хорошего растяжения всех мышц, должен обратить его внимание на следующие моменты:

- 1) расслабление;
- 2) каждое упражнение выполняется с особой концентрацией на той группе мышц, которая растягивается;

3) каждое упражнение выполняется до индивидуального предела, т.е. момента легкого дискомфорта. После этого растяжение несколько ослабляется и зафиксированное положение удерживается несколько секунд;

4) следует держать достигнутый предел растяжения в упражнении до 5-30 секунд;

5) не следует делать резких движений, вздрагивать и дергаться во время упражнений на растяжение мышц.

Существенный прогресс в развитии гибкости может быть достигнут только благодаря постоянной тренировке на протяжении достаточно длительного периода времени.

1. РАСТЯГИВАНИЕ ПО МЕТОДУ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СТИМУЛЯЦИИ (ПНС)

Проприоцептивная нервно-мышечная стимуляция — это метод оздоровительной терапии, разработанный после второй мировой войны в целях реабилитации военнослужащих, страдавших от неврологических расстройств. Начиная с 60-х годов прошлого века физиотерапевты и спортивные тренеры начали использовать эту методику для развития подвижности и гибкости у здоровых людей, включая спортсменов. На сегодняшний день методика ПНС приобрела популярность у тренеров и спортсменов как средство оптимизации движений при занятиях самыми разными видами спорта.

В спорте чаще всего эта методика применяется профессионалами и любителями, чей уровень подвижности не дотягивает до общепринятых стандартов, или теми, кто желает восстановить физическую форму после каких-либо травм. Техника упражнений, предлагаемых ПНС, позволяет обходиться без партнера или специального оборудования. Основой методики стали два способа воздействия на мышцы: *сокращение — расслабление — растягивание* и *сокращение — расслабление мышц-антагонистов*.

При воздействии на мышцу по принципу *сокращение — расслабление — растягивание* она пассивно включается в процесс движения, в ней возникает умеренное (безболезненное) растягивающее напряжение, после чего следует ее 4-5-секундное сокращение (по силе равное силе сжатия кулака), затем — моментальное расслабление и снова умеренное статическое растягивание на 5-15 секунд. Этот процесс повторяется несколько раз. При каждом повторении цикла фаза растяжения, на которой мышца начинает напрягаться, наступает немного позже.

Другой способ ПНС основан на принципе сокращения и расслабления противоположно направленных мышц, например, сгибателей (передняя часть бедра) и разгибателей (задняя часть бедра).

Ниже приводятся упражнения комплекса растягивания по методу ПНС, которые чаще всего используются в учебно-тренировочном процессе баскетболистов:

1) И.п. основная стойка.

1 — поднять плечи вверх, по направлению к ушам, до ощущения легкого напряжения в шее и плечах (рис. 1). Сохранить данное положение 5 секунд.

2 – опустить плечи вниз и расслабить.

При выполнении упражнения произносить про себя: «Плечи вверх, плечи вниз». Количество повторений 8-10 раз.

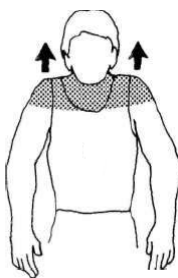


Рис. 1

2) И.п. основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – плавно опустить правое плечо вниз и одновременно наклонить голову к левому плечу (рис. 2). Сохранять данное положение 5 секунд.

2 – и.п.

3-4 – то же, но для левого плеча.

Дозировка по 3-4 раза в каждую сторону.

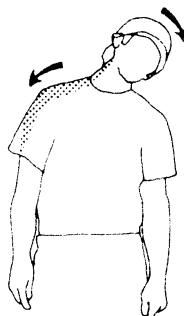


Рис. 2

3) И.п. стойка, ноги врозь, руки в замок за головой.

1 – свести лопатки вместе, чтобы создать напряжение в верхней части спины, как показано на рис. 3 (при выполнении движения грудная клетка должна выдвигаться вперед-вверх). Удерживать данное положение 4-5 секунд.

2 – вернуться в и.п.

Количество повторений – 4-8 раз.

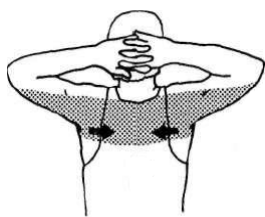


Рис. 3

4) И.п. основная стойка.

1 – руки вверх, сомкнуть пальцы в замок над головой и, развернув ладони кверху, потянуться вверх и отвести их слегка назад (рис. 4). Не задерживая дыхания, сохранять данное положение 15 секунд.

2 – вернуться в и.п.

Количество повторений – 4-6 раз.



Рис. 4

5) И. п. стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 – поднимая правую руку вперед, согнуть ее в локте, при этом обхватив его кистью левой руки. Помогая левой рукой, плавно притянуть локоть правой к противоположному плечу (рис. 5). Сохранять данное положение 10 секунд.

2 – вернуться в и.п.

3-4 – то же самое левой рукой.

Количество повторений – 4 раза.



Рис. 5

6) И.п. – стойка, ноги врозь. Ноги слегка согнуты в коленях (на 2-3 см).

1 – правую руку поднять вверх, согнуть в локте, завести за голову. Кистью левой руки надавливать на локоть правой, наклоняясь в левую сторону (рис. 6). Сохранять данное положение 10 секунд.

2 – и.п.

3-4 – то же самое в правую сторону, поменяв руки.

Количество повторений – 4 раза.



Рис. 6

7) И.п. основная стойка, руки в замок за спиной (рис. 7)

1 – медленно вывернуть локти внутрь. Сохранять данное положение 10-15 секунд.

2 – и.п.

Количество повторений – 4-6 раз.



Рис. 7

8) И.п. стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 – полуприсед (рис. 8). Сохраняем данную позу 30 секунд.

2 – и.п.

Количество повторений – 2-4 раза.



Рис. 8

9) И.п. основная стойка, руки в замке за спиной (рис. 9).

1 – поднять руки вверх, прогнуться. Сохранять данное положение 5-10 секунд.

2 – и.п.

Количество повторений – 6-8 раз.

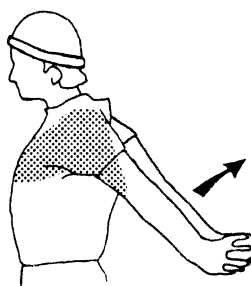


Рис. 9

10) И.п. стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1-2 – руки вперед, сомкнуть пальцы в замок перед собой на уровне плеч, вывернуть ладони наружу, одновременно вытягивая их вперед. Сохранять данное положение 15 секунд (рис. 10).

3-4 – и.п.

Количество повторений – 2-4 раза.

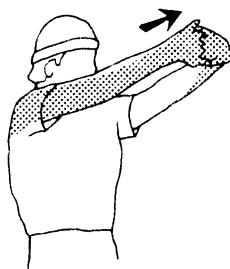


Рис. 10

11) И.п. стойка, ноги врозь.

1 – завести левую руку за голову как можно дальше, дотянуться до пальцев правой руки, заведенной за спину снизу, ладонью наружу. Сохранять данное положение 5-10 секунд (рис. 11).

2 – и.п.

3-4 – то же самое, поменяв руки.

Количество повторений – 4-6 раз.

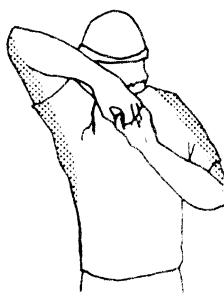


Рис. 11

12) И.п. стоя перед стенкой, руки предплечьями упираются в стенку, голова лежит на ладонях.

1 – выпад правой ногой назад (рис. 12). Сохранять данное положение 10-15 секунд.

2 – и.п.

3-4 – то же самое другой ногой.

Количество повторений – 4 раза.

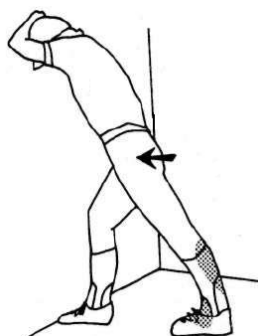


Рис. 12

13) И.п. стоя перед стенкой, упираясь в нее правой рукой.

1 – согнуть правую ногу в колене, взяться левой рукой за стопу правой и притянуть ее к тазу (рис. 13). Сохранять данное положение 10-20 секунд.

2 – и.п.

3-4 – то же самое другой ногой.

Количество повторений – 4 раза.



Рис. 13

14) И.п. стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 – выпад правой ногой, колено левой прижать к полу. Не меняя положения коленей, опускать таз вниз так, чтобы создать ощущение легкого растяжения (рис. 14). Сохранять данную позу 15-20 секунд.

2 – и.п.

3-4 – то же самое другой ногой.

Количество повторений – 4 раза.



Рис. 14

15) И.п. лежа на спине, ноги согнуты в колени, стопы на полу, руки в замке за головой.

1 – медленно поднять голову вперед-вверх, не отрывая лопаток от пола (рис. 15). Сохранять данное положение 3-5 секунд.

2 – и.п.

3-4 – то же самое.

Количество повторений – 4 раза.



Рис. 15

16) И.п. на спине, руки вверх.

1 – потянуться руками вверх, носки ног выпрямить (рис. 16). Сохранять данное положение 5 секунд.

2 – и.п.

Количество повторений – 4-6 раз.

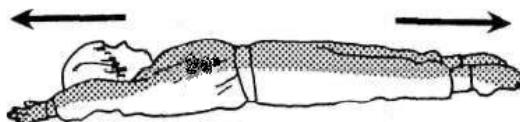


Рис. 16

17) И.п. сед с согнутыми ногами, стопы касаются друг друга, руки держат стопы.

1 – наклон вперед, стараясь грудью достать до стоп (рис. 17). Сохранять данное положение 20 секунд.

2 – и.п.

Количество повторений – 4-6 раз.

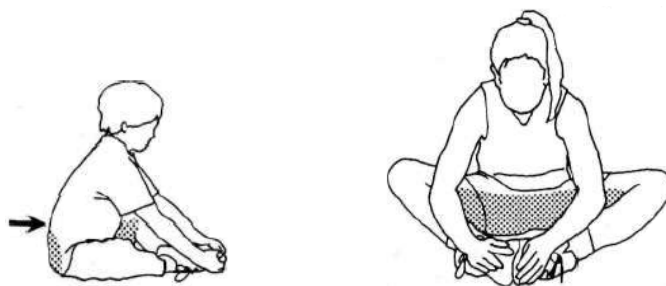


Рис. 17

18) И.п. сед, правая нога выпрямлена вперед, левая согнута в коленном суставе.

1 – носок правой на себя, наклон вперед (рис. 18). Сохранять данное положение 15-20 секунд.

2 – и.п.

3-4 – то же самое, поменяв ноги.

Количество повторений – 4-6 раз.



Рис. 18

19) И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.

1 – правую ногу поднять вверх, выпрямить в колене, носок на себя (рис. 19). Сохранять данное положение 15-20 секунд.

2 – и.п.

3-4 – то же самое левой.

Количество повторений – 4-6 раз.

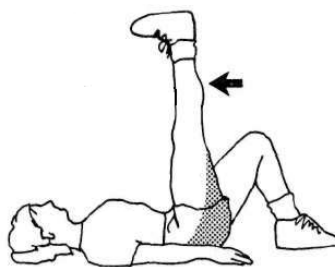


Рис. 19

20) И.п. лежа на спине, руки в стороны.

1 – согнуть левую ногу в колене под углом 90° , а затем правой рукой потянуть ее вверх и перекинуть через правую, как показано на рис. 20. Повернуть голову влево и посмотреть на ладонь левой руки. Затем усилием правой руки, расположенной поверх левого бедра (чуть выше колена), потянуть согнутую (левую) ногу по направлению к полу, до ощущения легкого растяжения в области поясницы и внешней части бедра. Ступни и голеностопные суставы должны быть расслаблены, а лопатки прижаты к полу. Сохранять данное положение 15-20 секунд.

2 – и.п.

3-4 – то же самое другой ногой.

Количество повторений – 2-4 раза.

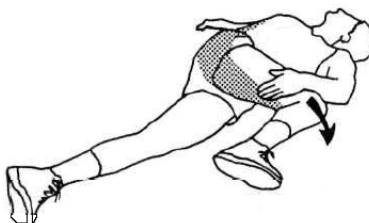


Рис. 20

21) И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – согнув правую ногу в колене, обхватив ее руками, прижать колено правой ноги к туловищу, не отрывая головы и плеч от пола (рис. 21). Сохранять данное положение 20-30 секунд.

2 – и.п.

3-4 – то же самое другой ногой.

Количество повторений – 2-4 раза.

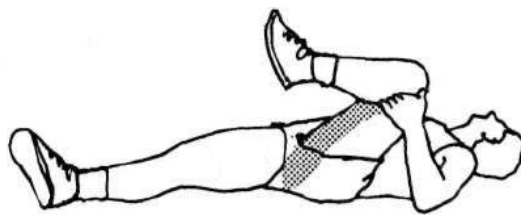


Рис. 21

2. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА

- Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно «уронить» вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута. Повторить упражнение 6 раз.

- Встать прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Правой рукой обхватить голову и наклонить ее вправо. Зафиксировать это положение на 10-20 секунд. Отдохнуть 10 секунд. Повторить 8 раз для каждой руки.

- Стать спиной к стене, опираясь ладонями о стену. Медленно присесть, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина осталось прямой. Фиксировать эту позу 10-20 секунд. Повторить 4-6 раз.

- Сделать выпад вперед, на правую ногу, левую отвести в сторону, за правую. Левая рука – за головой, правая – в сторону. Медленно наклониться вправо. Зафиксировать наклон на 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

- Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верх туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену. Повторить 6-8 раз.

- Сесть, скрестив ноги. Надавить руками на подбородок и одновременно напрячь мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Фиксировать это положение 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

- Сесть, ноги согнуты под прямым углом, колени слегка разведены, стопы параллельны друг другу. Наклонить туловище вперед и обхватить голени с внутренней стороны, положив кисти на ступни. Подтянуть руки на себя и удерживать это положение 20-30 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

- Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо

потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой. Повторить упражнение 5-7 раз.

- Лечь на спину, руки раскинуты, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой. Повторить упражнение 5 раз.

- Лечь на спину, руки и ноги прямые. Поднять ноги к голове, обхватить руками стопы и удерживать их 20-30 секунд. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 10-15 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

- Лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Постарайтесь удержаться в этом положении какое-то время, чтобы восстановить легкое и естественное дыхание. Сядьте и очень медленно потянитесь. Делать упражнение 1 раз. Старайтесь сохранить позу 1 минуту.

- Лечь на спину, руки в стороны. Согнуть ноги и опустить их вправо, не отрывая стоп от пола. Зафиксируйте это положение на 20-30 секунд. Отдохнуть 5-10 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

- Лечь на живот. Согнуть ноги, взять руками за щиколотки и поднять ноги, прогнувшись в пояснице. Останьтесь в таком положении 20-30 секунд. Отдохнуть 10-15 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

- Встать на четвереньки. Сесть на пятки, «уронить» голову между рук, округлить спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх. Повторить упражнение 5-7 раз.

3. СТРЕТЧИНГ В ПАРАХ

Гибкость можно развить гораздо быстрее, если использовать выполнение упражнений с партнером, который поможет заметно увеличить амплитуду движений (например, помогая притягивать туловище к ногам или наоборот). Еще одно из преимуществ упражнений в парах заключается в том, что можно регулировать силу воздействия в процессе выполнения упражнения. Эти упражнения хороши еще и тем, что их можно выполнять буквально везде — в спортивном зале, на стадионе, в парке, на пляже и во время привала в турпоходе.

Однако, выполняя упражнения в парах, нужно помнить о том, что нельзя допускать болевых ощущений, пытаться сразу добиться значительного увеличения амплитуды движений. Перед выполнением упражнений в парах очень важно предварительно активно разогреть

мышцы.

Упражнения в парах можно выполнять в динамике и в статике. Поясним: если вы повторяете их определенное количество раз с постепенно возрастающей амплитудой — это динамическое выполнение упражнения, если же вы наоборот задерживаете движение в крайней точке натяжения мышцы на 10-30 секунд — это статическое выполнение. Ниже мы приведем некоторые наиболее часто используемые в подготовке баскетболистов упражнения в парах:

1. Первый занимающийся сидит с выпрямленными ногами и прямой спиной, пальцы рук скреплены на затылке; внешняя сторона бедра второго служит опорой для позвоночника первого (рис. 22). Второй подтягивает локти и плечи первого далеко назад-вверх до появления чувства растянутости мышц и удерживает их в крайней верхней точке 10-20 секунд. После этого возвращается в исходное положение, отдых 15-20 секунд.

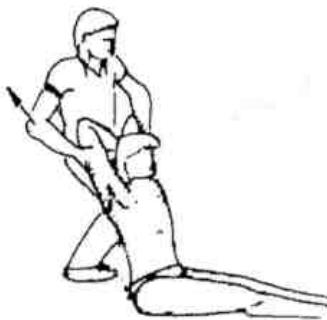


Рис. 22

2. Первый сидит с выпрямленными ногами и прямой спиной, внешняя сторона бедра второго служит опорой для позвоночника первого (рис. 23). Второй перекрещивает согнутые руки первого за его головой и удерживает их в этом положении 10-20 секунд. Затем первый опускает руки, встряхивает их и снова скрещивает за головой.



Рис. 23

3. Первый лежит на животе, руки вдоль туловища. Второй заводит руки первого одну за другую и держит их в таком положении 10-20 секунд (рис 24).



Рис. 24

4. Первый, лежа на спине, поднимает прямую ногу вверх. Второй фиксирует коленом лежащую на полу ногу, одновременно надавливает на пятку и коленный сустав поднятой вверх ноги и подводит выпрямленную ногу к туловищу (рис. 25). При ощущении растянутости давление прекращается, и эта поза удерживается 20-25 секунд.



Рис. 25

5. Первый, лежа на спине, поднимает прямые ноги вверх. Второй, нажимая на ахилловы сухожилия и бедра первого, старается добиться максимального сгибания в тазобедренном суставе (рис. 26). Прекратить давление при появлении незначительных болевых ощущений в мышцах задней поверхности бедра и спины. Удерживать зафиксированное положение 20-30 секунд.



Рис. 26

6. Первый лежит на спине, близко подтянутые к телу ступни первого фиксируются ногами второго. Затем второй осторожно и постепенно надавливает на оба колена первого (рис. 27). Давление проводить до появления самых небольших болевых ощущений. Достигнутое положение удерживается 20-30 секунд.

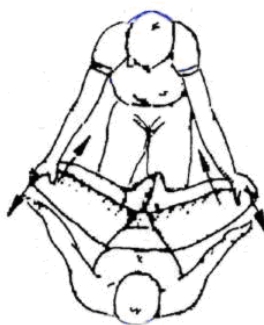


Рис. 27

7. Первый лежит на животе. Второй прижимает согнутую в коленном суставе ногу первого к ягодице, опираясь ладонью о переднюю часть стопы. Другой рукой подтягивает коленный сустав вверх, не допуская сильного прогиба в спине (рис. 28). При ощущении растянутости в мышцах прекратить усилия и зафиксировать на 20-30 секунд.



Рис. 28

8. Первый лежит на животе. Второй прижимает сведенные вместе ноги первого к ягодицам, опираясь ладонями о переднюю часть стопы (рис. 29). Удерживать эту позу 20-30 секунд.

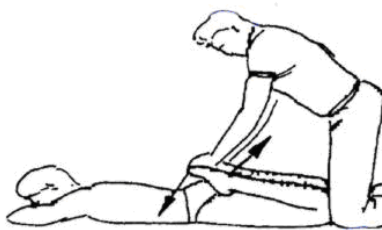


Рис. 29

Примерный комплекс упражнений стретчинга в парах (рис.30):

1. Исходное положение — стоя лицом, друг к другу, прямые руки на плечах партнера, пальцы сплетены на его затылке (его пальцы на вашем затылке). Преодолевая сопротивление партнера, попеременно пригибать и поднимать голову.

2. Исходное положение — стоя спиной друг к другу, прямые руки в стороны, пальцы сплетены с пальцами партнера. Медленно поднимать вверх и опускать руки.

3. Исходное положение — лицом друг к другу, руки согнуты в локтях на уровне груди, ладонь на ладони партнера, пальцы сплетены. Выпрямлять руку, стараясь как можно дальше отвести руку партнера. Одновременно сгибая другую руку, отводите ее под давлением партнера как можно дальше назад. Корпус старайтесь не разворачивать.

4. Исходное положение — стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах и спине партнера. Выполнять пружинящие наклоны туловища вперед под давлением рук партнера.

5. Исходное положение — стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах и спине партнера. Совместные наклоны вправо и влево.

6. Исходное положение — стоя лицом друг к другу. Взяться за руки, выпрямить руки и прогнуться назад в пояснице как можно больше.

7. Исходное положение — стоя спиной друг к другу, прямые руки вверх. Взяться кистями. Делая медленно выпад одной ногой, прогнуться в пояснице и пружинящими движениями отвести плечи друг от друга как можно дальше.

8. Исходное положение — стоя лицом друг к другу. Один наклоняется вперед, отводя руки назад как можно дальше. Партнер

захватывает руки за запястья и медленно пружинящими движениями притягивает их к себе.

9. Исходное положение — стоя спиной к партнеру, руки отведены назад. Партнер, захватив руки, медленно пружинящими движениями отводит их назад-вверх.

10. Исходное положение — стоя на коленях, отвести руки назад и прогнуться в пояснице. Партнер плавными пружинящими движениями обеих рук нажимает на грудь. Исходное положение — лежа на животе, руки вверх. Партнер подходит со спины, берет за запястья и медленно отводит руки назад, слегка приподнимая туловище.

11. Исходное положение — лежа на животе, руки вверх. Партнер подходит со спины, берет за запястья и медленно отводит руки назад, слегка приподнимая туловище.

12. Исходное положение — стоя спиной и держась руками за гимнастическую скамейку (спинку стула), поднять ногу вперед. Партнер, захватив руками поднятую ногу за голень, пружинящими движениями поднимает ее вверх.

13. Упражнение то же, но стоя боком к опоре, нога — в сторону.

14. Упражнение то же, но стоя лицом к опоре, нога отведена назад.

15. Исходное положение — сидя на полу, ноги вместе. Пружинящие наклоны туловища вперед (с помощью партнера).

16. Упражнение то же, но наклоны туловища вперед.

17. Упражнение то же, но ноги врозь. Наклоны туловища к правой и левой ноге.

18. Исходное положение — сидя на полу, правая нога согнута в колене, левая выпрямлена. Наклоны туловища к левой ноге (с помощью партнера). Затем сменить положение ног.

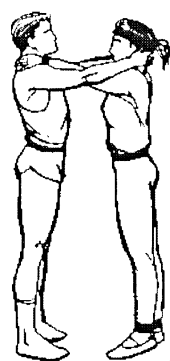
19. Исходное положение — сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Наклоны вперед и выпрямление туловища с партнером на спине.

20. Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь. Партнер пружинящими движениями надавливает руками на колени.

21. Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль туловища, левая (правая) нога поднята. Партнер, одной рукой придерживая правую (левую) ногу, другой рукой пружинящими движениями отводит поднятую ногу вверх.

22. Сед ноги врозь лицом друг к другу. Взяться за руки. С помощью партнера наклонять туловище вперед.

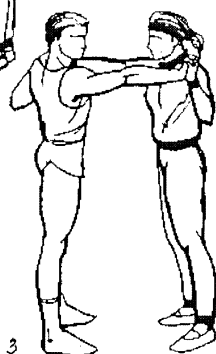
23. Исходное положение — сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы соприкасаются. Партнер руками, пружиня, надавливая на колени, разводит их в стороны.



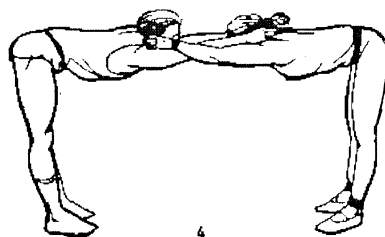
1



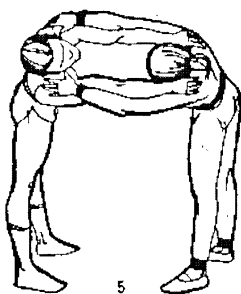
2



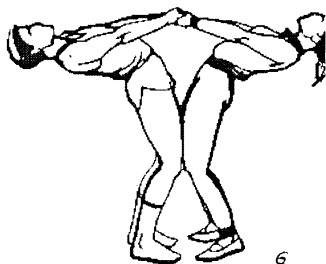
3



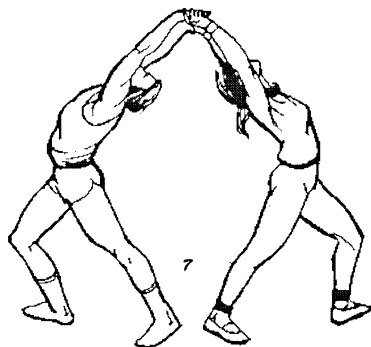
4



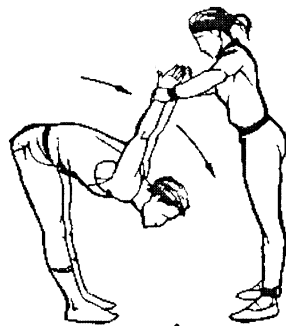
5



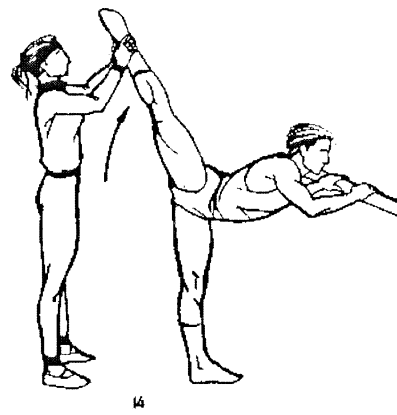
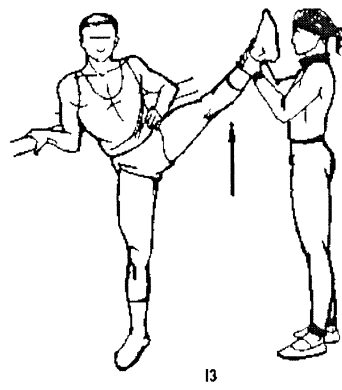
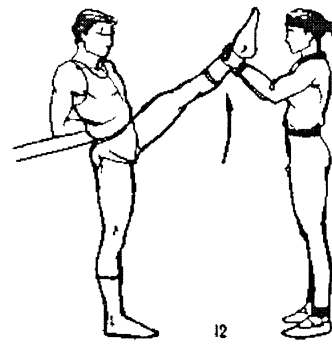
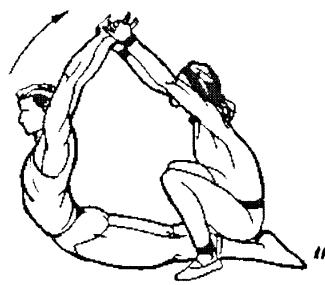
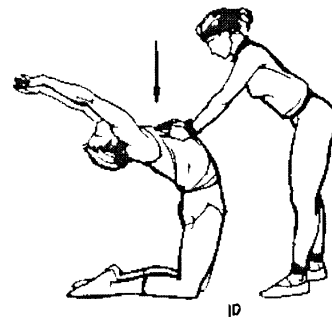
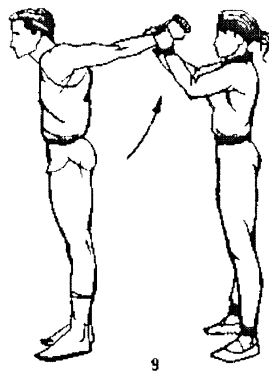
6



7



8



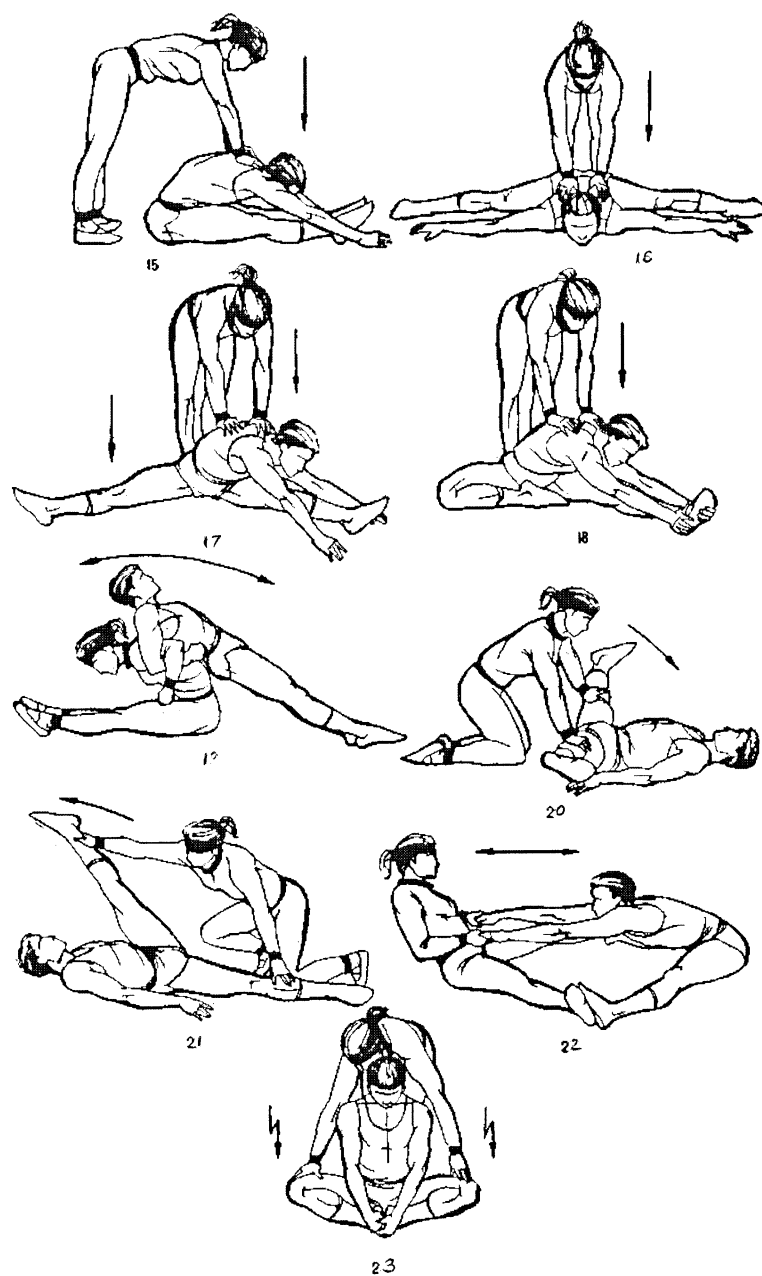


Рис. 30

4. УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

Упражнение на расслабление нужно включать в каждое тренировочное занятие. Они применяются для понижения тонуса рабочих мышц и отдыха между упражнениями. Упражнения могут выполняться не только индивидуально, но и с помощью партнера.

1. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (рис. 31).

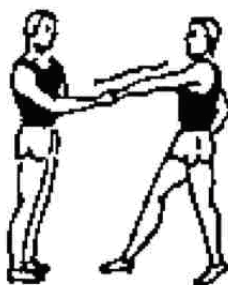


Рис. 31

Вариант выполнения: встряхивание одновременно обеих рук (рис. 32).



Рис. 32

2. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего его за голеностопный сустав?) из исходного положения лежа на спине (рис. 33).



Рис. 33

Вариант выполнения: встряхивание одновременно обеих ног (рис. 34).

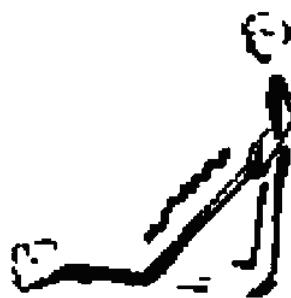


Рис. 34

3. Стоя спиной друг к другу, руки вверх, кисти сцеплены «в замок». Поочередные наклоны вперед с подниманием партнера и пружинистыми покачиваниями. Верхний партнер расслабляет мышцы ног (рис. 35).



Рис. 35

4. Встряхивание плечевого пояса с помощью партнера (рис.36).



Рис. 36