План – конспект тренировочного занятия

По плаванию для группы № 14 НП №2 (90 мин)

Тренер – преподаватель: Шабельская Юлия Николаевна 8-952-893-53-75

Цель занятия: Укрепление мышц пловца

Задачи занятия:

1. Укреплять мышцы рук, пресса, бедра для плавания Брассом, кролем на груди и кролем на спине.
2. Повысить уровень общей физической подготовки пловца

Комплекс упражнений для кроля

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № Станции.Название упражнения.И.П. | Графическое изображение | Время работы на станции или дозировка | ОМУ |
| 1. И. п. — упор сидя, ноги приподняты.1-8 Попеременная работа ногами, имитируя плавание в воде вверх-вниз1-4 отдых | https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2021/04/13/k_60758b5de3dff/578071_1.jpeg | 30 сек15 сек отдых | Стопы должны быть вытянуты от себя и слегка повернуты внутрь, ноги – максимально выпрямлены |
| 2. И.п - лёжа на животе, руки вытянуты над головой1-8-одновременно оторвать руки и ноги и производить попеременную работу ногами1-4-отдых | https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2021/04/13/k_60758b5de3dff/578071_2.jpeg | 30 сек15 сек отдых | Выполнять упражнения в небольшой амплитуде. Руки и ноги поднимать точно одновременно, голову высоко не поднимать |
| 3. И. п. - стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене.Имитационные движения руки как при плавании кролем (10—15 раз каждой рукой). | https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2021/04/13/k_60758b5de3dff/578071_3.jpeg | 30 сек15 сек отдых | Спина прямая, взгляд вперёд вниз, полностью не сгибаться. |
| 4. Приседание.И.П-О.С, руки над головой.1-4-медленно сгибаем ноги в коленном суставе5-8-медленно вернуться в И.П | https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2021/04/13/k_60758b5de3dff/578071_4.jpeg | 30 сек15 сек отдых | Руки в стрелочке тянутся точно к потолку. Стопы не отрываются от пола, спина ровная, колени не выходят за линию пальцев ног. |
| 5. Кроль прямыми руками в положении стояИ.п-О.с, руки над головой.1-8-попременное вращение прямыми руками(вперед)1-4-отдыхЗатем аналогично назад | https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2021/04/13/k_60758b5de3dff/578071_5.jpeg | 30 сек15 сек отдых | Руки не сгибать в локтевом суставе, ноги создают небольшую пружинку. В руках должно ощущать небольшое напряжение. |
| 6. Имитация работ ногами лёжа на спинеИ.П-Лёжа на спине, руки над головой.1-8-имитация работы ногами, как в воде1-4-отдых | https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2021/04/13/k_60758b5de3dff/578071_6.jpeg | 30 сек15 сек отдых | Оторвать ноги немного от пола и выполнять попеременные движения ногами имитируя кроль. Чувствуя напряжения. Носки оттянуты от себя |
| 7. Выпрыгивание в стрелочке.И.П-Упор присев, руки вытянуты над головой «в стрелочку»1-2-выталкиванием себя ногами вверх, и осуществляем выпрыгивание3-4-вернуться в И.П | https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2021/04/13/k_60758b5de3dff/578071_7.jpeg | 30 сек15 сек отдых | Руки тянуться точно к потолку, взгляд направлен вперёд. Спина прямая, не подниматься на носки. Избегать излишних колебаний. |
| 8. И.П-Сед на коленьях, руки сзади в упоре1-4-медленно оторвать колени от пола максимально высоко5-8-медленно вернуться в И.П | https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2021/04/13/k_60758b5de3dff/578071_8.png | 30 сек15 сек отдых | Спина прямая, упражнение выполнять медленно без лишних колебаний. Взгляд направлен вперёд. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка(минут)(метры) | Организационно - методические указания |
| 1. | **Вводная часть (суша):**1. Построение, приветствие.
2. Проверка присутствующих по журналу.
3. Краткий инструктаж по технике безопасности.
4. Краткое сообщение целей и задач урока

*ОРУ на суше* | 2 мин10 мин | Правила поведения на воде, в душе и на бортике. Инструктаж перед входом в раздевалку. Организованный вход детей из душевых на бортик бассейна |
| 2. | **Основная часть (суша):**Обучение работы рук при плавании способом кроль на груди.1.Показать технику работы рук в исполнении хорошего пловца, с объяснениями преподавателя по ходу исполнения.**2. Упражнения для изучение работы рук способом кроль на груди(захват, подтягивание, отталкивание, пронос руки над поверхностью воды) на суше:**1. И.п. – стоя, в наклоне вперед,правая рука вверху, левая внизу. Выполнить движения как при плавании кролем на груди (смотреть вперед, туловище не раскачивать; гребок выполнять подживот; заканчивать гребок у бедра).2. То же, но на задержке дыхания.3. И.п. – стоя, в наклоне вперед,правая рука вверху, левая внизу. Движения правой рукой: 1 – выполнить фазу«подтягивания» (согнуть руку в локтевом суставе); 2 – выпрямить руку, касаясьбольшим пальцем бедра («отталкивание»); 3 – поднять локоть из воды («вытащить руку из кармана»); 4 – «пронос» руки по воздуху.4. То же, но другой рукой.5. И.п. – стоя, в наклоне вперед,руки вверху. Движения правой рукой: 1 – коснуться большим пальцем бедра(выполнить гребок под живот); 2 – выполнить «пронос» руки по воздуху (с высоким локтем). После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.6. То же, но другой рукой.7. И.п. – стоя, в наклоне вперед, правая рука вверху, левая рука внизу(прижата вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки,затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.8. То же, но в другую сторону.9. И.п. – стоя, в наклоне вперед. Правая рука выполняет упор о колено,левая рука внизу (в положении окончания гребка). Голова лежит щекой на воде,смотреть на левую руку. Выполнить вдох, опустить (повернуть) лицо в воду исделать выдох с одновременным проносом левой руки по воздуху (как при плавании кролем).10. То же, другой рукой (в другую сторону).11. И.п. – стоя, в наклоне вперед,щека лежит на воде, руки вверху. Движения правой рукой: 1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра), 2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание рукив воду. После вкладывания руки в воду – потянуться вперед. Упражнение выполняется на задержке дыхания.12. То же, но другой рукой.13. И.п. – стоя, в наклоне вперед, руки вверху. Движения правой рукой: 1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – **вдох,**2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – **выдох.**После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.14. То же – другой рукой.15. И.п. – стоя, в наклоне вперед, руки вверху. Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем. Вдох выполнять сначала только под правую руку, затем только под левую.**3. Изучение работы рук способом кроль на груди(захват, подтягивание, отталкивание, пронос над поверхностью воды) в воде:**Повтор упражнений 1-15 в воде с небольшим продвижением и на месте.И.п. – лежа на груди, доска зажата между ног, попеременные движения правой и левой рукой как при плавании кроль на груди, с продвижением вперед.Без доски, сочетание движения рук, ног и дыхания.**4.Повторить технику плавания способом кроль на спине.****5. Развитие морально волевых качеств.** | 3 мин20 минhttps://studfile.net/html/2706/1121/html_6UvvFgJnma.m40f/img-PDeRT0.jpghttps://studfile.net/html/2706/1121/html_6UvvFgJnma.m40f/img-YwNpJO.png2х254х252х254х25 | https://studfile.net/html/2706/1121/html_6UvvFgJnma.m40f/img-vq0ktm.pngПри плавании кролем на груди руки совершают попеременно чередующиеся гребковые движения в воде и подготовительные – надводой.- гребок выполнять до бедра, и остановив руку, вытащить ее из воды;- вкладывать руки в воду на ширине плеч;- щека и ухо лежат на воде;- вдох выполнять только в конце гребка, выдох начинать сразу после по-ворота лица в воду;- стабилизировать положение таза, напрягая мышцы туловища и ног;- непрерывные движения ногами кролем.https://studfile.net/html/2706/1121/html_6UvvFgJnma.m40f/img-fUj5FR.pnghttps://studfile.net/html/2706/1121/html_6UvvFgJnma.m40f/img-QJ1Jim.png**Типичные ошибки:**- короткие гребки руками;- резкий выход руки из воды;- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рукв воду;- во время выполнения вдоха, плечи и щека отрываются от воды;- вдох выполняется во время проноса руки по воздуху;- поворот туловища и ног на бок во время выполнения вдоха.https://studfile.net/html/2706/1121/html_6UvvFgJnma.m40f/img-KPw6v8.jpghttps://studfile.net/html/2706/1121/html_6UvvFgJnma.m40f/img-cjOIY3.pnghttps://studfile.net/html/2706/1121/html_6UvvFgJnma.m40f/img-McZyQj.pnghttps://studfile.net/html/2706/1121/html_6UvvFgJnma.m40f/img-wS1Tt1.pnghttps://studfile.net/html/2706/1121/html_6UvvFgJnma.m40f/img-miiFam.pnghttps://studfile.net/html/2706/1121/html_6UvvFgJnma.m40f/img-ppvy5l.pngС максимальной скоростью. |
| **3.** | **Заключительная часть:** |  |  |
|  | 1. Упражнения на дыхание
 | 1 мин | Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох. |

**Упражнения для развития общей выносливости.**



 Многие задают вопрос: "Какие какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?", не подозревая, что ответ на него находится практически на поверхности.

* Забеги на длинные расстояния - от 2 км. Начинать занятия лучше с коротких расстояний, постепенно увеличивая нагрузку. При этом важно помнить, что для развития выносливости важно уметь распределять свои силы на весь период пробежки.
Для достижения более эффективных результатов к бегу лучше подключать дыхательные упражнения для развития выносливости. Например, четырехтактное дыхание: на каждые 2 беговых шага - 1 вдох, на следующие 2 шага - выдох.
Или второй вариант - бег с переменным ускорением: 300 метров в обычном темпе, затем 50 - с ускорением. И так - весь маршрут.
* Плавание тренирует выносливость только в случае, если заниматься им длительно и регулярно - не менее, чем 2- 3 раза в неделю. При этом, чем длительнее будут заплывы, тем лучше.
* Прекрасными физическими упражнениями для развития выносливости являются игры [Прыжки со скакалкой](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fidunn.org%2F2299-skakalka-dlya-pohudeniya.html) - знакомы нам с детства. Желательно чередовать темп и постепенно увеличивать нагрузки.
* Сочетание [бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fidunn.org%2F2607-beg-truscoy-dlya-pohudeniya.html) и различных физических упражнений.
* Подтягивание: интенсивность и нагрузки зависят от индивидуальных возможностей. Чем больше - тем лучше. При этом важно следить за дыханием: подтягивание - на выдохе, движение вниз - на вдохе.
* Качание [пресса](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fidunn.org%2F2304-uprazhneniya-dlya-pressa-dlya-devushek.html) также развивает выносливость и тренирует брюшные мышцы. Его можно выполнять как в классическом варианте, поднимая корпус, так и наоборот - поднимать обе ровные ноги, не двигая верхнюю половину тела.
* Прыжки со сменой ног: одна нога впереди согнута в колене, вторая - сзади и выпрямлена. С каждым прыжком нужно переставлять ноги, меняя их местами.
* Отжимания: мальчики - от пола, девочки - от скамейки. Важно не прогибаться и полностью выпрямлять руки.
* Выбрасывание ног назад: присев на корточки, ладошки нужно поставить на пол. В прыжке выпрямить обе ноги назад, прогнув спину. Как видите, **сложных упражнений для развития выносливости делать не нужно** - все они знакомы нам с уроков физкультуры.

Поэтому выполнение 3-х любых из 10 упражнений для развития выносливости ежедневно станет прекрасным стартом для хорошего самочувствия.

**Упражнения для развития силовой выносливости.**





**Комплекс упражнений для развития гибкости**

№**1.**

Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч, положите руки на пояс. Наклоняйте корпус влево и вправо, по 12 наклонов в каждую сторону.

№**2.**

Исходное положение прежнее. Вращайте торс по часовой стрелке и против неё, по 8 раз подряд в каждую сторону.

№**3.**

Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч, пальцы рук сплетите на затылке. Вращайте тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении, по 8 раз подряд в каждую сторону.

№**4.**

Встаньте прямо, немного согните колени и, наклонившись, возьмитесь за колени ладонями. Вращайте колени по часовой стрелке и против, по 8 движений в каждую сторону.

№**5.**

Встаньте прямо, положите руки на пояс. Согните ногу в колене и вынесите ее вперед. Вращайте по кругу согнутой в колене ногой. Выполните каждой ногой по 8 вращений.

№**6.**

Встаньте прямо, ноги поставьте вместе. Наклоняйтесь вперед, растягивая мышцы ног и спины. Сделайте 12 энергичных наклонов, стараясь не перенапрягать связки колена.

№**7.**

Встаньте прямо, ноги расставьте в стороны на двойную ширину плеч. Эластично наклоняйтесь вперед, как и в предыдущем упражнении, 12 раз.

№**8.**

Исходное положение прежнее. Согните в колене левую ногу, перемещая влево основной вес тела. Одновременно правую ногу выпрямите. Затем сгибайте правую ногу, перемещая на нее вес тела и плавно смещая корпус вправо, пока не выпрямите левую ногу. Таким образом смените положение ног 12 раз.

№**9.**

В прежнем исходном положении (ноги на двойной ширине плеч) сделайте выпад влево: согните левое колено и переместите вес тела влево. Из этого положения разверните корпус на четверть оборота вправо, одновременно сгибая правое колено и перенося вес тела вправо; в конце движения вы должны принять положение выпада вперед на правую ногу. Затем выполните обратное движение. Повторите по 8 движений в каждую сторону.

№**10.**

Из прежнего исходного положения сделайте выпад вправо, сгибая правое колено, и перенесите вправо основной вес тела. Одновременно выпрямите левую ногу. Не поднимаясь, разверните корпус на четверть оборота вправо, переходя тем самым в позицию выпада вперед с упором на правую ногу. Сделайте по 8 выпадов на каждую сторону.

№**11.**

Встаньте прямо, ноги расставьте на полторы ширины плеч. Присядьте, захватив ладонями стопы. Попытайтесь выпрямить спину и подать вперед таз. Зафиксируйте это положение на 1 минуту.

№**12.**

Встаньте на колени. Вытяните руки вперед и сцепите ладони в замок. Присядьте в бок, опустив ягодицы на пол справа от лодыжек. Затем встаньте и повторите движение в левую сторону. Сделайте по 6 приседаний на каждую сторону.

№**13.**

Встав на колени, расставьте колени как можно шире и разведите голени параллельно друг другу. Плавно приседайте назад, пока ягодицы не коснутся пола, и затем вернитесь в прежнее положение. Сделайте 12 приседаний.

№**14.**

Сядьте на пол. Ноги вытяните вперед. С усилием наклонитесь, пытаясь дотянуться ладонями до стоп, а грудью лечь на бедра. Сделайте 12 наклонов, стараясь не перенапрягать связки колена.

№**15.**

Сядьте на пол и разведите ноги как можно шире. С усилием наклоняйтесь вперед, стараясь дотянуться грудью до пола. Сделайте 12 наклонов.

№**16.**

Сядьте на пол. Вытяните левую ногу перед собой; согните правую ногу, отведя колено в сторону и прижав правую стопу к левому бедру. Наклонитесь вперед, дотягиваясь ладонями до левой стопы. Сделайте 8 наклонов и, симметрично сменив положение ног, 8 наклонов к другой ноге.

№**17.**

Сядьте на пол. Левую ногу вытяните вперед, правую согните так, чтобы голень была повернута назад, а колено и внутренняя часть бедра касались пола. Наклонитесь вперед, стараясь захватить ладонями левую стопу. Сделайте 12 наклонов и, симметрично сменив положение ног, 12 наклонов к другой ноге.

№**18.**

Сядьте на пол в позу лотоса, скрестив голени над опирающимися о пол коленями (если это пока не удается, сядьте «по-турецки», оперев на пол стопы и скрестив лодыжки ниже уровня коленей). Наклонитесь вперед, стараясь не округлять спину. Сделайте 12 наклонов.

№**19.**

Сядьте на пол. Подтяните стопы к паху, сгибая колени. Затем плавно разведите колени в стороны (стопы держите вместе), с усилием упираясь в них локтями. Сделайте 16 движений.

№**20.**

Сядьте на пол. Согните правую ногу, подтягивая к себе стопу, затем подтяните голень вверх и попытайтесь заложить ее за шею. Повторите то же для левой ноги.

№**21.**

Лягте на живот, согните руки и положите их по бокам. Выпрямите руки, прогните спину и поднимите грудь и голову вверх. Зафиксируйте это положение на 30 секунд.

№**22.**

Лягте на живот. Возьмитесь руками за стопы, прогните спину и поднимите голову. Зафиксируйте это положение на 30 секунд.

№**23.**

Лягте на живот, согните ноги в коленях. Руками возьмитесь за лодыжки и прогните спину. Зафиксируйте это положение на 30 секунд.

№**24.**

Исходная позиция: стоя на коленях. Отведя руки назад, взяться ладонями за лодыжки и прогнуть спину. Зафиксировать положение на 30 секунд.

№**25.**

Встаньте на «мостик» и задержитесь в нем на 30 секунд.

№**26.**

Встаньте прямо. Наклонитесь вперед, дотягиваясь руками до пола, и зафиксируйте это положение на 30 секунд.

**10 упражнений на гибкость**

 Пластичность мышц гораздо сильнее влияет на наше самочувствие, чем мы думаем. Эксперты считают, что развитая гибкость помогает достичь лучших результатов на тренировках, повышает подвижность и координацию мышц, уменьшает мышечные боли и предотвращает травмы. Она также улучшает кровообращение и может уберечь от некоторых серьезных заболеваний, таких как артрит, диабет и болезни почек.

Сегодня я отобрала несколько упражнений, которые помогут сделать мышцы более подвижными и эластичными. Выполняйте их после обычной тренировки или пару раз в неделю.

**1. 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.



**2. 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.



**3. 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.



**4. Растяжка с наклоном 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.



**5. Растяжка «Поза щенка».** Это упражнение 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.



**6. Растяжка с выпадом в сторону.** Теперь перейдем к ногам — начнем с растяжки с выпадом в сторону. Она заставляет работать мышцы икр и бедер.

* 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.*



**7. Растяжка подколенных сухожилий сидя.** Продолжим работать над ногами! Это простое упражнение.

* 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.*



**8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой.** Такая растяжка способствует гибкости подколенных сухожилий и икр.

* Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.
* Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
* Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите на другую ногу.



**9. Поперечная растяжка сидя.** Поперечная растяжка сидя повышает гибкость внутренней и внешней части ног.

* Сядьте на пол.
* Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.
* Вытяните руки вперед как можно дальше.
* Задержитесь на 30 секунд



**10. Скручивание сидя.** Скручивание сидя отлично подходит для повышения гибкости плеч, груди и позвоночника.

* 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.



Пластичность мышц гораздо сильнее влияет на наше самочувствие, чем мы думаем. [Эксперты](http://www.healthline.com/health/benefits-of-flexibility)считают, что развитая гибкость помогает достичь лучших результатов на тренировках, повышает подвижность и координацию мышц, уменьшает мышечные боли и предотвращает травмы. Она также [улучшает](http://reactivehealth.com/uncategorized/do-we-really-need-to-be-flexible/) кровообращение и может уберечь от некоторых серьезных заболеваний, таких как артрит, диабет и болезни почек.

Мы  отобрали несколько упражнений, которые помогут сделать мышцы более подвижными и эластичными. Выполняйте их после обычной тренировки или пару раз в неделю в течение 4 недель, и результаты вас впечатлят.

**1. Растяжка «Кошка»**



[«Кошка»](http://www.youtube.com/watch?v=lD9ZDwlHmmE) 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.

**2. Растяжка мышц спины**



Эта [растяжка](http://www.youtube.com/watch?v=wgPf9IJiW5s) **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.

**3. Растяжка «Мостик»**



[Растяжка «Мостик»](http://www.youtube.com/watch?v=_leI4qFfPVw) — 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.

**4. Растяжка с наклоном в сторону**



[Растяжка с наклоном](http://www.youtube.com/watch?v=wBPmmYsSa-E) 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.
* **5. Растяжка «Поза щенка»**



Это [упражнение](http://www.youtube.com/watch?v=VM87l97X7gY) **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.

**6. Растяжка с выпадом в сторону**



Теперь перейдем к ногам — начнем с [растяжки с выпадом в сторону](http://www.youtube.com/watch?v=rvqLVxYqEvo). Она заставляет работать **мышцы икр и бедер.**

* 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.

**7. Растяжка подколенных сухожилий сидя**



Продолжим работать над **ногами**! Это [простое упражнение](http://www.youtube.com/watch?v=vbYWfxj4o-c).

* 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.

**8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой**



Такая [растяжка](http://www.youtube.com/watch?v=kWJQLTIvONY) способствует гибкости **подколенных сухожилий и икр.**

* Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.
* Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
* Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите на другую ногу.

**9. Поперечная растяжка сидя**



[Поперечная растяжка](http://www.youtube.com/watch?v=HZRZ18fDleg) сидя повышает гибкость **внутренней и внешней части ног.**

* Сядьте на пол.
* Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.
* Вытяните руки вперед как можно дальше.
* Задержитесь на 30 секунд.

**10. Скручивание сидя**



[Скручивание сидя](http://www.youtube.com/watch?v=-yw48KAe_8M) отлично подходит для повышения гибкости **плеч, груди и позвоночника.**

* 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.

Любите ли вы растяжку? Если у вас есть свое «секретное» упражнение, расскажите о нем нашим читателям.