

СТРЕТЧИНГ

«КОМПЛЕКС ГИБКАЯ СПИНА. КАК РАЗВИТЬ ГИБКОСТЬ СПИНЫ»

В начале тренировки обязательно **разминка**, состоящая из двух частей:

- **Кардионагрузка** легкой интенсивности (5-10 минут), перед основной частью тренировки:
 - Бег с захлестом
 - Приседания с выпрыгиваниями
 - Прыжки в группировку
 - Передние и боковые выпады
 - Прыжки на месте и в сторону
- **Разогрев мышц спины**

Цели:

- подготовка опорно-двигательного аппарата к нагрузке;
- стимулирование нервно-мышечной системы;
- профилактика и предотвращение травм;
- психологический настрой на тренировку;
- повышение качества движений и улучшение технического выполнения упражнений.

Методика: вначале медленные, а затем активные и динамические наклоны вперед и в стороны (10-20 динамических повторений)

Время выполнения упражнений: около 5 минут.

Правила выполнения упражнений:

Время исполнения каждого упражнения: от 30 до 60 секунд.

Регулярность занятий:

1. для достижения быстрых результатов рекомендуется тренироваться каждый день или даже по два раза в день

3. для положительного эффекта необходимо тренироваться 3 раза в неделю (регулярно!)

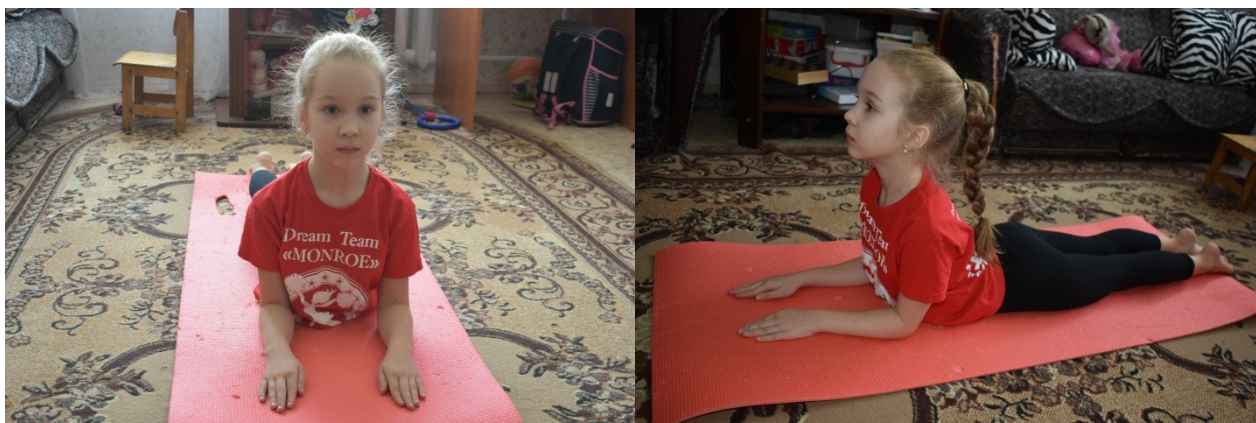
Внимание к ощущениям: Выполняя упражнения на гибкость, не допускайте острых болевых ощущений. Если возникает мышечный тремор, боль, вибрации — это говорит о превышении нагрузки.

Правильное дыхание: Растяжение мышц нужно делать на выдохе — он способствует снижению мышечного сопротивления, усиливает расслабление нервной системы и мышц.

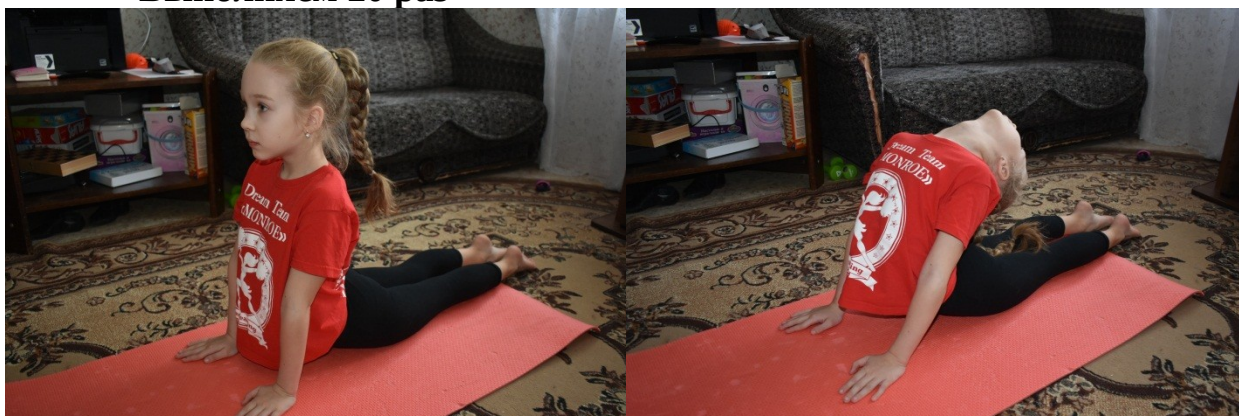
Релаксация: После каждого упражнения необходимо расслаблять спину, это предотвращает перенапряжение мышц и суставов .

Упражнения для гибкости спины:

1. «Сфинкс» (фиксируем 2 минуты)



**2. Прогиб назад (выпрямляем руки из положения «сфинкс»)
Выполняем 20 раз**



3. Мост (Выполняем 10 раз)



4. Гимнастический мост

(переносим вес на руки и выпрямляем колени)
Фиксируем положение на 10 секунд, Выполняем 10 раз



- 5. Обратное давление на плечевой сустав
(зафиксировать это положение на 1 минуту)**



- 6. Наклоны вперед из положения стоя, руки в замке за спиной (10 раз)**



- 7. Мост (ноги стоят вместе в 6 позиции)
(10 повторений)**



- 8. Фигурный мостик (5 повторений, с фиксацией положения 15 секунд)**



9. Прогиб назад с коленей (10 повторений)



10. Мостик с колен (10 повторений)



11. Колечко (10 поветорений)



- 12. Сгибаем ноги в колене и касаемся головы попеременно правой и левой (исполняем 20 повторений)**



ПОМНИМ! Что после выполнения каждого упражнения, нужно обязательно давать спине отдохнуть!

Поза для отдыха:

