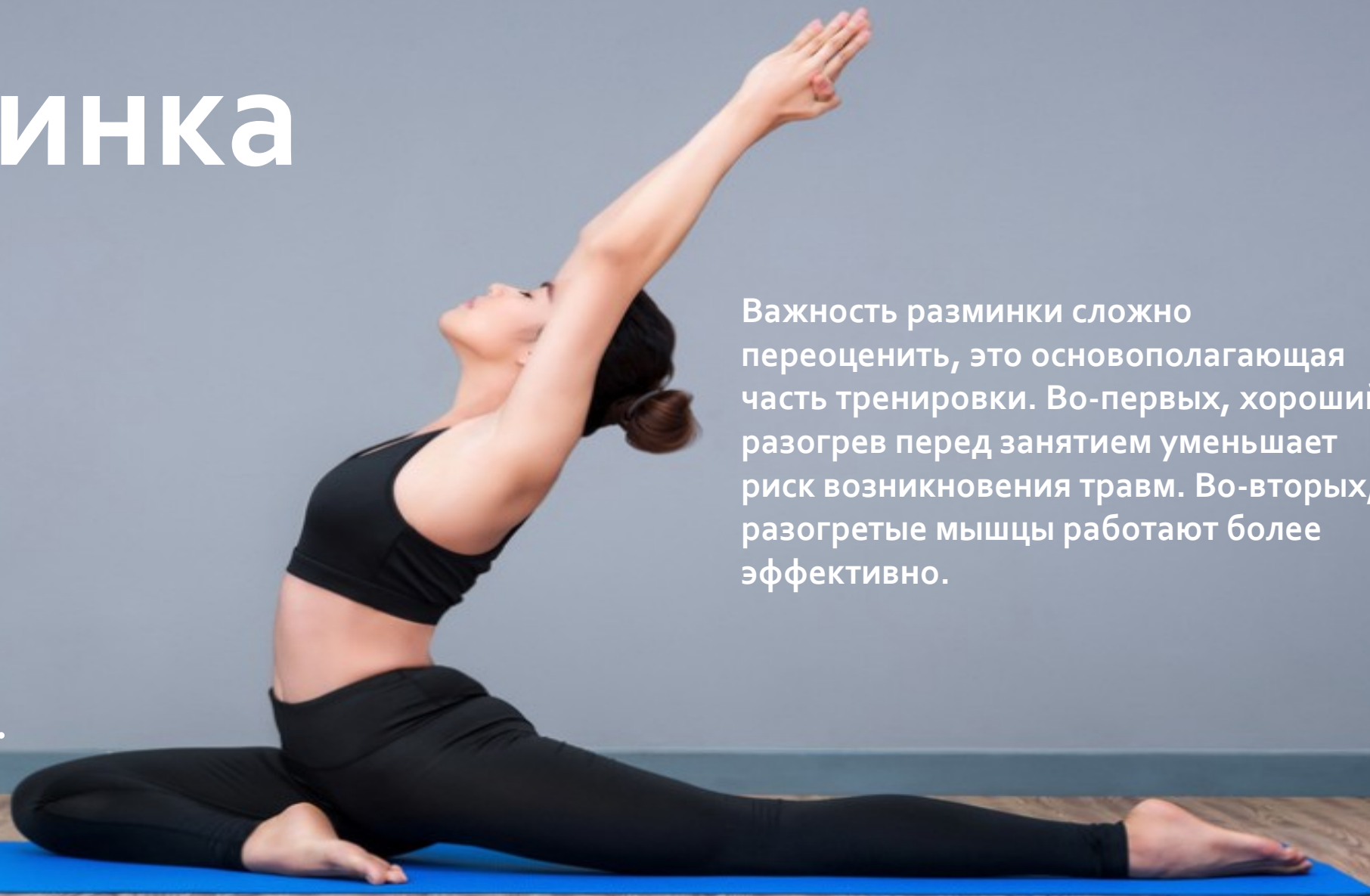


# Разминка

Разработано ст.  
преподавателем  
КФВиС Кукель А.А.

Важность разминки сложно переоценить, это основополагающая часть тренировки. Во-первых, хороший разогрев перед занятием уменьшает риск возникновения травм. Во-вторых, разогретые мышцы работают более эффективно.



Упражнение 1  
наклоны головы в стороны



- ❖ Стойте прямо, смотрите вперёд.
- ❖ Наклоняйте голову влево, потом вправо. Делайте упражнение в течение 15 - 20 секунд.
- ❖ Можете в это же время разминать и кисти рук - крутите их сначала по часовой стрелке, затем против

## Упражнение 2 наклоны головы вперёд



- ❖ Стойте прямо, руки положите на затылок.
- ❖ Наклоните голову вперёд и слегка надавите на затылок. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы шеи. Будьте аккуратны и не давите слишком сильно.
- ❖ Через 10 - 15 секунд расслабьтесь.

## Упражнение 3 растяжка плечевого сустава



- ❖ Стойте прямо, ноги на ширине плеч.
- ❖ Распрямите левую руку, вытяните её перед собой. Правой рукой прижмите левый локоть к груди. Для усиления растяжки согните правую руку в локте и уведите её за затылок. Лицо и плечи должны быть направлены строго вперёд.
- ❖ Выполняйте растяжку в течение 10 - 15 секунд для каждой руки.

Упражнение 4  
растяжка плечевого сустава



- ❖ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Смотрите прямо.
- ❖ Аккуратно заведите левый локоть за голову, придерживайте его правой рукой. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперёд. Мягко надавите правой ладонью на локоть, чтобы направить его как можно дальше от себя назад.
- ❖ Задержитесь в положении на 10 - 15 секунд и повторите с другой рукой.

## Упражнение 5 растяжка грудных мышц



- ❖ Стойте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки и разведите в стороны.
- ❖ Сведите лопатки, отводя руки назад.
- ❖ Выполняйте упражнение в течение 10 - 15 секунд.

## Упражнение 6 растяжка мышц спины



- ❖ Стойте прямо, ноги на ширине плеч.
- ❖ Поднимите руки перед собой и выпрямите, сцепите ладони в замок. Бёдра остаются неподвижными, округляется только спина и поясница.
- ❖ Тянитесь вперёд, растягивая мышцы спины, в течение 10 - 15 секунд.

Упражнение7  
боковые мышцы туловища



- ❖ Стойте прямо, ноги на ширине плеч.
- ❖ Поднимите левую руку вверх, правую положите на талию, опустите вниз или обхватите живот. Сделайте несколько наклонов вправо, тянитесь левой рукой вправо.
- ❖ Повторите с другой рукой.

## Упражнение 8 растяжка задней поверхности бедра



- ❖ Стойте прямо, ноги вместе.
- ❖ Поднимите левую ногу перед собой, обхватите колено обеими руками. Тяните ногу к туловищу в течение 15—20 секунд.
- ❖ Повторите с другой ногой.

## Упражнение 9 растяжка квадрицепсов



- ❖ Стойте прямо, ноги вместе.
- ❖ Согните левую ногу в колене и возьмитесь за неё левой рукой. Правую руку выпрямите и поднимите вверх. Если вам трудно держать баланс, держитесь правой рукой за стол или стену.
- ❖ Подтягивайте левую стопу к ягодицам так, чтобы чувствовалось напряжение в квадрицепсе. Следите за тем, чтобы колени соприкасались, а левое колено не «уходило» вперёд.
- ❖ Задержитесь в положении на 10 - 15 секунд и повторите с другой ногой.

Упражнение 10  
растяжка подколенного сухожилия и икры



- ❖ Стойте прямо, ноги вместе. Сделайте небольшой шаг вперёд правой ногой.
- ❖ Вес тела держите на левой ноге. Согните её, а правую оставьте прямой.
- ❖ Наклонитесь вперёд, левую руку положите на правое бедро. Правой рукой постарайтесь коснуться правой стопы. Почувствуйте, как напрягаются сухожилие и икра.
- ❖ Задержитесь в этом положении на 10 - 15 секунд и повторите с другой ногой.

## Упражнение 11

### разминка голеностопного сустава



- ❖ Стойте прямо, ноги вместе.
- ❖ Выставьте правую ногу перед собой, поставьте на пол или держите на весу. Покрутите стопу по кругу, влево, вправо.
- ❖ Разминайте сустав в течение 10 - 15 секунд, после повторите с другой ногой.

Упражнение 12  
бег на месте



- ❖ Стойте прямо, ноги вместе. Выставьте перед собой руки на уровне талии.
- ❖ Бегите, высоко поднимая колени. Старайтесь коснуться ладоней. Выполняйте упражнение в течение 10 - 15 секунд. Отдохните 10 секунд.
- ❖ Положите руки на ягодицы и бегите, стараясь коснуться стопами рук. Выполняйте упражнение в течение 10 - 15 секунд.