

Практическое руководство по  
физической культуре. Выполнили  
ученицы 10 класса А  
Харина Полина и Шуруева Марина.

# Стретчинг

(упражнения на  
растягивание)

Учитель: Моргунова Е.В.

Стретчинг(от англ. to stretch –  
растягивать, тянуть) – это комплекс  
упражнений, направленный на развитие  
гибкости тела, подвижности суставов.

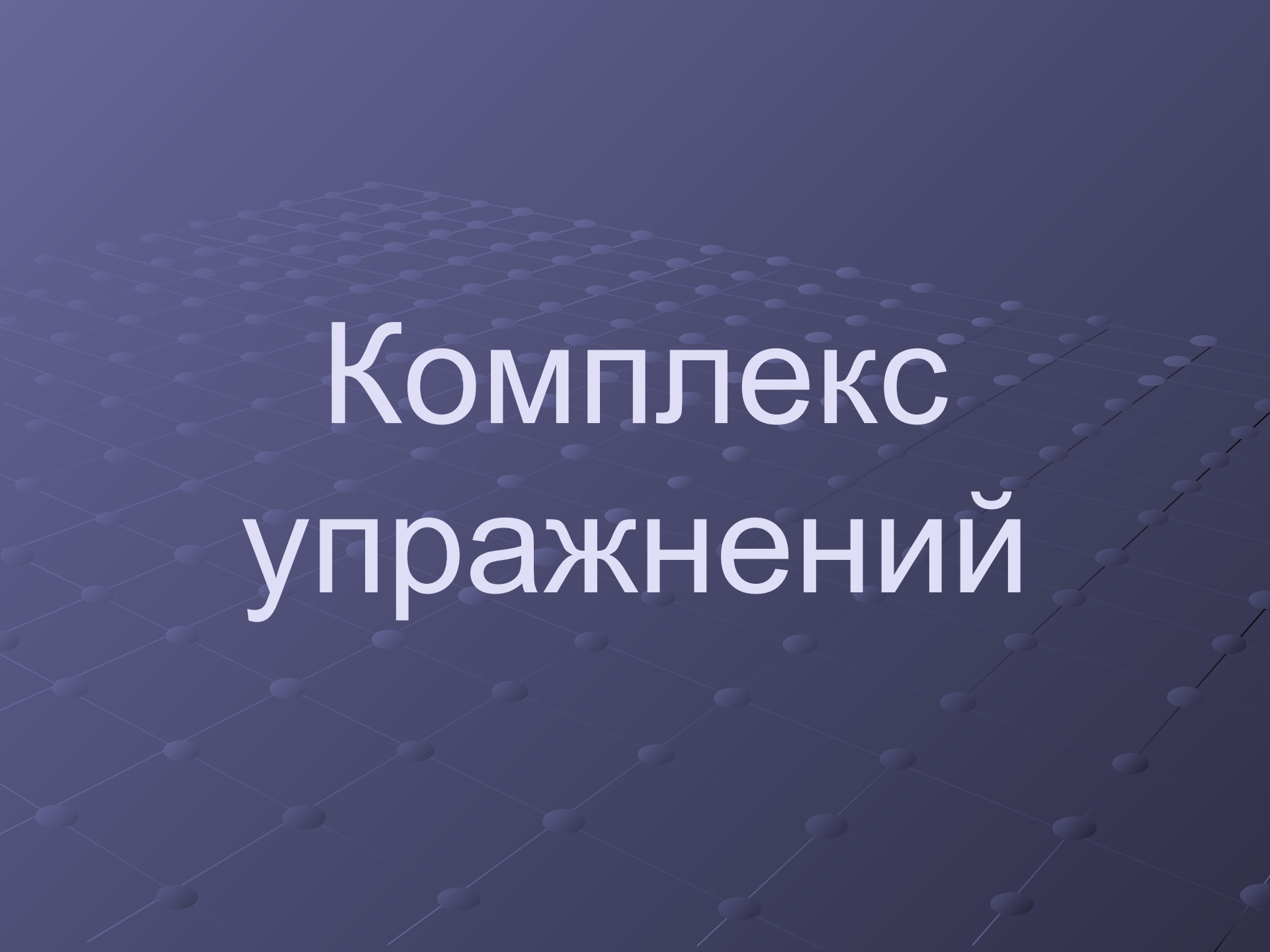


# Польза от занятий стретчингом:

- Стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме.
- Расслабляющее действие на мышцы и снимают различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы.
- Мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами.
- Упражнения помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).
- Профилактика отложения солей.

# Правила при занятиях стретчингом.

- Никогда не забывайте разогреться перед упражнениями!
- Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание. Каждое упражнение начинайте с вдоха.
- Во время выполнения каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете.
- Никогда не пружиньте, но выполняйте «удержания».
- Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.



# Комплекс упражнений

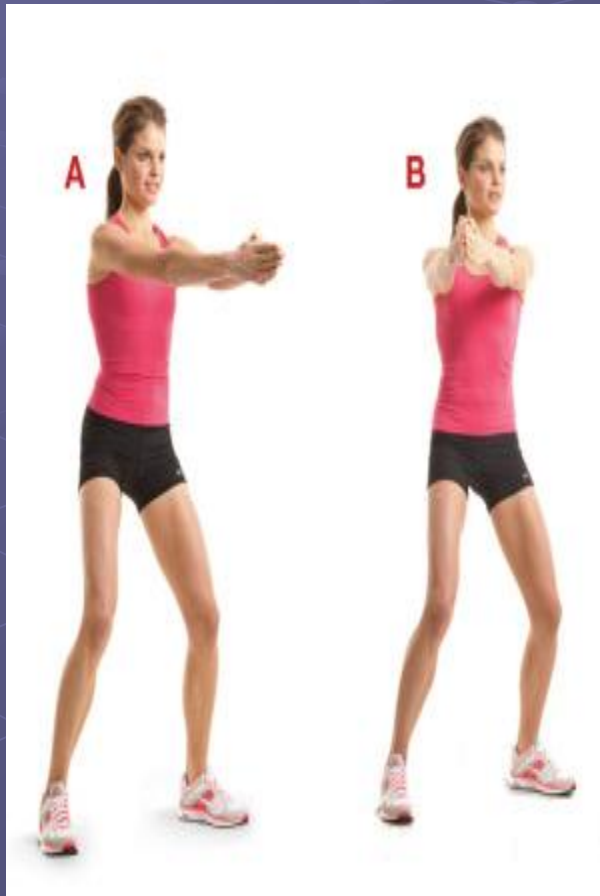
# Упражнение 1

Встаньте прямо, ноги расставьте чуть шире плеч, руки поднимите до уровня плеч и напрягите мышцы. На вдохе скрестите руки и одновременно с этим подпрыгнув, скрестите ноги. Например, сверху сначала правая нога и правая рука. Затем вернитесь в исходное положение. И повторите для другой ноги. Сделайте 10 – 15 повторов.

Это упражнение позволяет растянуть мышцы плеч и верхней части спины.



# Упражнение 2



Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, руки вытяните перед собой так, чтобы ладони соприкасались друг с другом. Ноги слегка согните в коленях и на хорошей скорости поворачивайте корпус сначала вправо, а затем влево. При этом бедра остаются неподвижными. В хорошем темпе необходимо сделать 30 – 40 раз.

# Упражнение 3

## Растяжка мышц бедер.

Встаньте прямо, руки вытяните перед собой, ноги на ширине плеч. На вдохе сделайте глубокий шаг правой ногой в сторону, задержитесь в этой позе на 5 вдохов, затем немного приподнимитесь и поставьте левую ногу позади правой, как при выпаде и вернитесь в исходное положение. Сделайте 5 – 8 повторов для каждой ноги.





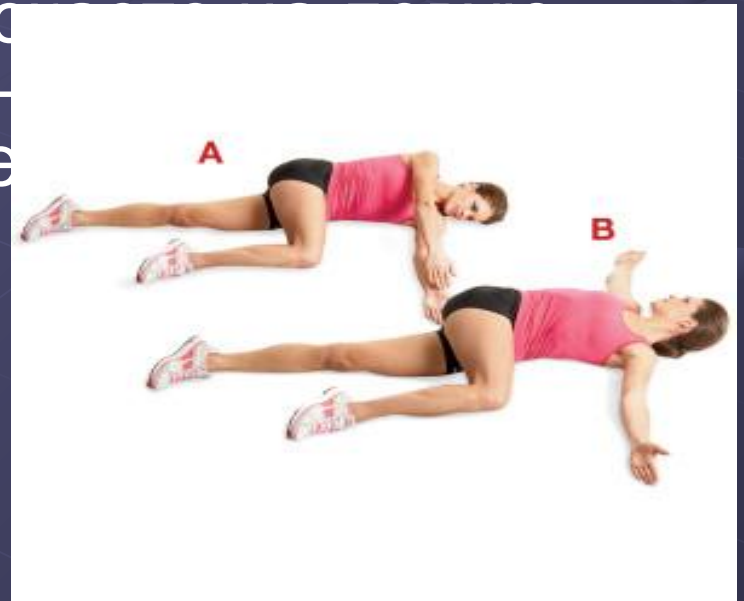
# Упражнение 4



Встаньте в позу «Собаки с опущенной головой», хорошенько потяните спину. Сделайте шаг вперед правой ногой, так чтобы стопа оказалась между ладоней. Потяните левую ногу. Затем разверните корпус вправо и поднимите правую руку вверх. Задержитесь в этой позиции. Почувствуйте, как тянутся мышцы рук и косые мышцы живота. Медленно вернитесь в исходное положение, выполняя упражнение в обратной последовательности. И повторите для левой стороны. Сделайте 6 раз для каждой.

# Упражнение 5

Это упражнение не только позволяет растянуть мышцы рук, но и мышцы туловища. Лечь на левый бок, правую ногу согните под углом 90 градусов и опустите колено на пол перед собой. Правую руку отведите назад как можно дальше. В идеале она должна коснуться пола. Левая рука прямая и вытянута вперед. На вдохе правую руку опустите вниз. Задерживаетесь на 2 секунды. Затем возвращаетесь в исходное положение. Повторите необходимо 10 раз на каждой стороне.



# Упражнение 6

Лечь на спину. Занесите накрест левую ногу над правым коленом. Возьмите в замок правое бедро и осторожно потяните ногу на себя, сохраняя верхнюю часть тела расслабленной. Вы почувствуете, как тянутся мышца бедра и ягодиц. Через 20-30 секунд смените ногу на правую.

## Растяжка бедра



# Упражнение 7



Лечь на пол с согнутыми коленями. Выпрямите одну ногу и медленно потяните ее на себя, напрягая бедра, икры и лодыжки. Держите колено слегка согнутым. Поменяйте ноги.

# Упражнение 8

Сядьте на пол ноги прижаты друг к другу. Втяните пресс и наклонитесь вперед, пока не почувствуете легкое напряжение на внутренней поверхности бедер. Не забывайте про повторы упражнений стретчинга.



Воздействие на внутреннюю поверхность бедер.

# Упражнение 9



В положении выпада заднее колено лежит на полу, а переднее колено согнуто под углом 90 градусов. Продвигайте корпус тела в перед очень осторожно, пока не почувствуете растяжение в передней ноге или бедре. Поменяйте ноги через 20-30 секунд.

# Упражнение 10

Из положения выпада, которое мы только

что ра

пока с

нога д

Накло

спину

растяж



назад,

няя

ка

НОГИ.

# Упражнение 11



Сидя на коленях, положите руки около коленей на пол. Затем переместите вес тела на одно колено, например, левое, опираясь для страховки на руки, и постепенно повернитесь полностью в левую сторону. Выпрямите правую ногу и постарайтесь наклониться вперед, коснувшись локтями пола. Постепенно через исходное положение поменяйте ногу на правую.



The image features a dark blue background with a 3D grid of light blue spheres. The spheres are arranged in a perspective view, receding into the distance. The word 'КОНЕЦ' is written in a bold, white, sans-serif font in the center of the grid.

КОНЕЦ