

# Гимнастика

Работу выполнил:

Студент группы СД 31-13

Кириллов Алексей

# Растяжка трицепсов стоя

Целевые мышцы: Трицепсы

Тип упражнения: Изолирующее

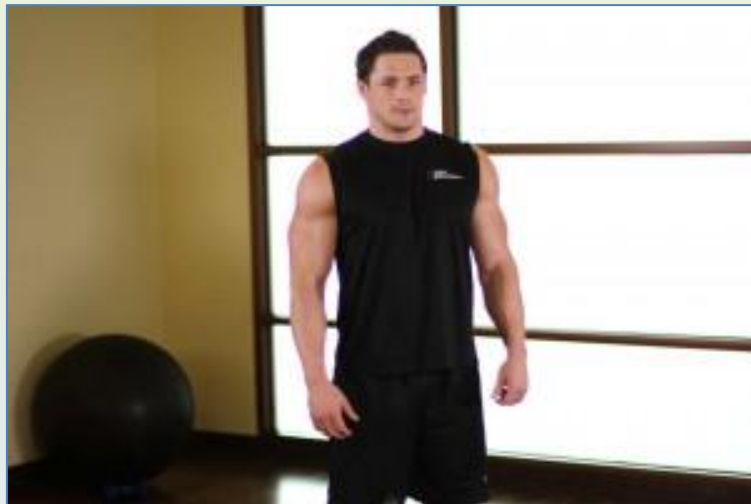
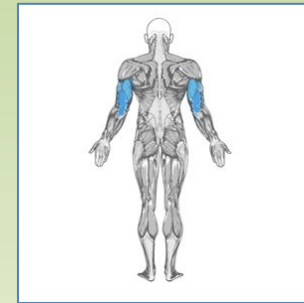
Дополнительные мышцы: Широчайшие мышцы спины

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка трицепсов стоя — техника выполнения упражнения:

Станьте прямо, поднимите одну руку вверх. Согните ее в локте и заведите за голову. Обхватите свободной ладонью локоть и аккуратно потяните. Задержитесь в этом положении на 10-20 секунд, затем смените руку и снова выполните растяжку.



# Растяжка трицепсов

Целевые мышцы: Трицепсы

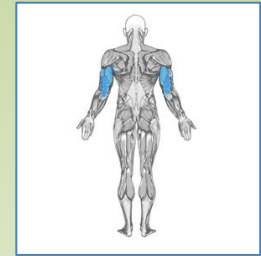
Дополнительные мышцы: Плечи

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинаящий

Растяжка трицепсов — техника выполнения упражнения:

Поднимите правую руку вперед и согните ее в локте, направляя к левому плечу. Обхватите локоть левой ладонью, потяните к себе, пока не почувствуете растяжение трицепса. Повторите растяжку левой рукой.



# Растяжка с выпадом

Целевые мышцы: Квадрицепсы

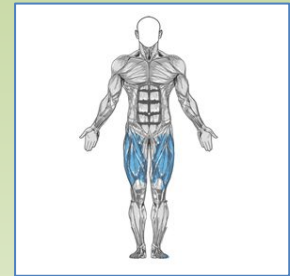
Тип упражнения: Изолирующее

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка с выпадом — техника выполнения упражнения:

1. Станьте прямо. Левая нога впереди правой, как показано на рисунке.
2. Согните оба колена. Перенесите вес тела на левую ногу, оставив правую ещё дальше назад. Смените ногу и выполните растяжку ещё раз.



# Растяжка с приседанием

Целевые мышцы: Квадрицепсы

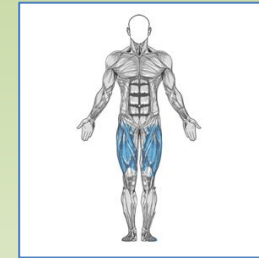
Дополнительные мышцы: Абдукторы, Бедрa, Ягодицы

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинаящий

Растяжка с приседанием — техника выполнения упражнения:

1. Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Это будет вашим исходным положением.
2. Сгибая колени и бедра, опускайтесь, отводя таз назад. Руки вытяните вперед.
3. Опустившись, спружиньте коленями и быстро вернитесь в исходное положение. Повторите приседание 5-10 раз.



# Растяжка квадрицепсов с использованием платформы

Целевые мышцы: Квадрицепсы

Вид упражнения: Растяжка

Тип оборудования: Платформа

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка квадрицепсов с использованием платформы — техника выполнения упражнения:

1. Станьте в 60-90 см впереди скамьи или степ-платформы спиной к ней.
2. Поднимите одну ногу назад, согнув ее в колене. Упритесь носком в скамью или платформу.
3. Колено второй ноги должно быть слегка согнуто, следите, чтобы оно не уходило вперед, за линию стопы. Поменяйте ноги.



# Махи назад

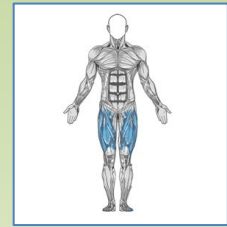
Целевые мышцы: Квадрицепсы

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Махи назад — техника выполнения упражнения:

1. Примите упор на колени и ладони, как показано на рисунке. Голова поднята, колени согнуты под прямым углом. Это будет вашим исходным положением.
2. Вытяните одну ногу вверх и назад. Колено и бедро вытянуты. Выполните 5-10 повторений, затем смените ногу.



# Растяжка лежа на полу

Целевые мышцы: Квадрицепсы

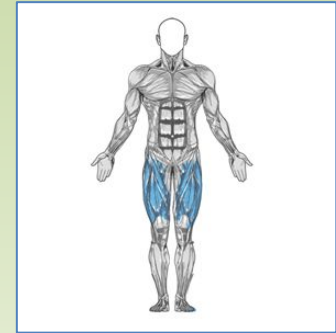
Дополнительные мышцы: Бицепс, Грудь, Пресс

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка лежа на полу — техника выполнения упражнения:

1. Лягте на пол лицом вниз.
2. Положите левую руку под левое бедро.
3. Согните правую ногу в колене и обхватите ступню рукой.
4. Одновременно поднимите ногу и плечо, отрывая их от пола, как показано на рисунке. Это упражнение поможет выполнить растяжку не только сгибателей бедра, но и мышц плечевого пояса и груди. Смените ногу. Можете попробовать выполнить растяжку обеими ногами одновременно.





# Растяжка мышц бедра лежа на скамье

Целевые мышцы: Квадрицепсы

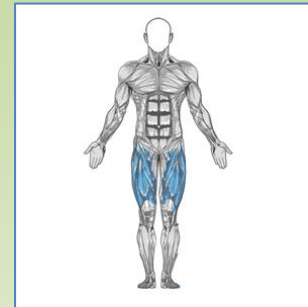
Тип упражнения: Изолирующее

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка мышц бедра лежа на скамье — техника выполнения упражнения:

1. Лягте на степ-платформу или горизонтальную скамью.
2. Согните ногу в колене, обхватите рукой ступню. При этом не округляйте спину.
3. Втяните живот. Тяните ступню на себя, одновременно толкая ее вниз.
4. Выполните растяжку другой ногой.



# Растяжка мышц бедра лежа на боку

Целевые мышцы: Квадрицепсы

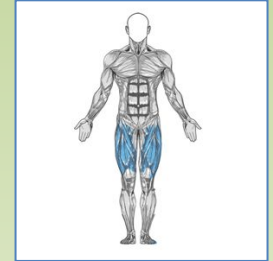
Тип упражнения: Изолирующее

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинаящий

Растяжка мышц бедра лежа на боку — техника выполнения упражнения:

1. Лягте на правый бок. Вытяните правую ногу перед собой, как показано на рисунке. Это поможет удерживать равновесие во время выполнения растяжки.
2. Согните левую ногу в колене позади себя, обхватите рукой ступню. Чтобы растянуть мышцы бедра, потяните рукой ступню на себя, одновременно толкая бедро вперед. Лягте на другой бок и выполните растяжку правой ногой.



# Растяжка квадрицепсов с отгибанием назад

Целевые мышцы: Квадрицепсы

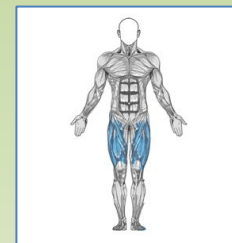
Тип упражнения: Изолирующее

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка квадрицепсов с отгибанием назад — техника выполнения упражнения:

1. Опуститесь на колени. Обхватите пятки руками, как показано на рисунке.
2. Поднимите ягодицы вперед и вверх, отклонившись назад. Голова поднята, смотрите в потолок, спина прогнута.



# Растяжка сгибателей бедра стоя на колене

Целевые мышцы: Квадрицепсы

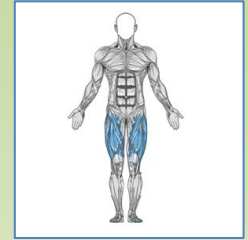
Тип упражнения: Изолирующее

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка сгибателей бедра стоя на колене — техника выполнения упражнения:

1. Опуститесь на колени на гимнастический коврик. Выставьте правую ногу вперед, как показано на рисунке.
2. Перенесите вес на ногу, которая находится впереди. Вы должны почувствовать напряжение в мышцах бедра. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем смените ногу и повторите растяжку.



# Растяжка мышц спины

Целевые мышцы: Средняя часть спины

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка мышц спины — техника выполнения упражнения:

Станьте прямо, сплетите пальцы рук и поверните ладони наружу, от себя. Округлите плечи. Тянитесь руками вперед.



# Растяжка мышц спины сидя на стуле

Целевые мышцы: Средняя часть спины

Тип упражнения: Изолирующее

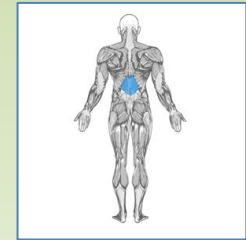
Дополнительные мышцы: Нижняя часть спины, Трапеции, Шея, Широчайшие мышцы спины

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка мышц спины сидя на стуле — техника выполнения упражнения:

1. Сядьте на стул. Спина прямая, ступни параллельно друг другу на полу.
2. Сплетите пальцы рук на затылке. Подбородок вниз, локти в стороны.
3. Поверните верхнюю часть туловища в сторону, стараясь дотянуться локтем колена с противоположной стороны.
4. Вернитесь в исходное положение, повторите наклон в другую сторону.



# Растяжка мышц спины

Целевые мышцы: Средняя часть спины

Тип упражнения: Изолирующее

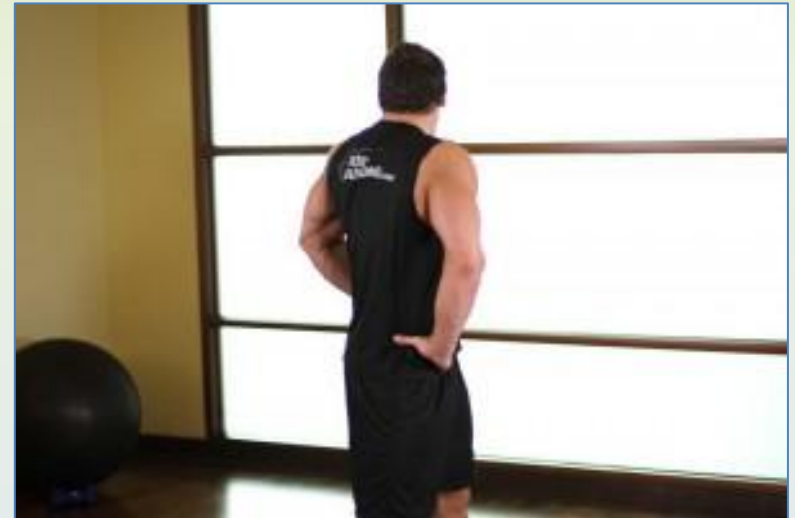
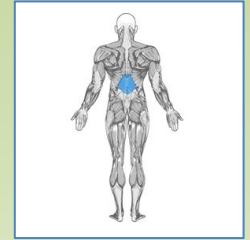
Дополнительные мышцы: Нижняя часть спины, Пресс, Широчайшие мышцы спины

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка мышц спины — техника выполнения упражнения:

1. Станьте прямо. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе.
2. Повернитесь в сторону, не меняя положения ног. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем повернитесь в другую сторону.



# Растяжка супермена

Целевые мышцы: Нижняя часть спины

Тип упражнения: Базовое

Дополнительные мышцы: Бедра, Ягодицы

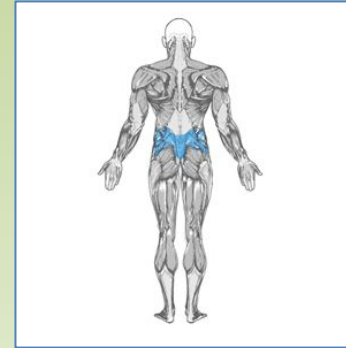
Вид упражнения: Растяжка

Тип усилия: Статические

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка супермена — техника выполнения упражнения:

1. Лягте на пол или на гимнастический коврик лицом вниз. Руки полностью вытяните перед собой. Это будет вашим исходным положением.
2. Одновременно поднимите руки, ноги и оторвите грудь от пола, как это показано на рисунке. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Подсказка: для максимально эффективной растяжки, напрягите поясницу. Во время этого движения нужно сделать выдох.
3. На вдохе медленно опустите руки, ноги и грудную клетку, возвращаясь в исходное положение.





# Растяжка мышц спины в положении стоя

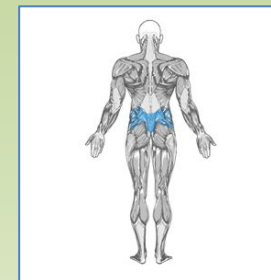
Целевые мышцы: Нижняя часть спины

Тип упражнения: Изолирующее

Дополнительные мышцы: Ягодицы

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинаящий



Растяжка мышц спины в положении стоя — техника выполнения упражнения:

1. Станьте прямо. Ноги на ширине бедер.
2. Слегка согните колени.
3. Теперь постарайтесь подать копчик вперед, затем назад. Вы должны почувствовать растяжение в мышцах спины.



# Растяжка мышц нижней части спины в положении лежа («пирамида»)

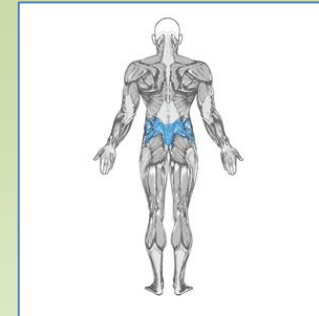
Целевые мышцы: Нижняя часть спины

Дополнительные мышцы: Плечи

Вид упражнения: Растяжка

Тип оборудования: Фитбол

Уровень сложности: Начинающий



1. Растяжка мышц нижней части спины в положении лежа («пирамида») — техника выполнения упражнения:
2. Лягте на фитбол лицом вниз, как показано на рисунке. Ягодицы находятся на верху мяча и являются высшей точкой вашего тела.
3. Расслабьтесь. Руки и ноги остаются на полу. Они могут быть выпрямлены или слегка согнуты, в зависимости от размеров мяча, вашей гибкости или длины ваших конечностей.



# Растяжка мышц нижней части спины

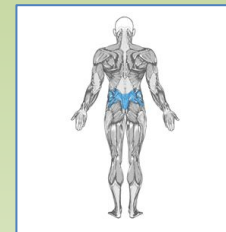
Целевые мышцы: Нижняя часть спины

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка мышц нижней части спины — техника выполнения упражнения:

1. Сядьте на пол. Положите валик под поясницу. Скрестите руки на груди, разведите лопатки. Это будет вашим исходным положением.
2. Поднимите бедра, перемещая вес на валик, как это показано на рисунке. Повернитесь в каждую сторону поочередно, перемещая вес влево и вправо, как показано на рисунке. В конце каждого поворота задерживайтесь на 10-30 секунд.



# Гиперэкстензия

Целевые мышцы: Нижняя часть спины

Дополнительные мышцы: Бедра, Ягодицы

Вид упражнения: Растяжка

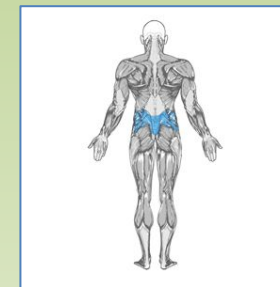
Тип усилия: Тяга

Уровень сложности: Начинающий

Гиперэкстензия — техника выполнения упражнения:

1. Лягте лицом вниз на скамью для гиперэкстензии. Надежно зафиксируйте голени под подставкой.
2. Отрегулируйте высоту скамьи таким образом, чтобы верхняя часть бедер упиралась в подставку, а вы могли выполнить наклон вперед, сгибаясь в талии, не ощущая дискомфорта.
3. Держа туловище прямо, скрестите руки на затылке или на груди, как показано на рисунке. Это будет вашим исходным положением. Подсказка: для усложнения упражнения возьмите в скрещенные на груди руки диск.
4. На вдохе начните медленно наклоняться вперед, сгибаясь в талии. Держите спину прямо. Выполняйте наклон вниз до тех пор, пока не почувствуете растяжение в мышцах задней поверхности бедра и пока не почувствуете, что дальнейший наклон вперед без округления спины невозможен. Совет: не округляйте спину на протяжении выполнения всего упражнения.
5. На выдохе медленно поднимите туловище, возвращаясь в исходное положение. Совет: избегайте рывков или резких движений. В противном случае вы можете травмировать спину.

Вариации: вы также можете выполнять это упражнение и без использования скамьи для гиперэкстензии, но в это случае вам придется воспользоваться помощью напарника. Альтернативными упражнениями являются наклоны вперед со штангой на плечах («доброе утро») и становая тяга с прямыми ногами.



# Растяжка в положении лежа

Целевые мышцы: Нижняя часть спины

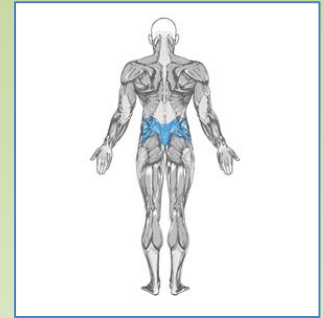
Дополнительные мышцы: Ягодицы

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинаящий

Растяжка в положении лежа — техника выполнения упражнения:

1. Лягте на спину и подтяните колени к груди.
2. Обхватите руками колени. Если вы испытываете дискомфорт, обхватите ноги под коленями, это уменьшит давление на суставы.
3. Медленно потяните колени к плечам. Это упражнение позволит выполнить растяжку и ягодичных мышц.



# Растяжка с фитболом

Целевые мышцы: Нижняя часть спины

Дополнительные мышцы: Икры, Ягодицы

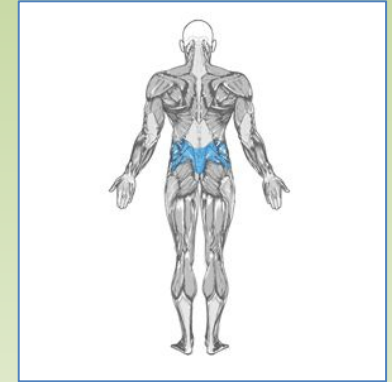
Вид упражнения: Растяжка

Тип оборудования: Фитбол

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка с фитболом — техника выполнения упражнения:

1. Сядьте на пол.
2. Поместите фитбол между расставленных ног.
3. Обхватите руками мяч, как показано на рисунке. Ступни устойчиво стоят на полу, колени на одной линии с голенями. Округлите спину, растягивая мышцы.



# Растяжка в положении сидя

Целевые мышцы: Нижняя часть спины

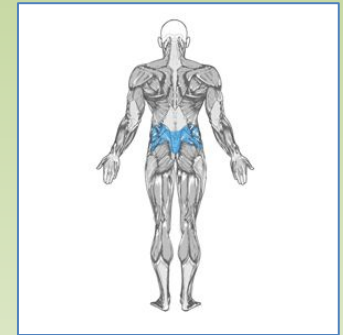
Дополнительные мышцы: Абдукторы, Ягодицы

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка в положении сидя — техника выполнения упражнения:

1. Сядьте на пол, вытянув ноги вперед.
  2. Согните правую ногу в колене и перебросьте ее через левую ногу. Левая нога выпрямлена и лежит на полу.
  3. Локоть левой руки уприте в колено правой, как показано на рисунке, правой рукой упритесь в пол.
  4. Поверните вправо верхнюю часть туловища, задержитесь в этом положении на 10-20 секунд.
- Выполните растяжку с другой стороны.



# «Кошачья» растяжка

Целевые мышцы: Нижняя часть спины

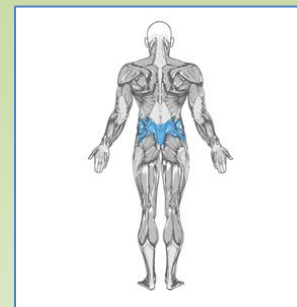
Дополнительные мышцы: Средняя часть спины, Трапеции

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинаящий

«Кошачья» растяжка — техника выполнения упражнения:

1. Станьте на четвереньки.
2. Втяните живот и округлите позвоночник, опуская вниз поясницу, плечи и шею. Опустите голову.
3. Задержитесь в этом положении на 15 секунд.





# Растяжка мышц обхватывающая бедра в положении сидя

Целевые мышцы: Бедра

Дополнительные мышцы: Нижняя часть спины, Средняя часть спины

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинаящий

Растяжка мышц обхватывающая бедра в положении сидя — техника выполнения упражнения:

1. Сядьте на пол. Наклонившись вперед, обхватите бедра выше колен обеими руками.
2. Держите колени вместе, а ноги вытянутыми вперед. Прижмите грудь к коленям. При этом вы можете растянуть мышцы спины, отводя спину назад от колен, в то время как вы обхватываете бедра руками.



# Растяжка мышц в положении сидя

Целевые мышцы: Бедро

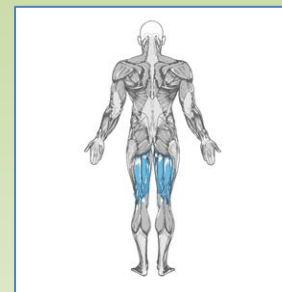
Дополнительные мышцы: Аддукторы, Икры

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка мышц в положении сидя — техника выполнения упражнения:

1. Сядьте на пол. Расставьте ноги перед собой.
2. Вытянув руки параллельно полу, наклонитесь вперед, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 10-20 секунд.



# Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед

Целевые мышцы: Бедра

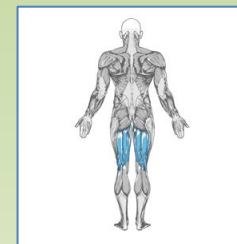
Дополнительные мышцы: Икры

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед — техника выполнения упражнения:

1. Станьте прямо.
2. Наклонитесь вперед, не сгибая ног. Постарайтесь расслабить верхнюю часть туловища и руки, позволяя рукам свободно висеть. Задержитесь в этом положении на 10-20 секунд.



# Растяжка мышц голени и задней поверхности бедра в положении стоя

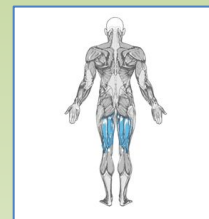
Целевые мышцы: Бедро

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка мышц голени и задней поверхности бедра в положении стоя — техника выполнения упражнения:

1. Накиньте ремень, эспандер или канат на ступню. Выставьте эту ногу немного вперед.
2. Нога впереди остается прямой, опорную согните. Поднимите носок ноги, стоящей впереди, с пола и потяните его на себя.
3. Используя ремень, тяните носок на себя, увеличивая натяжение, растягивая мышцы. Задержитесь в этом положении на 10-20 секунд, затем повторите растяжку другой ногой.



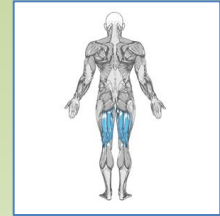
# Растяжка мышц задней поверхности бедра сидя на полу

Целевые мышцы: Бедро

Дополнительные мышцы: Икры

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий



Растяжка мышц задней поверхности бедра сидя на полу — техника выполнения упражнения:

1. Сядьте на гимнастический коврик, вытяните правую ногу вперед перед собой. Левую ногу согните так, чтобы стопа уперлась во внутреннюю часть бедра правой ноги, как показано на рисунке.
2. Наклонитесь вперед, обхватывая щиколотку вытянутой ноги, пока не почувствуете растяжение мышц задней поверхности бедра. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем повторите растяжку другой ногой.



# Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении стоя

Целевые мышцы: Бедро

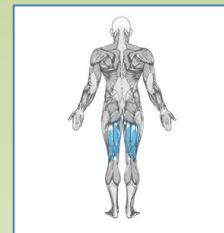
Дополнительные мышцы: Икры

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении стоя — техника выполнения упражнения:

1. Станьте прямо. Поставьте одну ногу на пятку перед собой. Наклонитесь вперед.
  2. Возьмитесь обеими руками за щиколотку или голень этой ноги. Наклоняйтесь вперед, пока не почувствуете растяжение мышц задней поверхности бедра. Задержитесь в этом положении.
- Повторите растяжку другой ногой



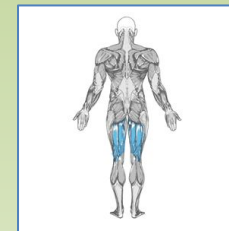
# Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении лежа

Целевые мышцы: Бедро

Тип упражнения: Изолирующее

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий



Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении лежа — техника выполнения упражнения:

1. Лягте на спину. Ноги вытянуты вперед. Согните одну ногу в колене так, чтобы между голенью и бедром получился прямой угол. Можете обхватить бедро руками, как показано на рисунке. Это будет вашим исходным положением.
2. Выпрямите ногу вертикально вверх так, чтобы стопа была направлена в потолок.
3. Потяните ногу к себе, пока не почувствуете дискомфорт в мышцах задней поверхности бедра, затем выполните растяжку мышц другой ноги.



# Растяжение мышц задней поверхности бедра

Целевые мышцы: Бедро

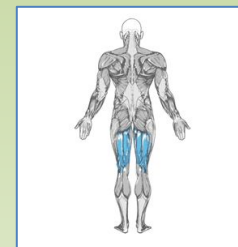
Тип упражнения: Изолирующее

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжение мышц задней поверхности бедра — техника выполнения упражнения:

1. Лягте на пол. Вытяните выпрямленную ногу над собой под прямым углом по отношению к полу. Другая нога остается лежать на полу.
2. Накиньте эспандер или канат на верхнюю часть стопы, как показано на рисунке. Это будет вашим исходным положением.
3. Потяните за эспандер, притягивая носок стопы на себя. Вы должны почувствовать растяжение икр и мышц задней поверхности бедра. Задержитесь в этом положении на 10-30 секунд, затем повторите растяжку другой ногой.





# Подъем ноги перед собой

Целевые мышцы: Бедра

Тип упражнения: Изолирующее

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Подъем ноги перед собой — техника выполнения упражнения:

1. Станьте прямо возле стула или другой устойчивой опоры. Возьмитесь за спинку стула (или опору) одной рукой, как показано на рисунке.
2. Поднимите прямую ногу вперед. Опустите ногу, заводя ее назад, насколько позволяет ваша гибкость, выполняя движение, подобно маятнику. Повторите 5-10 раз, затем смените ногу.



# Растяжка мышц задней поверхности бедра сидя на стуле

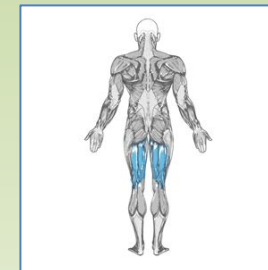
Целевые мышцы: Бедро

Тип упражнения: Изолирующее

Дополнительные мышцы: Аддукторы

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий



Растяжка мышц задней поверхности бедра сидя на стуле — техника выполнения упражнения:

1. Сядьте на стул, возьмитесь руками за сиденье по бокам.
2. Поднимите одну ногу, выпрямив колено.
3. Медленно отведите ногу в сторону, затем верните ее обратно вперед. Опустите ногу.
4. Повторите растяжку мышц другой ноги.



# Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении лежа (90/90)

Целевые мышцы: Бедро

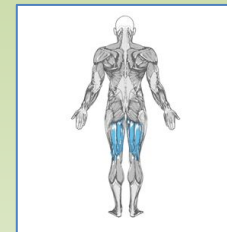
Дополнительные мышцы: Икры

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении лежа (90/90) — техника выполнения упражнения:

1. Лягте на спину. Ноги вытянуты вперед.
2. Согните одну ногу в колене так, чтобы между голенью и бедром получился прямой угол. Можете обхватить бедро руками, как показано на рисунке. Это будет вашим исходным положением.
3. Выпрямите ногу вертикально вверх. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Опустите ногу в исходное положение.
4. Выполните 10-20 повторений, затем выполните растяжку мышц другой ноги.



# Растяжка ягодичных мышц (колени к груди)

Целевые мышцы: Ягодицы

Тип упражнения: Базовое

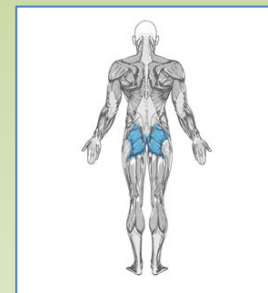
Дополнительные мышцы: Бедра, Нижняя часть спины

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка ягодичных мышц (колени к груди) — техника выполнения упражнения:

1. Лягте на гимнастический коврик.
2. Вытяните одну ногу вперед, другую согните в колене. Обхватите колено руками и подтяните его к груди.
3. Аккуратно нажимая на колено, тяните его в направлении лица.
4. Выполните растяжку другой ногой. Упражнение позволяет растянуть ягодичную мышцу и заднюю поверхность сгибаемой ноги и сгибающую мышцу бедра выпрямленной ноги.



# Растяжка ягодичных мышц

Целевые мышцы: Ягодицы

Дополнительные мышцы: Абдукторы, Нижняя часть спины

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка ягодичных мышц — техника выполнения упражнения:

1. Лягте на пол. Ноги вытянуты. Согните левую ногу, перекиньте ее через правую, как показано на рисунке. Прижмите колено к полу правой рукой. Если вы испытываете дискомфорт, просто придерживайте колено, не касаясь им пола.
2. Поверните голову влево, потянитесь туда же грудью (в противоположную от согнутой ноги сторону), растягивая поясницу, ягодичные мышцы и мышцы задней поверхности бедра. Выполните растяжку другой ногой



# Растяжка ягодичных мышц в положении лежа

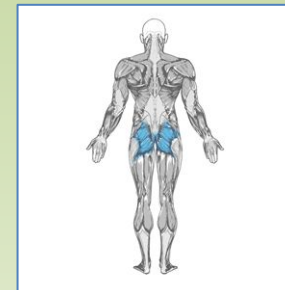
Целевые мышцы: Ягодицы

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка ягодичных мышц в положении лежа — техника выполнения упражнения:

1. Лягте на пол. Согните колени, ступни остаются на полу.
2. Положите лодыжку правой ноги на левое колено, как показано на рисунке.
3. Обхватите руками бедро или колено левой ноги и потяните обе ноги к груди. Расслабьте шею и плечи. Задержитесь в этом положении на 10-20 секунд, затем повторите растяжку другой ногой.



# Растяжка предплечий стоя на коленях

Целевые мышцы: Предплечья

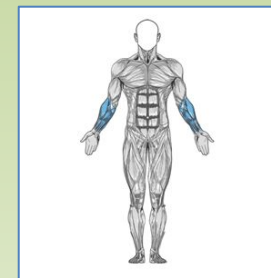
Тип упражнения: Изолирующее

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растяжка предплечий стоя на коленях — техника выполнения упражнения:

1. Примите упор на колени и ладони. Пальцы рук направлены назад, к туловищу, как показано на рисунке.
2. Медленно отклоняйтесь назад, не отрывая ладони от пола. Продолжайте движение, пока не почувствуете растяжение в предплечьях и запястьях. Задержитесь в таком положении на 20-30 секунд.



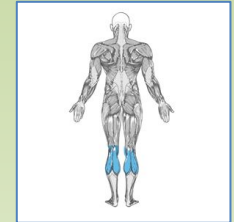
# Растяжка икроножных мышц в положении стоя

Целевые мышцы: Икры

Дополнительные мышцы: Бедра

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинаяющий



Растяжка икроножных мышц в положении стоя — техника выполнения упражнения:

1. Поставьте пятку правой ступни на степ (на подставку). Выпрямите колено, наклонитесь вперед и обхватите носок ступни правой рукой, как показано на рисунке. Левое колено слегка согнуто, спина прямая.
2. Перенесите вес на левую ногу и упритесь в бедро левой рукой.
3. Потяните носок правой ноги на себя, пока не почувствуете растяжение в икроножных мышцах. Смените ногу.





# Растягивание икроножных мышц в положении сидя

Целевые мышцы: Икры

Дополнительные мышцы: Бедра, Нижняя часть спины

Вид упражнения: Растяжка

Уровень сложности: Начинающий

Растягивание икроножных мышц в положении сидя — техника выполнения упражнения:

1. Сядьте на гимнастический коврик.
2. Согните одну ногу в колене и упритесь в пол ступней для удержания равновесия, как это показано на рисунке.
3. Выпрямите вторую ногу, растягивая лодыжку.
4. Используя эспандер, полотенце или руку (если вы можете дотянуться ладонью до стопы), потяните носок на себя. Задержитесь в этом положении 10-20 секунд, затем выполните растяжку другой ногой.

