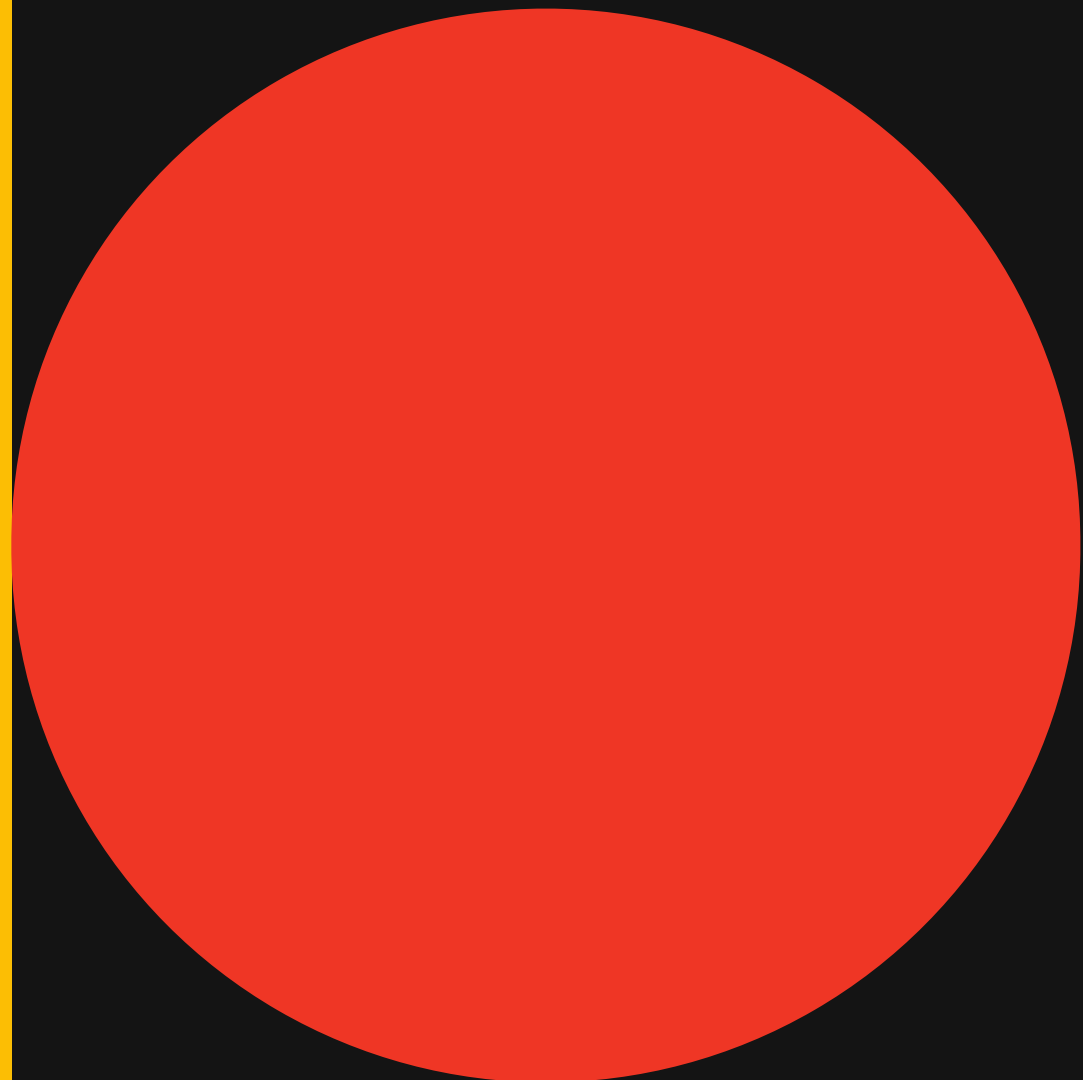
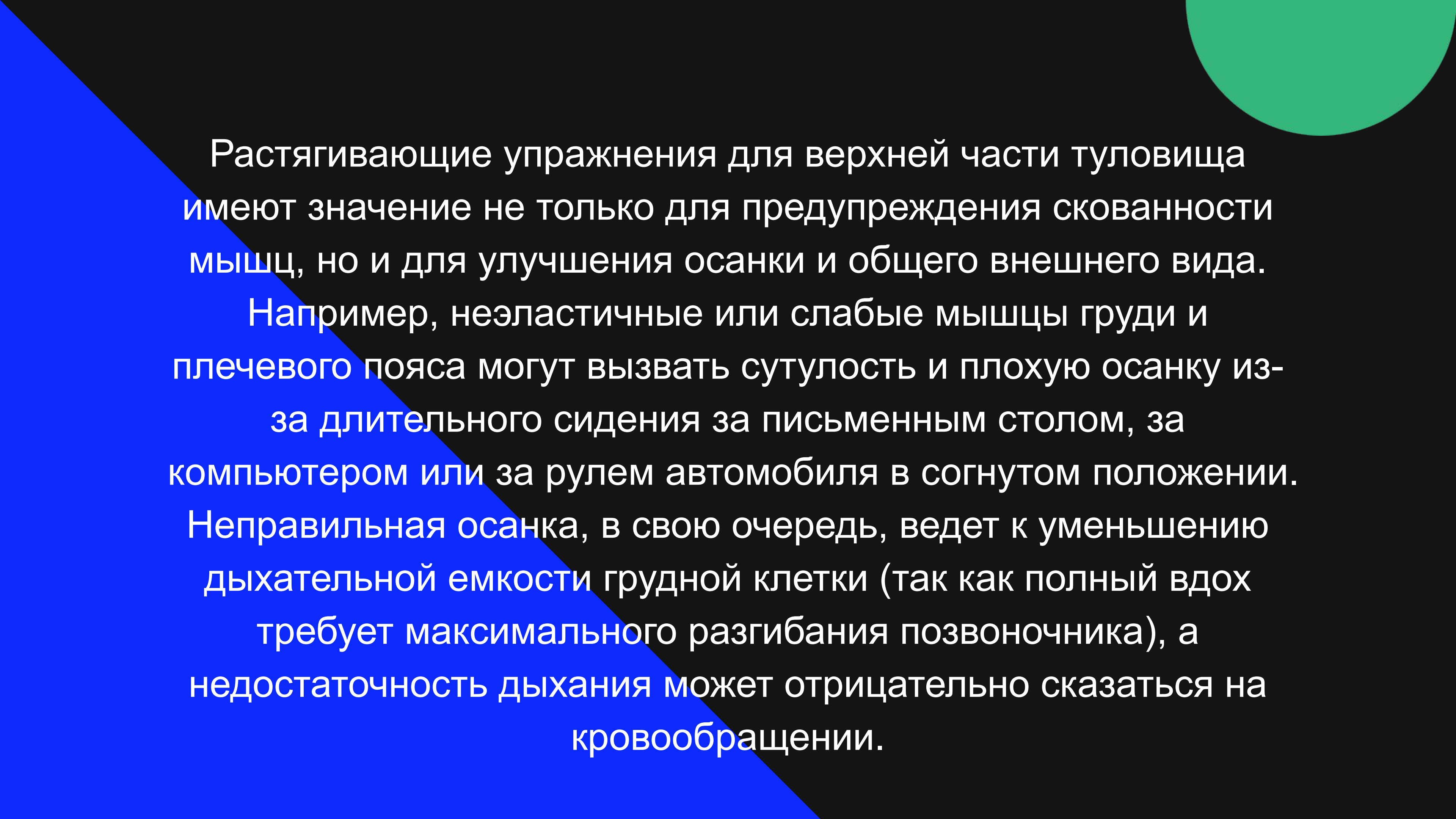


РАЗВИТИЕ
ПОДВИЖНОСТИ
СУСТАВОВ РУК И
ВЕРХНЕГО
ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ

ЧАСТЬ





Растягивающие упражнения для верхней части туловища имеют значение не только для предупреждения скованности мышц, но и для улучшения осанки и общего внешнего вида.

Например, неэластичные или слабые мышцы груди и плечевого пояса могут вызвать сутулость и плохую осанку из-за длительного сидения за письменным столом, за компьютером или за рулем автомобиля в согнутом положении. Неправильная осанка, в свою очередь, ведет к уменьшению дыхательной емкости грудной клетки (так как полный вдох требует максимального разгибания позвоночника), а недостаточность дыхания может отрицательно сказаться на кровообращении.

При выполнении
любого вида растяжки
следует всегда
помнить об этих
шести правилах...

ПРАВИЛА
ВЫПОЛНЕНИЯ
РАСТЯГИВАЮЩИХ
УПРАЖНЕНИЙ



РАЗМИНКА

Разминка повышает температуру мышц, отчего усиливается приток крови к тканям. Мышечные волокна при этом будут быстрее и эффективнее реагировать на растяжку.

ОСТОРОЖНОСТЬ

Не прилагайте чрезмерных усилий, растягивая мышцу. Должно пройти приблизительно 6–10 с, прежде чем внутренний защитный механизм мышцы адаптируется к новому состоянию. Затем нервная система позволит мышечным волокнам расслабиться и изменить свою длину.

ФИКСИРОВАНИЕ

Удерживайте конечное положение в
течении 30–60 с.



ИЗБЕГАНИЕ РЫВКОВ

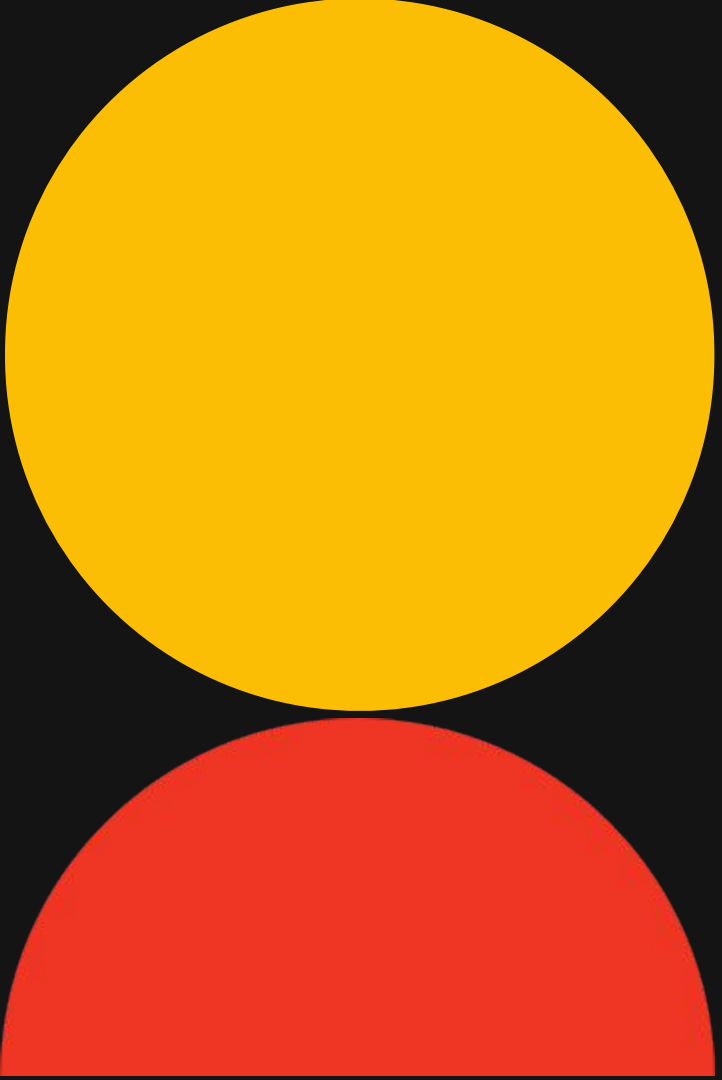
Рывки нагружают суставы, связки и
мышцы.



A green right-angled triangle is positioned in the top-left corner of the slide. A large blue circle is located in the bottom-left corner, partially overlapping the green triangle.

ДЫХАНИЕ

Глубокое ритмичное дыхание животом поможет усилить кровообращение в мышечных тканях. В результате увеличивается поступление питательных веществ к мышечным волокнам. Дыхание способствует концентрации сознания и помогает расслабиться.



РАСТЯГИВАНИЕ ОБЕИХ СТОРОН

Для поддержания баланса мышц и симметрии всегда растягивайте левую и правую сторону той или иной области.



ПРАКТИЧЕСКАЯ

ЧАСТЬ

ЧСС: 44 уд./мин
Общее состояние: 3/5
(удовлетворительное)

САМОКОНТРОЛЬ



















ЧСС: 88 уд./мин
Общее состояние: 5/5
(отличное)

САМОКОНТРОЛЬ

Упражнения на
растяжку мышц
плечевого пояса и
груди уменьшают их
напряженность,
повышают
эластичность,
усиливают
кровообращение и
облегчают дыхание.

ВЫВОД



БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!