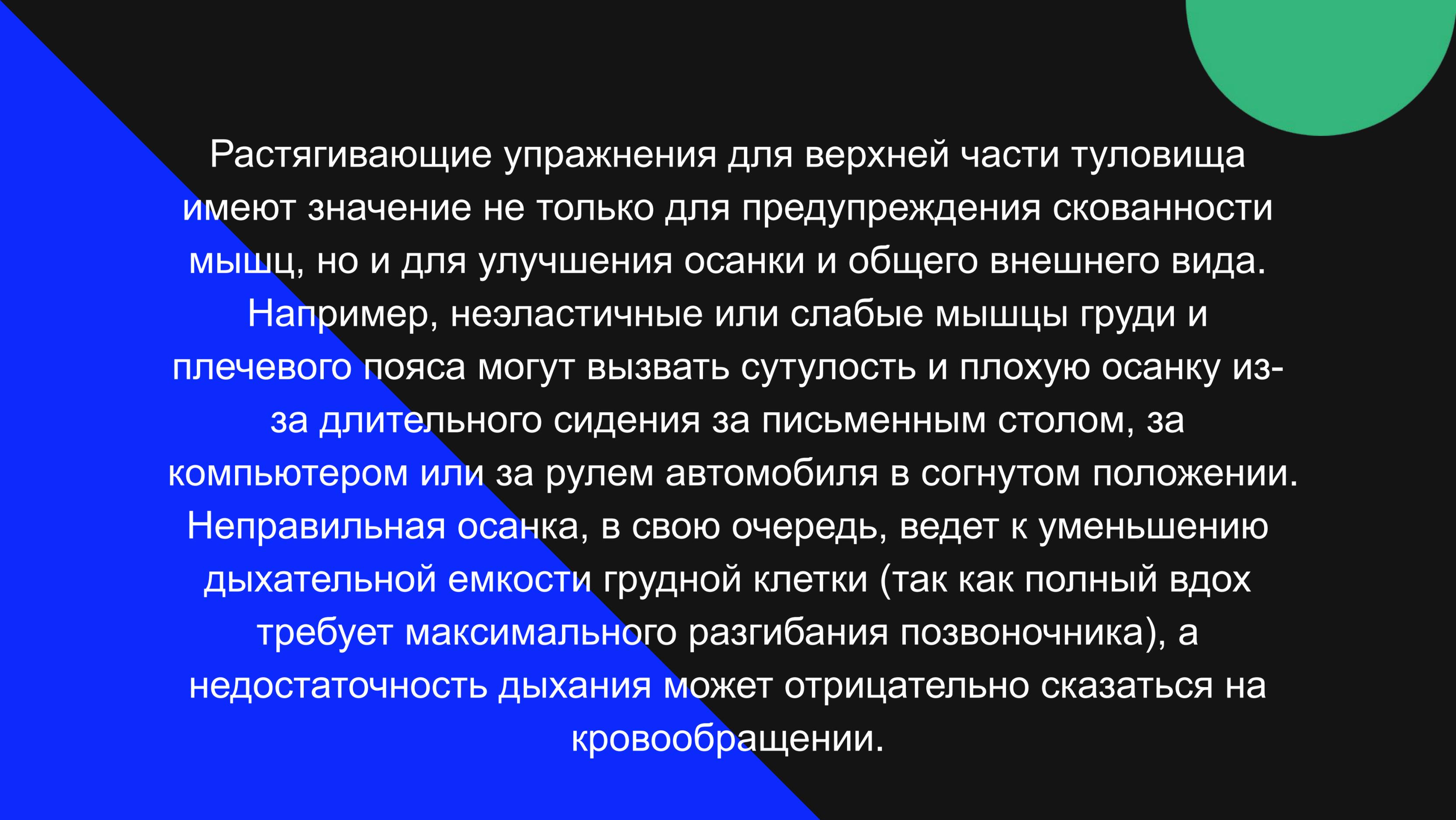


РАЗВИТИЕ  
ПОДВИЖНОСТИ  
СУСТАВОВ РУК И  
ВЕРХНЕГО  
ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ

ЧАСТЬ



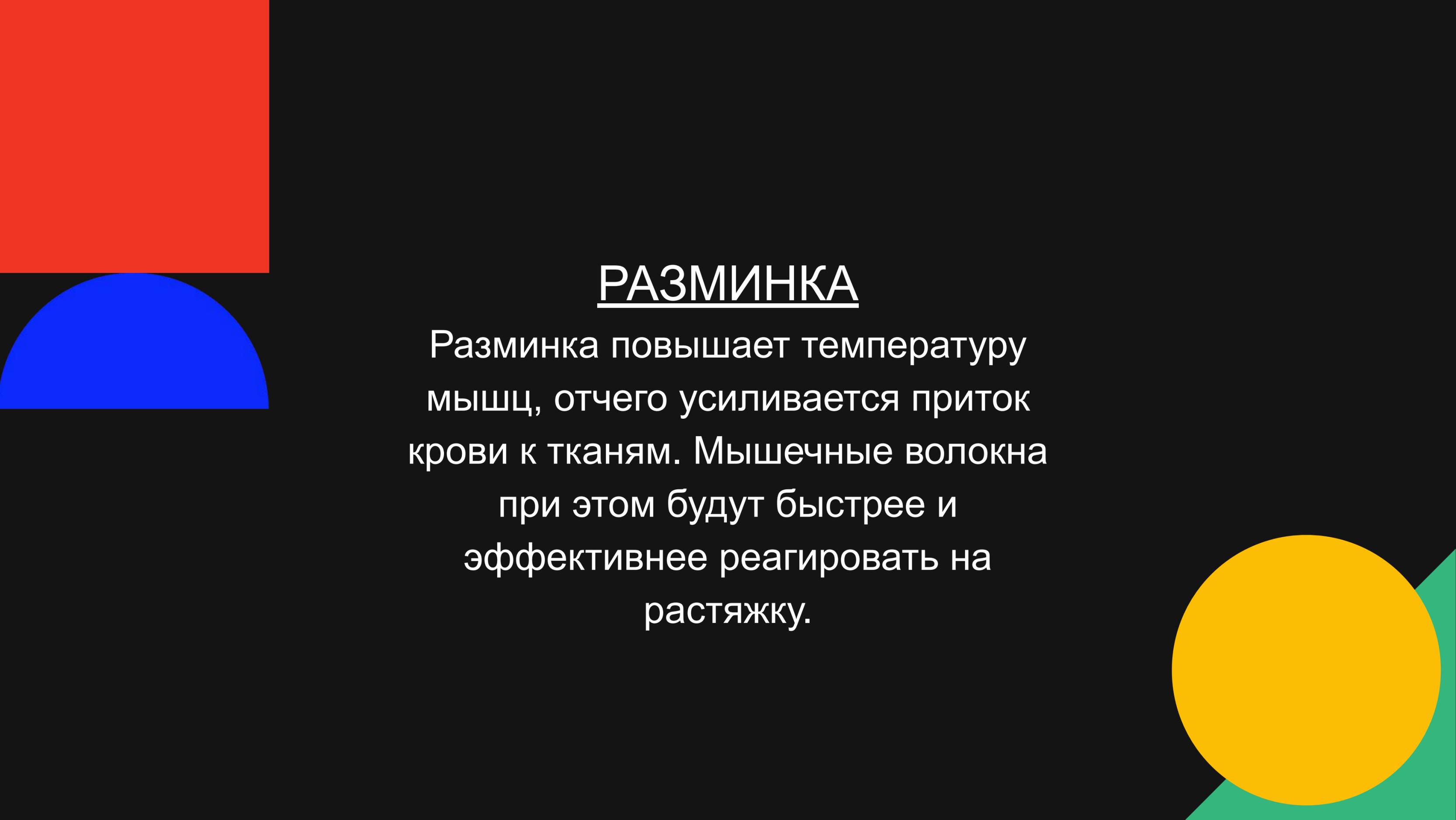


Растягивающие упражнения для верхней части туловища имеют значение не только для предупреждения скованности мышц, но и для улучшения осанки и общего внешнего вида.

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

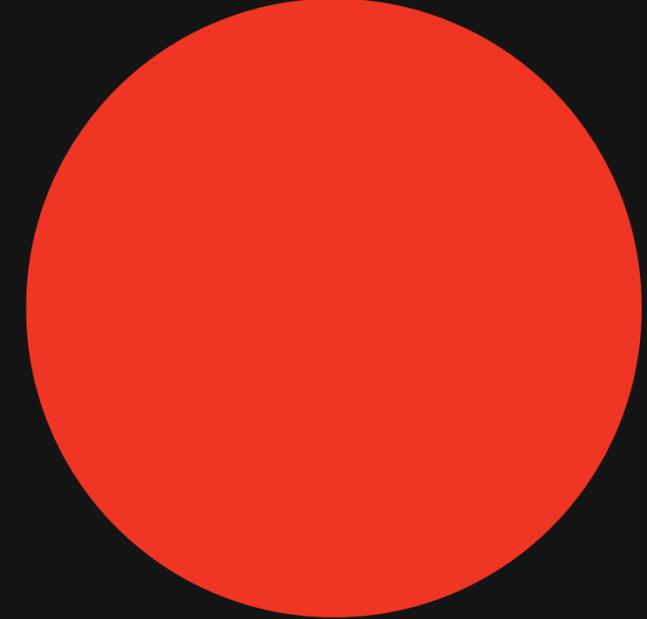
Разминка повышает температуру мышц, отчего усиливается приток крови к тканям. Мышечные волокна при этом будут быстрее и эффективнее реагировать на растяжку.

## 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

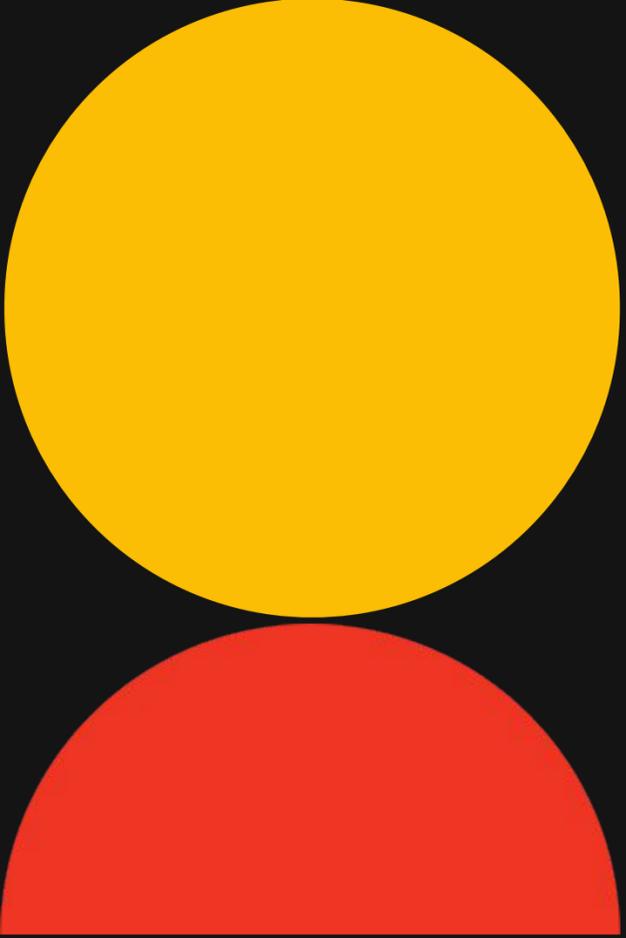
Рывки нагружают суставы, связки и  
мышцы.



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!