

*Уважаемые родители и дети коллектива  
по программе «Ритмика»*

*педагога **Беляевой О.В.***

*срок выполнения задания – 25.04.2020 г.*

**выполнять 3 подхода по 10 раз,  
2 раза в неделю по 30 минут**

**УПРАЖНЕНИЯ,  
ТРЕНИРУЮЩИЕ ГИБКОСТЬ  
(РАСТЯЖКА)**

Растяжка - это тренировка вашей гибкости, подвижности суставов. Это плавное растяжение основных мышечных групп за счет веса тела, позы или напряжения мышц-антагонистов. Независимо от физической силы без правильного растяжения мышц нельзя достичь высокой физической формы.



# Упражнения на растяжку

1

Поставьте правую ногу вперед, согните ее в колене. Левую ногу держите вытянутой прямо чуть позади. Пятка и ступня левой ноги не отрываются от пола во время выполнения упражнения. После выполнения растяжки, поменяйте ноги.



2

Вытяните одну ногу вперед, пятка стоит на полу, пальцы направлены на вас. Вторая нога полусогнута в колене, ступня не отрывается от пола. Осторожно и медленно присядьте. Зафиксируйте положение, держа равновесие. Поменяйте ноги.



3

Стоя на одной ноге, вторую согните в колене и возьмитесь рукой за ступню. Медленно тяните ее вверх. Держите таз и торс прямо. Зафиксируйте положение. Поменяйте ноги.



4

Поставив ноги на ширину плеч, одну руку положите на талию, а другую поднимите вверх и, выровняв линию позвоночника, делайте наклоны влево и вправо, меняя руки.



5

Сложите руки замком за спиной. Медленно поднимайте их вверх до максимального уровня.



6

Аккуратно заведите локоть за спину и возьмитесь за него другой рукой, потягивая его в сторону. После выполнения, поменяйте руки.



7

Вытяните руки над головой, сложите замком ладонями вверх и тянитесь. Задержитесь в таком положении на несколько секунд.



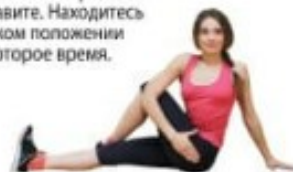
8

Расставьте руки широко в стороны. Далее осторожно заводите их за спину, пока не почувствуете напряжение в груди, плечах и мышцах.



9

Сядьте. Одну ногу вытяните перед собой, другую согните в колене и перекиньте ее через выпрямленную ногу. Локоть положите на колено и осторожно надавите. Находитесь в таком положении некоторое время.



10

Сядьте и вытяните одну ногу перед собой. Вторую ногу согните в колене и подтяните к груди. Пальцами рук постарайтесь дотянуться до пальцев вытянутой ноги.



11

В сидячем положении возьмитесь руками за ступни ног и соедините их. Расслабьте мышцы бедер. Для большей нагрузки обопритесь локтями о внешнюю поверхность бедер, слегка надавливая на них.



12

Лежа на спине, скрестите руки под коленями и подтяните их к груди.

