

## Стретчинг (в заключительной части занятия)

Останьтесь стоять прямо и протяните левую руку через верхнюю часть тела чуть выше груди. Рука прямая и находится параллельно полу. Помогайте себе правой рукой, аккуратно обхватывая локоть левой руки и усиливая растяжку. Почувствуйте растяжку в дельтовидных мышцах.



Для выполнения упражнения на растяжку бицепса вытяните руки вперед. Одну руку поворачиваем ладонью вверх и выпрямляем локоть. Другой берем за пальцы и максимально опускаем их вниз. Такое упражнение обязательно нужно использовать после тренировки рук. Всегда растягивайте бицепсы, трицепсы и дельты, если вы работали над верхней частью тела.



Для растяжки трицепса нужно завести руки за спину. Одну руку сгибаем в локте и стараемся опустить ладонь ниже уровня шеи. Кистью другой руки берем за локоть и помогаем опускать ладонь. Нельзя давить резко или сильно. Увеличивать давление нужно постепенно, медленными плавными движениями. Упражнение позволит растянуть мышечные группы трицепса и плечевого пояса.



Наклоны корпуса в сторону нужны для растяжки после тренировки косых мышц пресса и верхней части спины. При выполнении упражнения важно держать кор в напряжении, чтобы были задействованы нужные группы мышц. Также нужно избегать прогиба в пояснице и стараться не заваливать корпус вперед или назад. Наклоны выполняются строго в сторону.



Для выполнения этого статического упражнения на растяжку нужно поставить ноги на ширине плеч, слегка согнув их в коленях. Бедра обхватите изнутри, перекрестив руки. То есть правой рукой нужно будет обхватить левое бедро и наоборот. Затем выгните спину, округлив позвоночник. Голову опустите вниз и расслабьте шею. Упражнение позволяет растянуть позвоночник и снять напряжение со спины.



Упражнение нацелено на растяжку подколенных и икроножных мышц и является обязательным в комплексе для растяжки всего тела после тренировки. Для его выполнения нужно сделать большой шаг вперед и согнуть колено опорной ноги. Стопа другой ноги полностью лежит на полу, нельзя оставлять ее на носке. Руки можно поставить в упор над коленом опорной ноги.



Для того чтобы выполнить это упражнение на растяжку после тренировки нужно сделать небольшой шаг вперед. Далее переносим вес на заднюю ногу и несильно сгибаем ее. Переднюю ногу выпрямляем и тянем носок на себя, оставляя вес на пятке. Для лучшей растяжки можно аккуратными пружинящими движениями надавить на переднюю ногу. Важно сохранять спину ровной.



Это несложное упражнение из комплекса по растяжке после тренировки поможет растянуть заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы. Для выполнения упражнения поднимите вверх ногу, согнутую в колене. Медленно тяните колено к груди, обхватив руками. Не забывайте, что спину нужно держать прямо. Выполните упражнение на обе ноги.



Упражнение представляет собой статический наклон к стопам с касанием рукой. Поставьте ноги шире плеч и вытяните руки в стороны. Руки в локтях и ноги в коленях держите прямыми. Из начального положения опуститесь в наклон по диагонали, касаясь левой рукой пола и разворачивая корпус в правую сторону. Спина не должна сутулиться. Повторите на обе стороны.



Исходная позиция – глубокий выпад на одну ногу. Заднюю ногу также держите прямой и поставьте на носок. Согнутое колено должно быть строго над стопой. Одну руку в противоход поставьте рядом со стопой (левую руку рядом с правой стопой). Другую руку вытяните вверх. Взгляд направлен в сторону ладони.



Упражнение направлено на растяжку ягодичных и паховых мышц, часто используется при растяжке на продольный шпагат. Для выполнения упражнения нужно сделать выпад, одно колено (задней ноги) поставить на пол. Передняя нога согнута в колене под углом в 90 градусов, стопа располагается под коленом. Для растяжки плавно опускайте таз вниз.



Это упражнение отлично подходит для растяжки мышц ног. Для его выполнения требуется сделать глубокий выпад, опустить одно колено на пол. Проследите за положением стопы и прямой спиной. Рукой, соответствующей задней ноге (правая рука – правая нога), обхватите ногу за голеностоп, согнув ее в колене. Плавно тяните стопу к ягодицам.



Упражнение направлено на развитие гибкости таза, растяжку ягодичных мышц и бедер. Чтобы выполнить данную позу, примите начальное положение глубокого выпада. Далее опустите голень передней ноги и разверните таким образом, чтобы стопа оказалась под противоположной стороной таза. Заднюю ногу также опустите, оставив выпрямленной. Не заваливайте таз в сторону.



Складка сидя выполняется для проработки задней поверхности бедра и подколенных связок. Применяется также при растяжке на продольный шпагат. Чтобы выполнить упражнение, сядьте на пол, выпрямите ноги и спину. Носки тяните на себя. Далее нужно тянуться вперед к носкам. При хорошей растяжке обхватите голеностоп и постарайтесь положить корпус на бедра.



Одно из простых и полезных упражнений для растяжки после тренировки – поворот корпуса сидя. Снимает напряжение со спины, растягивает ягодицы. Сядьте на пол, вытяните ноги. Далее согните одну ногу и заведите в сторону через бедро другой ноги, которая остается в исходном положении. Корпус поверните в сторону, соответствующую согнутой ноге, рукой можно опираться об пол.





данное упражнение на растяжку, которое нужно для расслабления квадрицепса. Лягте лицом вниз. Одну ногу согните в колене. Обхватите ее за голеностоп и притяните к себе так, чтобы носок касался ягодицы. Другую руку поместите на пол для комфортного положения.



Это упражнение чаще всего выполняют в заключение растяжки после тренировки. Это положение очень хорошо помогает всему телу расслабиться. Для того чтобы принять позу, сначала сядьте ягодицами на пятки, колени немного расставлены. Вытяните руки вперед и наклонитесь, располагая корпус между бедрами. Важно не напрягаться, а держать тело в расслабленном состоянии.

