

Средствами развития гибкости являются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.



Гибкость

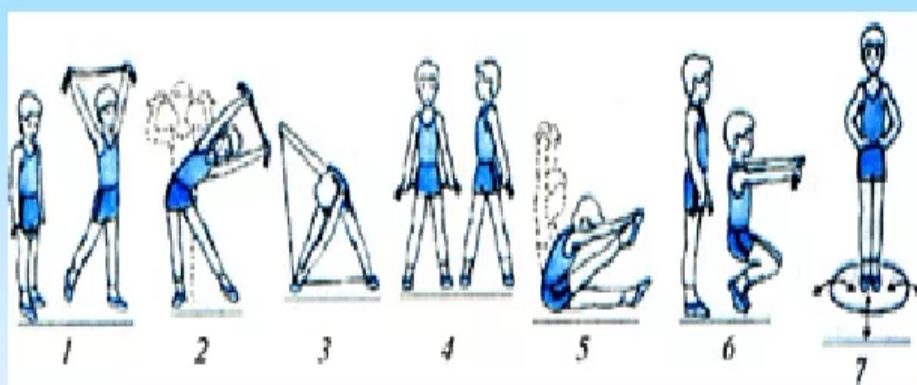
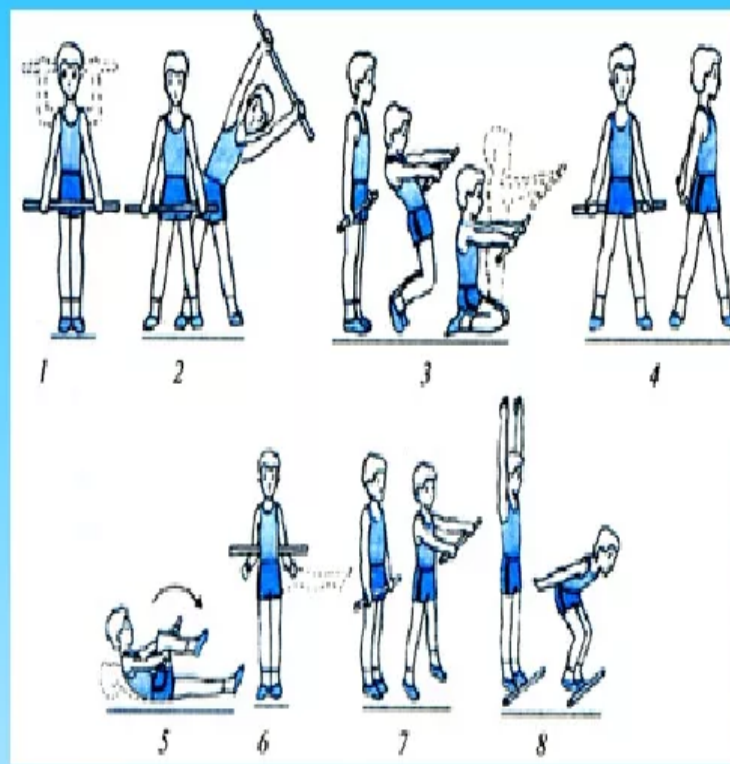
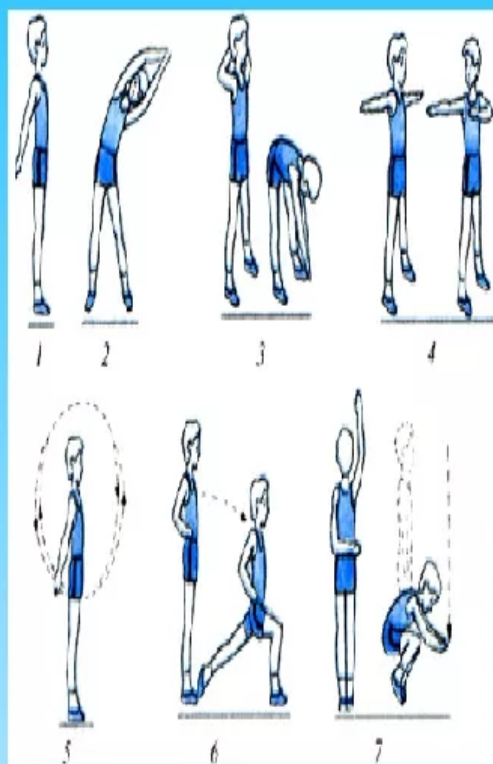
Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

Развитие гибкости:

- упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды
 - маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений)
- Не забывайте! Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку.

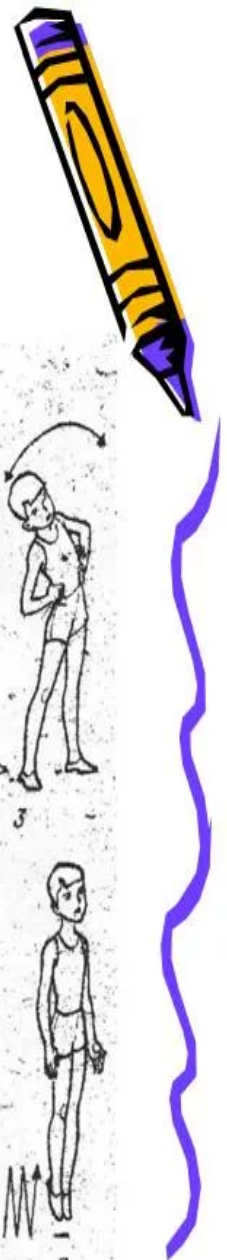
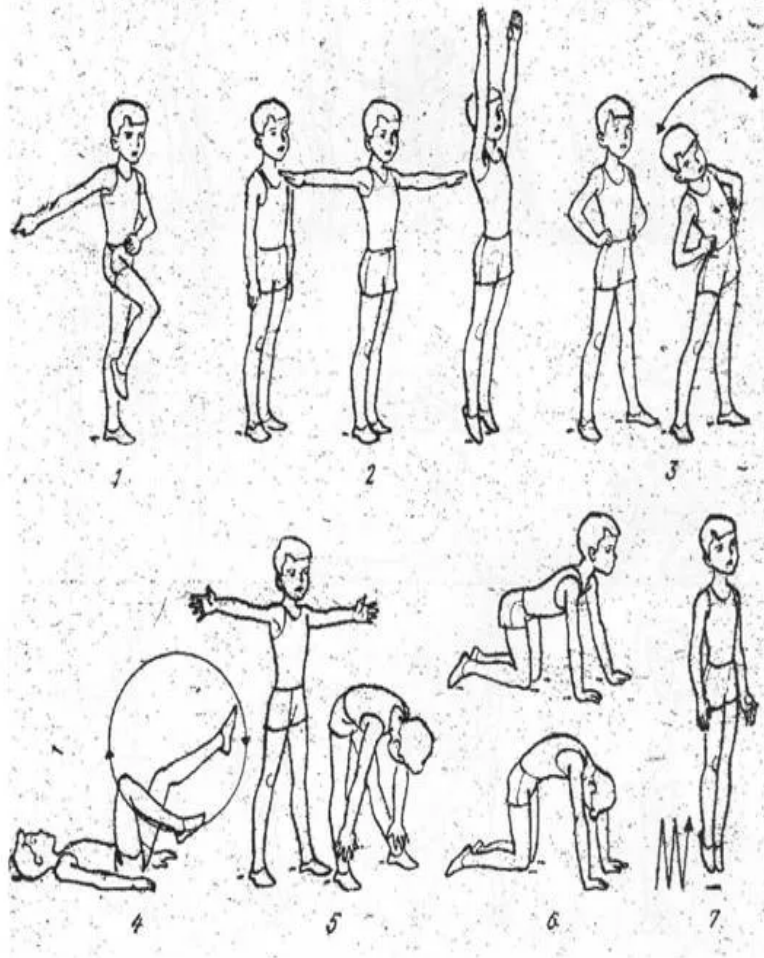


Общеразвивающие упражнения



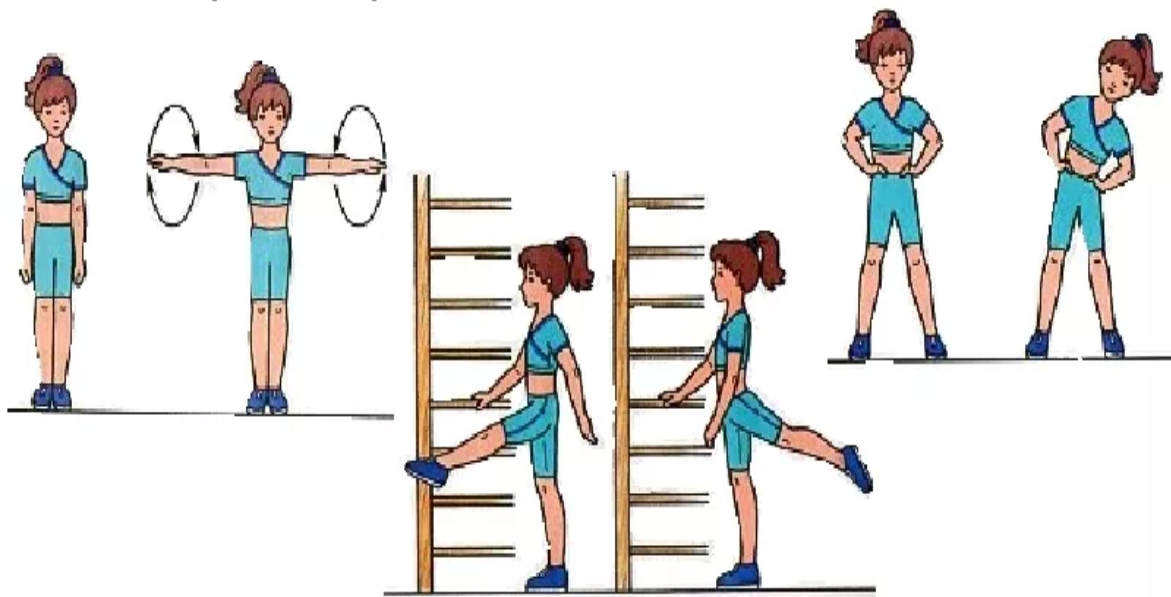
Общеразвивающие упражнения

1. «На параде».
2. «Вырастем большими».
3. «Маятник».
4. «Велосипед».
5. «Петрушка».
6. «Кошка».
7. «Мячик».



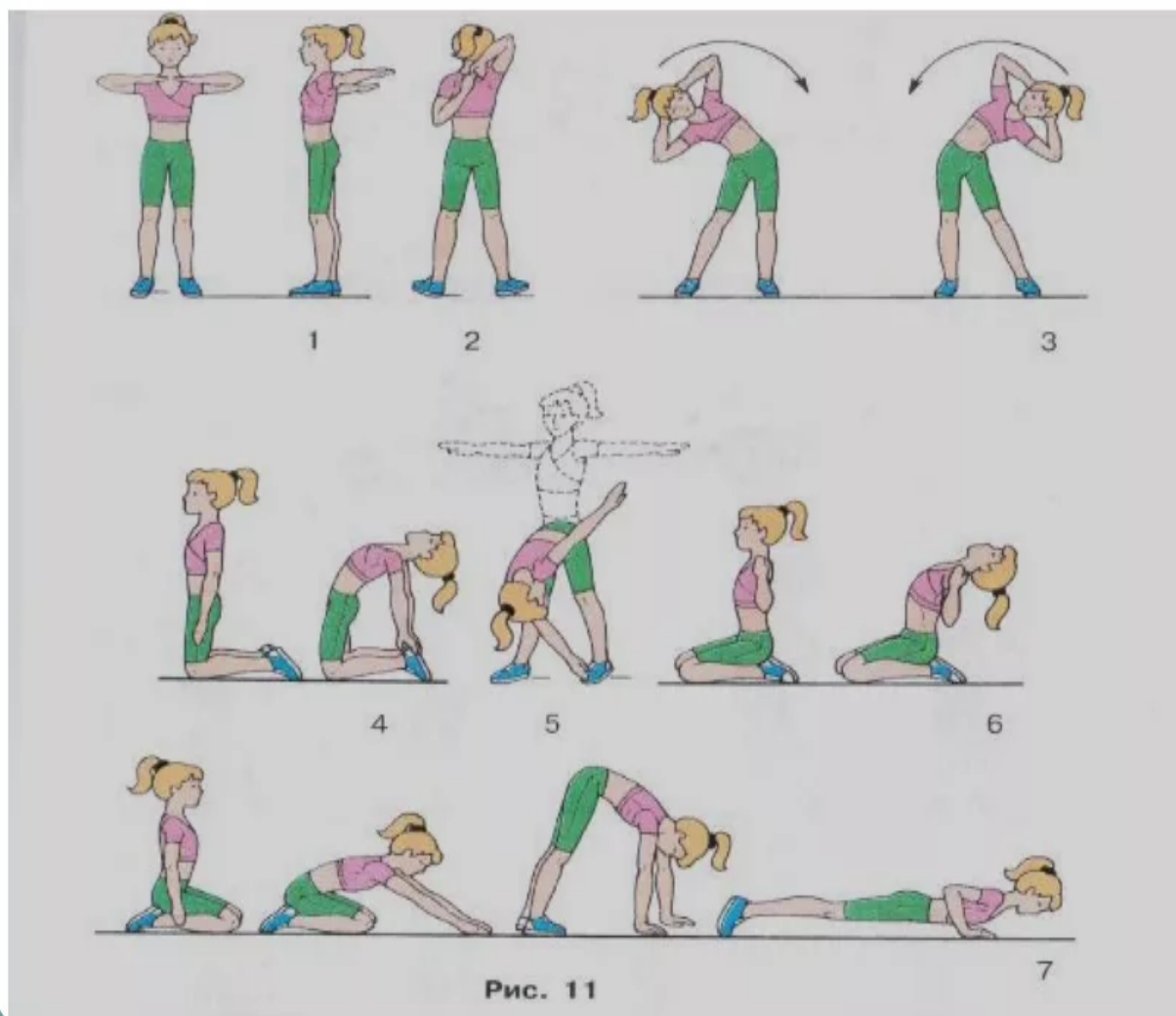
Упражнения для развития гибкости

1. Стоя. Круговые движения прямыми руками попеременно вперёд и назад.
2. Стоя, опираясь о спинку стула (или у гимнастической стенки). Маховые движения прямой правой (левой) ногой попеременно вперёд и назад.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны поочерёдно вправо и влево.



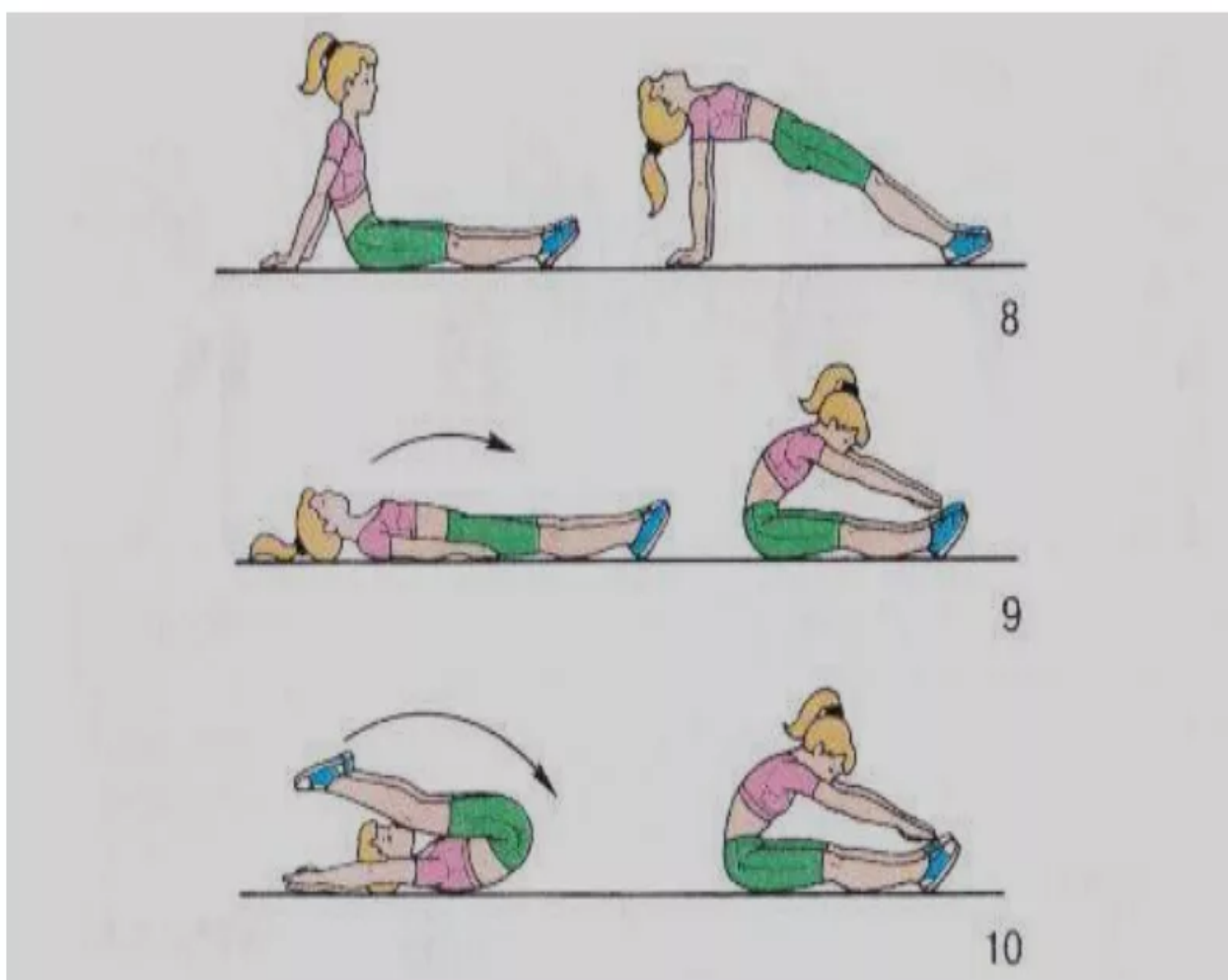
Развитие гибкости

- Комплекс о.р.у.



Развитие гибкости

- Продолжение комплекса упражнений



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ МЫШЦ НОГ

*Полушпагат



*Шпагат



☆ ☆ Как помочь ребёнку сесть На шпагат

☆ Почему растяжкой дома заниматься очень полезно

☆ Как сделать растяжку безболезненной

☆ Как сесть на шпагат дома самостоятельно

☆ Как взрослые могут помочь ребёнку растянуться

#студиягибкости

<http://mywellness.club>

Растяжка на шпагат

1. «Складка». Сидим, ноги прямые, вместе перед собой. Наклоняемся вперед, хватаемся пальцами за мыски ног. Застываем на 10-15 сек. 3 подхода.



2. «Буква V». Ноги раздвинем в разные стороны и наклоняемся поочередно к правой, левой ноге, задерживаемся у каждого бедра на 10 секунд.



3. «Стена». Сидим, лицом к стене, ноги максимально широко. Застываем на минуту.



4. «Бантик». Давим локтями на колени. Делаем 60 секунд.



5. Стоим и постепенно раздвигаем стопы.



6. Ноги расставим и начинаем приседать на разные стороны, опираясь кистями в пол.



7 опускаемся на локти и отодвигаем колени. Держим 1 минуту.



8. Встаем к станку, стопу кладем на перекладину и тянемся и тянемся носом к колену. По 15-20 сек с каждой стороны. По 5 повторов.



9. Опускаемся, совершаем небольшие пружинистые движение. Застываем на минуту.



10. «Галочка». Лежим на спине, раздвигаем ноги, кистями давим на колени.





Гибкость тела

- ▣ это способность свободно максимально прогнуться назад. Прогиб совершается за счет верхних поясничных и нижних грудных позвонков.



Упражнения на развитие гибкости



Наклон стоя согнувшись.



«Промокашка».

Упражнение на гибкость - «коробочка»



Техника выполнения
«Мост» из положения лежа на спине



- ❖ Из положения лежа на спине опереться согнутыми руками у плеч (пальцы к плечам).
- ❖ Сгибая ноги, ступни поставить параллельно на расстоянии ширины ступни.
- ❖ Разгибая одновременно ноги и руки, максимально прогнуться, голову наклонить назад.



*Желаем творческих
успехов!*