

4. Занятие

Тема: Упражнения для растяжки спины

Здравствуйтесь, ребята!

Разминка перед растяжкой

Когда вы растягиваетесь после тренировки, мышцы уже разогреты и дополнительной разминки не требуется. Но т.к. мы сегодня решили устроить отдельное занятие для начала сделайте несколько упражнений:

1. Суставная разминка: покрутите суставами, сделайте наклоны и повороты корпуса.
2. 5–7 минут кардио: бег на месте с высоким подниманием коленей, прыжки через скакалку.

После того как вы немного разогреетесь, можно приступать к растяжке. Чтобы хорошо растянуть мышцы, задерживайтесь в каждой позе от 30 секунд до двух минут. Можете сохранять неподвижность или мягко пружинить. Резкие движения чреваты травмой, поэтому на дистанционном обучении их не делаем.

1. Поза собаки мордой вниз



Встаньте на четвереньки, затем подайте таз назад и вверх, чтобы тело напоминало угол. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, колени можно согнуть, а пятки — оторвать от пола. Главное, чтобы спина оставалась прямой, без округления в пояснице.

2. Вытяжение в висе



Ухватитесь за невысокий турник и свободно висите, расслабив тело. Ноги должны оставаться на земле. Расслабьте их, чуть согните колени.

3. Перевернутая растяжка спины



Лягте на пол на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднимите ноги, а затем закиньте их за голову. Руки упираются локтями в пол, кисти поддерживают поясницу. Не опирайтесь на шею, точка опоры — плечи.

Снимите видео вашей разминки дома и пришлите в группу