

2. Занятие

Тема: Упражнения для растяжки груди и 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. Суcтавная разминка: покpутите суcтавами, 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.

11. Растяжка груди в дверном проёме



Подойдите к дверному проёму, обопритесь о косяки локтями и подайте грудь вперёд, растягивая грудные мышцы.

12. Растяжка груди у стены



Поставьте руку на стену, опустите плечо и развернитесь в противоположную сторону. Повторите с другой рукой.

13. Растяжка спины у стойки



Встаньте рядом со стойкой, тренажёром или другой опорой, повернитесь к ней левым плечом. Правой рукой возьмитесь за стойку высоко над головой, подайте таз вправо и вниз, растягивая всю правую сторону тела. Повторите в другую сторону.

Снимите видео вашей разминки дома и пришлите в группу