

Упражнения для развития гибкости Стандартная программа из статических упражнений для развития гибкости (в положении стоя) во время и заминки

ЧТО НУЖНО УЧИТЫВАТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Статические упражнения предусматривают удержание позиции в течение 15-20 секунд. Не «перерастягивайтесь» до точки боли. Умеренного, комфортного, легкого натяжения достаточно.

Повторяйте упражнения для развития гибкости дважды на каждой стороне, попеременно меняйте левую и правую стороны. Первое повторение должно выполняться мягче, в то время как второе повторение должно быть слегка более интенсивным, чем первое (увеличивайте натяжение со слегка усиленным мышечным натяжением).

Не удерживайте дыхание во время упражнений для развития гибкости. Дышите глубоко и медленно. Попробуйте расслабить мышцы (уменьшите мышечное натяжение) слегка, в то время как вы дышите через нос, и медленно растягивайте мышцы (увеличьте мышечное напряжение), в то время как вы выдыхаете через рот.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ВО ВРЕМЯ РАЗМИНКИ

Для увеличения циркуляции крови от центра тела (туловище) по направлению к верхним и нижним конечностям (рукам и ногам) при подготовке к тренировке рекомендуется использовать последовательность сверху вниз (от шеи к пальцам рук или от бедра к пальцам ног). Также рекомендуется, чтобы вы выполняли упражнение для развития гибкости во время разминки в сбалансированной позиции стоя, чтобы подготовить ноги (мышцы, суставы и нервную систему) для интенсивных физических упражнений с отягощением. Во время проведения упражнений для развития гибкости, когда вы находитесь в стойке на одной ноге, рекомендуется держаться за какой-то предмет (как, например, стена или ограда) или кого-либо (как, например, вашего партнера по тренировкам) для поддержания баланса тела в правильной позиции.

Вы должны совмещать статические упражнения для развития гибкости с динамическими упражнениями для развития гибкости (физическими упражнениями в движении) как часть регулярной разминки перед любой тренировкой или матчем для оптимизации вашей физической подготовки.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАМИНКИ

Для быстрого возврата крови (одновременно с молочной кислотой и другими нежелательными продуктами обмена, которые образуются в процессе выполнения физических упражнений) от верхних и нижних конечностей (рук и ног) обратно к центральной части тела (туловищу), рекомендуется, чтобы вы выполняли упражнения для развития гибкости «снизу вверх» (от пальцев ног к голове). Также рекомендуется, чтобы вы выполняли статические упражнения для развития гибкости в расслабленном положении, сидя или в позиции лежа, для того чтобы убрать напряжение с ног (мышц и суставов) в условиях без отягощения (пожалуйста, прочтите отдельный PDF файл, в котором указан комплекс упражнений в позиции “сидя”). Однако, если поверхность, на которой проводится тренировочное занятие, не подходит для выполнения упражнений для развития гибкости в положении сидя или лежа (например, земля мокрая в результате плохих погодных условий), то выполняйте комплекс из статических упражнений для развития гибкости в сбалансированной позиции стоя, но в обратной последовательности по сравнению с последовательностью для разминки (от головы к пальцам ног для разминки, от пальцев ног к голове для заминки). Если погодные условия плохие (холодно, ветрено, дождливо и т.п.), то выполните ваш комплекс из статических упражнений для развития гибкости под навесом или в закрытом помещении.

СТАНДАРТНАЯ ПРОГРАММА

Стандартная программа из упражнений для развития гибкости представляет собой минимальные требования. Существует большое количество других форм и методов выполнения упражнений для развития гибкости, и вы можете модифицировать и добавлять ваши собственные программы по необходимости, но мы рекомендуем, чтобы вы, по меньшей мере, включили в свою программу следующие упражнения для развития гибкости. Пожалуйста, примите во внимание, что последовательность, показанная на рисунках, в направлении от пальцев ног к голове.

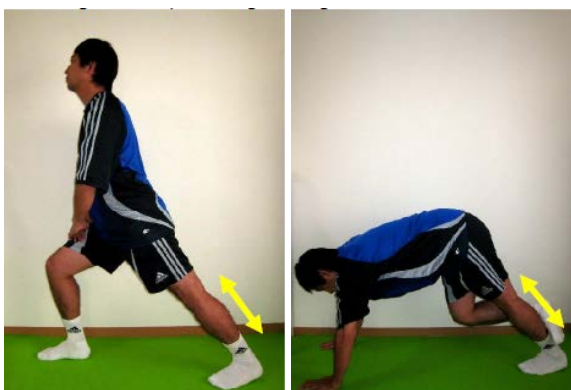
1) Упражнения для развития гибкости и расслабления голеностопного сустава и для развития гибкости голени



2) Развитие гибкости нижней части голени и Ахиллова сухожилия



3) Верхняя часть голени (стоя или наклонившись вперед на земле или напротив стены/забора)



4) Упражнения для развития гибкости бедра (подколенного сухожилия) (стоя или на коленях)

Страница 3

Программа основана на рекомендациях, подготовленных для ФИФА инструкторами по физической подготовке Аледжо Перезом
Легуизамоном, Вернером Хелсенным, Тошио Утсуми.

(Перевод: Драницин О.В., Т.:+380993404478, e-mail: oleg.dranitsin@me.com).



Упражнения для развития гибкости мышц бедра (подколенного сухожилия). Дополнительные упражнения (например, правая рука на пальцах правой ноги, левая рука на пальцах правой ноги)



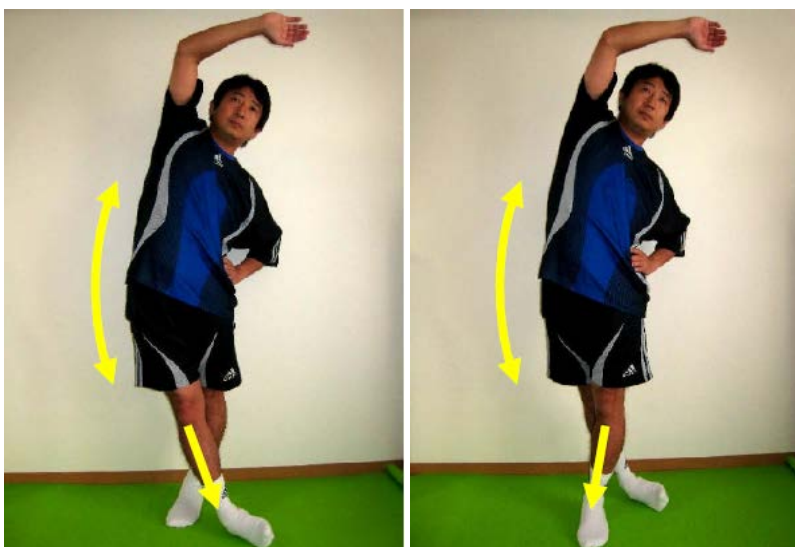
5) Упражнение для развития гибкости передних мышц бедра (четырёхглавой мышцы)



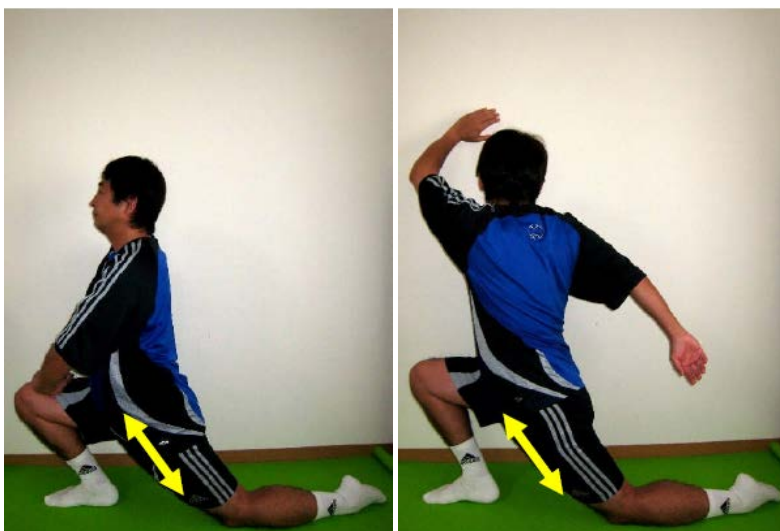
6) Упражнения для развития гибкости приводящей мышцы бедра



7) Упражнения для развития гибкости отводящих мышц бедра (правая рука вверху, правая нога впереди или левая нога впереди)



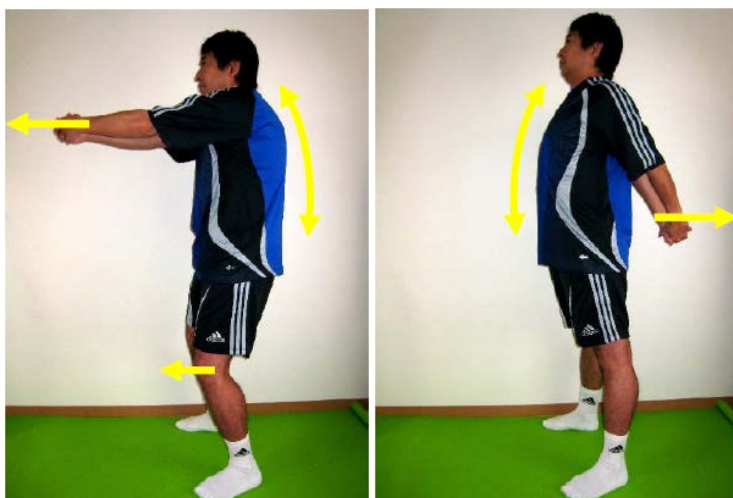
8) Упражнение для развития гибкости мышц сгибателей бедра (подвздошно-поясничных мышц) (прямо вперед, вращение)



9) Упражнения для развития гибкости корпуса (нижней части спины и мышц живота)



Упражнения для развития гибкости корпуса (верхняя часть спины, грудь)



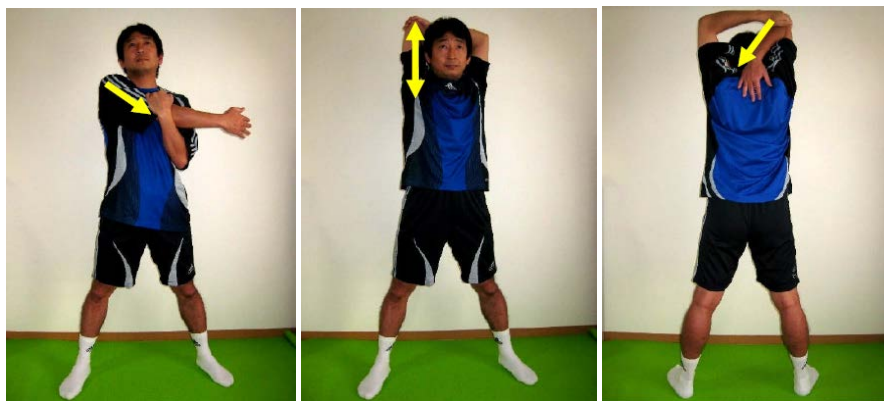
Упражнения для развития гибкости туловища (вверх, боковые сгибания вправо - влево)



10) Упражнения для развития гибкости запястья и предплечья



11) Упражнения для развития гибкости плеч (вперед, обратно + внешние повороты)



Упражнения для развития гибкости плеч (за спиной + внутренние повороты)



12) Упражнения для развития гибкости мышц шеи (вперед, латеральные наклоны вправо-влево, повороты вправо-влево)



13) Упражнения в пределах активного диапазона движения шеи (вверх, вниз, латеральные наклоны вправо-влево)



Упражнения в пределах активного диапазона движения шеи (повороты вправо влево, вращение вправо-влево)

