

РУКОВОДСТВО ПО ЗАМИНКЕ



БОУЛИНГ

*Special
Olympics*





Special Olympics
Health

MADE POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

Этот ресурс поддержан соглашением о сотрудничестве № NU27DD001156 с Центрами по контролю и профилактике заболеваний США (CDC). За его содержание отвечает Специальная Олимпиада, и он необязательно отражает точку зрения Центра по контролю и профилактике заболеваний.

Указания по заминке

После окончания тренировки или соревнований необходимо провести заминку. Хорошая заминка позволяет организму постепенно вернуться в спокойное состояние.

Типичные этапы заминки:

1. Легкая аэробная активность
2. Статическая растяжка

Интенсивность аэробной активности во время заминки должна снижаться. Это может быть легкая пробежка, переходящая сначала в быструю ходьбу, а затем в медленную.

После легкой аэробной части нужно сделать растяжку. Упражнения на растяжку повышают гибкость и очень эффективны при заминке.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ РУКОВОДСТВОМ

- Во время каждого упражнения на растяжку сохраняйте позу **в течение не менее 30 секунд**.
- **Делайте растяжку с обеих сторон тела, например** растяните мышцу правого плеча, а затем мышцу левого!
- Упражнения на растяжку следует выполнять до ощущения **легкого дискомфорта**. Они не должны быть болезненными.

Растяжка плеча крест-накрест

УКАЗАНИЯ

- Положите левую руку на грудь, слегка согнув локоть. Следите за тем, чтобы левое плечо было опущено и не касалось уха.
- Положите правую кисть на тыльную сторону левой руки чуть выше локтя. Подтяните левую руку к груди, пока не почувствуете натяжение. Повторите упражнение для правой руки.



Растяжка подколенных сухожилий

УКАЗАНИЯ

- Встаньте прямо, поставив левую ногу немного впереди правой. Поднимите пальцы левой ноги.
- Слегка согните правое колено и наклоните корпус вперед.
- Левой рукой дотянитесь до пальцев левой ноги. Для сохранения равновесия и поддержки держите правую руку на правом бедре.
- Вы должны почувствовать растяжение задней поверхности левой ноги.
- Повторите растяжку, выставив правую ногу вперед.



ПРИМЕЧАНИЕ. Эту растяжку можно также выполнять, стоя на коленях на полу.



Сгибание и разгибание шеи

УКАЗАНИЯ

- Сядьте или встаньте, подняв голову и глядя вперед.
- **Сгибание:** медленно опустите подбородок к груди и посмотрите вниз. Задержитесь на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение.
- **Разгибание:** медленно запрокиньте голову назад и посмотрите вверх. Задержитесь на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение.
- Вернитесь в исходное положение, затем повторите оба упражнения, медленно опуская и поднимая голову.



СГИБАНИЕ



РАЗГИБАНИЕ

Растяжка шеи вбок

УКАЗАНИЯ

- Сядьте или встаньте, подняв голову и глядя вперед.
- Медленно наклоните правое ухо к правому плечу, опустив плечи. Задержитесь на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение.
- Медленно наклоните левое ухо к левому плечу, опустив плечи. Задержитесь на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение.
- Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, наклоняя шею в обе стороны.



Растяжка трехглавых мышц

УКАЗАНИЯ

- Встаньте или сядьте прямо, положив левую руку на ухо. Согните локоть так, чтобы рука коснулась спины.
- Поднимите правую руку над головой. Возьмитесь за левый локоть правой рукой. Подтяните левую руку еще ближе к уху. Вы должны почувствовать растяжение в верхней части левой руки.
- Повторите растяжку, удерживая правую руку за ухом, а левой захватив правый локоть.



Сгибание и разгибание запястья



СГИБАНИЕ



РАЗГИБАНИЕ

УКАЗАНИЯ

- Сядьте или встаньте, подняв голову и глядя вперед.
- **Разгибание:** разверните ладонь вниз. Другой рукой потяните руку вниз к полу.
- **Сгибание:** разверните ладонь вверх. Другой рукой потяните пальцы назад к полу.
- Поменяйте руки и повторите обе растяжки.

Преимущества заминки

Хорошая заминка так же важна, как и хорошая разминка.
Хорошая заминка **позволяет организму постепенно вернуться в спокойное состояние.**

Преимущества для физического и умственного здоровья

- Уменьшение частоты сердечных сокращений
- Уменьшение частоты дыхания
- Понижение температуры тела и мышц
- Возврат скорости кровотока от уровня активных мышц к уровню покоя
- Уменьшение болезненности мышц
- Повышение гибкости
- Увеличение скорости восстановления после физических нагрузок
- Содействие расслаблению