

РУКОВОДСТВО ПО ЗАМИНКЕ



ВЕЛОСПОРТ

*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.

Поза «кошка-корова»

УКАЗАНИЯ

- Встаньте на четвереньки. Для выполнения позы кошки выгните спину дугой, глядя на живот.
- Для выполнения позы коровы посмотрите вверх, опустите живот вниз и выгните спину. Повторите упражнение.



КОШКА



КОРОВА

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.



При участии атлета — участника Специальной Олимпиады Джимми Тэдлока

Поза «собаки мордой вниз»

УКАЗАНИЯ

- Встаньте на четвереньки. Согните пальцы ног, поднимите бедра и выпрямите ноги, насколько это возможно.
- Не сгибайте руки и ноги.
- Направьте носки вперед и опустите голову.



При участии атлета — участника Специальной Олимпиады Джимми Тэдлока

Растяжка «четверка»

УКАЗАНИЯ

- Лягте на пол, подняв правое колено вверх.
- Положите левую лодыжку поверх правого бедра.
- Обхватите правое бедро под ногой. Подтяните бедро к груди. Вы должны почувствовать растяжение в левом бедре.
- Поменяйте ноги и повторите растяжку.



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.



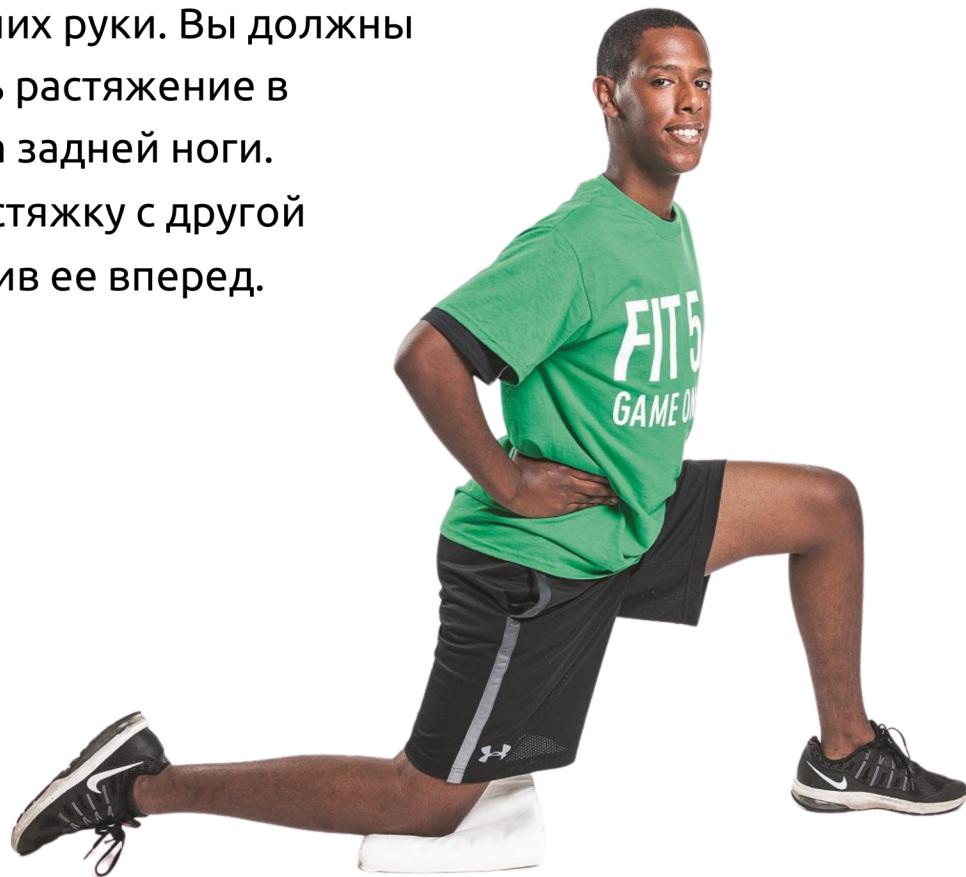
ПРИМЕЧАНИЕ. Эту растяжку можно также выполнять, стоя на коленях на полу.



Растяжка мышц бедра на коленях

УКАЗАНИЯ

- Встаньте на колени.
- Сделайте один большой шаг вперед. Согните переднюю ногу.
- Выдвиньте бедра вперед и положите на них руки. Вы должны почувствовать растяжение в области бедра задней ноги.
- Повторите растяжку с другой ногой, выставив ее вперед.



Растяжка четырехглавых мышц

УКАЗАНИЯ

- Встаньте прямо и перенесите вес на правую ногу.
- Поднимите левую ногу и держите ее левой рукой. Чтобы сохранить равновесие, можно опереться правой рукой на устойчивую поверхность, например на спинку стула или стену.
- Подтяните левую ногу к телу, пока не почувствуете растяжение в передней части левой ноги.
- Поменяйте ноги и повторите растяжку на правой ноге.

ПРИМЕЧАНИЕ. Эту растяжку также можно выполнять лежа.



Растяжка спины с ее округлением

УКАЗАНИЯ

- Встаньте прямо и сплетите пальцы вместе ладонями наружу.
- Вытяните руки перед собой на уровне плеч.
- Вытяните их так, чтобы почувствовать растяжение в верхней части спины. Опустите подбородок к груди и посмотрите вниз.



Наклон спины в положении стоя



УКАЗАНИЯ

- Встаньте прямо. Положите ладони рук на нижнюю часть спины пальцами вниз и сведите локти вместе.
- Выдохните, чтобы выгнуть спину настолько, насколько это будет удобно вашему телу.

Растяжка груди стоя



УКАЗАНИЯ

- Встаньте и соедините руки за спиной. • Поднимите руки вверх как можно выше, не сгибая локти.
Выдвиньте грудь вперед.
- Держите спину прямо, подбородок направлен вверх.

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