

# РУКОВОДСТВО ПО ДИНАМИЧЕСКОЙ РАЗМИНКЕ



## ГОЛЬФ

*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.

# Круговые движения руками

## УКАЗАНИЯ

- Встаньте прямо, руки вниз. Совершайте медленные круговые движения руками вперед.
- Повторите упражнения в обратном направлении.



При участии атлета — участника Специальной олимпиады Джайны Нил

# Махи руками

## УКАЗАНИЯ

- Встаньте в положение стоя, расставьте ноги и вытяните руки в стороны, образуя букву «Т».
- Скрестите руки перед собой и потянитесь как можно дальше назад, чтобы коснуться плеч или спины.
- Разведите руки и вернитесь в исходное положение.



# Бег трусцой на месте



## УКАЗАНИЯ

- Бегите трусцой на месте.
- При этом все время размахивайте руками.

# Прыжки «ноги вместе, ноги врозь»

## УКАЗАНИЯ

- Подпрыгните и разведите ноги в стороны, одновременно сделав мах руками над головой.
- Снова прыгните и опустите руки вдоль тела, ноги вместе.



# Силовые прыжки

## УКАЗАНИЯ

- Встаньте, ноги на ширине плеч.
- Поднимите правое колено и подпрыгните на левой ноге.
- Поменяйте стороны. Поднимите левое колено и подпрыгните на правой ноге.
- Продолжайте подскакивать и махать руками назад и вперед.



При участии атлета — участника Специальной олимпиады Джо У

# Повороты туловища



## УКАЗАНИЯ

- Начните в положении стоя, расставив ноги.
- Вытяните руки в стороны, образуя букву «Т».
- Держа руки прямо и направив бедра вперед, медленно поверните верхнюю часть туловища и голову в одну сторону. Вернитесь в центральное положение и затем повернитесь в другую сторону.

# Растяжка четырехглавых мышц при ходьбе

## УКАЗАНИЯ

- Шагните вперед правой ногой и поднимите левую ногу назад. • Протяните левую руку назад, возьмитесь за лодыжку и убедитесь, что колено направлено вниз.
- Отпустите лодыжку, сделайте шаг вперед левой ногой и повторите с правой стороны.
- Продолжайте шагать, чередуя стороны.



При участии атлета — участника Специальной олимпиады Джимми Тэдлока

# «Мельница»: наклоны вперед и касание пальцев ног

## УКАЗАНИЯ

- Встаньте в положение стоя, расставьте ноги и вытяните руки в стороны, образуя букву «Т».
- Протяните одну руку через тело и коснитесь внешней стороны противоположной стопы. При этом старайтесь не сгибать руки и ноги.
- Вернитесь в исходное вертикальное положение с разведенными в стороны руками. Протяните другую руку через тело и коснитесь внешней стороны противоположной стопы.



# Вращения запястья

## УКАЗАНИЯ

- Вытяните прямые руки по бокам или перед собой.
- Делайте круги запястьями в одном направлении, а затем в противоположном.



При участии атлета — участника Специальной олимпиады Джо У

# Преимущества разминки

Разминку следует проводить перед каждой тренировкой или соревнованием. Хорошая разминка помогает **достичь состояния физической и психологической готовности**.

## Преимущества для физического и умственного здоровья

- Увеличение частоты сердечных сокращений
- Повышение частоты дыхания
- Повышение температуры тела и мышц
- Увеличение притока крови к активным мышцам
- Переключение внимания с повседневной жизни на спорт
- Слияние ума и тела