

# РУКОВОДСТВО ПО ЗАМИНКЕ



## НЕТБОЛ

***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 типа «бабочка»

## УКАЗАНИЯ

- Сядьте на пол так, чтобы ступни ног касались друг друга.
- Опустите колени на пол. Ноги должны находиться близко к телу.
- Сядьте прямо и наклонитесь вперед над ногами.
- Вы должны почувствовать растяжение в паховой области.





# Растяжка икр



## УКАЗАНИЯ

- Встаньте лицом к стене. Упритесь руками в стену на уровне плеч.
- Поставьте одну ногу перед другой.
- Согните руки в локтях и наклонитесь к стене. Вы почувствуете растяжение в икрах.
- Держите бедра прямо, не сгибайте колени. Не отрывайте пятку от пола.
- Поменяйте ноги и повторите растяжку.

# 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.



# Колено к груди

## УКАЗАНИЯ

- Лягте на спину, вытянув ноги прямо.
- Поднимите правое колено к груди.
- Соедините руки под коленом. Подтяните ногу ближе к телу, пока не почувствуете растяжение в задней части правого бедра.
- Повторите растяжку на левой ноге.



# 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.





# Наклоны вбок



## УКАЗАНИЯ

- Встаньте прямо, ноги чуть шире бедер.
- Поднимите левую руку так, чтобы она находилась рядом с ухом.
- Наклонитесь в талии вправо. Держите руку рядом с ухом все время. Вы должны почувствовать растяжение в левой части туловища.
- Повторите упражнение с поднятой правой рукой и наклоном в левую сторону.

# 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

## 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.



СГИБАНИЕ



РАЗГИБАНИЕ

# 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