

РУКОВОДСТВО ПО ЗАМИНКЕ



ШОРТ-ТРЕК

**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 «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.



Измененная растяжка в позе бегуна-барьериста

УКАЗАНИЯ

- Сядьте на пол, вытянув левую ногу прямо перед собой.
- Согните правую ногу. Поместите тыльную часть правой стопы на внутреннюю сторону левого колена. Опустите правое колено на пол.
- Держите спину прямо. Согнитесь в бедрах к левому колену и потянитесь к левой ступне. Вы должны почувствовать растяжение задней поверхности левой ноги и внутренней стороны правого бедра.
- Повторите эту растяжку с прямой правой ногой и согнутой левой ногой.



Растяжка с вращением в положении сидя

УКАЗАНИЯ

- Сядьте на пол прямо, вытянув ноги прямо перед собой.
- Поставьте правую ногу над левой ногой. Поставьте правую ногу на пол рядом с левым коленом.
- Поверните верхнюю часть тела вправо. Опирайтесь на правую руку, чтобы сидеть прямо. Упирайтесь левой рукой в правую ногу, чтобы помочь себе скрутиться. Вы должны почувствовать растяжение в бедре и боковой части спины.
- Поменяйте сторону и повторите растяжку.



Растяжка с вращением плеча



УКАЗАНИЯ

- Встаньте или сядьте прямо.
- Положите правую руку рядом с ухом. Согните руку в локте и опустите руку как можно ниже на спину.
- Теперь заведите левую руку за спину. Согните руку в локте и заведите левую руку как можно выше на спину.
- Вы должны почувствовать растяжение в обоих плечах.
- Повторите растяжку, положив левую руку рядом с ухом.



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.



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