

РУКОВОДСТВО ПО ЗАМИНКЕ



СОФТБОЛ

***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 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.



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.



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.



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.



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.



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