

РУКОВОДСТВО ПО ЗАМИНКЕ



ПЛАВАНИЕ

***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.



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.



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 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.



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.



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.



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