

РУКОВОДСТВО ПО ЗАМИНКЕ



НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

***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 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.



Сгибание и разгибание шеи

УКАЗАНИЯ

- Сядьте или встаньте, подняв голову и глядя вперед.
- **Сгибание:** медленно опустите подбородок к груди и посмотрите вниз. Задержитесь на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение.
- **Разгибание:** медленно запрокиньте голову назад и посмотрите вверх. Задержитесь на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение.
- Вернитесь в исходное положение, затем повторите оба упражнения, медленно опуская и поднимая голову.



СГИБАНИЕ



РАЗГИБАНИЕ

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 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 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