Стретчинг

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/stretching/
Стретчинг - это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание.
Занятия подходят абсолютно каждому вне зависимости от возраста и гибкости. Для получения оптимального результата необходимо выполнять ежедневно упражнения на гибкость. Упражнения можно выполнять все подряд или же частично на выбор.

1. Встаньте прямо, немного расставьте ноги и согните их в коленях. Поднимите вверх одну руку и потянитесь за воображаемым предметом. Опустите ее вниз и выполните то же самое другой рукой. При этом голова должна быть чуть запрокинута. Выполните упражнение 6 раз.

2. Встаньте прямо, левая рука на поясе, ноги на ширине плеч. Теперь правой рукой обхватите голову и наклоните ее вправо. Зафиксируйте это положение на 10-20 секунд, затем расслабьтесь и отдохните 10 секунд. Повторите упражнение для каждой руки по 8 раз.

3. Встаньте спиной к стене и обопритесь ладонями о стену. Теперь медленно присядьте,

скользя ладонями по стене. Зафиксируйте позу на 10-20 секунд и повторите 6 раз.

4. Сделайте выпад, поставив правую ногу вперед. При этом правая рука отведена в сторону, а левая находится за головой. Теперь медленно наклонитесь вправо и задержитесь в этом положении 20-30 секунд. Отдохните 20 секунд и повторите упражнение по 4 раза для каждой стороны.

5. Сядьте на пол и разведите ноги в стороны, ладони сцеплены на затылке. Медленно наклоните корпус вперед, пытаясь достать правого колена. Затем также медленно вернитесь в исходное положение и потянитесь к левому колену. Повторите упражнение 6 раз для каждой стороны.

6. Сидя на полу, скрестите ноги. Теперь надавите руками на подбородок и напрягите мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Зафиксируйте положение в течение 30 секунд, после чего отдохните 20 секунд. Повторите 8 раз.

7. Встаньте на четвереньки, выпрямив руки. Теперь вытяните вперед правую руку и левую ногу, чтобы они находились в полностью горизонтальной плоскости и хорошенько потянитесь. Повторите упражнение по 7 раз для каждой стороны.

8. Лягте на спину, ноги прямые, руки раскинуты в стороны. Медленно поднимите правую ногу, пока она не образует прямой угол, и вытяните ее. Затем опустите ее влево, повернув голову вправо. Теперь выполните упражнение в обратном порядке и вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое второй ногой, повторите 5 раз.

9. Лежа на спине, подтяните прямые ноги к голове и обхватите стопы руками. Удерживайте положение 20 секунд, после чего опустите прямые ноги на пол. Повторите 6 раз.

10. Лежа на животе, согните ноги и, взявшись руками за щиколотки и прогнувшись в пояснице, поднимите их вверх. Оставайтесь в этом положении 30 секунд, затем медленно опустите ноги и отдохните 15 секунд. Повторите упражнение 7 раз.