

Тема 2-го урока: Упражнения для растяжки шеи, плеч.

Добрый день. Сегодня мы с вами рассматриваем упражнения для растяжки шеи и плеч.

Разминка перед растяжкой

Когда вы растягиваетесь после тренировки, мышцы уже разогреты и дополнительной разминки не требуется. Но т.к. мы сегодня решили устроить отдельное занятие для начала сделайте несколько упражнений:

1. Суставная разминка: покрутите суставами, сделайте наклоны и повороты корпуса.
2. 5–7 минут кардио: бег на месте с высоким подниманием коленей, [прыжки через скакалку](#).

После того как вы немного разогреетесь, можно приступить к растяжке. Чтобы хорошо растянуть мышцы, задерживайтесь в каждой позе от 30 секунд до двух минут. Можете сохранять неподвижность или мягко пружинить. Резкие движения чреваты травмой, поэтому на дистанционном обучении их не делаем.

Упражнения для растяжки шеи

1. Наклон головы назад и вбок



Откиньте голову назад, натягивая переднюю поверхность шеи. Из этого положения наклоните голову влево. Для большего эффекта положите левую ладонь на правую часть головы, но не давите сильно.

Повторите упражнение в другую сторону.

2. Наклон головы вперёд и вбок



Правую руку положите на левую часть головы. Наклоните голову вперёд и в сторону, усиливайте давление с помощью руки. Повторите в другую сторону.

3. Растяжка задней поверхности шеи



Положите одну руку на затылок, а другую — на подбородок. Опустите голову, сделав двойной подбородок. При этом шея остаётся прямой, затылок стремится вверх. Вы должны чувствовать напряжение в задней части шеи, особенно у основания черепа.

Упражнения для растяжки плеч

4. Растяжка передней части плеч



Заведите руки за спину, обхватите одной рукой запястье второй. Согните локти и поднимите запястья выше. Подайте грудь вперёд и почувствуйте растяжение передней части плеч.

5. Растяжка средней части плеч



Возьмитесь рукой за противоположный локоть, прижмите плечо к себе и потяните его вниз. Повторите с другой рукой.

6. Растяжка задней части плеч



Обхватите правую руку левой выше локтя, прижмите её к телу и выпрямите, опустите правое плечо вниз.левой рукой тяните правую вверх, поднимая её локтем. Почувствуйте напряжение в задней части плеч.

Повторите с другой руки.

Итог занятия- ваш видео сюжет в группе «Виктория» WhatsApp.