

Тема 3-го урока: Упражнения для растяжки рук

Добрый день. Сегодня мы с вами рассматриваем упражнения для растяжки рук

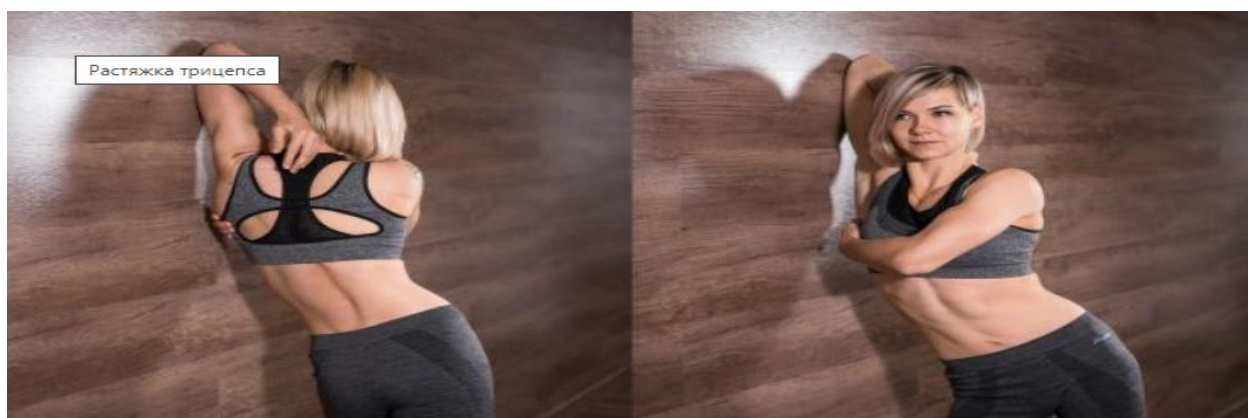
Разминка перед растяжкой

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 приступать 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.

1. Растяжка трицепсов



Подойдите к стене, поднимите левый локоть вверх, предплечье заведите за спину. Опустите левую лопатку вниз. Чтобы проверить, что она действительно опустилась и не будет подниматься во время растяжки, положите правую руку ниже левой подмышки. Повторите на другую сторону.

2. Растяжка бицепсов



Возьмитесь за ручку двери, стойку или другую опору, повернитесь к ней спиной. Разверните руку локтем вверх и подайте корпус чуть вперёд.

Повторите с другой рукой.

3. Растяжка трицепсов и плеч



Эта поза позволяет одновременно растянуть трицепс одной руки и переднюю часть плеча другой. Одну руку заведите за спину сверху, чтобы локоть смотрел вверх, а вторую снизу — локоть смотрит в пол. Постарайтесь соединить запястья за спиной на уровне лопаток.

Поменяйте руки.

4. Растяжка разгибателей запястья



Сядьте на колени, поставьте перед собой руки так, чтобы тыльные стороны кистей касались пола, а пальцы были направлены друг к другу. Осторожно перенесите вес на руки, растягивая предплечья. Чтобы усилить эффект, попробуйте сжать кулаки.

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