

## Развиваем гибкость

Физическая подготовка - одна из важнейших составных частей спортивной тренировки, направленная на воспитание двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. В нашей рубрике, Вы уважаемые читатели, найдете простые способы, как в домашних условиях можно за короткий промежуток времени, развить физические качества.

Каждый в своей жизни, мечтал хоть раз, сесть на шпагат, но постоянно сталкивался с плохой гибкостью, или растяжкой. Хотим Вам предложить несколько простых советов, как в домашних условиях, при помощи обычных упражнений, развить гибкость.

Гибкость нам нужна не только для демонстрации, она необходима всем по жизни. Свойство гибкости - участвует не только в редких случаях сложных движений, а намного чаще, чем нам кажется. Например, обеспечивает правильную осанку, когда одни мышцы растягиваются при напряжении других.

Начинаем с развития подвижности суставов (плечевом, локтевом, кистевом, тазобедренном, коленном). Различные наклоны (вправо, влево, вперед, назад), повороты туловища, выпады (вперед, вправо, влево). Различные упражнения из положения, сидя на полу. Для начинающих, лучше всего использовать статичные упражнения – медленно, не спеша, для этого лучше всего подойдет «Стрейчинг».

Стрейчинг - это особые упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела.

Мы Вам предлагаем несложный комплекс упражнений на развитие гибкости и растяжки тела:

1. И. п. - узкая стойка, ноги слегка согнуты в коленях. Одна рука вверх, будто, тянется к чему-то, потом рука свободно опускается вниз. То же повторить и для второй руки. Для каждой руки проделать 4—5 раз.
2. И.п. - тоже, левая рука ложится на пояс, а правой нужно обхватить голову и сделать наклон вправо, положение фиксируется на 20 секунд. Затем делается пауза на 10 секунд. Упражнение нужно повторить и для другой части. На каждую сторону делается 10 повторений.
3. Принимается положение сидя, ноги широко разводятся, а руки кладутся за голову. Нужно тянуться к правому колену, при этом крайняя точка должна быть зафиксирована, тоже к левому колену. Делается 8 подходов.
4. Стойка на коленях, упор на руки, правую руку вытянуть вперед, левую ногу назад, придав им максимально вытянутую позицию, и удерживать так 20 секунд. Упражнение делается для всех конечностей. Повтор – 8 раз.
5. Принять положение лежа, ноги поднять к голове, стопы обхватываются руками, такая позиция удерживается 20 секунд. Затем ноги нужно отпустить. Упражнение повторить 8 раз.

### **Противопоказания:**

Не рекомендуется заниматься самостоятельно ( без присмотра инструктора по физической подготовке) людям, которые имеют травмы, патологические проблемы с позвоночником или суставами, тем более в периоды обострений. Также не стоит делать упражнения тем, у кого серьёзные заболевания сердечно-сосудистой системы, тромбоз, грыжи, артрит, остеопороз. Нельзя тренироваться с температурой, гриппом, симптомами любых воспалительных процессов или инфекционными заболеваниями.

**Желаем удачи!**