

# *ОФП*

## *Развитие гибкости*



**Гибкость** – это одно из главных физических качеств человека. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически



Гибкость бывает активной  
(за счет собственных мышечных  
усилий)



и пассивной  
(за счет приложения внешних сил)



# Правила растяжки

Выполнять комплекс упражнений можно как самостоятельно, так и в качестве заминки после тренировки. Чтобы упражнения были максимально эффективными, старайтесь придерживаться этих рекомендаций:

Выполнять упражнения лучше утром. Также спокойные упражнения очень хороши для тех, кто не настроен на интенсивные занятия сразу после пробуждения.

Делайте упражнения плавно, в спокойном темпе.

Ориентируйтесь на собственные ощущения: задерживаясь в нижней точке на 10–15 секунд, вы должны чувствовать умеренное напряжение мышц, но никак не режущую боль.

Перед упражнениями разомните мышцы: выполните приседания и махи ногами, вращайте стопами, бедрами. Это поможет предотвратить растяжение при резком движении.

# «Продольный полушпагат»

Растягиваются мышцы спины и внутренней поверхности бедер. Сядьте на пол, ноги разведите как можно шире, руками упритесь в пол, кисти рук — на одной линии с плечами. Наклонитесь вперед и постарайтесь положить предплечья на пол (если вам тяжело, просто наклонитесь вперед. Старайтесь не прогибать поясницу, удерживайте равновесие). Задержитесь в этой позе на 10–15 секунд. Примите исходное положение.



# «Складка»

Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедер  
Сядьте на пол, ноги выпрямлены, спину держите ровно.  
Потянитесь к носкам и опустите корпус как можно ближе  
к полу. Задержитесь в этой позе на 10–15 секунд. Примите  
исходное положение.



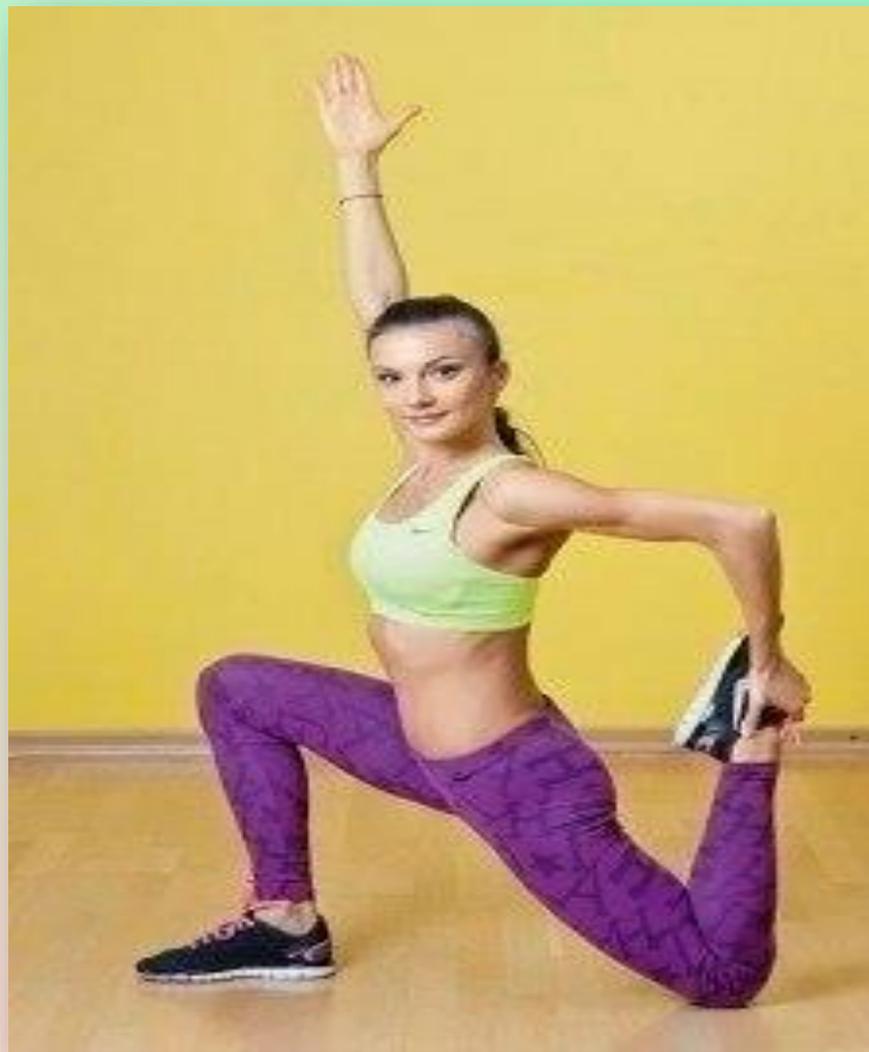
# «Складка с касаниями пола»

Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедер. Встаньте на левое колено, правую ногу поставьте перед собой на пятку, руки — на бедрах, спина прямая. Наклонитесь вперед и положите руки на пол. Задержитесь в этой позе на 10–15 секунд.



# «Двойные скручивания»

Растягиваются мышцы пресса, мышцы ног и бедер. Сядьте на пол, ноги разведите широко. Согните левое колено и подтяните ступню к внутренней поверхности правого бедра. Положите правую руку на левое колено, левую руку согните в локте, ладонь положите на ухо. Наклонитесь в правую сторону. Задержитесь в этой позе на 10-15 секунд.



После просмотра презентации выполните предложенный ниже комплекс упражнений.

