

Выпады

Это может показаться растяжкой ноги, но на самом деле она работает с мышцами в паху. Удерживая спину прямо, поместите левую ногу на пол и мягко нажмите вперед, пока колено не согнется под углом 90 градусов (колено прямо над лодыжкой). Это растягивает левое бедро и пах.

Положите руки или локти на левое колено, чтобы стабилизировать и удерживать в течение 10-30 секунд, не пружиня. Переключите ноги и повторите.



*С уважением,
инструктор АФК
Фаткулина Анна Александровна*



Желаем вам успехов!

Наш адрес: e-mail: bddi.priem@mail.ru.
Сайт: <https://bddi.webtm.ru>
Тел.: 8(3953) 302-816, (3953) 304-402
Иркутская область, ул. Иркутская, 25а
г.Братск, ж/р Осиновка

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ
ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ
ДЕТЕЙ»



Упражнения для растяжки
мышц



Поза ребёнка

В йоге на санскрите её называют Balansa — хороший способ для детей начать и/или завершить сеанс растяжки. Он очень расслабляет! Ребёнок встаёт на колени, его большие пальцы ног касаются друг друга, колени раздвигаются. (Некоторые предпочитают держать колени вместе. Попробуйте оба способа увидеть, что более удобно вашему ребёнку.) Малыш медленно наклоняется и касается лбом пола. Руки могут быть по бокам вдоль туловища ладонями вверх или вытянуты перед головой ладонями к полу. Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко; удерживайте позицию от 3 до 5 вдохов.



Растяжка бабочки

Дети обычно довольно хорошо выполняют растяжку бабочки, которая работает на внутренних бедрах и перекликается с позой, в которой они могут сидеть в любое время, когда находятся на полу. Это также иногда

называют позицией лотоса, хотя настоящая поза лотоса требует, чтобы ноги и лодыжки опирались на бедра, что очень сложно.

В сидячем положении поместите подошвы ног вместе и держите их руками. Ноги теперь формируют «крылья» бабочки. Локти могут находиться между ног или покоиться на коленях. Осторожно нажмите на колени, чтобы увеличить растяжку. Чтобы добавить растяжение позвоночника, наклонитесь вперед от верхней части спины и дотянитесь лбом до подошв.



Поза кошки-коровы

Эта растяжка хороша для позвоночника, а также укрепляет мышцы живота. Начинайте на четвереньках с позвоночником и шейей в нейтральном положении. Спина должна быть

плоской, как гладильная доска. Глаза должны смотреть прямо в пол. Вдохните, опустите живот вниз и медленно поднимите шею и голову вверх. Поздравляем, у вас получилась корова! Затем, на выдохе, поднимите живот и позвоночник, чтобы спина была изогнута, как у кошки. Глаза смотрят на живот. Это кошка!

