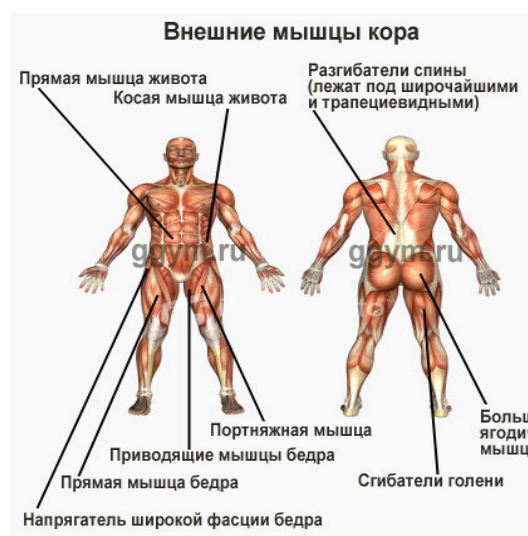


Растяжка имеет большое значение в плавании. Ею можно заниматься на специальной тренировке, как после занятий в бассейне, так и во время разминки перед ним. Ежедневная растяжка дает хорошую гибкость, подготавливает организм к нагрузке, повышает эластичность мышц, конечно, не предотвращает от травм и болей в мышцах, но помогает укрепить растягиваемые мышцы, повысить силу, прыгучесть и скорость.

- 1. Растягивание шеи.** И.П. – О.С. Выполнить наклон головы вперед до напряжения в мышцах шеи. Так же назад. Задержать положение 30 сек. Наклонить голову в правую сторону, левую руку заведите за спину, правую положите на голову и надавите в сторону плеча. Задержать положение 30 сек. Повторите наклон в другую сторону.
- 2. Растягивание трицепса.** И.П. – О.С. Заведите правую руку за спину через верх. Лево́й рукой оказывайте давление вниз на локоть правой руки. Задержите положение – 30 сек. Повторите упражнение в другую сторону.
- 3. Растягивание дельтовидных мышц.** И.П. – О.С. Поднять руку до уровня плеч, чтобы она была параллельно полу. Лево́й рукой оказывае́те давление на правую руку выше локтя, по направлению к плечам. Задержите положение – 30 сек. Повторите в другую сторону.
- 4. Растягивание широчайших мышц спины.** И.П. – упор лежа. Согнуть ноги в коленях, подтягивая ягодицы к пяткам, опустить голову, ладони не отрывать от пола. Удержат положение в крайней точке растягивания – 30 сек. И.П. – О.С. лицом к стене. Обопритесь прямыми руками о стену, руки не сгибать в локтях, голова на одной линии со спиной. Наклонитесь вниз, чтобы грудь стремилась к полу, ладони давят на стену. Задержат положение – 30 сек.
- 5. Растягивание нижней части спины.** И.п. – сидя на полу, руки опираются сзади на пол. Ступню правой ноги надо поставить возле колена выпрямленной левой. Левый локоть положить на правое колено и повернуть корпус вправо. Удержат положение – 30 сек. Повторите упражнение в другую сторону.
- 6. Растягивание ягодиц.** И.П. – лежа на спине. Левое колено поднять к груди, правую ступню положить на левое бедро ближе к колену. Удерживая левую ногу двумя руками, подтянуть её как можно ближе к себе. Удержат положение – 30 сек. Повторите в другую сторону.
- 7. Растягивание кора и поясницы.**

И.П.- лежа на спине, ноги прямые, руки в сторону. Перенести левое колено через правую ногу и подтянуть его ближе к поясу правой рукой. Левая рука остается вытянутой в сторону. Удержат положение – 30 сек. Повторите в другую сторону.



- 8. Растягивание икр.** И.П- упор лежа, пальцы правой ноги поставить на пятку левой. Отталкиваясь назад, постарайтесь дотянуться левой пяткой до пола. Удержат положение – 30 сек. Повторите в другую сторону.

9. **Растягивание поясницы.** И.П. – упор лежа. Опустить живот на пол, прогнуться в пояснице. Удерживать положение 30 сек.
  10. **Растягивание грудной клетки.** И.П. – О.С. ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок за спиной. Прогнуться, выпячивая грудь, а плечи тянуть назад и вниз, стараясь растянуть грудь. Удерживать положение – 30 сек.
  11. **Растягивание квадрицепса.** И.П. – О.С. встать на одну ногу, пятку другой ноги поднять к ягодице. Удерживать пятку рукой – 30 сек. Повторить в другую сторону.
  12. **Растягивание внутренней стороны бедра.** И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, ступни вместе, спина прямая. Толкать колени локтями вниз. Задержать положение – 30 сек.
  13. **Растягивание подколенных сухожилий.** И.П. – сидя на полу, спина прямая, ноги вперед, колени выпрямлены. Коснуться обеими руками пальцев ног. Удерживать положение – 30 сек.
  14. **Растяжка стоп.** И.П. – лежа на полу, руки выпрямлены вверх. Не отрывая коленей от пола, наклоните носки вперед, к поверхности пола. Задержите положение – 30 сек. Также можно растягивать стопы руками, оказывая руками давление на стопу, наклоняя её в стороны. Повторить с другой ногой.
  15. **Растяжка мышц живота и спины.** И.П. – стоя прямо, руки расслаблены и вытянуты вверх. Сцепив ладони в замок, потянитесь всем телом максимально вверх. Задержитесь в положении – 30 сек. Как вариант, можно включить наклоны туловища в стороны.
- Повторять упражнения 5 - 6 раз, с перерывом на отдых 10 – 20 сек.**

**Упражнения, которые делать нежелательно:** существуют упражнения, которые повсеместно используются и рекомендуются, на деле не приносят положительного эффекта и могут нанести серьезную травму.

- выкруты рук с палкой – это упражнение очень вредно для плечевых суставов и не дает ощутимого эффекта для плавания;
- растяжка мышц груди с опорой о стену прямой рукой очень вредна для локтевых суставов;
- растяжка мышц груди должна выполняться на опоре с согнутой рукой.