

## **6. Занятие**

### **Тема: Упражнения для растяжки передней части бедра.**

Здравствуйтесь, ребята!

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. Суcтавная разминка: покpутите суcтавами, 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 квадрицепса лёжа**



Лягте на пол на живот, поднимите одну ногу и возьмитесь рукой на лодыжку. Притяните ногу к ягодице, стараясь не отрывать бедро от пола. Повторите с другой ногой.

## 2. Растяжка квадрицепса на одном колене



Встаньте на одно колено, возьмитесь рукой за носок стоящей сзади ноги и притяните пятку к ягодице. Напрягайте ягодичные мышцы: это углубит растяжку. Повторите с другой ногой.

Снимите видео вашей разминки дома и пришлите в группу