

РАСТЯГИВАНИЕ

На занятиях баскетболом

ПРОГРАММА ДИНАМИЧЕСКОГО РАСТЯГИВАНИЯ

1. Выполнение упражнений в положении стоя на месте

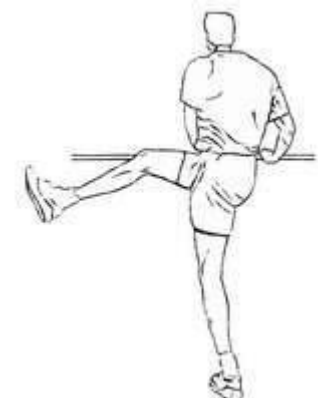
МАХИ НОГОЙ (Из стороны в сторону)

- В положении стоя, на расстоянии вытянутой руки до опоры.
- Опереться о стену, перила или что ни будь подобное.
- Колено слегка согнуто.
- Выполнять махи из стороны в сторону правой ногой, перед левой, при этом вращая Тазом.
- Выполнять взмах ногой до чувства натяжения в мышцах бедра.
- Сопровождать движение ноги движением головы.

Выполнить 10 взмахов.

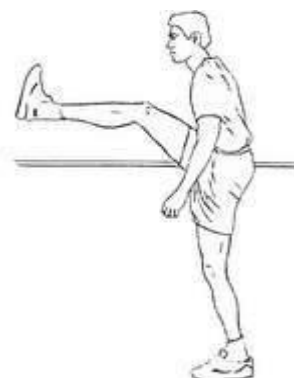
Поменять ногу, повторить упражнение.

При чувстве дискомфорта, уменьшить высоту маха.



МАХИ НОГОЙ (Вперед, назад)

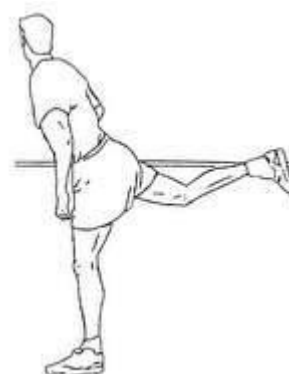
- В положении стоя, боком к опоре.
- Опереться правой рукой о стену, перила или что ни будь подобное.
- Колени слегка согнута. Держать правильную осанку
- Не допускать сгибания и разгибания спины.
- Выполнять взмах ногой до чувства натяжения в мышцах бедра.
- Сопровождать движение ноги движением головы.



Выполнить 10 взмахов.

Поменять ногу, повторить упражнение.

При чувстве дискомфорта, уменьшить высоту маха.



2.Выполнение специфических скоростных движений.

ПРЫЖКИ НА НОСКАХ (С чередованием ног)

- Колени слегка согнуты, тело в выпрямленном положении (плечо, бедро, колено и лодыжка должны находиться на одной линии) подняться на носки как можно выше.
- Мощно выпрыгивать с носков, слегка согнув колени, чередуя ноги при прыжке. Приземляться на носки ног, а не на всю ступню.
- В то время как правая нога отталкивается, левая нога скользит над поверхностью пола.

Расстояние выполнения

от 15 до 30 метров.

Повторить.



БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ КОЛЕНЕЙ (В среднем темпе)

- Поочередно выносить правое и левое колени к груди вверх.
- Используйте активное движение рук.
Рука со стороны опорной (распрямленной) ноги должна быть согнута в локте, а противоположная рука должна быть отведена назад.
- Пальцы поднятой ноги должны быть оттянуты вверх.
- Контролировать приземление на носки, а не на ступню.

Расстояние выполнения
от 15 до 30 метров.

Повторить.

БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ КОЛЕНЕЙ И РАСПРЯМЛЕНИЕМ НОГ (В среднем темпе)

- Поочередно выносить правое и левое колени вверх к груди.
- При достижении коленом верхней позиции, выпрямить ногу.
- Закончить движение резким опусканием ноги вниз, за счет напряжения мышц бедра.
- Повторить движение другой ногой.

Расстояние выполнения
от 15 до 30 метров.
Повторить.



БЕГ С ЗАХЛЕСТЫВАНИЕМ НОГ (В среднем темпе)

- При беге резкими движениями сгибайте ноги в коленях.
- Старайтесь коснуться пятками своих ягодиц.
 - Положение бедра должно быть перпендикулярно поверхности пола.
Пальцы ног продолжают движение к ягодицам.

Расстояние выполнения
от 15 до 30 метров.
Повторить.





БЕГ БОКОМ ВПЕРЕД СО СКРЕЩИВАНИЕМ НОГ “КАРИОКА” (CARIOCA);

- Двигаясь в бок, развернуть Таз так чтобы правая нога оказалась крест на крест перед левой.
- Сделать шаг в бок левой ногой.
- Скрестить правую ногу за левую
- Передвигаться быстро.

Расстояние выполнения
от 20 до 30 метров.
Повторить.

- Изменить направление на противоположное и начать с другой ноги.

Повторить дважды.



БЕГ СПИНОЙ ВПЕРЕД (В среднем темпе)

- Бег спиной вперед, поочередно вынося ноги назад.
- Выполнять в среднем темпе.

Расстояние выполнения
от 20 до 30 метров.
Повторить.

Программа Индивидуального Статического Растягивания

НАКЛОН (Вправо)

Растягиваемые Мышцы:

Двуглавая м. бедра,
ягодичная м.,
м. выпрямляющие позвоночник,
приводящие м. бедра.

- Положение ноги врозь.
- Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45°.
- Медленно согнуться в талии в направлении колена.
- Держать спину прямо.
- Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра.

Удерживать 15 секунд.

Повторить дважды.



НАКЛОН (Вперед)

Растягиваемые Мышцы:

Двуглавая м. бедра,
ягодичная м.,
м. выпрямляющие позвоночник,
приводящие м. бедра.

- Положение ноги врозь.
- Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45°.
- Медленно согнуться в талии до касания руками пола, перед собой.
- Держать спину прямо.
- Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра.

Удерживать 15 секунд.

Повторить дважды.



НАКЛОН (Влево)

Растягиваемые Мышцы:

Двуглавая м. бедра,
ягодичная м.,
м. выпрямляющие позвоночник,
приводящие м. бедра.

- Положение ноги врозь.
- Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45°.
- Медленно согнуться в талии в направлении колена.
- Держать спину прямо.
- Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра.

Удерживать 15 секунд.
Повторить дважды.



ВЫПАДЫ (Влево, Вправо)

Растягиваемые Мышцы:

Приводящие м. бедра,
двуглавая м. бедра.

- Положение ноги врозь.
- Слегка подать корпус вперед, медленно совершить выпад влево.
- Держать спину прямо, носки врозь под углом 45°.
- Не допускайте смещения левого колена за пределы левой ступни, по вертикали.
- Пальцы правой ноги должны быть оттянуты вверх.

Удерживать 15 секунд.

- Поменять ногу.

Повторить дважды.



НАКЛОН ВПЕРЕД (Скрестив ноги)

Растягиваемые Мышцы:

Ягодичная м.,
двуглавая м. бедра,
напрягатель широкой фасции,
м. выпрямляющие позвоночник.

- В положении стоя.
- Скрестите ноги, правая нога перед левой.
- Колени слегка согнуты.
- Сгибайтесь медленно, скользя руками к голеностопному суставу сзади стоящей ноги.
- Поменяйте ноги и повторите растягивание.



Удерживать 15 секунд.

Повторить дважды.



РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ ПАХОВОЙ ОБЛАСТИ (Сидя)



Растягиваемые Мышцы:

Приводящие м. бедра.

- В положении сидя, подошвы ступней вместе, колени врозь.
- Локтями прижимать колени к полу.
- Разводить колени до появления напряжения в паху.

Удерживать 15 секунд.

Повторить дважды.

ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНА К ГРУДИ (Лежа на спине)



Растягиваемые Мышцы:

Ягодичная м.,
м. выпрямляющие позвоночник.

- В положении лежа на спине.
- Немного согнуть колено выпрямленной ноги.
- Медленно подтяните колено другой ноги к груди, до ощущения хорошего натяжения.
- Поменять ногу, повторить растягивание.

Удерживать 15 секунд.

Повторить дважды.

РАСТЯГИВАНИЕ БИЦЕПСА БЕДРА (Лежа на спине)

Растягиваемые Мышцы:

Двуглавая м. бедра,
икроножная м.,
ягодичная м.

- В положении лежа на спине.
- Прижать колено к груди и медленно выпрямить ногу.
- Пальцы стопы поднятой ноги потянуть на себя, сократив для этого мышцу голени.



Удерживать 10 секунд.

- Отвести пальцы стопы, расслабив мышцу голени.

Снова повторить удержание в течение 10 секунд.

Поменять ногу.

Повторить дважды.

ПЕРЕКРЕСТНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ (Лежа)



Растягиваемые Мышцы:

Ягодичная м.,
косые м. живота,
м. брюшного пресса,
напрягатель широкой фасции,
м. выпрямляющие позвоночник.

- В положении лежа на спине, медленно перенести одну ногу через другую, стараться сохранять угол примерно 90°, руки развести врозь.



- Вынести ногу к руке.
- Плечи прижимать к полу.

Удерживать 15 секунд.

- Поменять ногу.

Повторить дважды.



РАСТЯГИВАНИЕ ЛАТЕРАЛЬНОЙ (Внешней) ЧАСТИ БЕДРА (Лежа)

Растягиваемые Мышцы:

[Грушевидная м.](#),
[ягодичная м.](#),
[напрягатель широкой фасции.](#)

- В положении лежа на спине. Положить голень левой ноги на колено правой.
- Голеностоп левой ноги должен касаться правого колена.
- Спину, плечи и голову прижимать к полу.
- Ухватившись за левое колено, медленно потянуть ногу на себя, до ощущения натяжения в мышцах бедра.

Удерживать 15 секунд.

- Поменять ногу.

Повторить дважды.



ПЕРЕКРЕСТНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ (Сидя)

Растягиваемые Мышцы:

[М. выпрямляющие позвоночник](#),
[ягодичная м.](#),
[м. брюшного пресса.](#)



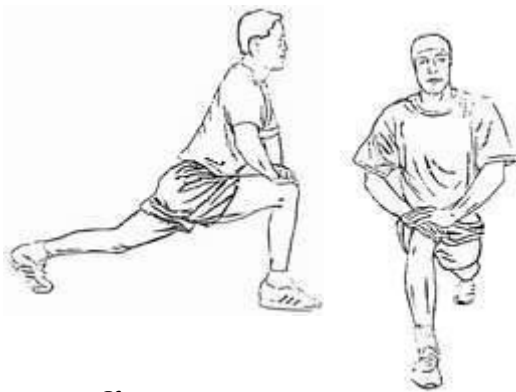
- В положении сидя. Поместить правую руку позади себя и повернуть голову и плечи вправо в сторону руки.
- Левая нога выпрямлена.
- Согнуть правую ногу в колене и перекинуть через левую, так чтобы стопа правой ноги оказалась около колена левой. Локтем левой руки упереться, с внешней стороны правого колена, при этом, скручивая туловище вправо, до ощущения натяжение.



Удерживать 15 секунд.

- Поменять ногу.

Повторить дважды.



ВЫШАГИВАНИЯ (Вперед)

Растягиваемые Мышцы:

Подвздошно-поясничная м.,
прямая м. бедра.

- Колено должно сторону.
- Стараться выдвинуть бедро правой ноги вперед.

- В положении стоя, выполнить выпад вперед, правой ногой. быть стабильно и не двигаться из стороны в

Удерживать 15 секунд.

- Поменять ногу.

Повторить дважды.

РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА (Стоя)

Растягиваемые Мышцы:

Четырехглавая м. бедра.
передняя большеберцовая м.

- В положении стоя, опереться о стену или стул.
- Ухватить правую ногу за стопу и подтянуть к ягодичным мышцам.
- Выдвинуть правое бедро вперед для лучшего растягивания.

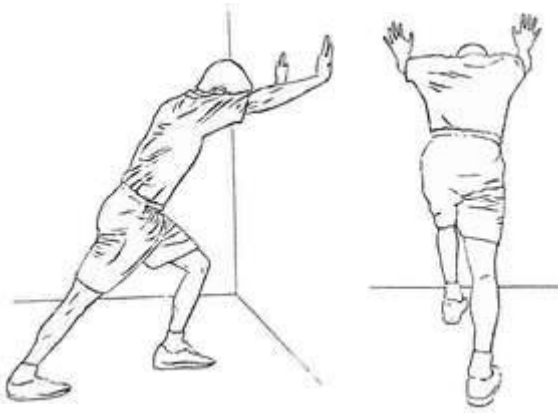
Удерживать 15 секунд.

- Поменять ногу.

Повторить дважды.

Для увеличения гибкости удерживать растягивание более длительное время. Помните, никогда не забрасывайте ногу.





РАСТЯГИВАНИЕ ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЫ (Стоя)

Растягиваемые Мышцы:

Прямая нога – [икроножная м.](#);

согнутая нога – [камбаловидная м.](#)

- В положении стоя, опереться о стену для упора, сделать выпад вперед, одной ногой.

- Прижать к полу пятку ноги расположенной позади. Сохраняя ногу в выпрямленном положении.

Удерживать 15 секунд, затем, немного согнув колено, удерживать еще 15 секунд.

- Поменять ногу.

Повторить дважды.

Убедитесь, что растягиваете икроножные мышцы в прямом положении ноги также хорошо, как и в согнутом.