**Тренировочное занятие по волейболу № 17**

**Упражнения на статичное растяжение**

 Цель:  
улучшить гибкость подколенных сухожилий и мышц поясницы.  
  
Исходное положение:  
Положение сидя, туловище вертикально, ноги выпрямлены и сомкнуты вместе.  
  
Действие:  
наклонитесь вперед , схвати схвати большие пальцы ступней рукой. Слегка потяните их на себя.  
  
Тренеры:  
если вы не можете дотянуться до пальцев ног, возьми веревку чтобы помочь себе.



**2. Растяжение квадрицепсов на боку**  
  
Цель: растяжение квадрицепсови сгибателей бедра.

Исходное положение: лежа на боку, ноги вытянуты.

Действие: Верхнюю ногу согни в колени и возьми за лодыжку, медленно тяни свое бедро к ягодицам.



**3. Наклоны с согнутой ногой**

Цель: улучшить растяжку подколенных сухожилий и мышц низа спны.  
  
Исходное положение:  
положение сидя, туловище вертикально, а ноги выпрямлены.  
  
Действие:согни одну из ног в колене и положи ступню на внутреннюю часть бедра второй ноги (по турецки). Внешняя сторона этой ноги лежит на земле. Напклонись вперед и возьмись за палец вытянутой ноги рукой. Потяни палец к себе или сам потянись к пальцу.  
  
Тренеры:  
если вы не можете дотянуться до пальцев ног, вы можете использовать веревку, чтобы помочь растянуть.



**4. наклоны к ногам**  
  
цель: улучшить растяжку подколенных сухожилий, мышц низа спины и внутренних мышц бедер.

 Исходное положение: положение сидя. Ноги вытянуты и расставлены в стороны.

Действия: наклонись к одной из ног и схватись за ступню. Вернись в исходное положение, повтори тоже к другой ноге.

**5. Бабочка**  
  
Цель: растянуть мышцы на внутренней части бедра.

Исходное положение: сядьте на туловище вертикально. Согните ноги в коленях и соедините подошвы ног. Тяни ноги к телу. Положите руки на ноги и локти на ноги.

 Действие: потяните туловище вперед, опуская локти на колени.



**6. Выпрямление рук за спиной**  
  
Цель: растяжение грудных мышц и передней части рук.

Исходное положение: положение стоя, руки за спины, сцеплены в замок.   
  
Действие: полностью выпрями локти. Медленно поднимите руки, держа локти прямыми.



**7. Растяжка за головой**  
  
Цель: растяжка трицепсов и мышцы спины.

 Исходное положение: поднимите руку вверх и положите руку за плечо, сгибая локоть.

 Действие: Возьмитесь за локоть другой рукой и отведите локоть за голову.



**8. Перекрещивание рук перед грудью**  
  
Цель: растяжка плечевых мышц и спины.   
  
Исходное положение:  
возьмите руку чуть выше локтя.  
  
Действие:  
потяни свою руку перед грудью в противоположную от этой руки сторону.



**9. Руки над головой**  
  
Цель: растяжка мышц спины.  
  
Исходное положение:  
положение стоя, руки подняты над головой, пальцы в замок, ладони вывернуты наружу.  
  
Действие:  
Медленно выпрямите руки над головой ладонями вверх.



**10. Боковые наклоны с вытянутыми руками.**   
  
Цель: растянуть косые (боковые мышцы живота), мышцы спины и переднюю часть зубца (плечевая мышца около лопаток и ребер).

 Исходное положение: Встаньте, сцепив пальцы, ладонями наружу. Медленно выпрямите руки над головой ладонями вверх.

 Действие: Держа руки прямыми, наклонитесь в сторону.



Тренировка гибкости должна быть изменена в соответствии с потребностями каждого волейболиста.

Игроки должны быть конкретными о своих целях обучения гибкости. Хотя может показаться, что повышение гибкости может быть полезным, повышение гибкости за счет статического растяжения не обязательно является наилучшим решением

Из-за характера своего спорта волейболистам, как правило, более уместно сосредоточиться на увеличении динамической гибкости, а не на статической гибкости.

Обычно лучше всего выполнять статические растяжки в конце тренировки, как часть отдыха для волейбола. Статическое растяжение перед тренировкой может сделать вас менее взрывоопасным.

Думайте о динамических упражнениях как о разогреве мышц для быстрых взрывных движений. Статические упражнения удлиняют и расслабляют мышцы.