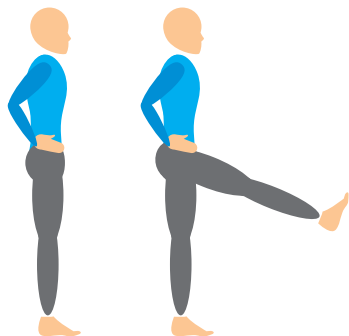
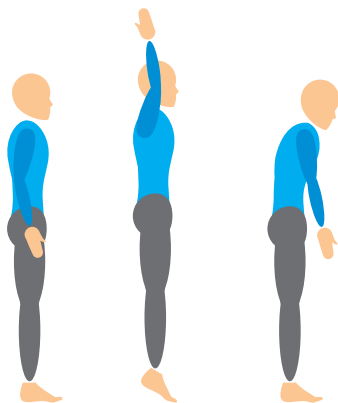


Вправи на розслаблення
різних груп м'язів тіла

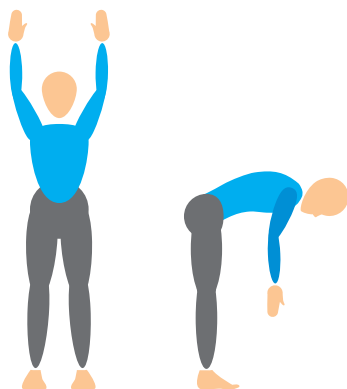
Комплекс № 1

Вправа 1. Вихідне положення — основна стійка. Піднести прямі руки в сторони — вгору, одночасно підвестися на носки — вдих, потім опустити розслаблені руки вниз, трохи нахиливши корпус вперед — видих. Повторити 10–12 разів.



Вправа 2. Вихідне положення — основна стійка. Руки на стегнах. Піднести пряму ногу вперед. Розслабити м'язи ноги, опустити її на підлогу. Те саме зробити другою ногою. Дихання довільне. Повторити 6–8 разів КОЖНОЮ НОГОЮ.

Вправа 3. Вихідне положення — ноги на ширині плечей, руки вгору. Розслабивши м'язи рук, нагнутися вперед, розслабивши м'язи тулуба. При нахилі вперед — видих, повертаючись у вихідне положення — вдих. Повторити 8–10 разів.

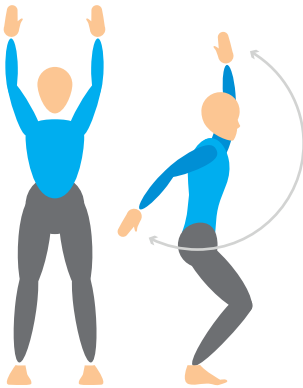




Комплекс № 2

Вправа 1. Вихідне положення — основна стійка. Струшуючи розслабити м'язи рук. Дихання довільне. Тривалість виконання — 10–15 сек.

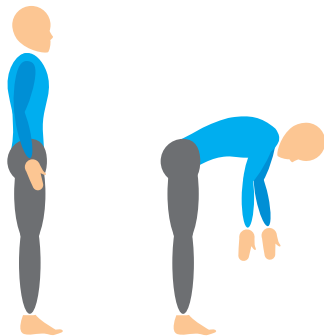
Вправа 2. Вихідне положення — стоячи правим боком до стінки й тримаючись правою рукою за неї, піднести праву ногу вперед і опустити її донизу й розслаблено назад. Те саме другою ногою. Дихання довільне. Повторити 8–10 разів кожною ногою.



Вправа 3. Вихідне положення — стійка ноги нарізно, руки вгору. Ритмічне напівприсідання з попереми́нним рухом розслаблених рук назад, тулуб нахилити вперед. Дихання довільне. Повторити 10–12 разів.

Комплекс № 3

Вправа 1. Вихідне положення — стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки вниз. Струшуючи розслабити м'язи рук. Дихання довільне. Повторити 8–10 разів.



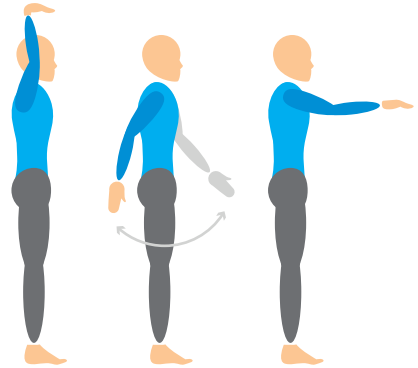
Вправа 2. Вихідне положення — лежачи на спині (на лопатках). Ноги вгору. Струшуючи розслабити м'язи ніг. Дихання довільне. Повторити 10–12 разів.



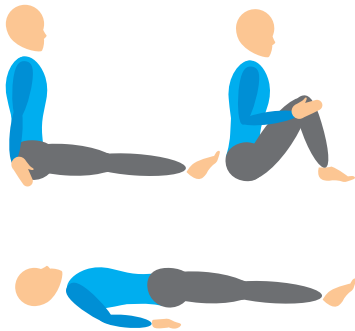
Вправа 3. Вихідне положення — лежачи на спині, руки в сторони. Розслабити м'язи рук, ніг, тулуба, шиї. Дихання довільне. Повторити 6–8 разів.

Комплекс № 4

Вправа 1. Вихідне положення — ноги на ширині плечей, руки вгору, долоні вниз. Опустити розслаблені руки вниз так, щоб вони вільно похитнулися назад — вперед — назад, потім піднести їх перед собою. Дихання довільне. Повторити 8–10 разів.



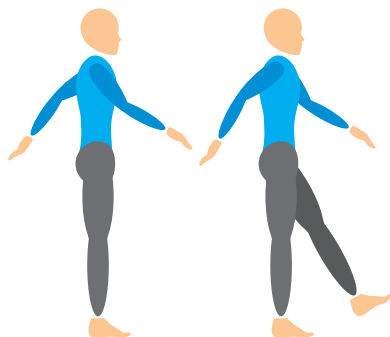
Вправа 2. Вихідне положення — сидячи на підлозі, спираючись ззаду на руки. Зігнути ноги в колінах під прямим кутом і поставити їх на всю ступню на ширині плечей. Дрібними рухами (коліними всередину й назовні) потрушувати литкові м'язи і м'язи задньої частини стегна.



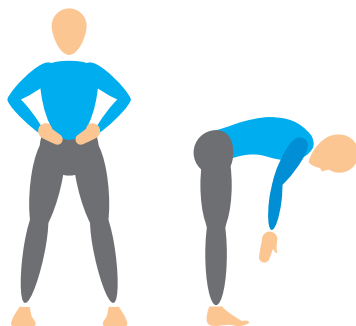
Вправа 3. Вихідне положення — сидячи на підлозі, випростати ноги вперед. Згрупуватися. Відпускаючи ноги, лягти на спину, лежати, розслабивши м'язи тулуба й кінцівок. Дихання довільне. Виконувати 10–15 сек. Повторити 10–12 разів.

Комплекс № 5

Вправа 1. Вихідне положення — ноги на ширині плечей, ступні паралельно, ліву руку занести назад, праву — вперед. Дугами вниз розслабити кисті. Змінити положення рук, правою ногою зробити мах уперед, ніби б'ючи носком по м'ячу, що лежить на підлозі. Наприкінці м'язи ніг розслабити.



Вправа 2. Вихідне положення — ноги ширше плечей, руки на пояс. Нахил уперед, розслабитися, руки повільно опустити вниз. Під час нахилу вперед — видих. Повернувшись у вихідне положення — вдих. Повторити 10–12 разів.





Додаткові вправи

Обличчя. Наморщіть ніс і лоб, ніби нюхаєте щось неприємне, а потім розслабте м'язи обличчя. Повторити три рази.

Щелепи. Щільно стисніть щелепи, ніби собака, яка висить на кістці, а потім відпустіть уявну кістку й повністю розімкніть щелепи. Повторити три рази.

Руки та плечі. Витягніть руки перед собою, потім підніміть їх над головою й потягніть якомога вище. Після цього руки опустіть вниз і розслабте. Повторити три рази.

Кисті рук. Уявіть, ніби щосили стискаєте апельсин однією рукою, а потім кидаєте його на підлогу й розслабляєте кисть і всю руку. Повторити три рази, а потім виконати вправу іншою рукою.

Живіт. Ляжте на спину і всього на мить максимально напружте м'язи живота. Потім розслабте живіт. Повторити три рази, а потім виконати цю ж вправу стоячи.

Ноги і ступні. Стоячи необхідно втиснути пальці ніг у підлогу, ніби пісок на пляжі чи м'яч на підлозі. Почергово необхідно вдавлювати кожний палець у підлогу й розставляти пальці так, щоб відчувати напругу в ногах, а потім розслабитися. Повторити тричі.

Упорядники: Людмила Лисогор, Ніна Слюсаренко

При підготовці використані: «Вправи на розслаблення м'язів: методичні вказівки», уклад.: С.М. Киселевська, В.П. Брінзак, О.А. Войтенко.

Долучайся до ЮНІСЕФ

 facebook.com/UNICEF.Ukraine

 twitter.com/unicef_ua

 instagram.com/unicef_ukraine/

 unicef.org/ukraine