**Упражнения на развитие гибкости**

Эти упражнения призваны развить твою гибкость, что поможет тебе в значительной мере увеличить амплитуду движения.

Кроме того, эта техника призвана понизить уровень вероятного травматизма на тренировках.

Развитие гибкости улучшит твою осанку и выгодно подчеркнет спортивные формы торса. Ты увеличишь подвижность суставов и получишь дополнительную жизненную энергию. Итак, приступим к развитию гибкости.

**Упражнение 1**

Встань на колени, заведи руки за спину и скрести кисти на уровне таза.

Медленно отведи согнутые в кистях руки назад.

**Упражнение 2**

Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапециевидной мышцы.

Стоя, наклони голову вперед таким образом, будто ты пытаешься достать подбородком плоскость груди.

Обхвати правой рукой голову сверху таким образом, чтобы пальцами ты смог достать кончик левого уха. Затем наклони голову в правую сторону, используя правую руку для подстраховки. Затем повтори упражнение в левую сторону.

**Упражнение 3**

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Вытяни левую руку вперед и вправо на уровне плеча. Согни правую руку и поставь ее как упор для левого локтя. Затем сгибай левую руку и клади кисть на правое плечо. Убедись в том, что твоя левая рука находится точно на уровне плеча. Потом просто смени руки.

Попытайся дотянуться локтевым сгибом левой руки до подбородка. Левое предплечье нужно завести за правое плечо. Мягко продолжай надавливать на левый локоть правой рукой.

Заведи кисть левой руки как можно дальше за спину. Поменяй руки и повтори упражнение.

**Упражнение 4**

Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы.

Вытяни прямую левую руку вверх ладонью вовнутрь.

Опусти прямую руку прямо перед собой до уровня плеча. Используй правую руку как упор, мягко давя на левый локоть. Поменяй руки местами и повтори это упражнение.

**Упражнение 5**

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Разведи руки в стороны на уровне плеч и согни их в локтях под прямым углом таким образом, чтобы предплечья были направлены вперед, а ладони обращены вниз.

Поверни плечи таким образом, чтобы предплечья были параллельны туловищу, однако следи за тем, чтобы локти оставались на уровне плеч. Начни разворачивать плечи как можно дальше.

**Упражнение 6**

Упражнение на развитие гибкости сгибателей бицепсов и предплечий.

Встань на колени и упрись повернутыми руками в пол, повернув кисти внутрь.

Отклоняйся назад до тех пор, пока не почувствуешь легкого напряжения, возникающего в бицепсах и предплечьях.

**Упражнение 7**

Упражнение на развитие гибкости трицепсов.

Заведи правую руку сверху за спину таким образом, чтобы ладонь находилась несколько ниже центра воротниковой зоны, а локоть — чуть выше правого уха.

Заведи левую руку над головой так, чтобы тыльная сторона кисти упиралась в локоть правой руки. Дави левой рукой на локоть правой до тех пор, пока не почувствуешь напряжения правого трицепса. Повтори это упражнение, сменив руки.

**Упражнение 8**

Упражнение на развитие гибкости подколенных сухожилий.

Ляг на спину и вытяни ноги.

Подними левую ногу вверх и обхвати ее левой рукой ниже колена, а правой — немного выше. Начинай медленно тянуть ногу к голове. Теперь поменяй ноги и повтори это упражнение.

**Упражнение 9**

Упражнение на развитие гибкости квадрицепсов и сгибателей бедер.

Встань на правое колено, а согнутую в колене левую ногу выстави вперед. Подними правую лодыжку, обхватив правой рукой правую ступню.

Начни прогибаться вперед до тех пор, пока не начнешь ощущать незначительное напряжение в правом бедре. Смени ноги и повтори это упражнение.

**Упражнение 10**

Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины.

Лежа на спине, подтяни колени к груди. Обхвати колени обеими руками и начинай осторожно тянуть к плечам. Вместе с этим приподнимай голову и старайся коснуться подбородком груди. Находясь в таком положении, осторожно перекатись вперед и назад 5 раз.

**Упражнение 11**

Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса.

Ляг на пол, как при выполнении отжиманий.

Медленно отожмись от пола, прогибая туловище, но не отрывая таза и ног от пола.