

Самомассаж в домашних условиях

Приступив к самомассажу необходимо соблюдать следующие правила:

- Все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам.
- Верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфоузлам.
- Нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфоузлам.
- Грудную клетку массировать спереди в стороны и к подмышечным впадинам.
- Шейю массировать к низу по направлению к надключичным лимфоузлам.
- Поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфоузлам.
- Сами лимфоузлы не массировать
- Стремиться к оптимальному расслаблению мышц.
- Руки и тело должны быть чистыми.

Самомассаж требует значительной мышечной энергии, создает физическую нагрузку на сердце и органы дыхания, но при этом помогает увеличить обмен веществ в организме. Самомассаж можно производить в любое время, в любой удобной позе.

Вводная и профилактическая гимнастика

В комплекс вводной гимнастики следует поместить следующие группы упражнений:

- Ходьба
- Упражнения на поддержание с глубоким дыханием.
- Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища)
- Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (ипатат, приседания, бег на месте, подскоки)
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усиление, для сохранения правильной осанки)
- Упражнения на точность движений и концентрацию движений

При построении комплекса вводной гимнастики следует учитывать следующие стороны трудовой деятельности:

- Рабочую ногу, положения туловища
- Рабочие движения (скорость, амплитуда)
- Характер трудовой деятельности (точность движений, быстрота реакции, напряженность)
- Степень и характер утомления по субъективным показателям (рассеянное внимание, боли в мышцах, раздражимость, головная боль)
- Наличие людей, занимающихся производственной гимнастикой, имеющих отклонения в здоровье.

Подводящие упражнения при занятиях по п/а

Упражнения для овладения техникой прыжка в длину:

- Движение руками, маховой ноги и туловища как при отталкивании
- Имитация отталкивания при ходьбе
- Прыжки через барьер с малого разбега
- Поднятие ног на весу на весу на гимнастической стене
- Выполнение прыжка с отталкиванием от скамейки
- Прыжок с приземлением в «шаге»
- Прыжки в длину с места

Упражнения для овладения техникой движения в полете:

- Одна нога впереди, другая сзади. Руками на уровне головы держаться за канат. Оттолкнуться толковой ногой с последующим выходом таза на канат. По мере продвижения к канату делать по кругу "гимнастические шаги". Одновременно посылать таз вниз. Выполнять в медленном и среднем темпе.

Упражнение для овладения техникой приземления:

- Вис на кольцах. Раскачивание на кольцах. Впереди, на расстоянии 1 м, находится барьер (1м) или планка для прыжков в высоту. На ноге назад подтянуть колени к груди, на ноге вперед выпрямить перед собой ноги и перенести через барьер. Ступни ног держать на себя. Выполнять в медленном и среднем темпе.