Мамонов 1ИСиП-19-1

Самомассаж в домашних условиях

Приступив к самомассажу необходимо соблюдать следующие правила:

- Все движения массирующей руки совершать по ходу тока мышцы 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 подмешенным впадинам.

- Шею 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.

Мамонов 1ИСиП-19-1

Вводная и профилактическая гимнастика

В комплекс вводной гимнастики следует поместить следующие группы упражнений:

- Ходьба

- Упражнения на поддерживание с глубоким дыханием.

- Упражнения для мышц, туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища)

- Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (шпагат, приседания, бег на месте, подскоки)

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усиления, 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.

1ИСиП-19-1 Мамонов

Подводящие упражнения при занятиях по л/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 толчковой ногой с последующим выходом тазом 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.