

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• движение головой вперед и назад, и в обе стороны;</li> </ul> <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• круговые движения рук в кулаке;</li> <li>• вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно;</li> <li>• вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.</li> </ul> <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола;</li> <li>• вращательные движения тазом: положение рук на поясе;</li> <li>• наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.</li> </ul> <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• махи ногами:10-12 раз на одну ногу;</li> <li>• круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;</li> <li>• медленные приседания:</li> </ul>	<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• движение головой вперед и назад, и в обе стороны;</li> </ul> <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• круговые движения рук в кулаке;</li> <li>• вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно;</li> <li>• вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.</li> </ul> <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола;</li> <li>• вращательные движения тазом: положение рук на поясе;</li> <li>• наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.</li> </ul> <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• махи ногами:10-12 раз на одну ногу;</li> <li>• круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;</li> <li>• медленные приседания:</li> </ul>	<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• движение головой вперед и назад, и в обе стороны;</li> </ul> <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• круговые движения рук в кулаке;</li> <li>• вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно;</li> <li>• вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.</li> </ul> <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола;</li> <li>• вращательные движения тазом: положение рук на поясе;</li> <li>• наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.</li> </ul> <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• махи ногами:10-12 раз на одну ногу;</li> <li>• круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;</li> <li>• медленные приседания:</li> </ul>	<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• движение головой вперед и назад, и в обе стороны;</li> </ul> <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• круговые движения рук в кулаке;</li> <li>• вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно;</li> <li>• вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.</li> </ul> <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола;</li> <li>• вращательные движения тазом: положение рук на поясе;</li> <li>• наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.</li> </ul> <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• махи ногами:10-12 раз на одну ногу;</li> <li>• круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;</li> <li>• медленные приседания:</li> </ul>	<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• движение головой вперед и назад, и в обе стороны;</li> </ul> <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• круговые движения рук в кулаке;</li> <li>• вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно;</li> <li>• вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.</li> </ul> <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола;</li> <li>• вращательные движения тазом: положение рук на поясе;</li> <li>• наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.</li> </ul> <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• махи ногами:10-12 раз на одну ногу;</li> <li>• круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;</li> <li>• медленные приседания:</li> </ul>



<p>нога идет назад) 7. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине. 8. «Баттерфляй» (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол(или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше. 9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину , руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.</p>	<p>нога идет назад) 7. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине. 8. «Баттерфляй» (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол(или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше. 9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину , руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.</p>	<p>нога идет назад) 7. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине. 8. «Баттерфляй» (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол(или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше. 9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину , руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.ленно!)</p>	<p>нога идет назад) 7. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине. 8. «Баттерфляй» (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол(или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше. 9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину , руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.</p>	<p>нога идет назад) 7. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине. 8. «Баттерфляй» (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол(или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше. 9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину , руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.</p>
--	--	---	--	--

## Растяжка после тренировки.

### Упражнение 1: Растяжка голеностопа и четырехглавой мышцы бедра

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растягивание четырехглавой мышцы бедра

Повернитесь на левый бок и обопритесь головой на ладонь согнутой в локте левой руки. Возьмитесь правой рукой за верхний свод правой стопы между пальцами и голеностопом. Плавно подтягивайте правую пятку к правой ягодице, растягивая голеностоп и четырехглавую мышцу (переднюю часть бедра). Удерживайте легкую растяжку 10 секунд.

### **Упражнение 2: Растягивание задних мышц бедра**

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растягивание задних мышц бедра

Лягте на спину и поднимите одну ногу вверх, согнув ее в тазобедренном суставе на 90°. Поясницу прижмите к полу. Держите 15-20 секунд. Повторите для другой ноги. При необходимости увеличить нагрузку обхватите руками заднюю часть бедра. Можно накинуть на подошву стопы полотенце или эластичный бинт и плавно тянуть ногу на себя. Растягивайтесь только до тех пор, пока вы чувствуете себя комфортно. Для большего удобства под голову можно подложить маленькую подушечку.

### **Упражнение 3: Расслабляющее упражнение для спины**

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Расслабляющее упражнение для спины

Подтяните колено к груди, затем потяните колено и всю ногу в направлении противоположного плеча, чтобы растянуть внешнюю часть правого бедра. Удерживайте легкую растяжку 10-20 секунд. Повторите то же движение с другой ногой.

### **Упражнение 4: Растяжка поясницы и внешней части таза**

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжка поясницы и внешней части таза

Согните левую ногу в колене под углом 90°, а затем правой рукой потяните ее вверх и перекиньте через правую, как показано на рисунке вверху. Поверните голову и посмотрите на ладонь левой руки, вытянутой перпендикулярно туловищу (голову от пола не отрывать). Затем усилием правой руки, расположенной поверх левого бедра (чуть выше колена), тяните согнутую (левую) ногу по направлению к полу, пока не почувствуете легкого растяжения в области поясницы и внешней части бедра. Ступни и голеностопные суставы должны быть расслаблены, а лопатки прижаты к полу. Удерживайте легкую растяжку по 15-20 секунд для каждой ноги.

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжка поясницы и внешней части таза 2

## **Упражнение 5: Упражнение на вытягивание**

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание

Вытяните руки за голову и выпрямите ноги. Теперь потянитесь руками и ногами в обоих направлениях, насколько вам будет удобно. Удерживайте растяжку 5 секунд, затем расслабьтесь.

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание 2

Теперь потянитесь по диагонали. Вытягивая правую руку, одновременно тяните носок левой ноги. Растягивайтесь настолько, насколько вам удобно. Удерживайте положение 5 секунд, затем расслабьтесь. Таким же образом потянитесь левой рукой и правой ногой. Удерживайте каждую растяжку не менее 5 секунд, затем расслабляйтесь.

## **Упражнение 6: Снятие напряженности в области шеи**

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Снятие напряжения в области шеи

В положении лежа можно растягивать верхнюю часть позвоночника и шею. Сцепите пальцы рук за головой примерно на уровне ушей. Начинайте медленно подтягивать голову вверх, пока не почувствуете легкого растяжения в области шеи. Удерживайте растяжку 3-5 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Проделайте упражнение 3-4 раза, чтобы понемногу ослабить напряженность верхней части позвоночника и шеи. Нижнюю челюсть расслабьте (между коренными зубами должен оставаться небольшой зазор) и дышите ритмично.

## **Упражнение 7: Вытягивание пальцев ног**

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание пальцев ног

*Осторожно: если у вас есть или были проблемы с коленными суставами, будьте очень осторожны, усаживаясь на согнутые под себя ноги. Делайте это медленно и внимательно следите за своими ощущениями. Почувствовав боль, сразу же прекращайте растяжку.*

Рис.1. Это положение помогает растягивать колени, голеностоп и четырехглавые мышцы. Кроме того, вытягивая пальцы ног, вы расслабляете икроножные мышцы, которые потом намного легче растягивать.

Рис.2. Выполняя это упражнение, нельзя разводить ступни ног в стороны. Разворачивая наружу голени и ступни, вы можете вызвать чрезмерное напряжение связок внутренней стороны колена.

### **Упражнение 8: Растяжка передней части тазобедренного пояса**

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжка передней части тазобедренного пояса

Выпрямите туловище, как показано на рисунке, вы можете растягивать область таза. Начните с выставления вперед одной ноги таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом. Колено другой ноги свободно опирается на пол. Ладони рук сложите на бедре чуть выше колена. Чтобы растянуть переднюю часть таза и бедра, выпрямите руки для удержания туловища в вертикальном положении и одновременно опустите вниз таз. Это великолепная растяжка для передней части тазобедренного пояса, которая, к тому же, полезна для поясницы. Держите 10-15 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.

### **Упражнение 9: Снятие напряжения в пояснице**

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Снятие напряжения в пояснице

Для удержания равновесия можно использовать вертикальную ножку стола. Получив определенный опыт, вы убедитесь, что это чрезвычайно удобное положение, которое помогает снять напряжение в пояснице. Теперь вернитесь в исходное положение стоя..

### **Упражнение 10: Растяжение икроножной мышцы**

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжение икроножной мышцы

Чтобы растянуть икроножные мышцы, найдите прочную опору и, отойдя на шаг, упритесь в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согните одну ногу и поставьте ступню на землю перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямите. Медленно продвиньте таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой вперед ноги должна быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Избегайте рывков. Повторите то же самое для другой ноги.