**Конспекты занятий дома по фехтованию на неделю**

Цель: поддержание физической формы, развитие физических качеств.

Задачи: развивать гибкость, подвижность суставов.

[**Как стать более гибким**](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC)

[**Как начать выполнять упражнения на растяжку**](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#.D0.9A.D0.B0.D0.BA-.D0.BD.D0.B0.D1.87.D0.B0.D1.82.D1.8C-.D0.B2.D1.8B.D0.BF.D0.BE.D0.BB.D0.BD.D1.8F.D1.82.D1.8C-.D1.83.D0.BF.D1.80.D0.B0.D0.B6.D0.BD.D0.B5.D0.BD.D0.B8.D1.8F-.D0.BD.D0.B0-.D1.80.D0.B0.D1.81.D1.82.D1.8F.D0.B6.D0.BA.D1.83)

[**Йога или пилатес**](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#.D0.99.D0.BE.D0.B3.D0.B0-.D0.B8.D0.BB.D0.B8-.D0.BF.D0.B8.D0.BB.D0.B0.D1.82.D0.B5.D1.81)

[**Как укрепить здоровье в целом**](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#.D0.9A.D0.B0.D0.BA-.D1.83.D0.BA.D1.80.D0.B5.D0.BF.D0.B8.D1.82.D1.8C-.D0.B7.D0.B4.D0.BE.D1.80.D0.BE.D0.B2.D1.8C.D0.B5-.D0.B2-.D1.86.D0.B5.D0.BB.D0.BE.D0.BC)

[**Дополнительные статьи**](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#relatedwikihows)

[**Источники**](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#.D0.98.D1.81.D1.82.D0.BE.D1.87.D0.BD.D0.B8.D0.BA.D0.B8)

Под гибкостью обычно понимается амплитуда движения в суставах, а также длина связок и сухожилий, которые окружают суставы. Если вы хотите стать гибче, одних упражнений на растяжку будет недостаточно. С помощью йоги или пилатеса можно улучшить гибкость и общее состояние здоровья. Кроме того, правильное питание и достаточное количество жидкости в рационе помогут вам стать гибче.[[1]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-1)

**Метод1**

**Как начать выполнять упражнения на растяжку**

**1**

**Обратитесь к фитнес-инструктору.** Прежде чем начать выполнять упражнения на растяжку, важно поговорить с тренером или фитнес-инструктором. Даже одного занятия или мастер-класса будет достаточно, чтобы запомнить правильные позы.[[2]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-2)

* + Фитнес-инструктор оценит вашу природную гибкость и амплитуду движений и посоветует вам упражнения с учетом вашего уровня подготовки и ваших желаний.
	+ Поищите занятия по растяжке или повышению гибкости

в тренажерном зале, в студии боевых искусств или в студии йоги.

[](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3ABecome-Flexible-Step-2.jpeg)

**2**

**Обязательно разогревайте мышцы перед упражнениями на растяжку.** Если попытаться тянуть холодные мышцы, их можно растянуть или травмировать. Лучше всего заниматься растяжкой в конце любой другой тренировки.[[3]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-3)

**Варианты нагрузки перед растяжкой**
**Легкая кардионагрузка.** Походите или побегайте 5–10 минут.
**Легкая динамическая растяжка.** Можно делать [выпады](https://ru.wikihow.com/%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D1%8B), вращать руками в плече в обе стороны, качать пресс, стараясь дотянуться руками до носков выпрямленных ног. Самое главное — не замирать в одном положении.
**Расслабьте суставы.** Помассируйте спину, ноги, ягодичные мышцы и сгибатели бедра, лежа на специальном валике.[[4]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-4)

[](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3ABecome-Flexible-Step-3.jpeg)

**3**

**Потяните мышцы рук и плеч.** Встаньте или сядьте на край устойчивого стула. Если решите растягивать мышцы сидя, следите за осанкой.

Выполняйте упражнение с прямой спиной. Опустите лопатки и не перегибайте спину в стороны.

 [[5]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-5)

* + Вытяните одну руку прямо перед собой, а второй надавите чуть выше локтя. Прижимайте руку до тех пор, пока не почувствуете натяжение. Не толкайте руку дальше, чем она заводится сама. Задержитесь на 5 секунд. Не забывайте глубоко дышать. Затем отпустите и повторите с другой руки.
	+ Поднимите одну руку над головой, согните ее в локте, опустите ладонь за голову. Попытайтесь второй рукой взяться за ладонь первой руки за спиной, если дотянетесь. Если вы не можете дотянуться, согните вторую руку, опустив ладонь ниже локтя, и тянитесь вниз, чтобы появилось напряжение в бицепсах. Задержитесь на 5 секунд, затем повторите со второй руки.

[](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3ABecome-Flexible-Step-4.jpeg)

**4**

**Делайте мостик, чтобы потянуть мышцы спины.** Мостик — это упражнение для всего тела, но больше всего работают мышцы груди, ног и кора. Лягте на пол на спину, согните ноги в коленях под углом 90 градусов и поставьте ступни на землю.[[6]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-6)

* + Упритесь ладонями в коврик с обеих сторон и начните приподнимать бедра, чтобы тело образовало мостик. Бедра должны располагаться параллельно полу. Задержитесь вверху на 5–10 секунд, делая глубокие вдохи, а затем опуститесь на пол. Повторите 3–5 раз.
	+ Если хотите усложнить упражнение, сделайте мостик, а затем поднимите одну ногу вверх к потолку. Опустите ногу и повторите со второй ноги.

[](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3ABecome-Flexible-Step-5.jpeg)

**5**

**Делайте бабочку.** Бабочка — это упражнение на растяжку ягодичных мышц и мышц бедер. Кроме того, оно позволяет расслабить шею и спину. Сядьте на пол и вытяните ноги вперед.[[7]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-7)

* + Согните ноги в коленях и соедините ступни. Возьмитесь за ступни руками и на выдохе нагнитесь корпусом к ступням. Важно

напрягать мышцы кора и не сгибать спину,

 а также отводить плечи назад.

* + Наклоняйтесь так низко, как можете. Задержитесь на 30–120 секунд. Не забывайте глубоко дышать.

[](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3ABecome-Flexible-Step-6.jpeg)

**6**

**Выполняйте скручивания туловища в сторону сидя.** Сядьте на пол, вытяните ноги перед собой, соедините ноги и ступни. Напрягите мышцы кора, отведите плечи назад и опустите их.[[8]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-8)

* + На выдохе поверните корпус в сторону и поставьте обе руки на пол с той стороны, в которую вы поворачиваетесь. Не сгибайте спину и скручивайтесь только в талии — не поворачивайте бедра.
	+ Задержитесь на 15–30 секунд, вернитесь к исходному положению и повторите со второй стороны. Можно выполнять 2–4 повторения с каждой стороны.

[](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3ABecome-Flexible-Step-7.jpeg)

**7**

**Выполняйте упражнение на спину.** Существует упражнение, взятое из йоги и пилатеса, которое позволяет раскрыть грудную клетку и потянуть мышцы спины и кора. Лягте на пол на живот, вытяните ноги назад.[[9]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-9)

* + Согните руки в локтях, упритесь ладонями в пол по бокам от тела. На выдохе выпрямите руки и прогнитесь в спине. Опустите плечи и отведите их назад.
	+ Попробуйте свести лопатки, не отрывая бедра от пола.

Почувствуйте натяжение в груди.

 Задержитесь в этом положении на 15–30 секунд, затем опуститесь на землю. Повторите 3–5 раз.

[](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3ABecome-Flexible-Step-8.jpeg)

**8**

**Выполняйте упражнение на сгибатели бедра и квадрицепсы.** Это упражнение похоже на выпады, однако в этой вариации выпрямление ноги позволяет потянуть мышцы бедра, а также сухожилия и квадрицепсы. Чтобы выполнить упражнение, опуститесь на колени на пол.[[10]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-10)

* + Поставьте одну ногу вперед, чтобы она образовала прямой угол. Сделайте шаг вперед максимально далеко. Вы почувствуете натяжение во второй ноге. Голень должна быть перпендикулярна полу, а колено должно оказаться над щиколоткой.
	+ Возьмитесь за колено ноги, которая сейчас стоит впереди, и подайте бедра вперед. Дышите глубоко. Задержитесь на 15–30 секунд, затем вернитесь в исходное положение и повторите с другой стороны.

**Метод2**

**Йога или пилатес**

[](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3ABecome-Flexible-Step-9.jpeg)

**1**

**Сосредоточивайтесь на дыхании.** Дыхание — это ключевой элемент йоги и пилатеса. Прежде чем приступить к занятию, несколько минут помедитируйте на свое дыхание.

Медленно вдохните носом, задержите дыхание и сделайте медленный выдох ртом.[[11]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-11)

[](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3ABecome-Flexible-Step-10.jpeg)

**2**

**Выбирайте позы, которые можно легко изменить.** В самом начале занятий вам может быть сложно принять правильную позу. Используйте специальные кирпичи для йоги либо скрученные или сложенные полотенца. Подкладывайте их под тело, чтобы выполнять упражнения правильно, и не тянитесь больше, чем можете.[[12]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-12)

* + Например, складка вперед полезна для развития гибкости ног и спины. Возможно, сразу вам не удастся дотянуться ладонями до пола и положить их на землю. Попробуйте расположить кирпич для йоги перед ступнями и положить ладони на него.
	+ Тело может вести себя по-разному в разные дни. Наберитесь терпения и не расстраивайтесь, если в какой-то день вам не удастся растянуться так же сильно, как на предыдущей тренировке.

[](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3ABecome-Flexible-Step-11.jpeg)

**3**

**Расслабляйте позвоночник с помощью позы кошки и коровы.** Эта поза подходит для начинающих и улучшает гибкость спины и мышц кора. Кроме того, она помогает расслабиться физически и психологически. Станьте на четвереньки.[[13]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-13)

* + Запястья должны оказаться прямо под плечами, а колени — под бедрами. Выпрямите спину, чтобы она стала похожа на ровную столешницу стола, опустите плечи вниз и отведите в сторону от ушей. Дышите глубоко.
	+ На вдохе сильно прогнитесь в спине, приподнимите голову и раскройте грудную клетку. Задержитесь в этом положении.
	+ На выдохе выгните спину к потолку, прижмите подбородок к груди и слегка соберите плечи внутрь.
	+ Повторяйте упражнение 5–10 циклов вдоха и выдоха, не меняя сочетание движения и дыхания.

[](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3ABecome-Flexible-Step-12.jpeg)

**4**

**Задерживайтесь в положении на несколько вдохов и выдохов.** Если вам нужно повысить гибкость, во время занятий йогой или пилатесом важно задерживаться в положении и глубоко дышать, когда тянете мышцы. Это позволяет расслабить тело и растянуться больше.[[14]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-14)

* + На вдохе подумайте о силе мышц. На выдохе расслабьте мышцы и попытайтесь опуститься ниже в растяжке.

[](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3ABecome-Flexible-Step-13.jpeg)

**5**

**Выполняйте движения без пауз.** Многие позы в йоге и пилатесе соединяются, и каждое движение синхронизируется с дыханием. Постоянное движение позволит вам улучшить гибкость и усилить приток крови к суставам.[[15]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-15)

* + Не забывайте сосредоточиваться на дыхании. Если начнете задыхаться или почувствуете, что задерживаете дыхание, а не синхронизируете его с движениями, попытайтесь замедлиться.

[](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3ABecome-Flexible-Step-14.jpeg)

**6**

**Научитесь приветствовать солнце.** Приветствие солнцу — это *виньяса*, то есть цепочка движений, которые выполняются последовательно без остановки, и на каждое движение приходится вдох или выдох. В приветствии солнцу 12 поз.[[16]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-16)

* + Станьте в исходную позу — [позу горы](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D1%83-%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B0-%D0%B2-%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%B5) в йоге. Вам нужно будет плавно переходить из одной позы в другую, синхронизируя дыхание с движениями, а затем вернуться в позу горы.
	+ Приветствие солнцу — это отличная кардионагрузка. Это упражнение может служить разминкой к более интенсивной растяжке или занятию по повышение гибкости.

[](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3ABecome-Flexible-Step-15.jpeg)

**7**

**Занимайтесь регулярно и последовательно.** Изменений не будет, если вы не будете заниматься постоянно. Не обязательно заниматься каждый день, однако важно стараться

выделять время на растяжку 3–4 раза в неделю.[[17]](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BC#_note-17)

* + Сначала занимайтесь 10–15 минут 3–4 раза в неделю. Если вам понравится, попробуйте заниматься чаще, но не бросайте занятия на половине пути.