Памятка

«Техника безопасности при выполнении упражнений на растяжку и развитие гибкости в условиях домашней тренировки».

1. Упражнения выполняются в спортивной форме, в носках (можно босиком).
2. Перед началом занятий нужно проветрить комнату, форточку оставить открытой, но не должно быть сквозняков.
3. В комнате должно быть достаточно места для выполнения упражнений.
4. Не располагайтесь вблизи мебели, бытовой техники и других предметов интерьера. Особенно важно, чтобы рядом с вами не было острых углов и стеклянных предметов.
5. В начале тренировки проведите разминку, чтобы «разогреть» мышцы.
6. Не делайте резких движений. Упражнения на растяжку и развитее гибкости выполняются плавно, медленно.
7. Основные упражнения выполняйте в середине тренировки.
8. Начинайте с минимального количества подходов, увеличивайте нагрузку постепенно.
9. При возникновении боли прекратите выполнение упражнения, уменьшите количество подходов.
10. Завершите тренировку упражнениями на восстановление дыхания, ходьбой на месте.
11. После завершения тренировки примите тёплый душ или вымойте лицо и руки с мылом.