



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Гибкость борца: растяжка без фанатизма

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Зачем борцу гибкость

- Греко-римская борьба — тандем гибкости и силы
- Мост, уходы от туше, амплитудные броски — всё требует подвижной спины
- Эластичные мышцы и связки — главная страховка от травм
- Гибкость — одно из пяти базовых физических качеств борца



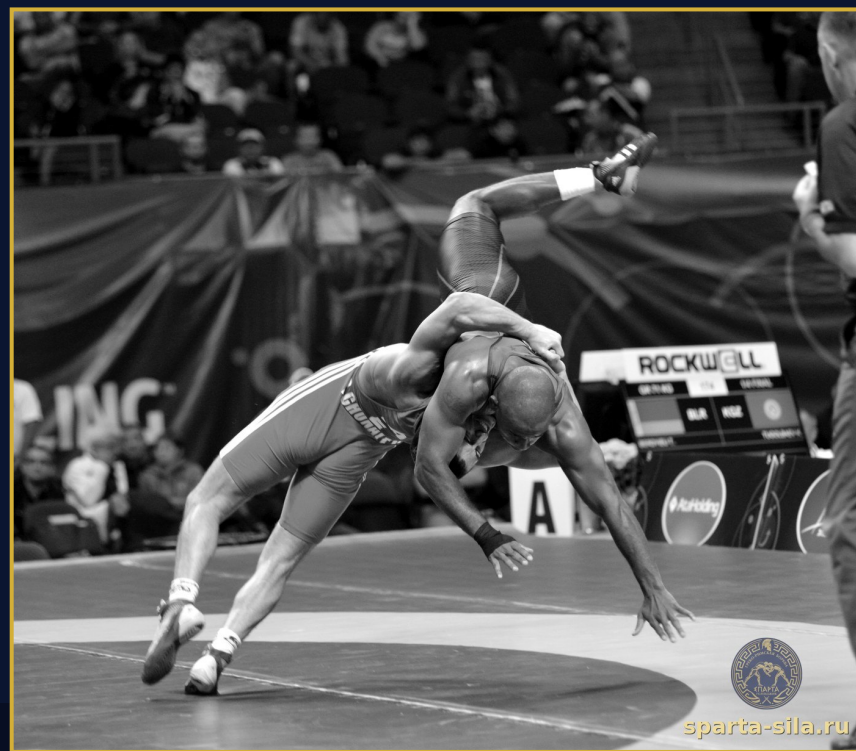
Мост и акробатика вместо шпагатов

- Мост — главный экзамен борцовской гибкости: его нельзя растянуть, только натренировать
- Лестница: мост лёжа → покачивания → мост из стойки → забегания
- Кувырки, колесо, рондат — растяжка в движении, естественная для ребёнка
- Всё, что связано с шеей, — только под контролем тренера



Правила умной растяжки

- Разминка суставов со скручиваниями вокруг продольных осей — перед каждой силовой
- Тянемся только на разогретые мышцы, до натяжения — не боли
- Амплитуда прибавляется неделями: медленно, зато без травм и навсегда
- Шпагат — не норматив борца: время полезнее вложить в мост и технику





Приходите на тренировку!

Набор детей 4-18 лет · опытные тренеры · воспитываем характер и чемпионов

АДРЕС Геленджик, ул. Витебская, 14к2/1

ТЕЛЕФОН +7 (988) 131-08-88

ВРЕМЯ РАБОТЫ Пн-Пт 9:00-21:00 · Сб 9:00-13:00

САЙТ sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!
