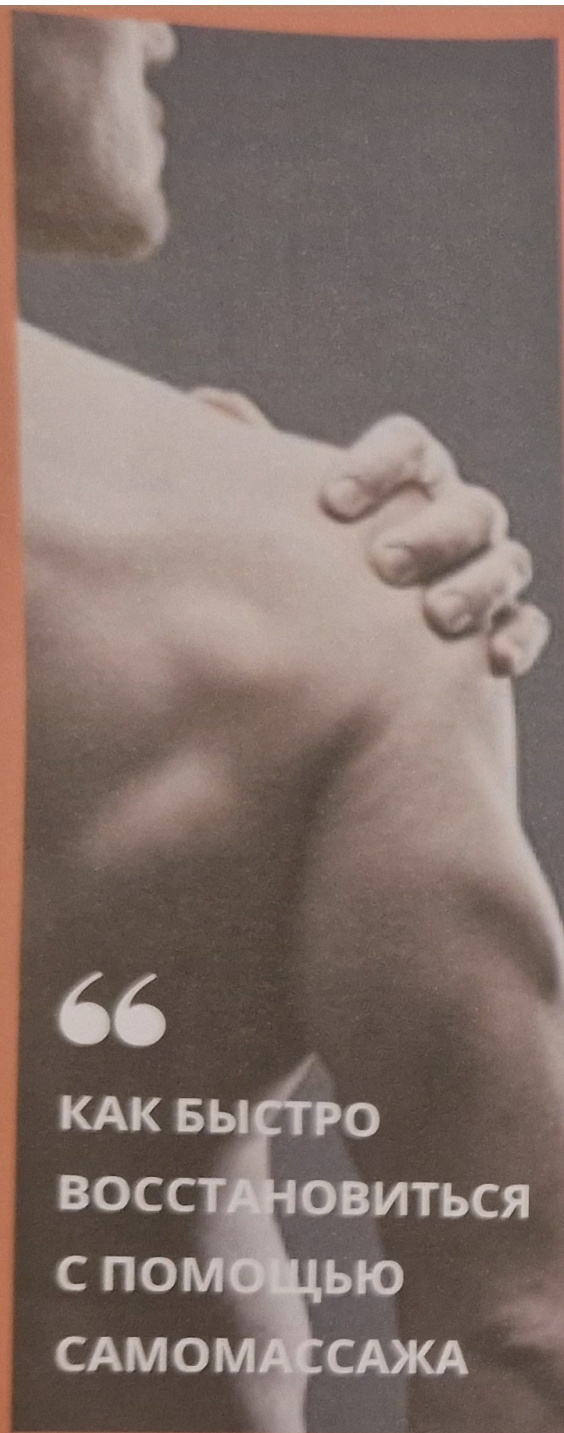




“

КАК БЫСТРО
ВОССТАНОВИТЬСЯ
С ПОМОЩЬЮ
САМОМАССАЖА



НЧОУ
«СОШ-ИНТЕРНАТ
«ФК «КРАСНОДАР»

ПРОЕКТ
ВЫПОЛНИЛ:
ОБУЧАЮЩИЙСЯ
9 «А» КЛАССА
ЯРЛЫКОВ
ВЛАДИМИР

УПРАЖНЕНИЕ 1



Помещаем мячик или валик близко к месту крепления мышцы и двигаемся так, чтобы мяч или валик прокатились, надавливая вдоль всей мышцы.

УПРАЖНЕНИЕ 2



Помещаем мячик или валик на четырёхглавую мышцу бедра и двигаемся так, чтобы мяч или валик прокатились, надавливая вдоль всей мышцы.

КОМПЛЕКС ВОССТАНАВЛИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОМАССАЖА



УПРАЖНЕНИЕ 3



Помещаем мячик или валик вдоль стопы и двигаемся так, чтобы мяч или валик прокатились, надавливая вдоль всей стопы.

УПРАЖНЕНИЕ 4



Раскатка заключается в массаже мышцы: помещаем мячик или валик близко к месту крепления мышцы и двигаемся так, чтобы мяч или валик прокатились, надавливая вдоль всей мышцы.