***Четвер 09.04.20***

***Група О-4***

***Предмет: Фізична культура***

***Викладач: Паніна Ольга Олександрівна***

***Урок № 85***

Модуль: Легка атлетика



Під час бігу на дистанції тулуб бігуна злегка нахилено вперед або вертикально. Невеликий нахил дозволяє краще використовувати відштовхування і швидше просуватися вперед. При надмірному нахилі важко винос вперед зігнутою ноги, від цього зменшується довжина кроку, а отже, і швидкість бігу. Положення голови також впливає на положення тулуба: великий нахил голови вперед викликає занадто великий нахил тулуба, закріпачення м'язів грудей і черевного преса; відхилення же голови назад призводить до відхилення плечей назад, зниження ефективності відштовхування і закріпачення м'язів спини.



