

# Стретчинг



- История развития стретчинга насчитывает около 50 лет
- Английское слово «stretching» означает «растяжка».

- Стретчинг (stretching - растягивание) – гимнастика с плавной растяжкой всех мышц, с медленным их разогревом.
- Специально разработанный комплекс упражнений, направленный на то, чтобы все суставы стали подвижными и гибкими, а мышцы подтянутыми и эластичными. Основной задачей стретчинга являются плавное растягивание и постепенное укрепление мышц тела



- комплекс упражнений для развития гибкости
- растяжка
- расслабляющие упражнения

Занятие  
стретчингом делится  
на 4 этапа:



- разминка
- комплекс упражнений для развития гибкости
- растяжка
- расслабляющие упражнения

# Основные правила:

- - перед основной частью тренировки дай мышцам разогреться. Постарайся не пружинить и не сгибать колени, если инструктор требует выполнять стойку прямо. Без надлежащей растяжки ты не сможешь сделать последующие упражнения;



- - для занятий стретчингом, равно как и для большинства фитнес-стилей, очень важно не сбивать ритм дыхания, иначе можно упасть в обморок;
- - не нагружай мышцы до и особенно после тренировок. Из-за перенапряжения в них могут возникнуть боли;

- - старайся не пропускать тренировок, ведь только напряженная работа над собой даст замечательный результат.



- - старайся не пропускать тренировок, ведь только напряженная работа над собой даст замечательный результат.



- Старайтесь делать упражнения регулярно. Регулярные тренировки – залог успеха в любом виде исключения.



- Главное правило стретчинга – не навреди себе сам

- Старайтесь делать упражнения регулярно. Регулярные тренировки – залог успеха в любом виде тренинга, стретчинг не исключение.



- Занятия стретчингом проводятся в теплом тихом помещении, в комфортной обстановке, эластичной одежде. Длительность проведения упражнений зависит от самочувствия спортсмена, поставленных целей и задач.



# Показания и противопоказания



- У стретчинга нет серьезных противопоказаний
- необходимо проконсультироваться с опытным инструктором. В качестве профилактики подобных травм стретчинг подходит идеально, как и в период реабилитации после перенесенных операций и заболеваний

Будьте красивы и здоровы!

