

Стретчинг

РСТ ЗБ2 Кочкина Я.
Н.

2016г.

Стретчинг (англ. *stretching*) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. Как известно, хорошая гибкость дает возможность эффективнее выполнять упражнения, сохранять красивую осанку и снижает риск болей в спине. Стретчинг можно использовать как прикладную часть комплекса упражнений, а также в качестве самостоятельного способа поддержания хорошей физической формы.



Ставьте реалистичные цели в соответствии со своим возрастом и состоянием здоровья

Несколько месяцев стретчинга помогут вам добиться следующих результатов:

- сильные мышцы;
- легкость сгибания суставов;
- красивая, естественная осанка;
- повышение работоспособности;
- устранение напряжения.



Перед каждой тренировкой на растяжку - сделайте легкие аэробные упражнения. Побегайте или позанимайтесь аэробикой, чтобы «завести» сердце и накачать мышцы кровью.

выполняя растяжку, необходимо соблюдать

определенные правила:

- выполнять упражнения медленно и плавно;
- проводить разогрев перед упражнениями - это улучшит циркуляцию крови и повысит поступление кислорода к мышцам;
- мышцы должны быть расслаблены, поскольку напряженную мышцу очень сложно растянуть;
- делать растяжку регулярно, плавно и постепенно;
- при выполнении упражнений спина должна быть ровной;
- дышать ровно, спокойно;
- принимать меры по снижению травматизма;
- максимальный эффект достигается, если комплекс выполняется каждый день по 30-60 минут.



Работайте с растяжкой на границе болевых ощущений - но таких, чтобы вы могли спокойно терпеть эту «боль» в течение 30 секунд, не меньше.

Выделяются следующие виды растяжек:

- активная - растяжку делают самостоятельно;
- пассивная - выполнять упражнения помогает партнер;
- динамическая - мышца слегка растягивается, затем переходят к растяжке другой мышцы;
- баллистическая - выполняют пружинистыми движениями и рывками, для оздоровительной растяжки не рекомендуется;
- статическая - поза фиксируется от 15 до 60 секунд.

По утрам рекомендуется динамическая растяжка, вечером - статическая. По крайней мере, так советуют делать спортсмены.



Преимущества

Стретчинг-уменьшает мышечное напряжение, улучшает эластичность мышц. Это снижает опасность травматизма и болей. Как известно, напряженные мышцы недостаточно обеспечиваются кислородом, дольше восстанавливаются, что может вызвать негативные последствия для здоровья.

Растяжка показана не только спортсменам (как известно, с нее начинают любую тренировку), танцорам (улучшается координация движений), бодибилдерам (сокращается восстановительный период после тренировок), но обычным людям любого возраста, в том числе пожилым.

Стретчинг позволяет повысить общую двигательную активность человека, что всегда благоприятно влияет на суставы и служит отличной профилактикой хрупкости костей. Растяжка укрепляет сердце, дыхательную систему, повышает температуру тела и мышц. Растяжки нужны и при релаксации - они притупляют боли, возникновение которых возможно после тренировки.



Прежде чем приступить к тренировкам, освоите упражнения на дыхание. Помните, что основа стретчинга - это расслабление, а расслабление мышцы наступает быстрее всего при правильном спокойном дыхании. Дышите глубоко «животом» на 4 счета (2 вдох - 2 выдох), так чтобы у вас поднимался и опускался живот. Прежде, чем приступить к упражнениям, полежите спокойно и подышите. Освободите свой ум, настройтесь. Выполняя упражнения, помните правило - «глубокий вдох - подготовительная поза - выдох - расслабление - и принятие позы».





Не торопитесь и не гонитесь за результатами. Спокойно продвигайтесь вперед всего лишь по несколько сантиметров. Ваша цель - найти ту точку, в которой появляется чувство легкого дискомфорта в мышце, и постараться расслабиться. Работайте в данной точке до тех пор, пока не почувствуете, что поза стала даваться вам легко! Если вы понимаете, что уже легко выполняете растяжку на этом уровне, самое время идти вперед!

Спасибо
за
внимание!!!