Стретчинг

Стретчинг (от англ. «stretching» - растягивание) - это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости - основной эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность. Поддержание достаточного уровня гибкости необходимо для обеспечения эффективных движений тела, снижается вероятность травм мышц, появления болезненных ощущений в области поясницы.

Долгосрочные эффекты стретчинга:

- Главный эффект - расслабление..

- Расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли.

- Стретчинг снижает интенсивность болевых ощущений или даже ликвидирует мышечные боли.

- Стретчинг является обязательной составной частью тренировок, направленных на снижение болезненности менструаций.

- Улучшает гибкость: позволяет выполнять движения с большей амплитудой, улучшает осанку, координацию (пластичность, грациозность), позволяет избежать излишней рельефности мышц, способствует ощущению психологического комфорта. Стретчинг является профилактикой гипокинезии и остеопароза.

Можно выделить четыре вида стретчинга:

- Баллистический - метод, основанный на силе и весе тела. Скорость и сила используются, чтобы эффект растяжения и сокращения мышцы наступал быстро. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

- Медленный - растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

- Статический - выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции.

Правила стрейчинга:

1. необходимо использовать безопасную позицию тела;

2. следите за правильной техникой выполнения упражнения;

3. растягивать мышцу до появления чувства растяжения мышцы, не допуская чувства дискомфорта и боли;

4. дышать медленно и ритмично, растяжение мышцы выполняется на выдохе;

5. выполнять стретчинг после разогрева мышц.