

ТАТЬЯНА МИХАЙЛОВСКАЯ

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО - ЭТО ГИБКОЕ ТЕЛО! МОИ
ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ ВАМ СТАТЬ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ, СТРОЙНЕЕ И
ЭНЕРГИЧНЕЕ!



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА РАСТЯЖКА?

- ▶ **Чтобы сделать мышцы гибкими, а суставы – подвижными, необходимо выполнять упражнения на растяжку;**
- ▶ **Стретчинг помогает расслабиться после тренировки, привести ритм сердечных сокращений в норму, постепенно сбавить интенсивность метаболических процессов в мышцах, что позволят избежать болей и неприятных ощущений на следующий день после тренировки;**
- ▶ **Гибкие мышцы и суставы помогают правильно выполнять упражнения, увеличивать амплитуду движений. Это, в свою очередь, приводит к повышению эффективности и интенсивности тренировки, быстрому сжиганию жира;**
- ▶ **Гибкость помогает избежать наиболее распространенных спортивных травм: растяжений и надрывов сухожилий.**

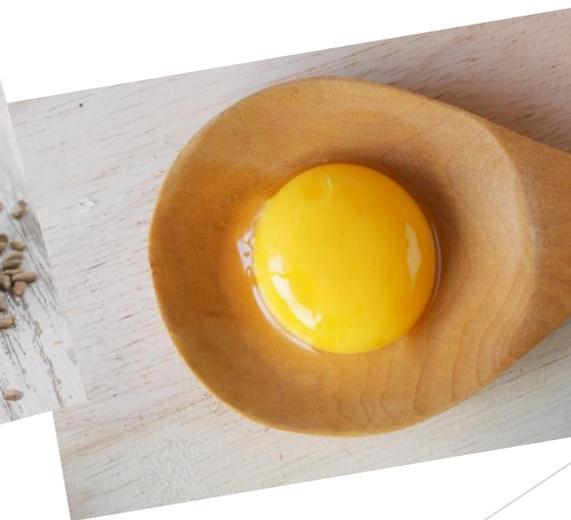
- **Стимулирование циркуляции крови и лимфатической жидкости**
- **Устранение напряженности мышц**
- **Успокаивающее воздействие на нервную систему**
- **Улучшение работы внутренних органов**
- **Создание устойчивости к стрессам**
- **Устранение болей в суставах**
- **Нормализуется режим сна**
- **Повышается эластичность мышц**
- **Устранение признаков целлюлита**

**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ ДЛЯ
УЛУЧШЕНИЯ
РАСТЯЖКИ МЫШЦ:**

- ▶ **Продукты содержащие калий и магний: бананы, кунжут, гречневая крупа, грибы, шпинат. Их необходимо употреблять в пищу ежедневно в размере суточной нормы.**



- ▶ **Мясо птицы, соя, маслины, яичные желтки, семена подсолнечника — эти продукты содержат в себе фосфолипиды, содержащие в себе жирные и фосфорные кислоты.**
- ▶ **Студень, морепродукты, ракообразные, хрящи рыб — эти продукты содержат в себе глюкозамин, который является составной частью хрящей, суставов.**



- ▶ **Говяжья печень, почки, куриные сердечки, язык, рубец, мозги (говяжьи, свиные — эти продукты содержат глюкуроновую кислоту, которая положительно влияет на внутри-суставную жидкость. Кушать рекомендуется еженедельно.**

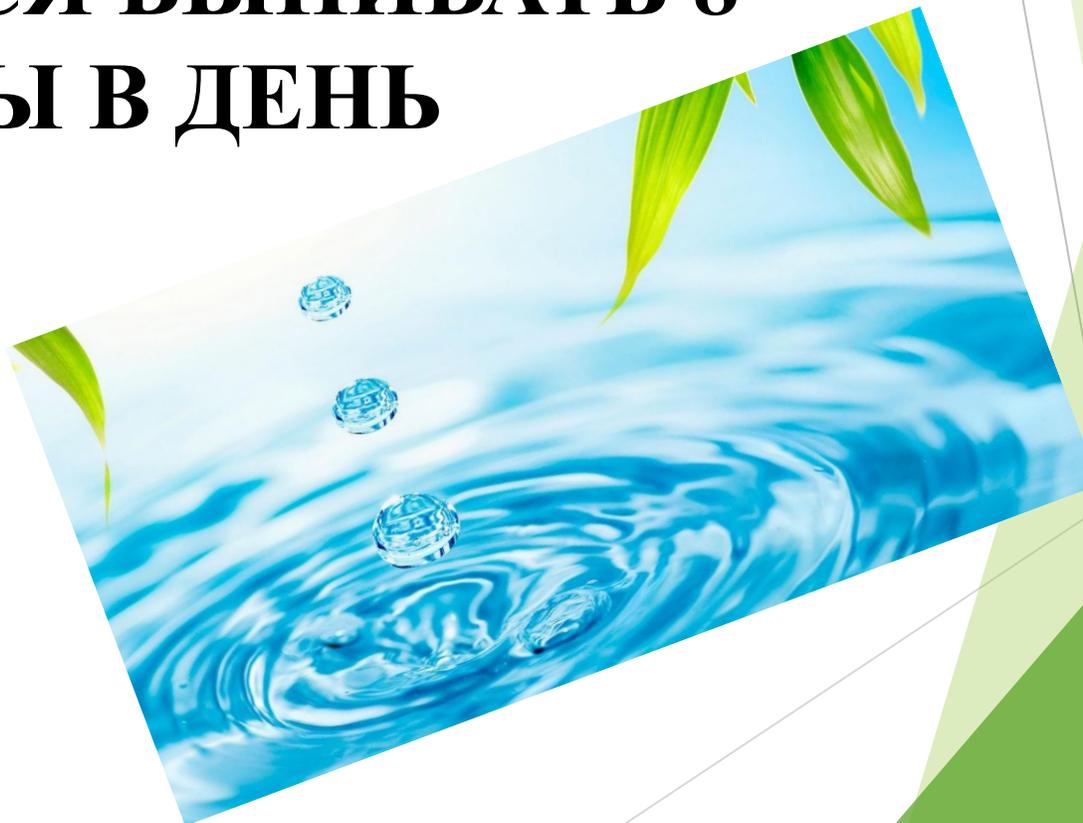


- ▶ **Чёрная соль содержит более 80 минералов и микроэлементов. Она легко усваивается и легко выводится из организма.**
- ▶ **Улучшает процесс пищеварения;**
- ▶ **Снижает уровень сахара в крови**
- ▶ **Выводит токсины**
- ▶ **Укрепляет иммунитет**



ВОДА:

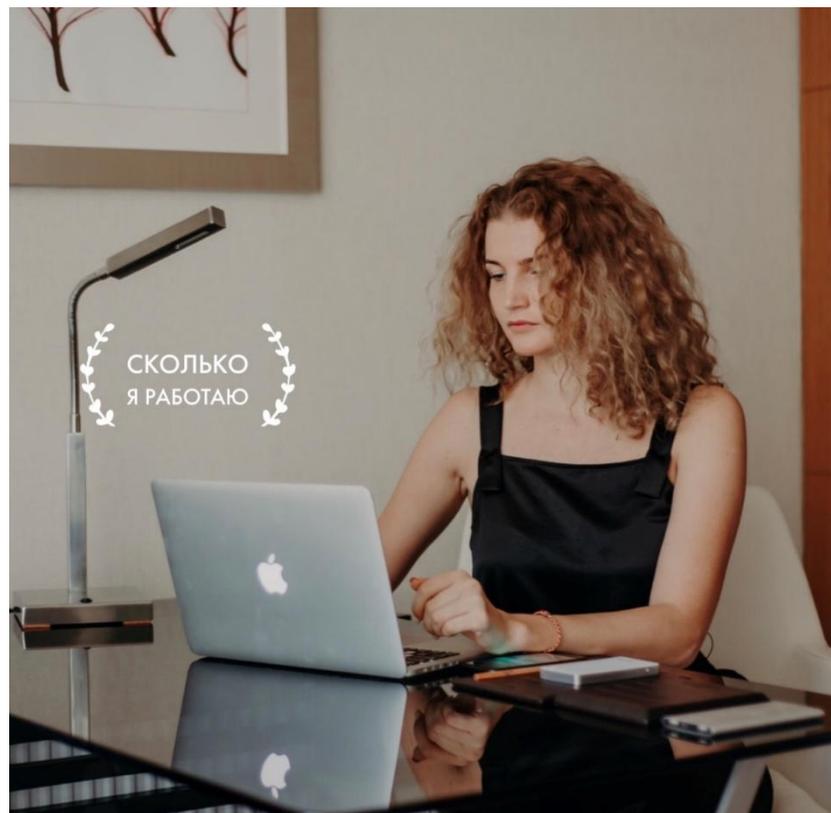
- ▶ **РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЫПИВАТЬ 8
СТАКАНОВ ВОДЫ В ДЕНЬ**



**ПРАВИЛЬНОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ, МОЛОДОСТИ,
КРАСОТЫ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ.**



ГИБКОСТЬ ТЕЛА – ГИБКОСТЬ УМА!



ПРАВИЛА СТРЕТЧИНГА:

- ▶ **Выполнять упражнения необходимо медленно и плавно;**
- ▶ **Перед началом упражнений необходимо разогреть мышцы – это улучшит циркуляцию крови и повысит поступление кислорода к мышцам;**
- ▶ **Мышцы должны быть расслаблены;**
- ▶ **Делать растяжку регулярно, плавно и постепенно;**
- ▶ **При выполнении упражнений спина должна быть прямая;**
- ▶ **Дыхание ровное, спокойное;**
- ▶ **МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ДОСТИГАЕТСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ПО 30 – 60 МИНУТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

ВИДЫ ГИБКОСТИ:

▶ **АКТИВНАЯ ГИБКОСТЬ:**

Данная разновидность гибкости представляет собой целенаправленное движение одним или несколькими звеньями человеческого тела, которое совершается человеком самостоятельно. Так, выполнение упражнений на растяжку без участия вспомогательного оборудования или партнера относится к активной гибкости. При этом импульсы исходят из головного мозга и идут по нервным окончаниям к растягиваемой области.

► ПАССИВНАЯ ГИБКОСТЬ:

Амплитуда движения в участке тела, которая создается благодаря чьей-либо помощи (партнера, тренера). При этом партнер прикладывает определенное усилие, растягивая ткани человека. Во время пассивного растяжения достигается максимальное отведение в том случае, если человек, которому помогают, не зажат, расслаблен и контролирует свое дыхание, достигает полной концентрации. Разница между пассивной и активной гибкостью представляет собой потенциальную возможность растянуться, качественно повысить уровень гибкости. Данный резерв организма носит название «запас гибкости».

КЛАСС ГИБКОСТИ:

В зависимости от уровня подготовленности, можно выделить два класса гибкости. Класс гибкости – разделение, которое применяется для удобства и формирования понимания о растяжке для тренерского состава. На класс гибкости оказывают влияние следующие факторы:

Наследственность

Считается, что предрасположенность к хорошей растяжке передается от одного поколения к другому. Это означает, что при наличии «хорошей» растяжки у мамы или у папы, вероятность того, что вы будете гибким значительно повышается.

Анатомические особенности

Врожденные изменения структуры тканей могут оказывать, как положительное влияние на гибкость, так и негативное. Преобладание эластановых волокон над коллагеновыми способствуют гибкости тела.

Частота тренировок

Регулярное выполнение комплекса упражнений по растяжке позволит достичь высокого уровня гибкости в кратчайшие сроки. Людям, которые только начинают тренировочный процесс, рекомендуется выполнять упражнения по растяжке по десять-пятнадцать минут ежедневно или один-два раза в неделю посещать «длинные» занятия и мастер-классы по сорок-шестьдесят минут.

Высокая гибкость

Высокая и максимальная гибкость являются верхней ступеней растяжки. Высокая гибкость свойственна людям творческих профессий: актерам, фигуристам, цирковым акробатам, спортсменам и другим профессиям – то есть тем, кому гибкость нужна для выполнении работы. Высокая гибкость обычно встречается у детей. Чем ребенок младше, тем большей подвижностью и эластичностью обладают ткани организма.

Низкая гибкость

Учеными доказано, что гибкость с возрастом становится значительно хуже. Тело при отсутствии должного ухода и регулярном, систематическом выполнении физических упражнений «деревенеет». Низкая гибкость чаще встречается у пожилых людей.

Гибкость у взрослых

С возрастом гибкость тела снижается при отсутствии регулярных, систематических тренировок. Пожилые люди, которые не занимаются растяжкой ежедневно в качестве комплекса лечебной физкультуры, ускоряют процессы старения тканей, тело становится «деревянным». Именно поэтому в пожилом возрасте важно уделять растяжке время ежедневно. Самым эффективным временем, по мнению специалистов, считается время после пробуждения. В этот период времени тело скованно после ночного сна, и задача человека – разработать и пробудить каждый участок тела. Выполнение упражнений на гибкость в утренние часы мобилизует силы организма, повышает мышечный тонус и минимизирует риск травматизации тканей в течение дня.

ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ:

- ▶ Плавность упражнений, отсутствие резких движений;
- ▶ Растяжение определенной группы мышц не должно длиться более 30 сек.;
- ▶ При упражнениях необходимо правильно дышать, начиная их на вдохе и заканчивая на выдохе.

Гибкость мышления:

Помимо физической гибкости, в психологии используется особый термин – гибкость мышления, – которая характеризует особые когнитивные функции человеческого мозга. Гибкость мышления отражает способность человека адаптироваться к изменчивым условиям окружающего мира, различным жизненным ситуациям, искать альтернативные способы выхода из сложных ситуаций. Человек, который обладает подвижностью, гибкостью мышления обладает большей внутренней стабильностью и гармонией по сравнению с другими людьми. Любые невзгоды и неприятности воспринимаются как новый, очередной этап жизни и возможность приобрести опыт. Помимо этого, черта, которая свойственна людям с гибкостью ума – способность анализировать ситуации, синтезировать исходные данные и просчитывать варианты развития события. Умение взглянуть с разных сторон, через призмы разных людей позволяют найти единственно верное, правильное решение. Для людей с гибкостью мышления не характерна консервативность, приверженность прежним устоям, они с легкостью принимают сегодняшнее положение дел и смотрят в направлении будущего. Человек с гибким умом – кладезь новых идей и решений. Творческий, нестандартный подход особенно ценится при устройстве на работу. Наличие такого человека в компании делает ее стабильной и передовой по сравнению с конкурентами.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН:

СЯДЕМ НА
ШПАГАТ?

