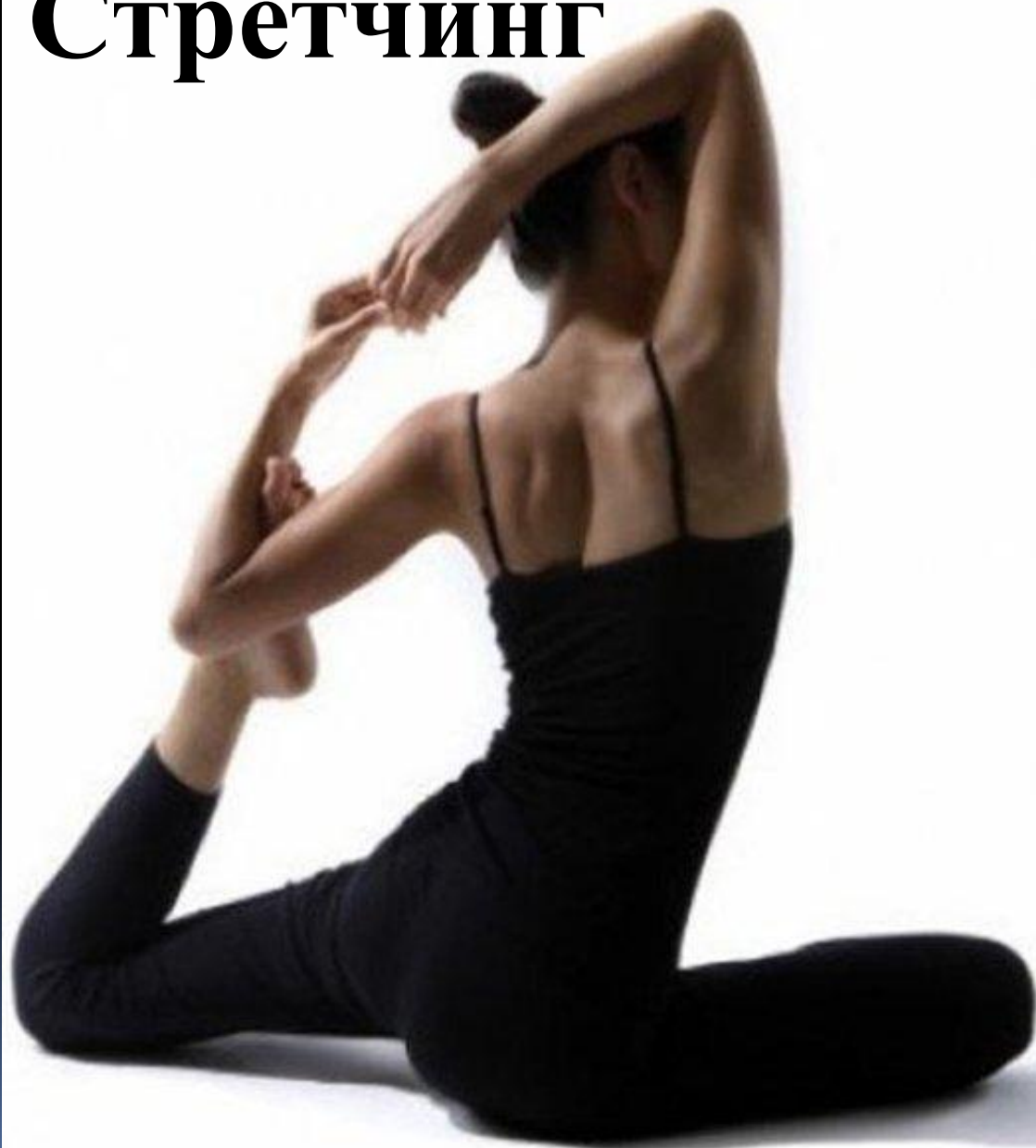


# НЕТРАДИЦИОННЫЙ ВИД СПОРТА



# Стретчинг



# Что такое стретчинг?

- **Стретчинг** – растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; все движения должны находиться в определенных пределах индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять «легкий стретчинг»; при положении сустава в крайнем разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не показывается, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; в процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнения». Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

# Для чего нужен стретчинг?

## ■ Основные характеристики

Чтобы сделать мышцы гибкими, а суставы - подвижными, необходимо выполнять упражнения на растяжку. Но их действие на этом не ограничивается: стретчинг помогает расслабиться после тренировки, привести ритм сердечных сокращений в норму, постепенно сбавить интенсивность метаболических процессов в мышцах, что позволит избежать болей и неприятных ощущений на следующий день.

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. Без достаточно развитой гибкости невозможно выполнить упражнения высокого уровня. Гибкость также помогает избежать наиболее распространенных спортивных травм: растяжений и надрывов сухожилий.

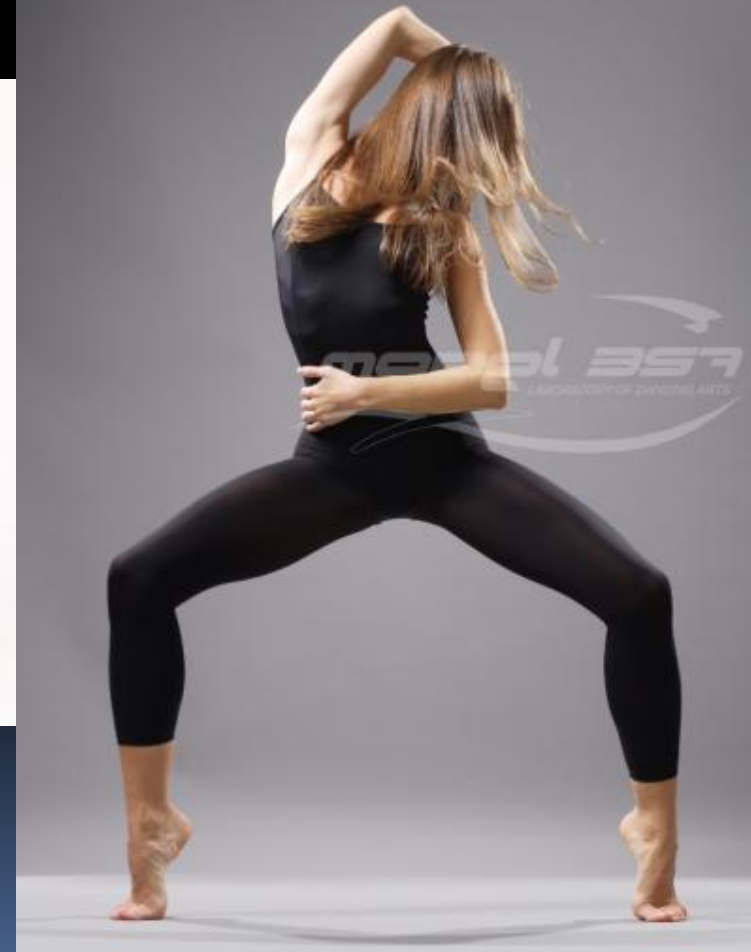
# Действие

Упражнения на растяжку приводят к увеличению длины мышц и сухожилий, а также к восстановлению полной работоспособности суставов.



# Одежда и обувь

- Одежда не должна стеснять движений, обувь тоже. Кстати, многие упражнения стретчинга включают в себя и растяжку стопы, поэтому заниматься ими можно босиком.





# Принадлежности

- Для стретчинга нужен только гимнастический мат или какая-либо другая подстилка.



# Правила стретчинга

- 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.





# Интенсивность тренировки

- Растяжка занимает не много времени: упражнения выполняются в течение десяти минут. Но не запрещается - даже наоборот - заниматься стретчингом столько, сколько захочется. Интенсивность низкая: эти упражнения направлены не на сжигание калорий, а на релаксацию.



# Результат занятий

- Растяжка (стретчинг) предотвращает травмы, так же помогает восстановиться после травм. Стретчинг усиливает циркуляцию крови в области суставов и тем самым поддерживают их стойкость. Ну а если у вас есть конкретная цель - то уже через 3 месяца занятий вы сможете сесть на шпагат.



Спасибо за внимание))))

