

# *Стретчинг*

Фитнес-студия "Body Balance"  
пер. Строителей, 7б.

Инструктор Марина Мухитова

# Знакомство

- **Стретчинг** – это подвид фитнеса, представляющий собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела.

Гибкость тела помогают достичь упражнения на растяжку. Гибкость – это одно из физических качеств вашего тела, а комплекс растяжки – это средство достижения гибкости. Хотя говорить так не совсем верно, ведь эти упражнения несут в себе массу пользы для вашего тела, они нужны для повышения общего состояния здоровья.



# Типы растяжки и их особенности

Выделяют два основных вида растяжки:

- **Статическая растяжка мышц** – это самый простой, но очень эффективный тренинг. Упражнения выполняются в статических позах, в которых мышцы на некоторое время (15 – 60 секунд, время фиксации зависит от опыта и гибкости) растягиваются на максимальную длину. Статическая растяжка помогает выработать так называемый обратный растягивающий рефлекс – постепенно мышцы «привыкают» к новому состоянию, рефлекс на сокращение ослабляется, сами мышцы расслабляются и могут вытягиваться на большую длину.
- **Динамическая растяжка мышц** – это упражнения, выполняемые в движении. Специалисты выделяют две группы динамической растяжки – активную и баллистическую. При активной растяжке вы выполняете плавные движения без рывков и с периодической фиксацией. А при баллистической растяжке выполняются резкие, пружинящие упражнения с рывками и отбивками. Баллистическая растяжка оказывает наибольший эффект на сухожилия.

# Польза стретчинга



- **1. Быстрое восстановление энергии**

Даже если вас уже основательно выжали на работе, небольшой перерыв на отдых с растяжкой быстро восстановит энергозапасы — это эффективнее любых энергетиков и кофеина.

- **2. Вы будете реже падать**

В одном исследовании изучали 42 студентов на специальном приборе «Стабилометре». Те студенты, кто растягивался в течение 30 минут до испытания, могли дольше балансировать на приборе, чем те, кто просто спокойно сидел перед тестом.

- **3. Больше движения, меньше боли**

Регулярная практика упражнений на гибкость устраняет зажатость и мышечные спазмы, а также делает суставы более подвижными.

# Польза стретчинга



## ● 4. Больше эффекта от тренировок

Среди тех, кто ходит в спортзал, далеко не все акцентируют внимание на гибкости — обычно в приоритете повышение физических данных на количество потраченного времени. Однако регулярная растяжка поможет и здесь: в тех же приседаниях можно добиться большей глубины за счет большей гибкости коленных и бедренных мышц и связок. Соответственно, эффект от самих приседаний тоже возрастет.

## ● 5. Меньше травм

Сами по себе растяжки не гарантируют защиту от травм, однако они существенно снижают риск их возникновения.

# Польза стретчинга

- **6. Ниже уровень сахара в крови**

Польза растяжки для организма может иметь место и в жизни людей с диабетом. Физические упражнения помогают поддерживать уровень глюкозы в норме.

- **7. Меньше стресса**

Среди эффектов воздействия стресса на организм есть приподнятость плеч и зажатость спины, особенно верхнего отдела позвоночника. Растягивание помогает снять не только физическое напряжение, но и ментальное.

Это объясняется тем, что растяжка повышает эластичность мышц, благодаря чему улучшается кровоснабжение тканей, обменные процессы происходят быстрее, и человек легче «отходит» от состояний, вызванных стрессом. Кроме того, растягивание стимулирует мышечное расслабление.



- Увеличение гибкости тела – это внешнее проявление растяжки, к которому вы стремитесь. Вы сможете сесть на шпагат, лучше выполнять асаны в йоге и т. д.;
- Снижение напряжения в мышцах – вы расслабляетесь и по-настоящему отдыхаете;
- Благотворное влияние на нервную систему;
- Улучшение координации тела;
- Улучшение здоровья сосудов – они, как и мышцы, участвуют в растяжке и укрепляются;
- Улучшение функционирования внутренних органов – здесь эффект достигается за счет нервной системы и массажа при растяжке;
- Повышение выносливости и общего состояния здоровья.

# Кто может заниматься стретчингом

- Комплекс упражнений на растяжку может выполнять каждый, кто желает поддерживать себя в форме, мечтает сесть на шпагат, хочет быть гибким и здоровым.



# Противопоказания к стретчингу

- Недавние переломы. Если вам только недавно сняли гипс, не следует сразу заниматься подобным видом фитнеса, так как кости еще не полностью восстановились.
- Вывихи. Травмированные связки не совместимы с упражнениями на растяжку;
- Серьезные проблемы с позвоночником;
- Различные нарушения в сердечно-сосудистой системе, в первую очередь связанные с повышенным риском образования тромбов.
- При варикозном расширении вен
- Период обострения хронических заболеваний суставов.

При выполнении основных упражнений, помните, что вы не должны чувствовать острые болевые ощущения. Если такое произошло — немедленно прекратите тренировку.

# Используемые интернетресурсы

- <http://timestudy.ru/news/178-что-такое-растяжка-и-в-чем-ее-польза>
- <http://www.prevention.com/fitness/benefits-of-stretching-every-day/>
- <https://siddha.me/2710/heal-polza-rastyazhki/>
- <http://www.buildbody.org.ua/aerobika/stretching>