

# СТРЕТЧИНГ

# СТРЕТЧИНГ

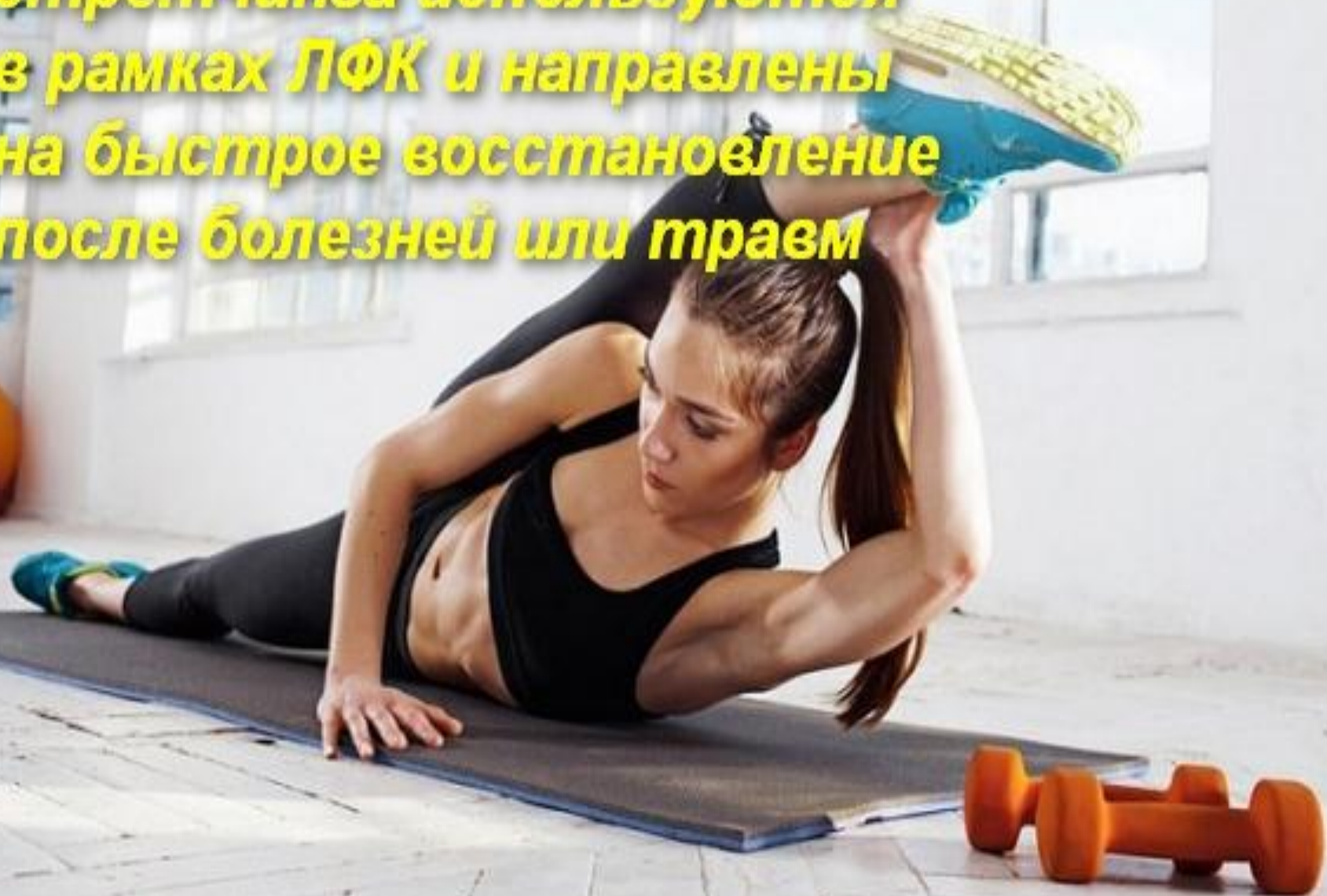
В переводе с английского термин «стретчинг» означает «растяжка, натяжение». Исходя из этого, стретчинг – это такой вариант фитнеса, который базируется на растяжении мышц и связок, что помогает укрепить, сделать более гибким опорно-двигательный аппарат. Однако положительное влияние растяжки на организм не сводится исключительно к тренировке костно-мышечной системы. Ее эффекты более многогранны.



Стретчинг – это мягкая система развития подвижности суставов, растяжимости сухожилий, связок и мышц. Важно понимать, что стретчинг – это такое направление в фитнесе, которое редко используется изолированно от других методик. Обычно его сочетают с силовыми нагрузками, кардио - тренировками, используют как завершающий тренировочный этап.



**Некоторые элементы  
стретчинга используются  
в рамках ЛФК и направлены  
на быстрое восстановление  
после болезней или травм**



## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ СТРЕТЧИНГА, ДАЮЩИМИ ЕМУ ПРЕИМУЩЕСТВО ПЕРЕД ДРУГИМИ ВИДАМИ СПОРТА, СЧИТАЮТСЯ:

- **Общедоступность** — для данной методики нет возрастных ограничений и относительно немного абсолютных противопоказаний;
- **Отсутствие необходимости приобретать специальный инвентарь** или заниматься в условиях тренажерного зала; максимум, что может понадобиться, это гимнастический коврик и тренировочный костюм;
- **Невысокий риск травматизма** при плавном выполнении всех заданий;
- **Возможность занятий при низком уровне физической подготовленности.**



# ПОЛЬЗА СТРЕТЧИНГА

- Ускорение Восстановления костно-мышечной системы после травмы, операции;
- Профилактика остеопороза, дегенеративных болезней суставов;
- Повышение гибкости, ;
- Нормализация тонуса стенок сосудов, корректировка осанки;
- Активация венозного и лимфатического оттока, что предотвращает образование отеков;
- Регуляция процессов пищеварения;
- Борьба с целлюлитом и лишним весом;
- Улучшение психоэмоционального состояния.



# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ❑ Острый период травм и болезней опорно-двигательного аппарата;
- ❑ Выраженное нарушение функции дыхательной, сердечно-сосудистой систем;
- ❑ Осложненное течение варикоза (наличие нестабильных тромбов, тромбофлебитов);
- ❑ Привычный вывих сустава (противопоказана растяжка определенной области);
- ❑ Ранний послеоперационный период;
- ❑ Острый инфекционный процесс, сопровождающийся лихорадкой, недомоганием, слабостью.

Избыточная масса тела не считается противопоказанием к тренировкам, однако учитывайте, что сбросить вес, занимаясь только стретчингом, вам вряд ли удастся. Для этого его придется сочетать с кардио и силовыми тренировками



**Выделяют несколько видов стретчинга, которые имеют свои особенности и преследуют разные цели**





## □ Пассивная растяжка

Все упражнения на растяжку проводятся в расслабленном состоянии. Движения осуществляются пассивно с помощью партнера или инструктора. Есть некоторые пассивные гимнастические элементы, которые не требуют вмешательства второго лица, они осуществляются под воздействием собственного веса и силы тяжести. Например, попытка сесть на шпагат — пассивное растяжение. Оно становится возможным под влиянием гравитации и массы собственного тела.



## Статическая растяжка

Данный вид тренировок не подразумевает выполнения динамических гимнастических элементов. Он основан на длительном пребывании в определенной позе, которая помогает растягиваться тем или иным группам мышц. Тренированные спортсмены могут удерживать нужную позу до 5 минут, тогда как новичкам рекомендуют начинать с 5-секундной статической нагрузки.



▣ Изометрические нагрузки требуют хорошей физической подготовки. Их смысл заключается в противодействии определенным движениям корпуса и конечностей. Чем больше мышечных усилий прилагает человек для выполнения движения, тем выше должно быть сопротивление. В итоге активного движения не происходит, а мускулы получают необходимую нагрузку.



Баллистическое растяжение включает быстрые динамичные движения с постепенным наращиванием их амплитуды и включением инерционных механизмов. Это приводит к постепенному натяжению мышечных и соединительнотканых волокон. Это стретчинг для опытных спортсменов, которые способны строго контролировать движения и имеют тренированный опорно-двигательный аппарат.



**Перед стретчингом обязательно проводите разминку, которая подготовит мышцы, суставы и сухожилия к нагрузке**



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАНЯТИЯ СТРЕТЧИНГОМ

- Все движения во время тренировки должны быть размеренными, неспешными, плавными. Резкие, рывковые манипуляции могут стать причиной травмы: растяжения, разрыва связочного аппарата, иногда даже надрыва мышц. Более быстрые элементы включает баллистическая растяжка, но заниматься ей могут только тренированные спортсмены



# РАЗМИНКА

- Комплекс упражнений непременно нужно предварять разминочной гимнастикой, которая подготовит суставы, мышцы, сухожилия к нагрузке. В качестве разминки можно использовать простые элементы утренней гимнастики: ходьбу на месте, повороты, наклоны головы, махи руками и ногами, вращательные движения корпусом и конечностями. На разминку отводится 5-7 минут.



# ДЫХАНИЕ

- Дыхание должно быть размеренным, умеренно глубоким, без пауз. Непосредственно во время растяжки мышц обычно делают вдох, а при их расслаблении — выдох. Если вы подолгу находитесь в одной позе, то старайтесь дышать ритмично и не слишком глубоко, чтобы не допустить гипервентиляции. Правильное дыхание сделает тренировку более эффективной.





# КОНТРОЛЬ ОЩУЩЕНИЙ

- Необходимо следить за своим самочувствием. Если при максимальном мышечном натяжении вы почувствовали интенсивную боль, то тренировку нужно остановить. Допустимы лишь легкие болевые, тянущие ощущения в мышцах и связках, которые проходят после отдыха. Если на фоне занятий стретчингом возникло головокружение, то также нужно прерваться и выяснить его причину. Оно может быть вызвано гипервентиляцией, перенапряжением шейного отдела позвоночника или гипогликемией, если вы приступили к тренировке натощак.



# ОДЕЖДА

- Типичной ошибкой, характерной для всех начинающих спортсменов, является пренебрежение правильной одеждой. Между тем, это очень важно. Вещи не должны ограничивать подвижность, быть слишком обтягивающими или чересчур свободными. Узкий костюм не дает простора для движений, а в широкой одежде будет неудобно контролировать правильность выполнения того или иного элемента. Одежда должна быть сшита из натуральных, дышащих тканей, хорошо впитывающих пот и не вызывающих раздражения на коже.

