

Стретчинг



*Авторы: 11 «б» класс и
учитель
физической культуры
МОУ «СОШ №3 г.Ершова
Саратовской области»
Иванова Ольга Юрьевна*

- **Стретчинг** – это упражнения, направленные на развитие сухожилий, связок и некоторых групп мышц. Такие занятия позволят вам улучшить вашу осанку, подвижность и пластичность всего организма.

Такие занятия позволяют вашим мышцам становиться эластичными и снижают их напряжение.

Человек, занимающийся стретчингом, менее подвержен риску получить растяжение, надорвать мышцу и т.д.

- **Стретчинг** необходимо взять на вооружение и пожилым людям, не только тем, кто ведет активный образ жизни. Занятия сделают вас более гибкими, подвижными и выносливыми.
- Занятия стретчингом рекомендуют проводить перед каждой тренировкой, это идеально подготовит ваши мышцы и сухожилия к основным нагрузкам. Стретчинг помогает восстанавливаться вам быстрее после тренировок.

Основные виды растяжек:

- - активная, когда вы сами занимаетесь растяжкой;
- - пассивная, когда партнер помогает вам разогреться перед тренировкой;
- - динамическая, когда мышцу доводят практически до состояния напряжения;
- - статическая, когда вы фиксируете тело в определенной позе на 15-60 секунд.

Напоминаем вам, что занятия растяжкой должны составлять около 4% процентов от общего времени тренировки.

Основные правила стретчинга:

- - обязательно проводите разогрев мышц и растяжку перед занятиями, что позволит увеличить приток крови к мышцам и подготовит их к занятию;
- - проводите растяжку медленно и последовательно, избегайте резких движений;
- - каждое упражнение на растяжку должно длиться около минуты;
- - занимайтесь стретчингом только, когда ваши мышцы расслаблены;
- - обязательно контролируйте спину. Осанка во время занятия должна быть ровной;
- - следите за своим дыханием;
- - главное правило – регулярность занятий и ответственное отношение

Основные упражнения:

- - наклоны вперед на прямых ногах;
- - упражнение "выпад". Одну ногу поставьте вперёд, согнув в колене, а другую наоборот оставляйте прямой и попытайтесь присесть как можно ниже;
- - стоя на одной ноге, возьмите за ступню другую и попытайтесь максимально подтянуть к ягодице, таким образом вы растягиваете мышцы бедра;
- - растяжка задней поверхности бедра;
- - растяжка на поперечный шпагат. Расставьте ноги как можно шире, перенеся вес тела вперед и опираясь на локти, с каждым днем вы будете садиться все глубже и глубже.

- Растяжка должна проходить одинаково для каждой конкретной группы мышц. Нельзя разогреть переднюю поверхность правого бедра, не уделив внимания левому. Это может привести к дисбалансу и к повышенной опасности получить травму.

Идеальное время занятия стретчингом 30-60 минут ежедневно, спортсмены рекомендуют проводить тренировки утром и вечером.



Использованные ресурсы:

- <http://www.clubmodus.com/napravleniya-fitnesa/stretching-osnovy.html>