

ЗАНЯТИЕ 5. СТРЕТЧИНГ

Стретчинг или растяжка является важнейшей составляющей здорового образа жизни и создания красивого тела, и она должна быть в любом комплексе упражнений, независимо от того, каким видом спорта вы занимаетесь.

Кроме стандартного предназначения — растяжения мышц, стретчинг оказывает разностороннее действие на организм: минимизирует риск получения травмы, улучшает спортивные результаты и развивает гибкость. Стретчинг — это комплекс упражнений, направленных на растяжение мышечных волокон.

Регулярные тренировки на гибкость заметно усиливают кровоток в мышцах, а это способствует их развитию и ускоренному восстановлению после силовых нагрузок.



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

- Стретчинг значительно улучшает эластичность мышц, сухожилий и связок.
- Упражнения на гибкость значительно повышают силу и выносливость мышц, поскольку большая часть упражнений на гибкость носит отчётливо силовой характер.
- Стретчинг можно заметно повлиять на увеличение объёма и улучшение формы мышц. Дело в том, что такие упражнения растягивают плотные оболочки мышц — фасции. А не растянутые фасции могут ограничивать растущие мышцы в объёме.
- Стретчинг способствует балансировке тела.
- Усиленная работа над растяжкой мышц ног и тазовой области отлично стимулирует половую функцию. Причем, как у женщин, так и у мужчин!

Увеличивайте нагрузку постепенно — рывки или резкие движения могут привести к надрыву мышечных волокон. Не делайте упражнения через силу — это приведет к активному сокращению мышц (защитной реакции организма). Не торопитесь. Важно сосредотачиваться на каждом движении и своих ощущениях. Находиться в каждой позе стоит 15–30 секунд. На эффективность растяжки указывает появление легкой боли. И, наконец, не ждите мгновенных результатов — пластичность и гибкость развиваются постепенно при условии регулярных тренировок!

Занятие проводит старший преподаватель Садыкова Н. Р.

<https://youtu.be/mfywdxDc0hk>