

## Тема: Растяжка

Растяжка - это гибкость, гибкость - это молодость, здоровье, активность.

Желание растягиваться возникает естественно, утомившись от длительного пребывания в одном положении, мы обычно потягиваемся. Растягивание благотворно влияет на позвоночник, позволяет избавиться от скованности в мышцах, улучшает кровообращение. Регулярное выполнение растяжки заметно улучшает гибкость суставов.

Но к упражнениям растяжки надо относиться очень осторожно. Приступать к растяжке можно, когда все мышцы ног достаточно разогреты, и исполнять их в медленном темпе.

**Важно соблюдать следующие правила**

### 1. Предварительный разогрев.

Это означает, что каждое занятие стретчингом должно начинаться с 10–15- минутного комплекса упражнений, которые позволят привести двигательный аппарат в *«рабочее состояние»*.

### 2. Важное правило: лучше

тянуться меньше, чем слишком сильно! В **растягиваемых** мышцах должно возникнуть лишь легкое напряжение. Если мышца сильно перенапряжена, то может наступить обратный эффект: вместо того, чтобы расслабиться, она рефлекторно сократится.

3. **Растягивать** необходимо только расслабленные мышцы. Это правило подразумевает, что при **растягивании** все мышцы должны быть максимально расслаблены, если при **растяжении** мышцы напрягаются и они вибрируют от напряжения (ногу трясет, то **растяжение необходимо ослабить**).

4. Каждую позу **растягивания** нужно держать в течение 40-60 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, **растяжение** было слишком сильным и его надо ослабить, чтобы добиться требуемого ощущения.

5. Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание. Каждое новое **растягивание начинается с вдоха**. Лишь при наклонах нужно всегда сначала выдохнуть.

6. Во время **растягивания** необходимо сохранять устойчивое положение, нельзя **растягиваться** в неустойчивых позах, иначе мышцы напрягутся, а в таком состоянии они неэластичны. Если **растяжение недостаточное**, следует продолжить движение и увеличить **растяжение**.

Растягиваться можно двумя способами:

**1 способ** - растягиваем мышцы до появления первых лёгких болевых ощущений и держим 20 " вдохов-выдохов "

**2 способ** - в течение 20 дыхательных циклов постепенно увеличиваем степень растяжки.

Важным фактором в достижении положительного результата является **интенсивность** использования растяжки. Чем чаще растягиваться, тем быстрее наращивается гибкость. Рекомендую заниматься 3-4 раза в неделю, и вы добьётесь отличного результата!

<http://https://www.youtube.com/watch?v=NxK4eNjMesA&feature=youtu.be>

[http://https://www.youtube.com/watch?v=pUPRy0ua0\\_s&feature=youtu.be](http://https://www.youtube.com/watch?v=pUPRy0ua0_s&feature=youtu.be)

<http://https://www.youtube.com/watch?v=MRd7Ysx8tHw&feature=youtu.be>

<http://https://www.youtube.com/watch?v=MRd7Ysx8tHw&feature=youtu.be>

<http://https://www.youtube.com/watch?v=BVaYaXzPycM&feature=youtu.be>