

Temat: Stretching - ćwiczenia rozciągające. Elastyczne i sprawne ciało

Stretching to metoda ćwiczeń polegająca na rozciąganiu (10-15 sekund) i rozluźnianiu mięśni (2-5 sekund).

Regularny stretching pomaga przy zdrewniałych od długotrwałego siedzenia mięśniach. Jeśli więc masz typowo siedzącą pracę stretching to coś idealnego dla Ciebie. Wystarczy kilkanaście minut codziennego treningu, aby zauważyć ogólną poprawę sprawności fizycznej oraz zwiększenie zakresu ruchów.

Zanim rozpoczniemy trening należy się najpierw rozgrzać. Prawidłowa rozgrzewka to sposób na uniknięcie kontuzji.

Ćwiczenia rozciągające należy wykonywać dokładnie i powoli. Ważne jest, by unikać gwałtownych i szarpanych ruchów, które mogą przynieść więcej szkód niż pożytku. Niezwykle ważne jest utrzymywanie odpowiedniego napięcia mięśni. Warto przy tym pamiętać, aby nie było ono nadmierne i by nie sprawiało bólu.

Wpływ stretchingu na organizm

- zwiększa elastyczność mięśni,
- zwiększa ruchomość stawów,
- poprawia koordynację całego ciała,
- poprawia krążenie, co zmniejsza ryzyko wystąpienia zakwasów,
- obniża poziom stresu,
- rozluźnia spięte mięśnie,
- ujędrnia sylwetkę, nie redukując masy ani nie budując nadmiernej ilości tkanki mięśniowej,
- redukuje sztywność i ból karku,
- poprawia elastyczność mięśni.

Podczas ćwiczeń rozciągających

- oddychaj swobodnie,
- nie wstrzymuj oddechu, kiedy się rozciągasz,

Przykładowe ćwiczenia:

https://www.youtube.com/watch?v=i2QzE3gfp3g&feature=emb_title