

## **DLACZEGO WARTO SIĘ ROZCIĄGAĆ**

Trening rozciągania nadaje ciału gibkości, **znacznie zmniejsza też ryzyko kontuzji.**

Ścięgna, więzadła i stawy biorą udział w interakcji mięśni i układu kostnego podczas ćwiczeń. Rozciąganie nadaje całemu układowi elastyczność. Wzmocnione i elastyczne więzadła, ścięgna oraz mięśnie powodują przyrost siły - możliwe są dynamiczniejsze, mocniejsze ruchy z większym obciążeniem, bez ryzyka urazów.

Regularny trening bez rozciągania może prowadzić do stałego uczucia napięcia ciała, spadku energii, uczucia zmęczenia i a nawet bólów mięśni oraz stawów.

### **Jeśli chcesz zredukować napięcie wywołane stresem**

Napięcie mięśni pojawia się również jako reakcja na stres. Powoduje zmęczenie oraz rozdrażnienie.

Rozciąganie pozwala rozładować napięcie, rozluźnić mięśnie i w ten sposób obniżyć poziom stresu. Obniżają się bóle mięśni, pleców i karku a samopoczucie ćwiczącego znacznie się poprawia.

### **Jeśli chcesz być sprawny na starość**

Nierozciągnięte mięśnie powodują szybsze zużywanie się stawów, prowadzą do różnych zwyrodnień oraz innych zagrożeń. Jeśli chcesz pozostać sprawny na długie lata, rozciąganie powinno być ważnym elementem Twojego dnia.

### **Podsumowując, rozciąganie:**

- zwiększa napływ krwi do mięśni,
- zwiększa zakres ruchu mięśni,
- zwiększa ruchomość stawów,

- rozluźnia mięśnie, co powoduje również lepsze samopoczucie psychiczne,
- powoduje szybszą regenerację mięśni po treningu,
- zmniejsza ilość kwasu mlekowego w mięśniach,
- wzmacnia i uelastycznia więzadła oraz ścięgna,
- poprawia sylwetkę,
- zmniejsza ryzyko kontuzji.

## **Rozciągaj wszystkie grupy mięśni**

Ćwiczenia rozciągające najlepiej wykonywać tak, aby objęły one wszystkie podstawowe grupy mięśni.

1. Kark i plecy
2. Klatka piersiowa
3. Biodra
4. Uda
5. Łydki

## **Zalecana jest ostrożność**

**Trening rozciągania daje najlepsze rezultaty kiedy wykonuje się go regularnie a nie kiedy wykonuje się go intensywnie.** Osiąganie progu bólu, silne dynamiczne obciążanie ścięgien, czy też doginanie statyczne przez partnera może być niebezpieczne. Jeśli nie ćwiczysz pod okiem specjalisty, który monitoruje Twoją sytuację, to zdecydowanie odradzamy tych technik.

## **Rodzaje rozciągania**

**Wyróżniamy dwa rodzaje rozciągania: statyczne, dynamiczne.**

- **Rozciąganie statyczne**– polega na **rozciąganiu** konkretnej grupy mięśniowej przez 30 sekund, poprzez utrzymanie niezmienną pozycji. ...

- **Rozciąganie** dynamiczne – polega na wykonywaniu dynamicznych ruchów w pełnych zakresach. ...

proponuję tą najbardziej popularną, a zarazem najbezpieczniejszą - technikę statyczną pasywną, polegającą na wykonywaniu ruchu rozciągającego do momentu bezbolesnego rozciągania i przytrzymywaniu tej pozycji przez kilkadziesiąt sekund.

Największymi zaletami metody statycznej są jej skuteczność połączona z bezpieczeństwem ćwiczącego. Technikę ta może stosować każdy bez obawy o efekty uboczne i urazy.

<https://www.codzienniefit.pl/2020/10/total-chill-rozciąganie-stretching.html>