

Ćwiczenia rozciągające, czyli stretching.

Regularny stretching pozwoli na długo zachować młodość ciała. Poświęć co dzień kilkanaście minut na ćwiczenia rozciągające, a twoje mięśnie będą elastyczne, stawy sprawne, a ciało odprężone i pełne energii.

Stretching to ćwiczenia polegające na rozciąganiu poszczególnych grup mięśniowych. Sprzyjają one uelastycznieniu mięśni, wzmacniają ścięgna, zwiększają ruchomość stawów. Wpływają też na lepsze odżywienie mięśni, bo im są one elastyczniejsze, tym więcej przyjmują substancji odżywczych dostarczanych z pożywieniem, które są niezbędne do ich rozwoju.

Stretching - korzyści z ćwiczeń rozciągających

Systematyczne wykonywanie tych ćwiczeń pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała, poprawia koordynację ruchową i giętkość. Stretching zmniejsza też napięcia mięśni wywołane stresem, a dzięki spokojnemu rytmowi ćwiczeń i miarowemu oddychaniu to dobry sposób na odprężenie.

Bezpieczne i efektywne ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia wymagają precyzji i skupienia uwagi na rozciąganych mięśniach. Najbezpieczniejszy jest stretching statyczny (dynamiczny dla osób niewytrenowanych może zakończyć się urazem). Polega on na stopniowym rozciąganiu mięśni (bez gwałtownych ruchów i "pompowania") do momentu oporu (nie można przekraczać granicy bólu!) i utrzymaniu danej pozycji przez określony czas.

Jeśli do tej pory unikałaś ćwiczeń, najlepszy efekt uzyskasz, gdy zaczniesz od łagodnego rozciągania mięśni, a z każdym kolejnym treningiem będziesz próbować rozciągać się nieco bardziej.

Stretching możesz bez trudu wkomponować w codzienny rozkład dnia. Odpowiedni będzie poranek - wtedy przygotujesz mięśnie i stawy do aktywnego dnia, a także dodasz sobie energii. Dobrym momentem jest też wieczór - ćwiczenia usuną zmęczenie i rozluźnią ciało. Pamiętaj, by przed treningiem zrobić rozgrzewkę - wystarczy chwila marszu lub truchtu, kilka wypadów w przód i wymachów ramionami.

Zadania dla ucznia

Po zapoznaniu się z informacjami proszę wykonać serię ćwiczeń rozciągających korzystając z podanego filmu.

Link do filmu

https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k