

# Стретчинг упражнения

**СТРЕТЧИНГ** (stretch)- **упражнения** на растягивание полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени развития гибкости. Для достижения лучших результатов вам необходимо включить целый ряд **упражнений** на гибкость в свои ежедневные тренировочные занятия. Вы можете выполнять все упражнения подряд или часть из них по выбору в зависимости от желания и потребностей.



Занимаясь **стретчингом**, вы должны уяснить для себя, какую конкретную пользу для своего организма вы получаете:

-- **СТРЕТЧИНГ** оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме.

-- **СТРЕТЧИНГ** упражнения, включаемые в заключительную часть тренировочного занятия, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).

— **СТРЕТЧИНГ** упражнения оказывают расслабляющее действие на мышцы и снимают различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы.

-- **СТРЕТЧИНГ** замедляет и делает постепенными некоторые процессы в нашем организме, связанные со старением.

-- Мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами.

— Упражнения на растягивание — это эффективное средство снижения психического напряжения, поскольку они тонизируют мышцы, но расслабляют мозги.

— Занятия **стретчингом** позволят вам почувствовать себя высокой, стройной и гибкой, а улучшение состояния мышечного аппарата не может не сказаться на улучшении осанки.

*На что обратить внимание*

Всегда растягивайтесь до определенных, характерных» только для вас пределов. Ощущения должны быть только приятными и сопровождаться чувством расслабления. Болевые ощущения — это знак к тому, что амплитуда [растяжки](#) слишком велика.

— Никогда не пружиньте, но выполняйте «удержания».

— Идеальное время для тренировки в растягивании — это сразу после нагрузки: ходьбы или другой формы аэробных упражнений. Также, поскольку стретчинг снимает излишнее напряжение мышц, вы можете использовать эти **упражнения** в любое время для повышения настроения и хорошего самочувствия.

— Во время **упражнений на растягивание** не забывайте правильно **дышать**. Самое главное в этом — не задерживать дыхание и не форсировать выдох. Лучше всего дышать обычно и спокойно, а в перерывах между **упражнениями** можно сделать глубокий вдох и полный выдох.

**СТРЕТЧИНГ** упражнение 1

Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удерживайте 5 счетов.



### **СТРЕТЧИНГ** упражнение 2

Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Удерживайте 15 медленных счетов.

### **СТРЕТЧИНГ** упражнение 3

— Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола.

— Выпрямите колени настолько, насколько можете. Удерживайте 15 счетов. Медленно прогните спину, сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.



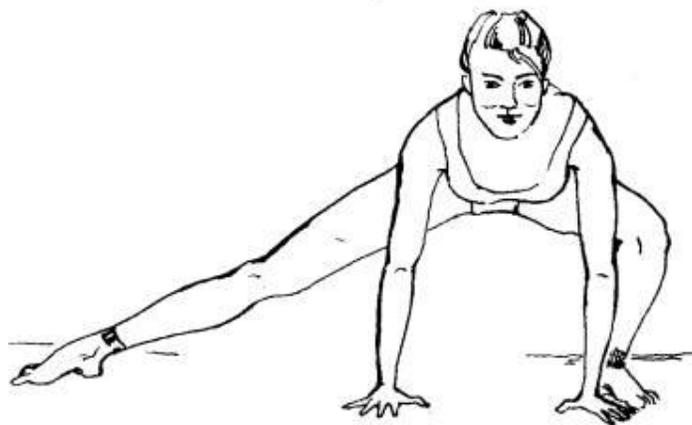
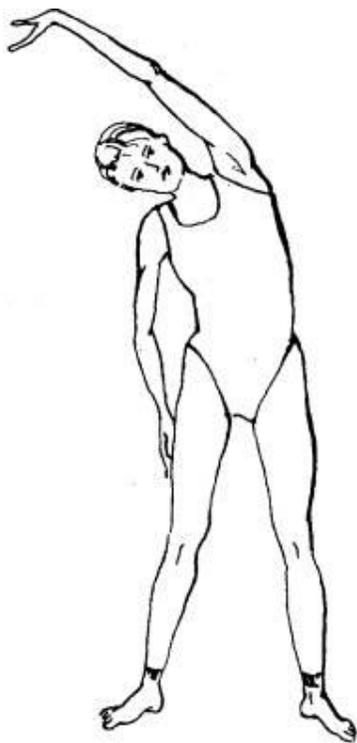


#### **СТРЕТЧИНГ** упражнение 4

Выпрямитесь, поставьте ноги врозь, втяните живот, грудная клетка приподнята. Поставьте правую руку на верхнюю часть правого бедра, а левую — вверх над головой. Тянитесь левой рукой вправо так, как будто вы хотите толкнуть рукой стену. Удержите 15 счетов. Медленно вернитесь в исходное положение и выполните **упражнение** в другую сторону.

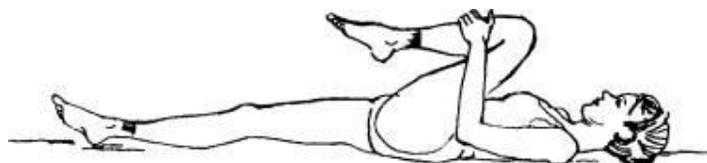
#### **СТРЕТЧИНГ** упражнение 5

Поставьте ноги шире, наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя правой ногой в сторону и сгибая левую ногу, примите положение, изображенное на рисунке. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности правого бедра. Удержите 15 счетов. Поменяйте ноги и выполните **упражнение** в другую сторону. Контролируйте положение стоп: они должны касаться пола всей подошвой на протяжении всего **упражнения**.

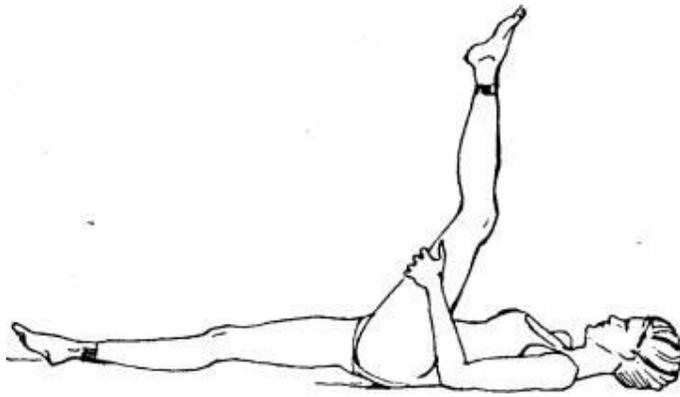


**СТРЕТЧИНГ** упражнение 6

Лягте на спину, притяните правое колено к **грудной** клетке. Удерживайте 5 счетов.



6-А. Теперь выпрямите правую ногу так, как можете не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удерживайте 10 или 15 счетов. Медленно опустите ногу. Выполните упражнение другой ногой.



**СТРЕТЧИНГ** упражнение 7

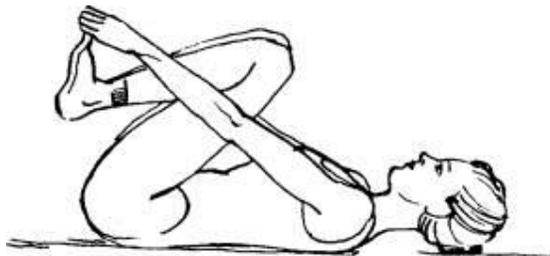
Лягте на спину и притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение 10-15 счетов.



**СТРЕТЧИНГ** упражнение 8

— Лежа на спине, притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы.

— Аккуратно и медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Удержите 10-15 счетов.



**СТРЕТЧИНГ** упражнение 9

Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, наклоните голову точно в сторону, как бы положив ее на плечо. Удерживайте 5 счетов. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Повторите дважды.



### **СТРЕТЧИНГ** упражнение 10

Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, поверните голову в одну сторону так, чтобы вы могли заглянуть за свое плечо. Удерживайте 5 счетов. Вернитесь в исходное положение, затем поверните голову в другую сторону и вновь выполните удержание. Повторите дважды. В конце комплекса **упражнений на растягивание** выполните несколько глубоких вдохов.