В переводе с английского, «стретчинг» означает потягивание, вытяжение. Во время выполнения данного комплекса упражнений, вы будете выполнять вытягивание мышц отдельных частей тела, затем в течение несколько секунд оставаться в таком положении и возвращаться в исходное положение.

Растягивание не подходит для усиления кровообращения, поскольку все движения выполняются очень медленно. Но в этом есть и свои плюсы. В результате растяжения мышцы расслабляются и становятся более эластичными, к ним поступает больше крови. Положительно влияет этот комплекс и на суставы. Они приобретают большую подвижность, после нескольких занятий увеличивается гибкость всего тела, что является прекрасным результатом для любого вида спорта. Во время занятий стретчингом вы учитесь сосредоточенному, глубокому дыханию, что, в свою очередь, благотворно влияет на головной мозг, особенно после напряжённого трудового дня. Очень важно, что стретчинг не имеет ограничений по возрасту, он будет полезен как детям, людям среднего возраста, так и пожилым. Каждый выполняет упражнения по мере возможности, соизмеряя нагрузку возрасту.

Комплекс подразумевает чередование нагрузки и расслабления, им можно как начинать, так и завершать тренировки. Как разминка он подходит для разогрева мышц, в результате мышечная ткань меньше подвержена растяжениям. После тренировки же растягивание помогает восстановить пульс, который увеличивается во время занятий.

Есть несколько правил правильного растягивания. Первое и самое важное - лучше делать растяжку меньше, чем слишком сильно. Вы должны чувствовать лишь лёгкое напряжение в растягиваемых мышцах. Это имеет большое значение и потому, что физиологически мышца, при перенапряжении, может рефлекторно сократиться, вместо того, чтобы расслабиться.

Второе правило касается времени. В каждой позе растяжения необходимо находиться в течение 10-30 секунд, а именно до тех пор, пока не исчезнет даже лёгкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его нужно ослабить, чтобы добиться требуемого ощущения.

Во время занятий дыхание должно быть медленным, глубоким и ровным, его нельзя задерживать. Каждое новое растягивание начинайте с вдоха. И только выполняя наклоны, вы сначала должны выдохнуть.

Выполняя растягивание, сохраняйте устойчивое положение. Во время каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете - так вы быстрее почувствуете, достаточно ли напряжены мышцы. Для этого можно самим варьировать упражнения, например, слегка изменить угол растягивания.

Итак, всего в комплексе 6 упражнений, каждое из которых нужно повторить минимум 5 раз.

1. Встаньте прямо, немного расставив ноги и слегка согнув их в коленях. Сначала поднимаем вверх одну руку и тянемся за воображаемым предметом. Затем рука свободно «падает» вниз. То же самое выполняем другой рукой. Голова при этом чуть запрокинута.

2. Сядьте прямо, разведите ноги, ладони на затылке. Наклоните верхнюю часть туловища вперёд, и медленно потянитесь к правому колену. Так же медленно вернитесь в исходное положение, затем потянитесь к левому колену.

3. Встаньте на четвереньки, руки выпрямите. Затем вытяните правую руку вперёд и левую ногу назад до горизонтального положения, постарайтесь хорошо потянуться. Повторите левой рукой и ногой.

4. Лягте на спину, руки раскиньте в стороны, ноги максимально выпрямите. Медленно поднимайте правую ногу до прямого угла, вытяните её, а затем опустите влево, коснитесь пола. Голову при этом нужно повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернитесь в исходное положение. Повторите всё левой ногой.

5. Потянитесь как кошка! Снова встаньте на четвереньки. Сядьте на пятки, «уронив» при этом голову между рук, округлите спину. Затем выпрямите туловище, оторвав руки от пола, и потянитесь головой вверх.

6. Лягте на спину, поднимите прямые сомкнутые ноги, медленно заведите их за голову и коснитесь ногами пола. Если вам удастся удержаться в этом положении какое-то время, до восстановления лёгкого и естественного дыхания, то можно делать упражнение только один раз. Попробуйте сохранять позу одну минуту. Потом сядьте и очень медленно потянитесь.

Занимайте комплексом несколько раз в неделю, и вы обретёте лёгкость движений и гибкость всего тела.

Наталья Биатова