**Стретчинг**

Термин «стретчинг» происходит от английского слова «stretching» - «растягивание». Название говорит само за себя: стретчинг – это особый вид аэробики, направленный главным образом на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Заниматься стретчингом можно в любом возрасте, независимо от имеющегося уровня подготовки.

Гибкостью называется способность суставов совершать движения максимально возможной для них амплитуды. Это качество в первую очередь зависит от эластичности примыкающих к суставам мышц и их фасций (оболочек). Если мышцы и окружающие их ткани обладают высокой степенью эластичности, соответствующие им суставы способны совершать движения максимальной амплитуды. Если мышцы закрепощены, амплитуда движения суставов сокращается. Хотя мышцы обычно достаточно длинны, чтобы совершать движения максимальной амплитуды, эластичность их ограничена условным миотатическим рефлексом.

Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» - растягивание. Стретчинг - это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинение мышц: статические, динамические, баллистические.

Статические - это очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение тридцати секунд-одной минуты. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы, периодически или постоянно. Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название стретчинг. И именно статическое растягивание является наиболее эффективным видом данной методики. Но для общего развития, чтобы получше разобраться в этом вопросе, следует дать определение и двум другим видам растягивания.

Динамический стретчинг - это медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Баллистический стретчинг - это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным. Оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

В чем преимущество статического стретчинга. Удержания статического положения в конечной точке амплитуды движения более эффективны для развития гибкости, чем маховые или пружинящие.

Во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма. Физиологической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

Растягивайтесь правильно!

Самое важное правило: лучше тянуться меньше, чем слишком сильно! В растягиваемых мышцах должно возникать лишь легкое напряжение. Если мышца перенапряжена, то может наступить обратный эффект: вместо того, чтобы расслабиться, она рефлекторно сократится.

Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его надо ослабить, чтобы добиться требуемого ощущения.

Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание. Каждое новое растягивание начинайте с вдоха. Лишь при наклонах нужно всегда сперва выдохнуть.

Во время растягивание сохраняйте устойчивое положение, не растягивайтесь, иначе мышцы напрягутся, а в таком состоянии они неэластичны. Если растяжение недостаточное, следует продолжить движение. Во время каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете - так вы быстрее почувствуете, достаточно ли напряжены мышцы. Для этого можно самой варьировать упражнения, например, слегка изменить угол растягивания.

Основные характеристики

Чтобы сделать мышцы гибкими, а суставы - подвижными, необходимо выполнять упражнения на растяжку. Но их действие на этом не ограничивается: стретчинг помогает расслабиться после тренировки, привести ритм сердечных сокращений в норму, постепенно сбавить интенсивность метаболических процессов в мышцах, что позволит избежать болей и неприятных ощущений на следующий день.

Гибкие мышцы и суставы помогают правильно выполнять упражнения, увеличивать амплитуду движений. Это, в свою очередь, приводит к повышению эффективности и интенсивности тренировки, быстрому сжиганию жира. Без достаточно развитой гибкости невозможно выполнить упражнения высокого уровня. Гибкость также помогает избежать наиболее распространенных спортивных травм: растяжений и надрывов сухожилий.

Действие

Упражнения на растяжку приводят к увеличению длины мышц и сухожилий, а также к восстановлению полной работоспособности суставов.

Одежда и обувь

Одежда не должна стеснять движений, обувь тоже. Кстати, многие упражнения стретчинга включают в себя и растяжку стопы, поэтому заниматься ими можно босиком.

Принадлежности

Для стретчинга нужен только гимнастический мат или какая-либо другая подстилка.

**Особенности и нюансы**

Существуют различные виды стретчинга, которые вы можете выбрать для себя сами, исходя из личных предпочтений. Аэростретчинг – это занятия на растяжку и эластичность с помощью полотен, висящих в воздухе. Такая разновидность новичкам не подойдёт: велика опасность травм. К «воздушному» растягиванию можно приступать только после определённой подготовки, позанимавшись некоторое время традиционным (классическим) стретчингом.

Силовой стретчинг – упражнения на растягивание и одновременно на силу мышц. Такой вид тоже лучше практиковать людям с опытом в деле систематической растяжки.

Новичкам надо действовать постепенно и осторожно. Не стоит сразу стремиться к максимальному результату – можно чрезмерно нагрузить или даже повредить мышцы. Начинать нужно с самого простого, сохраняя каждое положение в комплексе не более 15 секунд.

Главные правила для неофитов стретчинга:

* Растягивать тело нужно до определённого предела: показатель, когда нужно остановиться, это болевые ощущения. Если вы чувствуете боль, значит, вы достигли текущего максимума мышечной растяжки.
* Тренировки на растягивание лучше практиковать после физической нагрузки или аэробики: это обеспечит достаточный прилив крови к мышцам и повысит их эластичность.
* Основа успеха – правильное дыхание: не нужно задерживать или форсировать вдох и выдох. Дыхание во время упражнений должно быть ритмичным и ровным. В перерывах между позициями можно несколько секунд подышать более глубоко.
* После занятий дайте мышцам расслабиться, не делайте силовых упражнений и не выполняйте тяжелой работы, это может вызывать перенапряжение.

Касательно боли: умеренные болевые ощущения не должны вас пугать. Есть «приятная» боль мышц, а есть опасная, которая предупреждает о близкой или уже произошедшей травме. Начав заниматься, вы быстро научитесь отличать «полезную» боль от «вредной».

**Примеры упражнений**

Занятия проводятся в несколько этапов:

1. Обязательный этап – разминка либо силовые упражнения в зале: это необходимо для разогрева мышц и поможет избежать травм.
2. Упражнения на гибкость – наклоны, шпагаты, мостики.
3. Упражнения на растяжку – лучше выполнять их в паре с партнером.
4. Расслабляющие упражнения.

Эффект от тренировок можно почувствовать на себе уже через несколько занятий. С каждым разом тело будет обретать всё большую пластичность. Постепенно можно добавлять в комплекс упражнения для балетной растяжки, что позволит добиться ещё более значительного прогресса. Можно заниматься под музыкальное сопровождение. Музыка для стретчинга зависит от ваших индивидуальных предпочтений: это может быть релаксирующий эмбиент, джаз или лёгкий поп. В интернете существуют специальные ресурсы, на которых можно выбрать и скачать самые разные музыкальные треки для всех разновидностей фитнеса и аэробики.

Простой комплекс упражнений на растяжку и гибкость:

1. Встать прямо, ноги слегка расставить и согнуть в коленях. Поднять одну руку вверх, как бы дотягиваясь до воображаемого предмета, затем свободно опустить руку вниз. То же самое другой рукой. Сделать 3-5 раз каждой рукой.
2. Стойка та же, что и в предыдущем упражнении. Поместить левую руку на пояс, правой обхватить голову и наклонить её вправо, зафиксировав положение на 15-20 секунд. Сделать паузу 10 секунд и повторить для другой стороны. Выполнить 8-10 повторений на каждую сторону.
3. Сесть, широко расставив ноги и поместив руки за голову. Тянуться к правому колену, зафиксировав крайнюю точку, затем к левому. Сделать 6-8 повторений.
4. Встать на четвереньки, вытянуть правую руку вперед, а левую ногу назад, поместив их в максимально вытянутое положение, удерживать 15 секунд. Сделать упражнение для 2 других конечностей. Повторить 6-8 раз.
5. Лечь, поднять ноги к голове, обхватить стопы руками, удерживать 15 секунд. Опустить ноги. Повторить упражнение 6-8 раз.

Как видите, секрет стретчинга в чередовании статичного напряжения растянутых мышц с расслаблением. Первые занятия лучше проводить под руководством инструктора или человека с опытом в «растягивающей аэробике».