

# СТРЕТЧИНГ



Ефремова Ю.С.



 rumc.by

 rumc.by

Для заметок

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Ю.С. Ефремова

# СТРЕТЧИНГ

МИНСК  
2021

Составитель:

**Ефремова Юлия Сергеевна** – методист отдела спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной и туристской работы государственного учреждения «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения»

Стретчинг/Ю.С.Ефремова – Минск: ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2021. – 24 с.:ил

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ



# ПОЛИГРАФИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

**Многостраничная полиграфия**

- Брошюры
- Журналы
- Книги
- Каталоги

**Представительская полиграфия**

- Блокноты
- Бланки
- Календари
- Открытки
- Папки

**Рекламная полиграфия**

- Буклеты
- Листовки
- Плакаты
- Баннеры
- Флаеры
- Визитки
- Бейджи
- Этикетки

📍 220073, г. Минск, ул. Гусовского, 4-1      ✉ RUMCZAKAZ@TUT.BY  
🌐 WWW.RUMC.BY      📞 + 375 17 375 79 54  
☎ + 375 17 358 71 29      📷 RUMC.BY



Производственно-практическое издание

Ефремова Юлия Сергеевна

## СТРЕТЧИНГ

Корректор А.М.Зинович  
Компьютерная верстка Д.В.Вераксих  
Оформление обложки Д.В.Вераксих

Подписано в печать 24.05.2021  
Формат 60x90 1/8. Бумага офсетная №1. Гарнитура Google Sans  
Усл.-печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 0,51. Тираж 116 экз. Заказ №125

Полиграфическое исполнение и издание  
государственного учреждения  
«Республиканский учебно-методический центр  
физического воспитания населения»

Свидетельство № 1/42 от 1 октября 2013  
Ул.Гусовского,4-1, 270073, Минск.

### ВВЕДЕНИЕ

Отказ человека от физической активности всегда был и будет причиной развития ряда заболеваний, плохого самочувствия и состояния неудовлетворенности собой и своей жизнью. Существует единственный способ выхода из этой проблемы – начать движение! Но как делать это правильно? Какой вид фитнеса выбрать? Как скоро я увижу результат? Все эти вопросы ставят в тупик и зачастую оттягивают момент принятия решения о начале занятий.

Фитнес – тренировка может и должна приносить удовольствие и радость. Поэтому выбор вида фитнеса приобретает первостепенное значение. В настоящее время разработаны и предлагаются направления фитнеса: от смешанных тренировок Fitness Mix и Total body до тренировок, направленных на определенную часть тела, таких как Lower Body и ABS. Всё также в расписании фитнес-клубов можно увидеть традиционные аэробику, шейпинг и пилатес.

Но относительно недавно в нашей стране начал набирать свою популярность стретчинг. Стретчинг (от англ. Stretching – растягивание) – это комплекс упражнений, направленных на растягивание мышц с целью улучшения гибкости. Стретчинг – это не только отличная растяжка! Это состояние уверенности в себе, прекрасная фигура, легкость движений и отличное настроение. Этому красивейшему направлению фитнеса посвящен данный материал.

Мы подробно разберем виды стретчинга, особенности их применения, влияние стретчинга на организм, применение в спорте и фитнесе. И главное – практические аспекты занятий. Вперёд – навстречу здоровью, красоте и суперрастяжке!



## ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЁ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ

### 1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГИБКОСТИ

**Двигательные способности** - комплексные образования, основу которых составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки.

#### Основные физические качества

1	Сила
2	Гибкость
3	Выносливость
4	Координация
5	Быстрота

Слово **гибкость** происходит от латинского «flectere» или «flexibilis», означающего «сгибать».

Термин «**гибкость**» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Когда же речь идёт об отдельных суставах, правильнее говорить об их подвижности (подвижность в голеностопных суставах, подвижность в плечевых суставах и т.п.).

**Гибкость** – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Её выражают в угловых мерах (градусах) и линейных единицах (сантиметрах).

Помимо этого существуют **другие определения** гибкости:

 способность выполнять движения с максимальной амплитудой

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Гибкость и методика её целенаправленного развития.....	4
1. Определение гибкости.....	4
2. Виды гибкости и их характеристика.....	5
3. Факторы, определяющие проявление гибкости.....	6
<b>Стретчинг как технология фитнеса.....</b>	<b>8</b>
1. Характеристика и назначение стретчинга.....	8
2. Влияние стретчинга на организм занимающихся.....	9
3. Стретчинг в фитнесе.....	10
4. Стретчинг в спорте.....	10
<b>Практические аспекты занятий стретчингом.....</b>	<b>11</b>
1. Разновидности стретчинга.....	11
2. Структура занятия.....	12
3. Правила применения упражнений стретчинга и регулирование нагрузки.....	13
4. Базовые упражнения стретчинга для основных мышечных групп тела.....	15
<b>Список использованных источников.....</b>	<b>20</b>

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Альтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Альтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Использование стретчинга в спорте [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <https://www.sportmedicine.ru/role-stretching.php>.
3. Нельсон, А., Кокконен, Ю. / Анатомия упражнений на растяжку/ А.Нельсон, Ю.Кокконен; пер. с англ. С.Э.Борич. – Мн.: «Попурри», 2008. – 160 с.
4. Освальд, К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. – М. : Эксмо – Пресс, 2001. – 192 с.
5. Теория и практика стретчинга [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=8157>.
6. Универсальная растяжка для всего тела [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://goodlooker.ru/rastyzhka-na-vse-telo-30-minut.html>.
7. Уолкер, Б. Анатомия стретчинга / Б.Уолкер. – М: Эксмо, 2019. – 224 с.
8. Reid, A.The Science of Stretching / A.Reid, –Int. J. Sport Med, 2017. – 319 p.
9. Walker, B Ultimate guide to Stretching and Flexibility / B.Walker – Med. Sci. Sports Exerc,2017. – 146 p.



свойство, обеспечивающее подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата относительно друг друга

**Подвижность** – это амплитуда движения в одном суставе.

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда, которая может быть достигнута человеком в том или ином движении.

Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или линейных мерах, используя следующие средства:



гониометры: механический и электронный (прибор для измерения суставных углов)



оптические средства (фото- и видеосъёмка)



рентгенографические средства



контрольные тесты (наклон вперёд сидя/стоя, выкрут с гимнастической палкой, мост из положения лёжа на спине, шпагаты)



## ВИДЫ ГИБКОСТИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

По происхождению силы, обеспечивающей амплитуду движения, **гибкость подразделяется** на:

**А) Пассивную** – способность к достижению наивысшей подвижности в суставах с помощью внешних сил.

Предусматривает различные пассивные движения:

1. С помощью партнёра или различных отягощений: гантелей, амортизаторов, эспандеров.
2. С использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, ног к груди, сгибание кисти одной руки другой) или собственной массы тела.
3. Статические упражнения: удержание конечности (туловища) в положении, требующем предельного проявления гибкости.

**Б)** Активную – способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт активности мышечных групп, проходящих через сустав. Предусматривает различные активные движения, выполняемые без помощи внешних сил: махи, рывки.

**Резерв гибкости** – разность между активной и пассивной гибкостью.

#### По режиму работы мышц:

**А)** Динамическая – различного рода маховые и пружинистые движения, рывки и наклоны, выполняемые с отягощениями и без них.

**Б)** Статическая – удержание конечности или туловища в положении, требующем предельного проявления гибкости.

Таким образом, динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая в позах.

#### По виду деятельности:

**А)** Общая – способность выполнять движения с большой амплитудой в наиболее крупных суставах.

**Б)** Специальная – способность выполнять движения с большой амплитудой в определённых суставах, соответствующих особенностям профессиональной деятельности или спортивной специализации.

### 3

#### ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ГИБКОСТИ

1. Анатомическое строение и форма суставов и сочленяющихся поверхностей (наследственный фактор).
2. Эластичность мышц, связок.
3. Межмышечная координация.
4. Температура тела. Повышение температуры за счёт разминки до пота, высокой температуры окружающей среды, массажа, мазей.



#### 9. Подъём ноги к груди

Растяжка ягодиц, задней поверхности ног и подколенных сухожилий. **Техника выполнения.** Лягте на спину, согните ноги в коленях. Поднимите одну ногу вверх и ухватите ее за голень, стараясь поближе притянуть к груди. Поднятая нога остается полностью выпрямленной. Если у вас хорошая растяжка, то можете выпрямить и вторую ногу, положив ее на коврик.



#### 10 Поза ребёнка

Позой ребенка можно завершать любую тренировку, поскольку это одно из лучших упражнений для расслабления и релаксации. Также поза ребенка помогает удлинить позвоночник, снять напряжение в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника.





### 7. Поза верблюда

Растяжка шейного и грудного отдела позвоночника.  
**Техника выполнения.** Встаньте на колени, ноги на ширине таза, спина прямая, голени обеих ног лежат на полу. Положите руки на пояс, локти отведите назад. Сделайте небольшой наклон назад, прогибаясь в спине и сохраняя прямой угол между бедром и голенью. Сводите лопатки вместе, раскрывайте грудной отдел позвоночника. Наклоняйте голову назад, не заламывая и не напрягая шею.



### 8. Поза сфинкса

Растяжка грудного и поясничного отдела позвоночника.  
**Техника выполнения.** Лягте на живот, ладони поставьте на коврик около груди. Опираясь на предплечья, прогнитесь в спине и поднимите верхнюю часть тела. Убирайте плечи от ушей, распределяйте прогиб равномерно между грудным и поясничным отделом позвоночника (средним и нижним отделами).



- 5. Пол. У женщин показатели гибкости на 10% выше, чем у мужчин. В пожилом возрасте показатели не отличаются.
- 6. Возраст. Сенситивный период – 7–14 лет. В этом возрасте гибкость в 2–2,5 раза эффективнее развивается с помощью физических упражнений, чем в более позднем возрасте. Наибольшее увеличение пассивной гибкости наблюдается в возрасте 9–10 лет, активной – 10–14 лет. В целом показатели гибкости улучшаются до 14–15 лет. Подвижность в мелких суставах развивается быстрее, чем в крупных.
- 7. Индивидуальная величина болевого порога.
- 8. Уровень развития мышечной силы.
- 9. Время суток. Самое благоприятное время суток для развития гибкости от 12 до 17 часов. Чем моложе человек, тем значительнее суточные колебания показателей.
- 10. Психическое состояние. Отрицательные эмоции снижают показатели.
- 11. Способность к произвольному мышечному расслаблению.
- 12. Утомление. Под влиянием локального утомления активная гибкость уменьшается на 11,6 %, пассивная – увеличивается на 9%.



## СТРЕТЧИНГ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ФИТНЕСА

### 1 ХАРАКТЕРИСТИКА И НАЗНАЧЕНИЕ СТРЕТЧИНГА

**Стретчинг** (от англ. Stretching – растягивание) – это вид двигательной активности, включающий комплекс упражнений на растягивание мышц с целью улучшения гибкости, при котором напряжение различных мышечных групп сменяется их расслаблением.

Большинство специалистов считает основой стретчинга всю историю медицины. Её достижения на протяжении многих лет подтверждали тесную связь между мышцами человека, его суставами, кожей и здоровьем. Можно утверждать, что спортивным направлением стретчинг стал в 50-х годах прошлого века. Именно тогда в Швеции спортсменами был впервые продемонстрирован комплекс на растяжку как подготовку для основной тренировки. Через 30 лет такими разминками стали пользоваться практически все спортсмены в мире. В то время стретчинг применялся лишь в совокупности с другими видами занятий физической культурой, но благодаря быстрому росту популярности среди физкультурников и спортсменов этот вид упражнений был выделен в отдельный вид занятий.

Стретчинг **не имеет возрастных ограничений**. Им могут заниматься все желающие независимо от уровня первоначальной подготовки. Занятия показаны подросткам, женщинам и мужчинам, спортсменам и людям, ведущим сидячий образ жизни. Важно отметить, что стретчинг отлично подходит для пожилых людей.

С возрастом наблюдается значительное снижение уровня гибкости, следствием чего является ухудшение эластичности связок и мышц, что в свою очередь приводит к ограничению движений и их замедлению. **Сохранение уровня развития гибкости** с помощью занятий стретчингом позволяет отсрочить инволюционные процессы в мышцах и суставах, увеличив двигательную активность в пожилом возрасте.

### 5. Поворот корпуса в выпаде



Растяжка мышц пресса, рук, плеч, ягодичных мышц. **Техника выполнения.** Примите положение выпада. Встаньте прямо, ноги широко расставлены, правая нога впереди. Опустите таз вниз и согните переднюю ногу в колене так, чтобы между бедром и голенью образовался прямой угол. Задняя левая нога остается полностью выпрямленной и натянутой, не расслабляйте ее в колене. Левую руку опустите на пол и разверните корпус вправо так, чтобы грудная клетка была полностью раскрыта, а левая рука тянулась вверх. Взгляд направьте на пальцы левой руки.

### 6. Выпад с захватом ноги

Растяжка передней поверхности бедра, четырёхглавой мышцы. **Техника выполнения.** Оставайтесь в положении глубокого выпада, колено лежит на полу. Поднимите вверх голень левой ноги и подтяните ее левой рукой к бедру так, чтобы стопа была максимально близка к ягодицам. Выполняйте это упражнение максимально плавно, без рывков.





### 3. Присед-сумо

Растяжка внутренней поверхности бедра и приводящих мышц. **Техника выполнения.** Расставьте широко ноги, колени смотрят в сторону. Опустите таз вниз, принимая положение приседа. Бедра параллельны полу. Руки положите на бедра и слегка наклоните корпус, спина остается прямой. Не прогибайтесь и не выгибайтесь в пояснице, чтобы не создавать напряжение в этой области.



### 4. Наклон к полу

Растяжка спины, задней поверхности бедер. **Техника выполнения.** Встаньте прямо, ноги расположены близко друг к другу. Наклоните корпус так, чтобы живот лег на бедра. Руки свободны и опущены вниз, попробуйте дотянуться кончиками пальцев до пола. Если не получается дотянуться до пола, обхватите руками голени. В этом упражнении на растяжку очень важно тянуться животом к бедрам. Не делайте рывковых движений спиной, пытайтесь во что бы то ни стало дотянуться до пола – есть риск травмировать спину.



Благодаря низкой интенсивности, при правильном выполнении, отсутствию неприятных болевых ощущений стретчинг привлекателен для людей, которым не хватает мотивации и которые не хотят заниматься более энергозатратными видами двигательной активности.

## 2

### ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

**Физиологический механизм действия стретчинга** заключается в активизации мышечных волокон за счет их сокращения в момент растягивания. При растягивании кожи, мышц, связок возбуждаются соответствующие механорецепторы. Возбуждение в виде импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме: усиливается кровоснабжение мышцы, увеличивается обмен веществ. Переход мышц от напряжения к расслаблению и опять к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров.

#### Эффекты воздействия стретчинга на организм:

- улучшение гибкости и подвижности суставов
- профилактика заболеваний суставов за счёт активизации кровоснабжения окружающих сустав мышц
- ускорение восстановительного периода после физических нагрузок
- увеличение амплитуды движений
- формирование навыка правильной осанки
- снятие мышечного напряжения
- активизация деятельности головного мозга за счёт глубокого дыхания во время занятий
- регуляция нервных процессов. Формируется навык дифференцированного расслабления

В нашей стране свою популярность стретчинг завоевал относительно недавно. Сейчас этот вид занятий можно встретить в расписании практически всех фитнес-клубов, открываются студии стретчинга.

#### Направления стретчинга в фитнесе:

**А)** Развитие гибкости основных звеньев ОДА с акцентом на выполнение определенных гимнастических элементов, таких, как поперечный и продольный шпагат, мостик, флажок и т.д.

**Б)** Развитие гибкости с акцентом на улучшение подвижности позвоночного столба, формирования правильной осанки.

**В)** Силовой стретчинг. Сочетание упражнений на растяжку с упражнениями, направленными на укрепление основных групп мышц.

Также для занятий занимающихся разделяют на группы в зависимости от уровня подготовки: группы начинающих и продолжающих.

Помимо фитнес-индустрии стретчинг применяют в физическом воспитании студентов, школьников и детей дошкольного возраста (игровой стретчинг).

#### Направления стретчинга в спорте:

**А)** Как средство развития общей и специальной физической подготовленности в тех видах спорта, где гибкость оказывает значительное влияние на спортивный результат.

**Б)** Как средство восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Применяется как в рамках заключительной части спортивной тренировки, так и в качестве отдельного занятия.



напряжения при выполнении упражнения указывает на возможность увеличения амплитуды или времени выполнения.

6. Время отдыха между повторениями 15–20 секунд.

#### БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СТРЕТЧИНГА ДЛЯ ОСНОВНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП ТЕЛА

##### 1. Наклон с поднятыми руками

Растяжка плечевого пояса, мышц рук и корпуса. **Техника выполнения.** Встаньте прямо, живот подтянут, ноги слегка расставьте. Поднимите руки вверх и скрестите ладони над головой. Сделайте наклон в сторону, сводя лопатки вместе и сохраняя руки над головой. Задержитесь в наклоне, растягивая мышцы всей верхней части тела.



##### 2. Наклон к прямой ноге

Растяжка задней поверхности бедра, подколенных сухожилий и ягодиц. **Техника выполнения.** Встаньте прямо, слегка согните ноги в коленях. Поставьте одну ногу на полметра вперед с опорой на пятку и полностью выпрямите. Наклоните прямую спину, руки положите на колени передней ноги или на пояс. Чем ниже наклон, тем лучше растягиваются мышцы и сухожилия. Задержитесь в комфортном положении, можно понемногу углублять растяжку.



6. При появлении неприятных болевых ощущений необходимо проверить себя на правильность техники выполнения упражнения и снизить нагрузку: уменьшить время нахождения в данном упражнении, его амплитуду. Если болевые ощущения всё равно присутствуют – следует прекратить выполнение данного упражнения.

7. Растяжка тела должна быть симметричной. Пример: после растяжки правого бедра выполняется растяжка левого бедра.

### РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ

1. Нагрузка должна возрастать постепенно, от упражнения к упражнению, от занятия к занятию. Правильная грамотная растяжка мышц не может быть быстрой. Ускорение темпов прироста результата – верный путь к травмам. Наиболее типичной из них является растяжение. В тяжёлых случаях – разрыв связок. Восстановление занимает недели и даже месяцы, за это время уровень развития гибкости в травмированном участке тела может вернуться к исходному уровню, сведя на нет все усилия, затраченные на занятиях.

2. За одно часовое занятие необходимо прорабатывать все основные группы мышц, уделяя особое внимание отстающим.

3. Количество упражнений на каждую мышечную группу – 2–4. Упражнения необходимо менять когда они становятся слишком простыми для выполнения и не оказывают должного тренировочного эффекта.

4. Количество подходов – 2–4. Если одна конечность менее гибкая, чем другая, её необходимо растягивать первой и увеличить время упражнения. Пример: продольный шпагат на левую ногу получается хуже, чем на правую. Решение: вначале выполняется шпагат на левую ногу – 3 подхода по одной минуте, затем на правую ногу – 2 подхода по одной минуте.

5. Время удержания каждого упражнения составляет от 30 секунд до 2 минут. Растяжка меньше минимального времени не приводит к должному растягиванию мышечных волокон, не оказывая существенного влияния на гибкость. Уменьшение



Помимо описанных в разделе 2.2 эффектов, применительно к спортсменам стретчинг также способствует:

- профилактике спортивных травм
- улучшению экономичности бега
- увеличению силы мышц

## ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ



### РАЗНОВИДНОСТИ СТРЕТЧИНГА

**Пассивный стретчинг.** Предполагает использование внешней помощи. В качестве внешней помощи могут выступать: собственный вес тела, ремень, сила тяжести других предметов, другой человек. Пример: растяжение икроножной мышцы с использованием степ-платформы, упражнение – шпагат.

**Активный стретчинг.** Включает растягивание мышц-антагонистов в ответ на сокращение мышц-агонистов. Пример: удержание прямой ноги под углом 90°. Если одна мышечная группа находится в напряжённом состоянии длительный промежуток времени, то группе мышц-антагонистов не нужно оставаться напряженными. Как результат, наступает их расслабление и растяжение (эффект реципрокного торможения).

**Динамический стретчинг.** Это активные движения частей тела с постепенным увеличением диапазона движения: широкие, амплитудные, энергичные, выполняемые либо пассивно (динамическое растягивание икроножной мышцы на скамейке) или активно (махи ногами).

**Статический стретчинг.** Подразумевает постепенное расслабление растягиваемой мышцы. Это упражнения, во время выполнения которых в течение определённого промежутка времени необходимо задерживаться в статичном положении, при котором максимально тянется целевая группа мышц. Применяются статические пассивные упражнения и статические активные упражнения



## 2

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Занятие включает традиционные подготовительную, основную и заключительную части. Их содержание меняется в зависимости от направления стретчинга и конкретных целей, поставленных на занятии.

Длительность тренировки варьируется от 45 минут до 1,5 часа. Рассмотрим структуру классического занятия, целью которого является увеличение подвижности и гибкости ОДА.

Подготовительная часть	10%
Основная часть	85%
Заключительная часть	5%

**Подготовительная часть** составляет 10% времени. Повышение температуры тела для качественной растяжки мышечных волокон и связок. Включает упражнения пассивной или активной гибкости малой амплитуды, охватывающей все суставы и позвоночный столб, и аэробные упражнения низкой координационной сложности.

**В основной части** 85% времени вначале выполняются упражнения для больших групп мышц (прямая и косые мышцы живота, разгибатели спины, ягодичные мышцы), затем – для мышц и связок тазобедренного сустава и ног. Далее подбираются упражнения для голеностопных и коленных суставов, для мышц, окружающих суставы верхних конечностей. То есть сначала выполняются упражнения регионального, затем локального воздействия.

**В заключительную часть**, которая составляет 5% времени входят упражнения на расслабление: дыхательные упражнения, взмахи, встряхивания и т.п. В настоящее время доминирует тенденция заменять заключительную часть занятия медитацией.

## 3

## ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА И РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ

## ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА:

**1.** Занятия должны быть систематическими. Наилучших результатов можно достигнуть занимаясь каждый день или два раза в день. Однако чаще всего используется классическая схема: три занятия в неделю. Длительность отдельного занятия зависит от общего числа занятий в неделю (занятия каждый день – 20 минут, занятия три раза в неделю – 60 минут).

**2.** Вечер – лучшее время для занятий. С утра мышцы расслаблены, растяжка будет выполняться с трудом. На разогрев тела нужно будет потратить больше времени. Тренируясь в это время, вы сможете оценить свой текущий уровень развития гибкости.

Вечерняя тренировка будет легче по сравнению с утренней. Тело уже находится в рабочем состоянии, мышцы и суставы разработаны. Разминка в этом случае будет менее продолжительная. Гораздо легче происходит вечером увеличение амплитуды растяжки. Мышцы реагируют на упражнения менее болезненно, им требуется меньше времени на расслабление. Как следствие, легче уйти в более глубокое положение и лучше проработать проблемные мышечные зоны.

**3.** Для предотвращения травм выполнять упражнения на растягивание следует только после тщательной предварительной подготовки. Она подразумевает разогрев тела в подготовительной части занятия.

**4.** Одежда для занятий должна быть комфортной, тёплой и не стеснять движений. Заниматься лучше без кроссовок, в обычных носках или специальных носках для стретчинга и йоги.

**5.** Не допускается задержка дыхания во время выполнения упражнений. Дыхание должно быть спокойным и глубоким. В стретчинге дыхание следует рассматривать как инструмент, облегчающий выполнение упражнений. На выдохе нужно стараться максимально расслаблять растягиваемую группу мышц, «отпускать напряжение».