

Гибкий подход к телу, или Чем хороша растяжка?

Понятие гибкости ассоциируется у нас с молодостью, легкостью и стройностью. И всем нам известно выражение о том, что биологический возраст человека определяется его гибкостью. Но обычно люди почему-то не спешат примерять на себе ее критерии, оставляя это качество на долю гимнасток и балерин, образы которых возникают в голове при упоминании этого понятия. А зря!

Развитие гибкости необходимо не только спортсменам для улучшения достижений, но и всем людям в повседневной жизни, независимо от возраста и профессии. Это прямой путь к повышению работоспособности, тренированности и поднятия жизненного тонуса!

Как это работает?

Физиологический процесс растягивания представляет собой чередование напряжения и расслабления. В результате этого активизируются обменные процессы в мышечном волокне и улучшается кровообращение.

Переход от напряжения к расслаблению и наоборот рефлекторно вызывает реакцию со стороны нервной системы, тем самым регулируя в ней процессы, и благотворно влияет на эмоциональную сферу.

Активно занимаясь разными видами танца около десяти лет, я уже не представляю свою физическую деятельность без такого рода упражнений. Устанет тело от физической перегрузки – расслабляюсь посредством растяжки.

Движения, требующие больших силовых затрат, выполняются легче, если перед этим потянуться. Любое утомление и душевные невзгоды улетают на раз-два, стоит только начать «потягуши». Пребывание в хорошей физической форме у меня напрямую связано со степенью своей растянутости.

Замечу еще одну деталь для людей целеустремленных и измеряющих результаты своего труда в определенном эквиваленте. Помимо всех плюсов физиологического аспекта, выполнение таких элементов как шпагат, мостик, корзиночка и других трюков, дадут

дополнительный повод для гордости за себя любимого!

Какая она бывает?

Различают гибкость активную и пассивную.

Активная проявляется в процессе выполнения упражнений самим человеком, с помощью его самостоятельных усилий. **Пассивная** – с использованием внешних факторов: отягощения, растягивания с помощью партнера или снарядов.

Лично мне больше по душе активная гибкость: здесь я лучше могу контролировать степень натяжения, доверяясь собственным ощущениям.

Как это делать?

Во избежание травм, новичкам я строго рекомендую заниматься стретчингом под присмотром инструктора, который также подберет нужный комплекс упражнений.

Помните **основные правила растяжки**:

1. Предварительный **разогрев-разминка**. Это легкий бег и прыжки, махи небольшой амплитуды – словом, движения, заставляющие организм включиться.

2. **Постепенность**: амплитуду движений следует увеличивать плавно.

3. Не торопитесь! Отличайте чувство натянутости и растяжения мышцы от боли, которая может привести к травме. Как бы вам скоро не хотелось сесть на шпагат, к примеру, не подгоняйте себя – придет время и все получится. Как говорится, тише едешь – дальше будешь.

4. **Расслабление** в заключении – это потряхивание рук и ног.

Контролировать сложность упражнений, тем самым увеличивая их эффективность, можно с помощью многократного повторения, интенсивности (повышения скорости выполнения), увеличивая амплитуду движений.

Мой педагог по балету как-то заметила, что занятия летом стремительно приводят к росту успехов учениц за счет того, что в жару разминка мышц идет гораздо быстрее. В помещении и так уже жарко, и большее время урока тело работает на силу и растяжку, не тратя энергию на разогрев. Продуктивность занятий летом выше, ежели в зимний период, раза в два, а порой и больше! Стоит иметь в виду такие вспомогательные факторы, как вечернее время суток и теплое время года!

Получаем удовольствие!

Чем бы вы ни занимались, нужно это делать в свое удовольствие. Этот важный жизненный принцип остается актуальным везде. Главное, начать и заставить себя делать растяжку **регулярно**. Даже при условии, что вы добьетесь идеальных для вас результатов, ваша следующая цель состоит в их удержании.

Тело вас отблагодарит непременно! Я уже «подсела» на ощущения разливаемой теплоты и невесомости, которые мне дарит растяжка, и искренне желаю вам их прочувствовать!

Автор - Катерина Герасимова

[Источник](#)