Растяжка как активация силы. Как правильно растягиваться

авторская разработка
инструктора по физической культуре Антоновой О.В.

МБДОО ЦРР ДС №18 МОТР, 2020

Основные **цели** растяжек: приведение в тонус мышц и связок, формирование красивого и сильного тела, повышение ресурсов организма, научиться владеть своим телом, укрепить сердце и сосуды, задействовать глубокие мышцы.

Задачи:

- повысить эластичность и тонус мышц;

- увеличить диапазон движений в суставах;

- увеличить снабжение мышц кислородом и питательными веществами;

-улучшить координацию движений, обеспечив более легкие и свободные движения;

- предотвратить такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий и связок;

- позволить мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

Как правильно растягиваться?

Научиться растягиваться очень просто. Но растягиваться можно правильно и неправильно. Правильная растяжка проводится в состоянии расслабления, медленно, с фокусировкой внимания на растягиваемых мышцах. Неправильный способ растяжки заключается в выполнении упражнений рывками или растягивании мышц до боли: эти методы могут принести больше вреда, чем пользы.

Если вы растягиваетесь правильно и регулярно, то со временем выполнять движения вам будет все легче и легче. Чтобы раскрепостить зажатую мышцу или группу мышц, требуется длительное время, но вы сразу перестанете жалеть о нем, когда почувствуете себя лучше.

Легкое растягивание

Приступая к растягиванию, потратьте 10-15 секунд на легкое растягивание. Никаких рывков! Дойдите до фазы, когда почувствуете умеренное напряжение, и расслабьтесь в этом положении. Ощущение напряжения должно постепенно отступить. Если не получается, слегка уменьшите амплитуду растяжки и найдите положение, в котором чувство

напряженности покажется вам приятным.

Вы должны добиться такого состояния, когда можно сказать себе: «Я чувствую растяжку, но мне совсем не больно». Легкое растягивание уменьшает скованность, напряженность мышц и подготавливает мышечные ткани к развивающему растягиванию.

Развивающее растягивание

После легкого растягивания неторопливо переходите к развивающему растягиванию. Увеличивайте растяжку сантиметр за сантиметром, пока снова

не почувствуете умеренного напряжения в мышце и зафиксируйте это положение на 10-15 секунд. Напряженность, как и в предыдущем случае, должна постепенно пройти; если нет, слегка ослабьте растяжку. Помните: если в зафиксированном положении напряжение усиливается и/или вызывает боль, значит, амплитуда растяжки слишком велика! Развивающее растягивание настраивает мышечный тонус и увеличивает гибкость.

Дыхание

Дыхание должно быть медленным, ритмичным и осмысленным. Если при растягивании нужно нагнуться вперед, сделайте выдох и, зафиксировав положение, дышите медленно. Не задерживайте дыхание при растяжке. Если положение тела мешает нормально дышать, значит, вы не расслабились. Поэтому просто ослабьте растяжку, чтобы вы могли дышать свободно.

Счет

Приступая к растягиванию, отсчитывайте про себя время каждого упражнения; это поможет вам поддерживать необходимое напряжение достаточно долго. Через некоторое время вы научитесь определять степень растяжки по своему самочувствию, не отвлекаясь на счет.

Рефлекс растяжения мышц

Ваши мышцы защищены механизмом, который называют рефлексом растяжения мышц. Каждый раз, когда вы чрезмерно растягиваете мышечные ткани (выполняя упражнения рывками или растягиваясь слишком сильно), нервная система посылает мышцам рефлекторную команду на сокращение. Таким образом организм защищает мышцы от травм. В результате слишком сильное растяжение приводит к еще большему закрепощению именно тех мышц, которые вы пытаетесь растянуть! Чрезмерные растяжки или рывки

при выполнении упражнений напрягают мышцы и вызывают *рефлекс растяжения мышц.* По этой причине в мышечных волокнах образуются микроскопические разрывы, которые становятся причиной боли и физических травм. Последние, в свою очередь, приводят к образованию в мышцах рубцовой ткани и постепенному уменьшению их эластичности. Мышцы становятся жесткими и болезненными. Трудно стать фанатом ежедневного растягивания и гимнастических упражнений, если каждый раз приходится преодолевать боль!

Боль до добра не доведет

Многие из нас со школьных времен помнят правило «результата без боли не бывает». Нас приучали воспринимать боль как обязательное условие физического развития и объясняли, что «чем сильнее боль, тем быстрее вы добьетесь результата». Но это не так. Правильно проводимое растягивание совершенно безболезненно. Уделяйте больше внимания своему телу и помните, что боль — это всегда предупреждение о том, что что-то идет неправильно. Легкое и развивающее растягивание, проводимое в соответствии с принципами, изложенными на предыдущих постах, не вызывает рефлекса растяжения мышц и не причиняет боли.

Боль в спине и упражнения на растяжку

Во время приступа боли в спине мало у кого возникнет желание заняться физкультурой, но для некоторых это как раз то, что доктор прописал. В то время как о важности регулярных физических упражнений для общего здоровья знают все, растяжка зачастую исключается из принятого режима. Для страдающих от боли в спине упражнения на растяжку особенно важны, поскольку они способствуют уменьшению боли и даже являются профилактикой боли и травм в будущем. Существенное значение имеет соблюдение правильной техники.

Для чего необходима растяжка?

Позвоночник – это сложная конструкция, состоящая из мышц, связок, сухожилий и костей. Она обеспечивает возможность движения из стороны в сторону и вперед-назад, и помимо этого должна выдерживать вес тела. Вот почему так важно поддерживать все элементы этой системы в хорошем рабочем состоянии.

Регулярные упражнения на растяжку позволяют сохранить гибкость мышц и связок, и, кроме того, уменьшают нагрузку на суставы, улучшают

кровообращение и снабжение органов питательными веществами. В их отсутствие может появиться или усилиться тугоподвижность, ограничение диапазона движений и боль.

Помимо прочего, растяжка является важным способом подготовки мышц к интенсивной работе, например, занятиям аэробикой или спортивными играми. Поэтому для профилактики растяжения мышц и мышечной боли, а также для предотвращения травм, до и после тренировки необходимо растягиваться.

Хорошая растяжка.

Чтобы извлечь из растяжки максимальную пользу, крайне важно соблюдать правильную технику. Кроме того, она необходима для предупреждения травм. Требуется усвоить следующие правила:

- Упражнения начинайте с шеи, а затем переходите на группы мышц ниже по порядку. Это даст возможность использовать в следующих упражнениях уже растянутые мышцы.

- Растягивайтесь медленно и осторожно, не до боли, а только до ощущения небольшого напряжения.

- Удерживайте каждую растяжку 10-20 секунд – не делайте резких движений!

- Не задерживайте дыхание. Каждый раз, перед тем как растянуться, делайте глубокий вдох, а в процессе растяжки - выдох.

- Отводите одинаковое время на растяжку каждой части тела. Обычно достаточно 3-5 подходов. С увеличением гибкости количество повторений можно увеличить.

- Чередуйте группы мышц и стороны.

Начинайте утро с упражнений на растяжку - это замечательный способ взбодриться и улучшить гибкость перед началом дня. Если такая возможность бывает не каждый день, 2-3 раз в неделю может оказаться достаточно для повышения гибкости и уменьшения боли.

Виды растяжки

Ниже приведены примеры упражнений на растяжку, которые могут

быть полезны при боли в спине. Каждое из них можно выполнять 3-5 раз или столько, сколько удобно. Не забывайте дышать в процессе растяжки. Перед выполнением нового упражнения или комплекса растяжки необходимо проконсультироваться с врачом.

Растяжка шеи

1) Встаньте ровно, немного согните колени, голову держите прямо.

2) Медленно наклоняйте голову, чтобы прижать подбородок к груди.

3) Медленно поворачивайте голову влево до тех пор, пока подбородок не окажется параллельным линии левого плеча. Выполните это же движение по направлению к правому плечу.

4) Медленно наклоняйте голову влево, как бы пытаясь дотянуться ухом до

левого плеча. Выполните это же движение по направлению к правому плечу.

5) Вернитесь в исходное положение

Вращение плечами

1) Встаньте ровно, немного согните колени, голову держите прямо.

2) Медленно и плавно вращайте плечи вперед. Выполните 10 движений,

начиная с маленьких кругов и постепенно увеличивая их.

3) Повторите шаг 2, выполнив вращения назад.

4) Вернитесь в исходное положение.

Растяжка подколенного сухожилия (из положения лежа).

1) Лягте ровно на спину, согните колени.

2) Обхватите одну ногу за бедро и медленно тяните ее к груди.

3) Растягивайте до появления ощущения легкого натяжения.

Задержитесь в этом положении.

4) Вернитесь в исходное положение.

5) Повторите для второй ноги.

Растяжка подколенного сухожилия (из положения стоя).

1) Встаньте, положив прямую ногу на стол или стул перед собой.

2) Медленно сгибайте опорную ногу до появления ощущения легкого натяжения в задней поверхности бедра поднятой ноги. Задержитесь в этом положении.

3) Вернитесь в исходное положение.

4) Повторите для второй ноги.

Скручивание поворотом бедер

1) Лягте ровно на спину, согните колени.

2) Не отрывая спины от пола, медленно наклоняйте бедра влево по направлению к полу до появления легкого чувства натяжения. Задержитесь в этом положении.

3) Вернитесь в исходное положение.

4) Повторите шаг 2, выполнив наклон бедер вправо. Задержитесь в этом положении.

5) Вернитесь в исходное положение.

Растягивание мышц спины

1) Лягте на живот.

2) Поднимитесь на локтях, растягивая спину.

3) Начинайте медленно выпрямлять локти, растягивая спину дальше, пока не почувствуете легкое натяжение. Задержитесь в этом положении.

4) Вернитесь в исходное положение.

Достижение гибкости, обеспечивающей полный диапазон движения, может произойти далеко не сразу, особенно у тех, кто только начал заниматься растяжкой или уже некоторое время страдает от хронической

боли. Но не надо сдаваться. Нужно радоваться и небольшим улучшениям гибкости. Даже если на это уйдет несколько месяцев, со временем вы увидите и почувствуете разницу.

Польза для тела и души.

Упражнения на растяжку не только полезны для тела, но также могут способствовать и душевному расслаблению. Во время их выполнения не торопитесь, двигайтесь плавно и четко. Для повышения мотивации к занятиям можно представлять себе здоровый позвоночник, свободный от боли, если такой прием для вас эффективен.

Растяжка при помощи массажеров.

Упражнения на растяжку возможны при том условии, что боли позволяют Вам это сделать. Если боли не дают Вам возможности сделать растяжку собственными силами, то здесь Вам придут на помощь массажные кресла и ручные массажеры. Именно кресло позволит четко и безболезненно размять мышцы, а массажные кресла с функцией растяжки бедер и икр ног помогут в восстановлении нижних конечностей. Ручные массажеры помогут размять все мышцы тела, нисходя с дивана.

Прежде чем приступить к новому упражнению или программе растяжки следует обязательно убедиться в отсутствии противопоказаний к виду растяжки, которым вы собираетесь заниматься. Это особенно важно после недавно перенесенной операции на позвоночнике. Если во время растяжки возникает боль, о ней также нужно сообщить лечащему врачу. Она может быть связана с неправильным выполнением техники, травмой или иной проблемой со здоровьем.