

*Елисеева А.А., студент
I курс, факультет «Информационные системы
и технологии»*

ПГУТИ

Россия, г. Самара

Научный руководитель: Ананьева Ирина Владимировна

АКТУАЛЬНОСТЬ РАСТЯЖКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

***Аннотация:** В данной статье рассказывается о растяжке. Благодаря правильному выполнению упражнений можно добиться больших результатов и укрепить свое тело. Ниже рассказывается о противопоказаниях и эффективности данного вида спортивной деятельности.*

***Ключевые слова:** Растяжка, противопоказания, осанка, группа мышц, упражнения, травмы, гибкость.*

***Annotation:** This article is about stretching. Thanks to proper exercise, you can achieve great results and strengthen your body. The contraindications and effectiveness of this type of sports activity are described below.*

***Key words:** Stretching, contraindications, posture, muscle group, exercise, injuries, flexibility.*

Растяжка-одна из важнейших составляющих красивой осанки и здорового тела.

Если правильно подобрать упражнения растяжки на все тело, можно:

- Избавиться от стресса;
- Снять усталость и напряжение;
- Восстановить организм после тренировок и травм;
- Сделать тело подтянутым, стройным и гибким;

- Улучшить осанку;
- Сесть на шпагат и выполнить сложные акробатические позы.

Однако, если плохо и неправильно делать упражнения, можно не только ничего не добиться, но и заработать новые травмы. Существуют противопоказания, при которых не желательно заниматься растяжкой:

-Нельзя тянуть позвоночник при: артрите, артрозе, гипертонии, болезнях кровеносной системы, тромбозе.

-Нельзя растягиваться при: эпилепсии, наличии онкологических заболеваний, наличии искусственных суставов, полной неподвижности одного из суставов нижней конечности, наличии переломов костей конечностей.

Важно! Если группа мышц, которую вы хотите растянуть, нездорова, то даже не пытайтесь добиться в ней гибкости, пока не вылечите ее до конца и не проконсультируетесь со специалистом. Упражнения стоит выполнять, если не болят суставы, не повреждены сухожилия и связки, нет серьезных травм.

Как понять, что вы получили травму?

- Разрыв сухожилий сопровождается болью и треском рвущегося сухожилия, на месте разрыва можно нащупать ямку.
- Разрыв связок сопровождается отеком в месте повреждения, затруднением в движении и сильной болью.
- Есть ещё малоприятная травма — отрыв от кости или разрыв мышцы, лечение только хирургическим путём.

Виды растяжки

Существует два самых эффективных метода растяжки:

- Статическая:

Займите нужное положение, чтобы целевая группа мышц растянулась;

Расслабьте растягивающиеся мышцы;

Медленно перемещайте тело так, чтобы усилить напряжение в мышцах, которые тянутся;

Задержитесь в этом положении и тянитесь в «застывшей» позе от 20 до 40 секунд.

- Динамическая:

Займите нужное положение, чтобы целевая группа мышц растянулась;

Делайте мягкие контролируемые раскачивающиеся или пружинистые движения, увеличивая амплитуду гибкости;

Постепенно увеличивайте силу раскачивания, но не резко;

Следите, чтобы сустав не выходил за пределы нормальной амплитуды движения;

Будьте аккуратны и сконцентрированы, чтобы не получить травму;

Запомните, что при растягивании спины нельзя использовать динамический вид растягивания - только плавные и мягкие движения.

- Если вы новичок, начните со статического метода растяжки, а затем со временем подключайте динамический.

При выполнении упражнений не забывайте про расслабленное дыхание, а также до и после выполненной тренировки пейте воду для улучшения эластичности связок.

Важно! До выполнения упражнений по растяжке необходима разминка для разогрева мышц, это необходимо для того, чтобы не получить травмы и добиться лучших результатов.

- Главное помнить, что достичь своей цели не получится после одной или двух тренировок, нужно тренироваться регулярно, тянуть все тело и расслабляться. Каждый человек добивается одного и того же результата по-разному, поэтому кто-то сядет на шпагат уже через месяц, а кто-то через три, и это абсолютно нормально!

Использованные источники:

1. Общие ресурсы по растяжке: сайт Натальи Землянухиной [Электронный ресурс]. URL: <https://guides.tysya.ru/> (дата обращения 10.06.2021).