**«Игровой стретчинг для Вас, родители!»**

*«С чего начать, спросите вы?*

*Начните с себя!»*

1. Даже разовое занятие растяжками заметно усиливает кровоток в мышцах, на которые оно направлено. И этот эффект сохраняется ещё примерно на час-полтора после окончания тренировки.

Стимуляция кровотока в мышах способствует их развитию и ускоренному восстановлению после силовых нагрузок. При сидячей работе или малоподвижном образе жизни даже короткие упражнения на гибкость заметно улучшают состояние и бодрят.

2. Регулярные растяжки значительно улучшают эластичность мышц, сухожилий и связок.

Это снижает риск травм при различных движениях. Важно также, что данные изменения помогают людям старшего возраста стать гораздо подвижнее. Стретчинг – это один из самых лучших видов фитнеса для людей преклонного возраста.

3. В результате тренировок на гибкость заметно возрастает амплитуда движения в суставах.

Это очень полезно, если ваш вид спорта или работа требуют повышенной подвижности в суставах (например, в единоборствах, гимнастике, акробатике). Однако существует и обратная сторона такой подвижности. Если вы заинтересованы в значительном росте силы в специальных тяжелоатлетических упражнениях, чрезмерная растяжка ягодиц, бицепсов бёдер, мышц тазовой области и груди может помешать наработке рациональной техники.

4. Упражнения на гибкость улучшают не только гибкость. Они значительно повышают силу и выносливость мышц.

Это действительно так, поскольку большая часть упражнений на гибкость носит отчётливо силовой характер. Для их выполнения просто необходима серьёзная выносливость, которая обязательно разовьётся, если её не хватает.

5. Упражнения на гибкость могут заметно повлиять на увеличение объёма и улучшение формы мышц.

Дело в том, что такие упражнения растягивают плотные оболочки мышц – фасции. Нерастянутые фасции могут ограничивать растущие мышцы в объёме. Форма мышц улучшается естественным образом благодаря растягиванию фасций.

6. Растяжки, при правильном применении, способствуют балансировке тела.

Это означает, что они устраняют искривления и нарушения в суставах, вызванные дисбалансом в силе и гибкости мышц. Уходят боли в спине, выравнивается осанка, заметно улучшается координация движений. Походка и движения становятся сильными и грациозными.

7. Растяжка мышц ягодиц и бицепсов бёдер помогает усилить мышцы спины.

Это связано с тем, что при недостаточной гибкости ягодиц и бицепсов бёдер выполнение многих силовых упражнений (приседаний, выпадов, становых тяг) происходит с искажением техники (поясничный отдел спины округлён). Это не позволяет развить максимальные усилия, а, следовательно, не даёт максимально развить силу мышц спины. Такое не техничное выполнение сложных и тяжёлых упражнений просто опасно для поясницы. Боли в ближайшем будущем обеспечены.

Кстати говоря, на боли в пояснице чаще всего жалуются атлеты, явно пренебрегающие упражнениями на гибкость.

8. Растяжка ног (шпагаты) заметно увеличивает приводящие мышцы ног и делает мышцы ног сильнее и красивее без всяких силовых упражнений.

Этот стимулирующий эффект растяжек легко объяснить, поскольку при выполнении растяжек значительно усиливается кровоток, и крепнут мышцы.

9. Работа над гибкостью в жёсткой манере (через боль) имеет заметный жиросжигающий эффект.

Способ сомнительный и не самый лучший, но работает. Связан со стрессовым воздействием на всё тело. Побочные эффекты: повышенная температура, боли в мышцах и суставах, вялость и апатия.

10. Регулярные тренировки на гибкость заметно разгоняют обмен веществ (нисколько не хуже кардио тренинга и интервальной тренировки).

Это крайне полезно в любом случае, как для общего здоровья и тонуса, так и для снижения веса. Ведь чем быстрее обмен веществ, тем подвижнее, стройнее и энергичнее человек.

11. Практика растяжек позволяет намного лучше владеть своим телом, напряжением и расслаблением, обостряет ум.

Вы обязательно это оцените: отличный сон, возросшая энергия и сексуальность, возросшая подвижность, выносливость и сила.

12. И, в конце концов, я не могу не упомянуть одну из самых значительных по важности сторон стретчинга - психологическую.

Существует явная взаимосвязь между процессами в вашей голове (мыслями, эмоциями, переживаниями и т.д) и состоянием вашего тела. При этом, как правило, наблюдаются устойчивые проблемы с координацией движений, гибкостью различных частей тела у людей с определённым кругом психологических трудностей. Всевозможные комплексы и зажатости очень хорошо видны на теле, если посмотреть на него подготовленным взглядом. Работа над собой в психологическом плане позволяет раскрепостить эти связанные с данной проблемой участки тела.

Но самое интересное, в контексте данного поста, это тот факт, что существует и обратное явление. Работа над гибкостью определённых участков тела позволяет в определённой степени решить связанные с этими участками психологические проблемы. Телесная раскованность и раскрепощённость - это один из признаков психологического здоровья.

Желаем Вам самых выдающихся успехов в развитии гибкости!