KLASA V 18-05-22-05-2020R.

**DO CZEGO SŁUŻĄ ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE?**

To przedmiot odwiecznej dyskusji między sportowcami: ćwiczenia rozciągające. Czy są skuteczne? Czy trzeba się rozciągać? Domyos wyjaśnia tę kwestię.

**CZY TRZEBA SIĘ ROZCIĄGAĆ?**

Od jakiegoś czasu coraz częściej słyszymy, że ćwiczenia rozciągające negatywnie wpływają na wyniki sportowe. Z jednej strony - obrońcy rozciągania utrzymujący, że jego stosowanie podczas rozgrzewki pozwala ograniczyć opóźnioną bolesność mięśni i zmniejsza ryzyko kontuzji dzięki większej elastyczności mięśni. Z drugiej strony - przeciwnicy rozciągania, którzy twierdzą, że wykonywanie ćwiczeń rozciągających zmniejsza siłę mięśni i sprzyja kontuzjom (czyniąc muskulaturę znacznie bardziej delikatną).

Jedno jest pewne: każdy ma trochę racji. Jeśli rozciąganie nierozgrzanych mięśni wykonywane jest w niewłaściwy sposób lub jeśli mięśnie są nadmiernie rozciągnięte, istnieje prawdopodobieństwo wystąpienia bólu, a nawet kontuzji. Jeśli natomiast rozciąganie odbywa się w prawidłowych warunkach, nie « urażając » nierozgrzanych mięśni, jego wpływ jest dobroczynny. Zmniejszając sztywność mięśni, niektóre ćwiczenia rozciągające pozwalają zwiększyć zakres ruchów i ułatwiają robienie postępów w ramach danej aktywności sportowej. Jeżeli są prawidłowo wykonywane, sprzyjają elastyczności mięśni, poprawiają postawę i równowagę, zapobiegają kontuzjom i pozwalają osiągnąć większą świadomość swojego ciała.

**CZY NALEŻY SIĘ ROZCIĄGAĆ PRZED CZY PO TRENINGU?**

Tu również zdania są rozbieżne. O ile niektórzy specjaliści podważają sens rozciągania podczas rozgrzewki i utrzymują, że rozciąganie to może wypływać negatywnie na wyniki sportowe, dotyczy to raczej zawodników aspirujących do medali. Nie wydaje się wiec roztropnym zaniechanie wykonywania ćwiczeń rozciągających przed treningiem w przypadku osób uprawiających sport okazjonalnie.

Rozciągając się przed treningiem, pamiętaj jednak, aby najpierw rozgrzać ciało w celu przygotowania go do wysiłku. Mięśnie powinno się rozciągać po ich wcześniejszym rozgrzaniu, to znaczy po podniesieniu ich temperatury celem zwiększenia elastyczności. Zaleca się więc tzw. rozciąganie « aktywno-dynamiczne », które przygotowuje mięśnie, ścięgna oraz stawy do wysiłku i pozwala nie obniżać szczytowej siły podczas treningu. Mówiąc o rozciąganiu « aktywno-dynamicznym », mamy na myśli kilkusekundowy skurcz izometryczny (statyczny), po którym następuje faza « dynamiczna » (na przykład podniesienie kolana, jeśli rozciągane są mięśnie czworogłowe lub uda).

Po treningu warto wykonać ćwiczenia rozciągające, aby rozprężyć mięśnie, które pracowały. Tzw. rozciąganie « pasywne » stosowane po wysiłku pozwala usunąć napięcie mięśni. Mięśnie rozluźniają się i umożliwiają szybszą regenerację.

Warto wiedzieć : Nie wolno w żadnym wypadku rozciągać mięśnia do momentu, w którym zaczynamy odczuwać ból. Ćwiczenia rozciągające muszą być oczywiście dostosowane do uprawianej aktywności sportowej.

**JAK SIĘ ROZCIĄGAĆ?**

**NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY STOSUJESZ STRETCHING PRZED CZY PO WYSIŁKU, ZAPAMIĘTAJ ZALECENIA NASZEGO TRENERA, SYLVAIN'A BAERT.**

* Ćwiczenia rozciągające powinny trwać około 10 minut i zawierać 2 sekwencje na każdą grupę mięśni.
* Zwiększaj stopniowo zakres wykonywania każdego ćwiczenia rozciągającego, nie forsując.
* Rozciąganie wykonywane jest wyłącznie w fazie wydechu.
* Wykonuj ruchy spokojnie, najlepiej w milczeniu i możliwie jak najwolniej.
* Jeżeli wykonujesz ćwiczenia rozciągające w pozycji leżącej, zamknij oczy. Sprzyja to rozluźnieniu mięśni, poprawia odczucia i ułatwia przystosowanie (w połączeniu z relaksacją rozciąganie jest bardziej optymalne).
* Nie rozciągaj się w pozycji równowagi lub braku równowagi, jak często można to zaobserwować: jeśli na przykład znajdujesz się w pozycji stojącej, rozciągaj udo, podpierając się: w przeciwnym razie możesz stracić równowagę i spowodować skurcz mięśnia zamiast jego rozciągnięcia.
* Po zakończeniu każdego ćwiczenia rozciągającego poświęć 10 sekund na rozluźnienie kończyn.
* Po rozgrzaniu i rozciągnięciu ciała wykonaj kilka podskoków w miejscu.

WYZWANIE NA CAŁY TYDZIEŃ

PRZYGOTUJ UKŁAD ĆWICZEŃ WEDŁUG WŁASNEJ INWENCJI TWÓRCZEJ W KTÓRYM BĘDĄ ELEMENTY ROZCIĄGAJĄCE.

ĆWICZ CODZIENNIE A NA KONIEC TYGODNIA PRZEŚLIJ SWÓJ 10 MINUTOWY FILMIK ZE SWOIMI PROPOZYCJAMI.

PAMIĘTAJ ŻEBY ĆWICZENIA BYŁY PRZEMYŚLANE, NIE SKACZ PO POZYCJACH, STOSÓJ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ POWTÓRZEŃ

ZACHOWAŃ ZASADY BEZPIECZEŃSTWA I ROZGRZEWKĘ

POWODZENIA

A TU ZNAJDZIESZ KILKA PROPOZYCJI

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=vq_4SghsXUg>

<https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k>

<https://www.youtube.com/watch?v=XIKymKKs_WM>