

## Stretching - Ąwiczenia rozciĄ...gajĄ...ce miĄ™nie

Stretching jest znany ka¼demu, kto choĄ raz pojawiĄ, siĄ™ na lekcji w-f w szkole. Lekcja musiaĄ, a siĄ™ rozpoczĄ...ĄĄ od rozgrzewki i stretchingu, czyli rozciĄ...gniĄ™cia miĄ™ni. Takie Ąwiczenia sĄ... potrzebne po to, by przygotowaĄ miĄ™nie, szkielet i ukĄ, ad oddechowy przed czekajĄ...cym go wysiĄ,kiem. Ą»aden sportowiec nie rozpocznie swojego treningu bez rozgrzewki, kt&oacute;ra ma go po prostu ochroniĄ przed kontuzjami i skurczami miĄ™ni. Stretching wykonuje siĄ™ te¼ po wysiĄ,ku fizycznym, ma to na celu uspokojenie ciĄnieniu krwi i powoduje rozluŃnienie napiĄ™tych podczas ĄwiczeŃ, miĄ™ni. Stretching to tak¼ zestaw ĄwiczeŃ, nie tylko dla zawodowc&oacute;w, ale dla wszystkich, kt&oacute;rym zale¼y na sprawnoŃci fizycznej. Nie trzeba uprawiaĄ adnego sportu, a jedynie wystarczy przez choĄby piĄ™tnaŃcie minut dziennie porocziĄ...gaĄ siĄ™ i ponapinaĄ miĄ™nie, by sprawnoŃ i koordynacja ruchowa byĄ, y zdecydowanie lepsza. Szczeg&oacute;lnie tĄ™ formĄ™ ruchu powinny preferowaĄ osoby starsze lub z problemami kardiologicznymi, kt&oacute;re nie mogĄ... siĄ™ forsowaĄ. W gabinetach rehabilitacyjnych stretching jest podstawĄ... terapii. ZabierajĄ...c siĄ™ do rozciĄ...gania miĄ™ni w pierwszej kolejnoŃci musimy je rozgrzaĄ, podobnie jak stawy i ŃciĄ™gna. Wystarczy do tego zwykĄ, y marsz, jeŃli nie ma siĄ™ warunk&oacute;w, r&oacute;bmy to w miejscu. Stopniowo nale¼y dodawaĄ wymachy rŃ...k i n&oacute;g, mo¼na te¼ robiĄ tzw. k&oacute;ka wszystkimi stawami. Ka¼de Ąwiczenie nale¼y powtarzaĄ kilkakrotnie, najlepiej do poczucia ciepŃ, a w ka¼dej czĄ™ci ciaŃ, a, dopiero wtedy mo¼na zaczĄ...Ą wŃ, aŃciwy stretching. MiĄ™nie nale¼y rozciĄ...gaĄ przez okoŃ, o piĄ™tĂ sekund, z ka¼dym razem staraĄ siĄ™ nale¼y, by byŃ, o to mocniejsze, ale na tyle, by nie sprawiaŃ, o nam parali¼ujŃ...cego b&oacute;lu, kt&oacute;ry zniechŃca do dalszych ĄwiczeŃ,. Pierwsze Ąwiczenia powinny skupiĄ siĄ™ na g&oacute;rnym partiach ciaŃ, a, czyli na rŃ™kach i klatce piersiowej. W tym celu mo¼na wykorzystaĄ dowolnŃ... ŃcianŃ™ w domu, drzwi lub futrynŃ™. Stajemy w lekkim rozkroku i opierajŃ...c siĄ™ wyprostowanymi rŃ™koma na powierzchni robimy coŃ w rodzaju pompek. W drugim Ąwiczeniu stajemy tyŃ, em do Ńciany, opieramy na niej dŃ, onie i robimy niewielkie przysiady. Kolejne Ąwiczenie polega na podniesieniu jednej z rŃ...k nad gŃ, owŃ™, nale¼y jŃ... zgiŃ...Ą, a drugŃ... trzymanŃ... za gŃ, owŃ... pr&oacute;bujemy rozciĄ...gaĄ tŃ™ zgiŃtŃ... trzymajŃ...c za Ń, okieŃ i kierujemy jŃ... w stronŃ™ gŃ, owy. MiĄ™nie ud (dwugŃ, owe i czworogŃ, owe) i grzbietu rozciĄ...gniemy poprzez skŃ, ony. Wystarczy pr&oacute;bowaĄ podczas schylania siĄ™ dotknŃ...Ń dŃ, oŃ, mi podŃ, oŃa. Podobne Ąwiczenie wykonujemy w pozycji siedzŃ...cej, pr&oacute;bujemy gŃ, owŃ... dotknŃ...Ń kolan, a dŃ, oŃ, mi zŃ, apaŃ za kostki. Kolejny etap rozgrzewki ud to przyciŃ...ganie piŃ™ty do poŃladk&oacute;w poprzez zgiŃ™cie nogi w kolanie. Aby rozgrzaĄ Ń, ydki nale¼y wykonywaĄ Ąwiczenia imitujŃ...ce chodzenie po schodach. Aby prawidŃ, owo wykonywaŃ takie Ąwiczenia najlepiej poczŃ...tkowo zapisaŃ siĄ™ do jakiegoŃ klubu fitness na kilka lekcji instruktorzowych. KorzyŃci wynikajŃ...ce z tej formy ruchu sŃ... niepodwa¼alne. DziŃ™ki stretchingowi poprawia siĄ™ kondycja fizyczna, miĄ™nie sŃ... mocniejsze, rozciŃ...gniŃ™te i ukrwione, podobnie jest ze stawami, kt&oacute;rym poprawia siĄ™ zakres ruchowŃci i wzmacniajŃ... siŃ™ ŃciŃ™gna. Poprawia siŃ™ koordynacja ruchowa i sylwetka.

### About the Author

Autor: Maja

Source: <http://www.saska-fitness.pl>