**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ**

Прежде чем начинать упражнения по растяжке, необходимо разогреть мышцы. Это можно сделать с помощью прыжков, махов ногами, езды на велосипеде или велотренажере, которые улучшают циркуляцию крови и снабжение тканей мышц кислородом.

Предпочтительнее всего использовать статическую растяжку, выполняя упражнения медленно и плавно.

Каждый элемент нужно выполнять приблизительно одну минуту.

Мышцы должны находиться в расслабленном состоянии, иначе они очень тяжело подвергаются растягиванию и существует риск получения травмы.

Новичкам не стоит выполнять травмоопасные упражнения. Отсутствие необходимых навыков может привести к повреждению мышц и связок.

Упражнения на растяжку требуют регулярности. Попытки заниматься растяжкой редко, но «метко» могут привести к болевым ощущениям на следующий день.

Для начинающих можно посоветовать несколько упражнений на растяжку.

Наклоны вперед. Став прямо в положение «ноги на ширине плеч», старайтесь, сохраняя ровную спину, коснуться руками пола. Чем меньше ваш опыт занятий, тем шире вы можете поставить ноги. Наклоняйтесь все ниже, пока не коснетесь пола полной ладонью.

Выпады. Поставив вперед согнутую ногу, старайтесь приседать как можно ниже. Упражнение выполняется пружинящими движениями. Сделайте такое же упражнение другой ногой. Затем выпады выполняются в стороны.

Третье упражнение выполняется с расставленными в стороны ногами. Наклоняясь вперед, старайтесь коснуться пола скрещенными локтями. Наклоны нужно выполнять осторожно, поскольку стойка не является устойчивой.

Положив ногу на спинку стула или другой упор таким образом, чтобы ноги находились под прямым углом друг к другу. Если у вас уже есть опыт растяжки, то угол может быть тупым. Наклоны нужно выполнять по очереди к обеим ногам. Затем ноги нужно поменять местами.

Садитесь на пол, слегка раздвинув ноги и держа спину прямой. Не сгибая спину, старайтесь дотянуться до стоп, а затем охватить их пальцами. Ноги не должны сгибаться.

1. Правильное дыхание

От того как мы дышим, зависит, напрягается наше тело или расслабляется.

На выдохе мышцы проявляют усилие, т.е. работают.

А на вдохе мышцы расслабляются, чтобы передохнуть и улучшить обменные процессы.

Расслабление мышцы и ее сокращение - это два противоположных состояния.

Вдох - это момент расслабления и накопления энергии для последующей работы.

Каждое упражнение начинайте с вдоха, а на выдохе растягивайте нужную мышцу. Воздержитесь от задержки дыхания, дышите ритмично и глубоко.

Как это применить на практике?

Во время выполнения упражнений на растяжку, мы должны стараться в момент максимального растяжения делать глубокий вдох или слегка задерживать дыхание.

Тогда мы сможем заметить, что мышцы поддаются и расслабляются.

Боль исчезает гораздо быстрее и Вы сможете дольше удерживать позы.

Упражнения на растяжку будут выполняться гораздо легче.

2. Правильная техника выполнения

Если вы будете заниматься растяжкой регулярно и не стремиться сразу достичь высоких результатов, то ваша настойчивость и терпение будут непременно вознаграждены, упражнения будут эффективными и безболезненными.

Если мышцы все-таки «тянет» – значит амплитуда растяжения слишком большая. Будьте внимательны – эта ситуация может спровоцировать мышечное напряжение и боль.

Слегка поменяйте расположение тела, тогда нежелательные ощущения исчезнут. Для того чтобы мышцы были симметричны и сбалансированы, выполняйте упражнения на растяжку мышц ног на обе стороны той или иной части тела.

Учитесь «слышать», как мышцы реагируют на растяжение. Чтобы не повредить растягиваемую мышцу, очень важно выполнять движения медленно и плавно – резкие движения и рывки не допустимы.

Если растягиваемая мышца откликается быстро, значит, она здорова и не потребует большой работы над ней. Напротив, если мышца напряжена и растягивается с трудом, возможно, с ней следует поработать дополнительно.

3. Режим выполнения упражнений на гибкость

Каждое динамическое упражнение на гибкость (наклоны, переходы и т.п.) нужно выполнять плавно, без резких движений и очень медленно.

Это связано с нашими рефлексами по предотвращению растяжений. При резком и быстром выполнении упражнений наше тело начинает “думать”, что это может привести к растяжению мышц и связок.

Поэтому посылает сигнал для прекращения растяжения.

И это приводит к напряжению многих мышц, а не только той, которую мы растягиваем.

4. Длительность выполнения упражнений

Каждое упражнение на гибкость нужно выполнять более 30 секунд.

Меньше 30 секунд на каждое упражнение для гибкости - это пустая трата сил и времени.

Пусть Вас не смущает, что Вы сидите в “лотосе” или в любой другой позе по 2, 10, 30 минут или по 3 часа в день. Это абсолютно нормально.

Существует психологический барьер, который не позволяет нам долго принимать какую-то позу. Даже если Вы не чувствует боли и нет никакой опасности.

Этот барьер - естественный враг наших усилий по достижению гибкости и хорошей растяжки.

Именно из-за этого психологического барьера, даже те, кто занимаются йогой или боевыми искусствами - недостаточно гибкие.

Во многих позах на растяжку можно читать, рисовать, писать, работать с компьютером

Если поза не причиняет Вам боли, значит в ней можно даже кушать.

Также растяжкой нужно заниматься долго... Желательно всю жизнь :)

Как говорил Брюс Ли: "Временные тренировки дают временные результаты".

**ВИДЫ РАСТЯЖКИ**

Существует несколько видов растяжки, среди которых вы можете выбрать технику выполнения упражнений, которая более всего подходит вам и вашему организму. Как правильно выполнить растяжку?

***Активная.*** Подразумевает самостоятельное растягивание различных групп мышц и связок.

***Пассивная.*** Выполнять упражнения по растягиванию связок помогает партнер.

***Динамическая.*** Каждый элемент растяжки выполняется с легким напряжением, а затем постепенно переходит в следующее движение.

***Баллистическая.*** Этот вид растяжки выполняется пружинящими движениями и рывками. Такой стретчинг противопоказан для оздоровительной программы.

***Статическая.*** Подобная техника выполнения растяжки подразумевает фиксацию поз в течение 15-60 секунд. Это самый эффективный вид стретчинга, к тому же, он полностью одобряется медиками.