

Klasa III i Klasa II

Temat: Podstawowe zasady stretchingu- bezpieczne rozciąganie.

Stretching przez wielu trenujących nie jest traktowany poważnie. Tymczasem porządne rozciąganie mięśni nie tylko zwiększa ich elastyczność, ale też dodaje im siły, poprawia dynamikę i działa pobudzająco. Sprawdź, jak należy rozciągać się przed i po treningu na stronach:

www.sfd.pl › **Stretching, ogólne zasady rozciągania.**

Stretching oznaczający również rozciąganie, to zestaw ćwiczeń, który polega na rozciąganiu mięśni, w celu ich uelastycznienia i rozciągnięcia oraz poprawienia ukrwienia układu ruchowego. Tradycyjny stretching trwa zazwyczaj od kilkunastu do nawet kilkudziesięciu minut w jednej sesji.

Rozciąganie dzieli się na kilka podstawowych rodzajów:

- rotację stawów,
- rozciąganie statyczne,
- rozciąganie dynamiczne.

Wyróżnia się także różne techniki rozciągania poza statycznym i dynamicznym, o których pisaliśmy szerzej już wcześniej – tutaj wymienimy je tylko dla przypomnienia:

- rozciąganie izometryczne,
- rozciąganie balistyczne,
- rozciąganie SMR,
- rozciąganie PNF.

Stretching przed treningiem jest wykonywany przez wielu sportowców, jednak jak pisaliśmy już wcześniej na blogu ([Rozciąganie i rozgrzewka](#)), musi on być poprzedzony odpowiednio skonstruowaną rozgrzewką, która ma przygotować do faktycznej serii ćwiczeń. Według różnorodnych badań, tylko określone rodzaje stretchingu powinny być wykonywane bezpośrednio przed aktywnością fizyczną.

W ostatnim czasie popularność zdobywa również stretching powięzi, który polega na tym, że ruch przebiega wielokierunkowo z wykorzystaniem różnorodnych płaszczyzn, zamiast koncentrować się na rozciąganiu pojedynczych mięśni.

Zapoznaj się z ćwiczeniami stretchingu wpisując hasło na [youtube](#) **Stretching dla początkujących**

Ćwicz wspólnie z instruktorami.

Nadal uczymy się i gramy w szachy z komputerem, kolegą, koleżanką. Strona internetowa <https://www.chess.com> › [play](#) › [computer](#)

Powodzenia.