

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН СТРЕТЧИНГ

Гибкость представляет собой важный компонент общего физического состояния. Ее незаслуженно обходят вниманием или вообще игнорируют. В то время как о пользе регулярной тренировки сердечно-сосудистой системы и силы мышц известно всем, лишь немногие осознают, что развитие гибкости тоже очень важно для здоровья и жизненной активности, а также профилактики спортивных травм. Упражнения на растяжку, например, помогают спортсменам, страдающим артритом. Чтобы уменьшить болевые ощущения, особенно на ранних стадиях заболевания, спортсмены часто предпочитают фиксировать сустав в одном положении. Хотя это действительно позволяет временно избавиться от дискомфорта, но ведет к закреплению мышц и связок, что, в свою очередь, становится причиной хронического ограничения подвижности и не позволяет совершать даже самые простые движения. Кроме того, малая подвижность означает меньшие затраты калорий, а появляющийся в результате лишний вес создает дополнительную нагрузку на суставы. Поэтому тренеры настоятельно рекомендуют спортсменам, страдающим артритом, ежедневно выполнять растяжку основных мышечных групп, уделяя особое внимание суставам, в которых наблюдается ограничение подвижности. Хорошая гибкость, как известно, очень важна. Она позволяет избегать травм, уменьшить мышечные боли и повысить эффективность любых физических действий, а самое главное, избегать травматизма на тренировках. Это необходимо учитывать, если между физическими нагрузками, прокатами спортсменами своих спортивных программ, проходит более четырех дней. Улучшение гибкости позволяет повысить качество жизни и спортивной карьеры. Те, кто каждый день травмирует один и тот же участок тела, постепенно утрачивают подвижность суставов до такой степени, что их уже становится невозможно полностью разогнуть. Такое состояние приобретает хронический характер. Развитие гибкости позволяет сохранить эластичность мышц и подвижность суставов, а также придать легкость движениям, которые спортсменам приходится совершать в повседневной жизни. Спортсмену будет намного легче выполнить самые элементарные действия, например, наклониться и завязать шнурки на своих кроссовках. Упражнения на растяжку помогают избавиться от мышечных судорог, в частности от судорог мышц ног во сне. Их причины могут быть самыми разными: перетренированность, мышечная усталость, долгое пребывание на ногах на твердой поверхности, плоскостопие, неправильно построенный график тренировок, частые падения, недостаток в организме калия, кальция или других минеральных веществ, обезвоживание, что приводит к низким спортивным результатам или же преждевременному окончанию спортивной карьеры.

Стретчинг (упражнения на растяжку) представляет собой комплекс определенных упражнений, специально подготавливающих рабочую группу мышц к основной части тренировки или к соревнованиям. Тесно связанное со стретчингом понятие пластичности традиционно рассматривается, как постоянная возможность рабочей группы мышц выполнять активную работу. Развитие пластичности является важным элементом физической формы, и, соответственно, стретчинг скелетной мускулатуры для ее улучшения в настоящее время встречается весьма часто в спортивной практике, причем не только среди профессиональных спортсменов, но и среди участников спортивных развлекательных мероприятий. Практика использования спортсменами растяжки с целью снижения риска возникновения травм в последнее время привлекла самое пристальное внимание ученых и доказано, что стретчинг является действенным способом профилактики спортивных травм.

Растяжка (стретчинг, от англ. stretching - растяжение, удлинение) - эффективное средство для укрепления сухожилий. Для профилактики травм голеностопного и коленного суставов, таких как тендинит, вывих и нестабильность надколенника, специалисты спортивной медицины советуют спортсменам постоянно выполнять упражнения на растяжку мышц и сухожилий.