Witam Was Drodzy Uczniowie!

W tym tygodniu proszę o wykonanie ćwiczeń rozciągających . Aby zachęcić Was do ich wykonywania przedstawiam rolę i zalety ćwiczeń rozciągających.

Rozciąganie to nieodłączna część treningu każdego sportowca. Nie każdy jednak jest świadomy, jakie korzyści płyną z odpowiednio wykonanego stretchingu i dlaczego ten element jest tak istotny.

**ZWIĘKSZONA ELASTYCZNOŚĆ MIĘŚNI**

Pierwszą z zalet, które daje rozciąganie jest poprawa elastyczności mięśni i ścięgien, bowiem regularnie powtarzane pozwalają na stopniowe zwiększenie gibkości ciała. Polepsza również wydajność stawów, poszerzając tym samym zakres ich ruchów. Rozciąganie ma zatem znamienny wpływ na jakość treningu. Ze względu na rozwinięte dzięki niemu pole manewru, zyskujemy większą swobodę oraz ogólną sprawność fizyczną. Trening poprzedzony dynamicznym rozciąganiem jest zatem efektywniejszy i pozwala na osiągnięcie satysfakcjonujących rezultatów. Ze względu na dobroczynny wpływ rozciągania na elastyczność ciała, minimalizuje on również ryzyko kontuzji.

**MNIEJSZE RYZYKO UPADKU**

Ćwiczenia rozciągające często wiążą się z konieczności utrzymania równowagi. Systematycznie wykonywane sprawiają, że po pewnym czasie zdolność sportowca do zachowania balansu ciała zwiększa się, co z kolei przyczynia się do zmniejszenia liczby upadków. Umiejętność ta jest szczególnie ważna w przypadku uprawiania sportów atletycznych oraz gimnastyki akrobatycznej.

**ROZCIĄGANIE PRZED I PO TRENINGU**

Rozciąganie to nieodłączna część treningu każdego z nas. Nie każdy jednak jest świadomy, jakie korzyści płyną z odpowiednio wykonanego stretchingu i dlaczego ten element jest tak istotny.

#### ZWIĘKSZONA ELASTYCZNOŚĆ MIĘŚNI

Pierwszą z zalet, które daje rozciąganie jest poprawa elastyczności mięśni i ścięgien, bowiem regularnie powtarzane pozwalają na stopniowe zwiększenie gibkości ciała. Polepsza również **wydajność stawów,** poszerzając tym samym zakres ich ruchów. Rozciąganie ma zatem znamienny wpływ na jakość treningu. Ze względu na rozwinięte dzięki niemu pole manewru, zyskujemy większą swobodę oraz ogólną sprawność fizyczną. Trening poprzedzony**dynamicznym rozciąganiem** jest zatem efektywniejszy i pozwala na osiągnięcie satysfakcjonujących rezultatów. Ze względu na dobroczynny wpływ rozciągania na elastyczność ciała, minimalizuje on również ryzyko kontuzji.

#### MNIEJSZE RYZYKO UPADKU

Ćwiczenia rozciągające często wiążą się z konieczności utrzymania równowagi. Systematycznie wykonywane sprawiają, że po pewnym czasie zdolność sportowca do **zachowania balansu ciała** zwiększa się, co z kolei przyczynia się do zmniejszenia liczby upadków.

**ROZCIĄGANIE PRZED I PO TRENINGU**

Ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane zarówno przed jak i po wysiłku **i** treningu. Jest to ważny element, ponieważ nierozciągnięte mięśnie często stają się sztywne, co ogranicza zakres ruchów sportowca. Ponadto, podczas **kurczą się**. Wskazane jest zatem wykonanie ćwiczeń rozciągających, dzięki którym z powrotem osiągną odpowiednią długość.

Podczas wykonywania ćwiczeń rozciągających zwiększa się również ilość krwi przepływająca w organizmie. Dzięki temu dostarczane jest do niego więcej składników odżywczych i tlenu, co **pozytywnie wpływa na zdrowie**. Rozciąganie pomaga też kształtować poszczególne partie ciała – ułatwia więc osiągnięcie zgrabnej i szczupłej sylwetki.

Istotnym elementem po intensywnym treningu jest również wyciszenie rytmu tętna. Wykonanie spokojnych ćwiczeń rozciągających “uspokaja” organizm, **odpręża** oraz pozwala w szybkim czasie **odzyskać siły**. Dla wzmocnienia tego efektu, możesz rozciągać się w rytm relaksacyjnej muzyki.

#### MNIEJSZE ZMĘCZENIE

Rozciąganie odgrywa znaczącą rolę dla zdrowia . Dzięki regularnym ćwiczeniom rozciągającym **“relaksują się”** one w znacznie szybszym tempie. Pozwalają również zminimalizować tzw. “zakwasy” często pojawiające się następnego dnia. Poprzez efektywne ćwiczenia rozciągające wykonane po treningu, Twoje zmęczenie wywołane nim będzie zdecydowanie mniejsze. Pomogą również pozbyć się nieprzyjemnego problemu jakim są**zakwasy**.

Wielu sportowców bagatelizuje znaczenie rozciągania. Niemniej jednak, nie należy zapominać o jego dobroczynnych skutkach. Posiada bowiem szeroki wachlarz zalet korzystnych dla naszego zdrowia. Ćwiczenia rozciągające mogą być również doskonałym sposobem na relaks i zapomnienie o codziennych troskach.

Mam nadzieję, że przekonałam Was do wykonywania ćwiczeń przedstawionych w poniższym linku. Możecie skorzystać z innych propozycji dostępnych w Internecie.

#### Pamiętaj o odpowiednim stroju, uzupełnianiu płynów i świeżym powietrzu – zostań w domu ale uchyl okno.

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

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