Temat: Poznajemy ćwiczenia rozciągające – stretching.

Drodzy uczniowie,
stretching to metoda ćwiczeń polegająca na rozciąganiu (10-15 sekund) i rozluźnianiu mięśni (2-5 sekund).
Zanim rozpocznie się trening należy się najpierw rozgrzać. Prawidłowa rozgrzewka to sposób na uniknięcie kontuzji.
Polecamy przed stretchingiem pobiegać w miejscu, zrobić kilka przysiadów czy podskoków – wystarczy 10 minut. To przygotuje mięśnie na wysiłek.
Ćwiczenia rozciągające należy wykonywać dokładnie i powoli. Ważne jest, by unikać gwałtownych i szarpanych ruchów, które mogą przynieść więcej szkód niż pożytku.
Niezwykle ważne jest utrzymywanie odpowiedniego napięcia mięśni. Warto przy tym pamiętać, aby nie było ono nadmierne i by nie sprawiało bólu.
Regularny stretching pomaga przy zdrętwiałych od długotrwałego siedzenia mięśniach. Jeśli więc masz typowo siedzącą pracę (naukę) stretching to coś idealnego dla Ciebie. Wystarczy kilkanaście minut codziennego treningu, aby zauważyć ogólną poprawę sprawności fizycznej i zręczności oraz zwiększenie zakresu ruchów.

A więc do dzieła!

Poniżej znajdują się linki z ćwiczeniami:

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg&list=RDCMUCJa0K_b_X5ObuM6z-HVHnGw&start_radio=1&t=87

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

Powodzenia!
Nauczyciele wychowania fizycznego