

STRECHING, JOGA, czy PILATES?

STRETCHING DLACZEGO WARTO?

1. poprawiasz swoją postawę
2. poszerzasz zakres swoich ruchów
3. zwiększysz przepływ krwi
4. dotlenisz organizm
5. walczysz ze stresem
6. podnosisz świadomość ciała
7. relaksujesz się



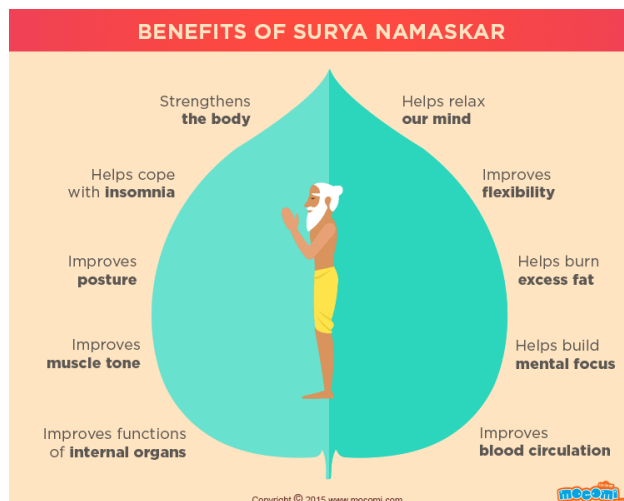
Stretching obejmuje różne ćwiczenia – od rotacyjnych, których zadaniem jest poprawa ruchomości stawów, przez statyczne, polegające na pogłębianiu jednej pozycji, aż po dynamiczne, w których dochodzi do rozciągnięcia każdej z grup mięśniowych.

Technika dobrego rozciągania

Głównym zadaniem osoby ćwiczącej stretching jest naprzemienne napinanie i rozluźnianie poszczególnych mięśni, a następnie intensywne rozciąganie. Ruchy powinny być miarowe – po kilkunastosekundowej pracy izometrycznej (napinanie i rozluźnianie), doskonalimy jeszcze przez kilkadziesiąt sekund pogłębienie elastyczności mięśnia. Wykonując poszczególne ćwiczenia, należy pamiętać, aby nie wstrzymywać oddechu – musi on płynąć równomiernie (wdech i wydech nosem).

Joga wywodzi się z indyjskiego systemu filozoficznego, w którym głównym filarem jest zjednoczenie ciała i umysłu. Długotrwałe przebywanie w jednej pozycji podczas medytacji zainicjowało stworzenie odrębnego systemu – hatha jogi, czyli ćwiczeń (asan), które skupiają się na doskonaleniu układu ruchowego w połączeniu z głębokim, kontrolowanym oddechem (pranajama), koncentracją oraz relaksacją.

Jedną z podstawowych sekwencji asan, od której warto rozpocząć dzień, jest „powitanie słońca”:



Zalety pilatesu

- rozwija zaniedbane grupy mięśni
- poprawia wytrzymałość i kondycję ogólną organizmu
- redukuje tkankę tłuszczową i wysmukla
- zapobiega urazom i kontuzjom
- zwiększa zakres ruchów
- poprawia elastyczność mięśni i gibkość ciała
- koryguje wady postawy
- wzmacnia mięśnie kręgosłupa
- kształtuje mięśnie brzucha
- uczy prawidłowego oddychania
- przyspiesza powrót do treningów po kontuzji
- relaksuje
- poprawia życie seksualne

Pilates to kompilacja różnych technik rozciągających i wzmacniających. Nazwa treningu pochodzi od nazwiska jego twórcy. Joseph Pilates w dzieciństwie cierpiał na krzywicę, jednak systematyczna gimnastyka wyleczyła go ze wszystkich dolegliwości, dzięki czemu w wieku 14-lat pozował do rysunków anatomicznych.

Pilates czerpie z jogi, typowego stretchingu, a nawet z ćwiczeń baletowych. Celem treningu jest maksymalne rozciągnięcie mięśni. Tym, co wyróżnia ten system ćwiczeń jest jego charakter terapeutyczny. Stosuje się go m.in. podczas rehabilitacji, po urazach i zabiegach operacyjnych. Odpowiednio dobrane ćwiczenia pomagają utrzymać ciało w dobrej formie, a ich wpływ na prawidłową postawę ciała jest bezcenny.

Co zyskasz dzięki rozciąganiu?

Rano, poświęcając 5 do 15 minut na rozciąganie przygotujesz swoje ciało do podjęcia wyzwań nadchodzącego dnia – nieważne, czy będzie to krzątanie się po domu, czy cały dzień spędzony za biurkiem, czy przed komputerem. Mięśnie zostaną odpowiednio rozgrzane i ukrwione. Poczujesz ogromny zastrzyk energii. Wykonując ćwiczenia regularnie, szybko wyrobisz w sobie nawyk rozciągania, co uchroni Cię przed ewentualnymi kontuzjami oraz zwyrodnieniami mięśni i stawów. Poprawi się postawa Twojego ciała. Warto dodać, że przez pospinaane i niewystarczająco rozciągnięte mięśnie możesz tracić nawet do 7% swojego wzrostu!



Rozciąganie pozwala zachować układ motoryczny w odpowiedniej formie bez nadmiernego rozbudowania mięśni. Ćwiczenia te odciążają kręgosłup, co jest szczególnie ważne przy wykonywaniu siedzącej pracy. Stretching to także znakomity sposób na wyciszenie i rozładowanie stresu. Także joga, czy pilates to świetna forma autoterapii. Efekty są zaskakujące! Najważniejsza jest regularność. Możesz się o tym przekonać, rozciągając się codziennie przez tydzień.

Linki do ćwiczeń

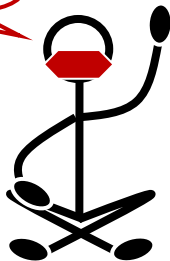
Stretching dla początkujących (rozciąganie)
https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k

Pilates - dla początkujących
<https://www.youtube.com/watch?v=zfFY-Di8wPw>

Joga dla Początkujących
https://www.youtube.com/watch?v=iO7u_OtvLLY



**PAMIĘTAJ
noś maseczkę!**



#ZOSTAŃ W DOMU

**POWODZENIA!
TRZYMAMY KCIUKI!**

WASI NAUCZYCIELE
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO