

**Stretching** to ćwiczenia rozciągające, które mogą stanowić rozgrzewkę, jak i pełen zestaw ćwiczeń. Jest to forma treningu, która umożliwia utrzymanie elastyczności mięśni i stawów oraz poprawę kondycji fizycznej. Trening stretchingowy jest rekomendowany wszystkim osobom zdrowym, ale również tym, które skarżą się na dolegliwości bólowe stawów i mięśni.

**Ćwiczenia rozciągające** wykonuje się nie tylko przed treningiem jako formę rozgrzewki. Mogą stanowić podstawę pełnego treningu stretchingowego, w którego skład wchodzi również niektóre pozycje jogi, ćwiczenia rozluźniające i pilates. Natomiast konieczne jest wykonanie rozciągania po każdym treningu.

**Stretching** polega na okresowym rozciąganiu i rozluźnianiu mięśni. Zazwyczaj rozciąganie trwa około 15 – 20 sekund, zaś rozluźnianie około 5 sekund. Wśród rodzajów ćwiczeń stretchingowych wskazuje się statyczne rozciąganie mięśni wykonywane w spoczynku i dynamiczne rozciąganie mięśni, kiedy jesteśmy w ruchu. Celem praktykowania ćwiczeń rozciągających nie jest spadek wagi, ale poprawa ruchomości stawów. Rozróżniamy dwa etapy stretchingu, pierwszy to ten przed treningiem-dynamiczny oraz drugi po treningu-statyczny.

## Stretching przed treningiem- dynamiczny

Rozciąganie przed fazą treningu właściwego powinno mieć zawsze charakter dynamiczny. Każdy rodzaj rozciągania statycznego obniży zdolność szybkiego kurczenia się mięśnia, a właśnie taka zdolność będzie nam potrzebna podczas treningu. Zaczynamy od marszu, lekkiego truchtu by podnieść temperaturę ciała. Jak nazwa wskazuje, są to dynamiczne ruchy, dlatego aby nie uszkodzić mięśnia przy takim rozciąganiu, powinien on mieć podniesioną temperaturę właśnie przez delikatny ruch.

Przykładowe ćwiczenia:

- wymachy nóg w przód i w tył,
- wymachy nóg na boki,
- przenoszenie ugiętych nóg z jednej strony na drugą w leżeniu na plecach,
- przyciąganie przeciwległej nogi do ręki w leżeniu na plecach (ręce prostopadłe do tułowia),
- wymachy ramion,
- wykroki z dynamiczną rotacją,
- krążenia ramion,
- krążenia tułowia i bioder.

Podczas takiego stretchingu nie ma miejsca na zatrzymanie się w jednej pozycji. Każde ćwiczenie odbywa się w ciągłym ruchu. Głównym celem jest zwiększenie elastyczności, wydajności mięśni oraz zwiększenie zakresu stawów tak, aby nie doznać kontuzji.

## Stretching po treningu- statyczny

**Stretching po treningu** charakteryzuje się utrzymaniem statycznej pozycji przez określony czas, najczęściej efekty są już po 7–8 sek., natomiast utrzymujemy pozycję przez 15–30 sek. w celu zoptymalizowania efektów. Taki stretching składa się wyłącznie z ćwiczeń poprawiających gibkość. Ćwiczenia rozciągające w tej części mogą być wykonywane w intensywniejszy sposób, ponieważ mięśnie są już dobrze rozgrzane. Główne zalety rozciągania po treningu to zmniejszenie napięcia mięśniowego, zwiększenie jakości i elastyczności mięśni, przeciwdziałanie przykurczom mięśni oraz zwiększenie ukrwienia wokółmięśniowego i szybkości regeneracji mięśnia.

W przypadku gdy trening nie jest zakończony rozciąganiem, następuje odczuwalne zeszywnienie i skrócenie mięśni polegające na ograniczeniu ruchomości stawów. W kolejnych dniach podczas wykonywania ćwiczeń pojawia się dyskomfort.

Przykładowe ćwiczenia:

- Skłon w przód do palców stóp, chwytamy je i z maksymalnie wyprostowanymi nogami utrzymujemy taką pozycję przez 15–20 sek.
- Szeroki przysiad, wkładamy łokcie między kolana i próbujemy rozsunąć kolana na zewnątrz, jednocześnie stawiając kolanami opór.
- Maksymalnie rozciągamy rękę prawą w lewą stronę, a rękę lewą w prawą stronę.
- Siad na podłodze podszwami butów do siebie, stopy jak najbliżej ciała, staramy się jak najbardziej zbliżyć kolana do podłogi.
- Siad prostujemy maksymalnie nogi i robimy skłon do nóg, chwytamy się za palce, przytrzymujemy taką pozycję przez 15–20 sek.
- Stanie na jednej nodze, drugą zginamy maksymalnie do pośladków i przytrzymujemy przez 15–20 sek., na każdą nogę wykonujemy jedną serię.
- Kłęk na podłodze, ramiona opieramy o podłogę wewnętrzną stroną dłoni, palcami skierowanymi w kierunku ciała. W tej pozycji prostujemy ramiona w łokciach, rozciągając jednocześnie mięśnie dwugłowe ramion.
- Stojąc w lekkim rozkroku, unosimy jedną rękę, której mięśnie będziemy rozciągać pionowo w górę, zginając ją jednocześnie maksymalnie w łokciu. Drugą ręką chwytamy za łokieć i przyciągamy go za głowę-triceps
- Wykonujemy kłęk podparty i robimy koci grzbiet, przytrzymujemy przez 15–20 sek. i wracamy do neutralnej pozycji kręgosłupa.

## Zalety stretchingu

Stretching to forma aktywności, która jest rekomendowana niemal wszystkim osobom, bez względu na wiek. Jednak tym treningiem powinny zainteresować się zwłaszcza osoby, które borykają się ze sztywnością i bólem karku, te, które prowadzą siedzący tryb życia, a także zwolennicy siłowni. Ostatniej grupie miłośników sportu ćwiczenia rozciągające pomogą uelastyczyć mięśnie, z kolei osobom, które mają siedzącą pracę, stretching pomoże w obliczu zdrętwiałych na skutek długotrwałej pozycji siedzącej mięśni.

Jeżeli będziemy regularnie praktykować ćwiczenia rozciągające, zaobserwujemy szereg korzystnych zmian. Stretching bowiem:

- ujędrnia sylwetkę, nie generując nadmiernie tkanki mięśniowej,
- obniża poziom stresu i rozluźnia mięśnie,
- poprawia krążenie,
- poprawia koordynację ciała, zwiększając ruchomość stawów,
- zwiększa elastyczność mięśni,
- zwiększa zakresu ruchu w stawach („im większy zakres ruchu, tym większe efekty treningu”),
- wzmocnia ścięgna,
- poprawia ukrwienie mięśni (co daje lepszy dostęp tlenu i substancji odżywczych do mięśni i szybszą regenerację)
- rozluźnia mięśnie po treningu.

Ćwiczenia rozciągające trzeba wykonywać powoli. Aby stretching był skuteczny i bezpieczny, trzeba regularnie oddychać oraz dbać o technikę wykonania ćwiczeń i przebiegu ruchu.

Każdą pozycję utrzymujemy minimum 30 sekund. Przerwy między ćwiczeniami są tylko na zmianę pozycji wyjściowej.

