**«Как не навредить при выполнении растяжки»**

Научиться растягиваться очень просто. Но растягиваться можно правильно и неправильно. Грамотная растяжка проводится в состоянии расслабления, спокойно, с фокусировкой внимания на растягиваемых мышцах. А вот неправильный способ растяжки (к сожалению, именно его практикуют очень многие люди) заключается в выполнении упражнений резкими рывками или растягивании мышц до боли; эти методы могут принести больше вреда, чем пользы.

Если вы растягиваетесь правильно и регулярно, то со временем выполнять движения вам будет все легче и легче. Чтобы раскрепостить зажатую мышцу или группу мышц, требуется длительное время, но вы сразу перестанете жалеть о нем, когда почувствуете себя лучше.

ЛЁГКОЕ РАСТЯГИВАНИЕ

Приступая к растягиванию, потратьте 10-15 секунд на легкое растягивание. Дойдите до фазы, когда почувствуете умеренное напряжение, и расслабьтесь в этом положении. Ощущение напряжения должно постепенно отступить. Если не получается, слегка уменьшите амплитуду растяжки и найдите положение, в котором чувство напряженности покажется вам приятным. Вы должны добиться такого состояния. Легкое растягивание уменьшает скован- ность, напряженность мышц и подготавливает мышечные ткани к развивающему растягиванию.

РАЗВИВАЮЩЕЕ РАСТЯГИВАНИЕ

После легкого растягивания переходите к развивающему. Еще раз напоминаем: никаких рывков (но не путайте легкую пружину). Увеличивайте растяжку сантиметр за сантиметром, пока не почувствуете умеренного напряжения в мышце и зафиксируйте это положение на 10-15 секунд. Напряженность, как и в предыдущем случае, должна постепенно пройти; если нет, слегка ослабьте растяжку. Помните: если в зафиксированном положении напряжение усиливается и/или вызывает боль, значит, амплитуда растяжки слишком велика! Развивающее растягивание настраивает мышечный тонус и увеличивает гибкость.

ДЫХАНИЕ

Дыхание должно быть медленным, ритмичным и осмысленным. Если при рас- тягивании нужно нагнуться вперед, то вы должны это сделать на выдохе и, зафиксировав положение, дышать спокойно. Не задерживайте дыхание при растяжке. Если положение тела мешает нормально дышать, значит, вы не расслабились. Поэтому просто уменьшите амплитуду, чтобы вы могли дышать свободно.

Светлана Суханова, основатель онлайн-школы Stretch Body, профессиональный тренер, эксперт по стретчингу. Inst: @stretchbody\_

СЧЕТ

Приступая к растягиванию, отсчитывайте про себя время каждого упражнения; это поможет вам поддерживать необходимое напряжение достаточно долго. Через некоторое время вы научитесь определять степень растяжки по своему самочувствию, не отвлекаясь на счет.

РЕФЛЕКС РАСТЯЖЕНИЯ МЫШЦ

Ваши мышцы защищены механизмом, который называют рефлексом растяжения мышц. Каждый раз, когда вы чрезмерно растягиваете мышечные ткани (выполняя упражнения рывками или растягиваясь слишком сильно), нервная система посылает мышцам рефлекторную команду на сокращение; таким образом организм защищает мышцы от травм. В результате слишком сильное растяжение приводит к еще большему закрепощению именно тех мышц, которые вы пытаетесь растянуть! (Такая же непроизвольная мышечная реакция возникает, когда например взяться за что-то горячее; вы не успеваете осознать, что случилось, а уже отдергиваете руку от горячего предмета).

Чрезмерные растяжки или рывки при выполнении упражнений напрягают мышцы и вызывают рефлекс растяжения мышц. По этой причине в мышечных волокнах образуются микроскопические разрывы, которые становятся причиной боли и физических травм. Последние, в свою очередь, приводят к образованию в мышцах рубцовой ткани и постепенному уменьшению их эластичности. Мышцы становятся жесткими и болезненными. Согласитесь, трудно стать фанатом растяжки, если каждый раз приходится преодолевать боль!

БОЛЬ ДО ДОБРА НЕ ДОВЕДЁТ

Многие из нас слышали правило «результата без боли не бывает». Нас приучали воспринимать боль как обязательное условие физического развития и объясняли, что «чем сильнее боль, тем быстрее вы добьетесь результата» . Но это не так. Правильно проводимое растягивание совершенно безболезненно. Уделяйте больше внимания своему телу и помните, что боль — это всегда предупреждение о том, что что-то идет неправильно.

Легкое и развивающее растягивание, проводимое выше, не вызывает рефлекса растяжения мышц и не причиняет боли.

Регулярное растягивание, в расслабленном состоянии, позволит вам постепенно поднять планку физических возможностей и приблизиться к заложенному природой потенциалу.