

Stretching-ul - pe cat de simplu, pe atat de eficient

Articol de: anca axenia

Pentru a te mentine mereu in forma, iti sugeram o metoda extrem de eficienta si usor de realizat, acasa, in sala sau la birou. Este vorba despre stretching sau, pe intelesul tuturor, dezmoartirea articulatiilor si tonifierea muschilor, cu ajutorul unor miscari de intindere. Este un sport pentru oricine, care se incadreaza perfect in sloganul "Sportul pentru toti"!

Fara a te epuiza, stretchingul iti da un tonus bun chiar dupa primele sedinte. Practicarea sa are rezultate evidente dupa numai cateva antrenamente, muschii capatand un aspect ferm si suplu prin alungirea fibrei musculare. Este bine de stiut ca poate fi practicat usor mai ales de persoanele de varsta a II-a si a III-a, precum si de cele sedentare sau care nu prea iubesc miscarea. In general, nu are contraindicatii, dar acordul medicului este important.

Stretchingul provine din Hatha Yoga, gimnastica si balet clasic. In timp, instructorii sportivi de pretutindeni, au preluat din Yoga si au adaptat cele mai potrivite exercitii care contribuiau la imbunatatirea starii generale de sanatate a corpului si mintii.

Exercitiile de stretching intind foarte incet muschii, care apoi sunt mentinuti in pozitia respectiva un anumit timp. Ele constituie un sistem de antrenament care maresta limitele de intindere ale muschilor si articulatiilor, dezvolta rezistenta muschilor si ii ajuta sa ramana flexibili.

Exista mai multe tipuri de stretching: balistic, dinamic, activ, pasiv, izometric si de tip PNF (asistenta neuromusculara proprioceptiva). Exercitiile pot fi incluse in partea de inceput a unui antrenament, pot constitui o metoda de antrenament de sine statatoare si sunt mai mult decat necesare pentru relaxarea si revenirea organismului dupa incheierea programului de exercitii fizice.

Cum ne poate ajuta stretching-ul?

Flexibilitatea noastra si abilitatea de a ne misca scad o data cu inaintarea in varsta! Exerciitiile de stretching au rolul de a reda libertatea miscarilor de altadata.

Unul dintre avantajele stretchingul-ului este ca poate fi executat aproape oriunde, nu numai in sala de gimnastica, ci si la birou sau acasa.

Previne eventualele intinderi si crampe musculare si ajuta organismul in revenirea dupa un efort, cand musculatura este foarte obosita si dureroasa.

Nu este nevoie ca persoanele care practica aceasta forma de miscare sa aiba anumite calitati de sportiv si nici o aparatura speciala. O incapere bine aerisita, calda si un pic de muzica de relaxare sunt suficiente!

Stretching-ul confera capacitate crescuta de intindere, dezvoltarea masei musculare si o excelenta mobilitate articulara.

Aceste exercitii, insotite de un masaj profund si o ora de fitness previn si chiar elimina celulita, si contribuie la arderea caloriilor.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

