



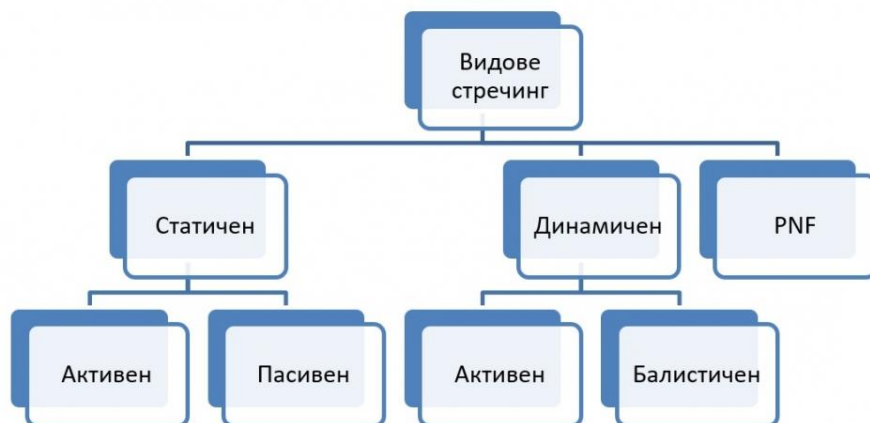
## СТРЕЧИНГ (РАЗТЯГАНЕ)

Петя Христова

Гъвкавостта е едно от петте основни физически качества – сила, бързина, издръжливост, ловкост и гъвкавост. Ето защо, тя представлява важен компонент и измерител на физическото състояние/годност на организма или т. нар. фитнес. Когато говорим за разтягане/стречинг, описваме упражнение, което може да поддържа или подобрява гъвкавостта на човека. Гъвкавостта се определя като обхвата/свободата на движение на дадена става или група стави. Обхватът на движение на всяка конкретна става зависи от:

- нейната анатомична структура;
- еластичните свойства на връзките и мускулите около нея;
- нервната регулация на мускулния тонус;
- физическата активност
- възрастта и пола;
- от външните условия - време от деня, температура на мускулите и околната среда, степен на умора.

### Видове стречинг:



**Активен динамичен стречинг.** Включва движението на части от тялото (махове, кръгове и др.), които ритмично и плавно нарастват като амплитуда и бързина. Допринася за покачването на пулса, повишаването на телесната температура и циркулацията на кръвта, което го прави подходящ за загрявка преди физическа активност, особено от аеробно естество.

**Балистичен динамичен стречинг.** Той използва инерцията от ускорението на тялото и се практикува чрез подскоци, отгласвания и различни ритмични движения. Много спортисти го предпочитат, защото мускулите получават повече сила, но трябва да се практикува с особено внимание, защото може да се стигне до прекалено натоварване и травми.

**Статичен активен стречинг.** При този вид разтягане се заема определена разтягаща поза, в която тялото трябва да остане в покой поне 15-30 дори 60 секунди. Статичните стречинг упражнения служат за нормализиране на сърдечната дейност, успокояват дишането и подобряват кръвообръщението. По тази причина се препоръчва да се практикуват след

приключване на интензивна тренировка, когато мускулатурата е добре загрята. Изпълняването на статичното разтягане преди натоварване може да доведе до травми. Не само защото мускулатурата е студена, но отпускащият ефект върху нея може да бъде проблематичен когато се очаква от мускулите след това да бъдат активни и мощни. Това ще доведе до спад в ефективността им.

**Статичен пасивен стречинг.** Този вид стречинг има различни характеристики. Някои го обясняват като заемане на позиция, която се задържа с помощта на друга (пасивна) сила. Пример за такова разтягане е вдигането на крак и задържането му с ръка. Други обясняват пасивното разтягане като техника, при която човек е отпуснат и не прилага сила, за да влияе на амплитуда на заетата поза. Този тип разтягане също се препоръчва след тренировка.

**Проприоцептивно невромускулно разтягане PNF** (proprioceptive neuromuscular facilitation). Обикновено се използва партньор, който да осигури съпротивление срещу изометрична контракция и да помогне при пасивното разтягане. Основните предимства на този тип разтягане са: увеличаване на обемът на движение, подобряване на стабилността около ставите и позволяване на по-голяма мускулна релаксация. Това разтягане възстановява нервната система, по тази причина е и наименованието, подсказващо връзката между нервите и мускулите. Най-подходящото време за този вид стречинг е след тренировка или преди лягане.

Разтягането за гъвкавост е предназначено да увеличи активно обхвата на движение. Докато разтягането може да не е най-вълнуващата дейност, когато става въпрос за физически упражнения, това всъщност е един от най-важните фактори за достигане на добра физическа форма. Въпреки, че разтягането е нещо, което със сигурност може да изпълни у дома, организираните занимания със стречинг стават все по-популярни във фитнес пространството. Ето няколко причини:

- Стречингът помага на мускулите да се „излекуват“. Това е може би най-признатата му полза и най-честата му употреба – като възстановяване след интензивни упражнения. По време на физическо натоварване, мускулните влакна често стават неподредени и съответно стресирани. Разтягането им помага да се преподредят, така, че да могат да се възстановят правилно. По време на усилена физическа работа, също така мускулните влакна могат да останат прекалено съкратени. Ако след натоварването, не се разтегнат правилно за да се опънат и изгладят, те могат да бъдат по-податливи към крампи и разкъсвания, както и да бъде намален обхвата им на движение. Именно след интензивна тренировка, когато мускулите са добре затоплени, е правилният момент да се направи разтягане на цялото тяло, чрез статични (пасивни) упражнения за гъвкавост, защото тогава мускулите са най-възприемчиви.

- Разтягането предотвратява ежедневните неразположения и болки. При появата на незначителни болки, дискомфорт или ограничено движение в определени мускули и стави, това е начинът на организмът да сигнализира, че определени мускули се нуждаят от допълнително внимание, за да се подобри кръвообращението им или и да се възстановят по-бързо. Често болките в ставите също са причинени от напрегнати мускули. Разтягането, ако се направи правилно, би отпуснало мускулите и е един от най-простите и ефективни начини за поддръжка на тялото, което почти всеки може да направи самостоятелно.

- Подобрява ефективността на тренировките. Чрез стречинг се подобрява кръвоснабдяването на мускулите и тяхната еластичност, увеличава се общият тонус на тялото. Загрявката подготвя организма за интензивните дейности, които му предстоят. Целта е температурата на тялото да се повиши, да се стимулира притокът на кръв и кислород до мускулите, за да може ефективно да се извършват последващите физически упражнения. Ако трениращият не отдели достатъчно време за подготовка, тялото му няма да успее да разгърне своя същински потенциал по време на самата тренировка.

- Стречингът улеснява ежедневните движения. Добре разтегнато тяло е по-подвижно, способно и „леко“ и се справя по-добре с ежедневните задължения и дейности.

- Разтягането помага в борбата със стреса. Постоянното чувство за умора или стрес, може да се дължи на липсата на разтягане. Напрегнатите мускули причиняват болезненост и скованост, които играят основна роля за повишаване нивото на стреса. По време на разтягане и добре да се правят дихателни упражнения, които също са вид движение и правят стречинга по-ефективен. Вдишва се дълбоко в началото на упражнението и се издишва бавно в крайната точка на разтегнатото положение. Може да се интерпретира и като форма на медитация.

- Разтягането забавя стареенето. Едно от първите неща, които губим с годините е еластичността на мускулите, сухожилията и ставните връзки. Стречингът няма да се пребори с бръчките, но запазвайки еластичността, ще помогне на тялото да се чувства и да действа като по-младо за по-дълъг период от време.

**Тест за гъвкавост.** Специалистите считат, че има здравословен диапазон на свободата на движение, който човек трябва да може да постигне. Те препоръчват следните тестове за определяне нивото на гъвкавост:

**Седни и докосни:** от седеж с опънати, събрани крака и с пръсти сочещи нагоре, се наведете напред като се опитвате да достигнете пръстите на краката. Резултатът от този тест е чудесен показател за гъвкавостта на мускулите на врата, гърба, таза, по задната част на бедрото, прасеца. Ако докоснете пръстите, имате добра гъвкавост. Ако разстоянието до тях е по-голямо от 5 см, те е незадоволителна.

**Подвижност на рамото (на Arley):** повдигнете едната ръка нагоре и я свийте зад гърба, а другата ръка надолу и също я свийте зад гърба и пробвайте дали можете да докоснете върховете на пръстите си. Резултатът от този тест е показател за гъвкавостта на мускулите, които съставляват раменния пояс (гърдите, горната част на гърба, раменете). Ако успеете да докоснете пръстите си или разстоянието е до 2 см, имате добра подвижност на горната част на тялото.

### **Как можем да станем по-гъвкави?**

Разтягането, което се прави преди или след тренировка, е много различно от вида разтягане, което се изисква за подобряване на гъвкавостта и обхвата на движение. Целта на загряването или охлаждането (съответно преди и след тренировка), не е да се подобри гъвкавостта, а е да се подготви тялото за дейност или да се върне в състояние на покой. Ако целта е да се подобри гъвкавостта, тогава разтягането трябва да се разглежда като отделна целенасочена тренировка. За добри резултати е необходимо да се правят целенасочени упражнения с продължителност 30-60 минути, минимум 2-3 пъти седмично.

### **Ползвана литература:**

1. Аладжов, К. (2001). Стречинг, НСА ПРЕС, ISBN 978-954-907-453-6, София.
2. Рачев, К и кол. (1998). Теория и методика на физическото възпитание. Учебник за студентите от НСА, НСА ПРЕС, София.