

Растяжка перед силовой тренировкой и после



Опытные инструкторы с самого начала учили нас растягиваться до и после тренировки. Нам говорили, что это приведет к снижению травматизма и подготовит наши мышцы для более сложных - силовых тренировок, и как следствие уменьшит боль после тренировки. Прошло много лет, и сегодня уже не у кого нет сомнений в пользе растяжки до и после тренировки.

Новички обычно заканчивают свои занятия и идут в душ, забывая о том, что растяжка еще нужна и для нормализации пульса. Поэтому мы подготовили для вас наглядное пособие, состоящее из несложных упражнений, выполняя которые вы подготовите свое тело к тяжелым силовым тренировкам.

Рекомендации:

1. Всегда перед выполнением силовых упражнений уделяйте 10-15 минут на растяжку ваших мышц и связок.
2. В конце тренировки, мышцы хорошо разогреты. Это прекрасное время, чтобы растянуть их.
3. Добавьте по крайней мере один день в неделю для развития вашей гибкости.
4. Было бы мудрым, вначале разогреть мышцы, например легкой ходьбой, а затем заниматься стретчингом.

Не нужно тратить на растяжку много времени, в данном случае достаточно 15-30 секунд на каждую группу мышц.

1 Растягиваем шею и плечи



2 Растягиваем спину



3 Растягиваем нижнюю часть тела



4 Растягиваем запястья



5 Растягиваем грудь, плечи и пальцы

