

Тренажёр «ПравИло» и сила растяжки



Встав с постели, человек немедленно хочется потянуться. Также просыпаются животные: собаки, кошки. Они потягиваются от головы до кончика хвоста — сначала вытягивают и с напряжением выпрямляют лапы, пробуждая, приводя в активное состояние каждую мышцу, затем словно засыпают или застывают, бросив хвост на пол, — расслабляются.

При вывешивании на тренажере «ПРАВИЛО» через растягивание тела происходит та самая смена кратковременных мышечных напряжений и расслаблений, которая и позволяет человеку за короткое время обрести активность. Если действовать на мышцы растяжками, легко повысить двигательный тонус, улучшить подвижность суставов, восстановить нормальную работу всего опорно-двигательного аппарата, особенно после травм, заболеваний, нервных напряжений и стрессов. Но особенно важно, что растяжки помогают приобрести навык настоящего глубокого расслабления, благотворно влияющего на наши нервы и психику. Таким способом легко избавиться от чрезмерного нервно-психического и мышечного напряжения. При растягивании всего, чего угодно, — кожи, мышц, сухожилий, суставных сумок — возбуждаются соответствующие рецепторы, и по этим рецепторам импульсы поступают в кору головного мозга. А мозг как главный управитель всех процессов в организме дает команды всем системам, органам и тканям на расслабление и отдых.

Расслабление, в свою очередь, приостанавливает ненужный расход энергии, снимает нервное напряжение, дает желанный покой. Растяжки помогают при бессоннице, поскольку помогают снять нервные стрессы и мышечное перенапряжение, то есть расслабиться. Идеально расслабляются обычно маленькие дети, которые еще не испытали нервных и мышечных перегрузок. Когда ребенок спит, его крохотное тельце максимально

расслаблено. Во время растяжки в мышцах не должно быть боли, а только ощущение мягкого растягивания. Само растягивание должно быть плавным, без большого усилия.

Натяжение нужно производить с постепенным растяжением. Растяжки начинают с рук и ног, а затем переходят к позвоночнику. Наиболее эффективная растяжка та, которая делается с подъемом, то есть когда усиливается натяжение и растягиваемый человек отрывается от пола. Каждая растяжка включает чередование напряжения и расслабления.

Особое внимание необходимо обращать на последовательность и продолжительность действий. Человек, которому будут производить растяжку, принимает исходное положение (лежа) и расслабляется. Это продолжается 60 секунд. Затем выполняется непосредственно растягивание. Затем переход из растяжки в исходное положение. Наконец, расслабление в исходном положении. Делать растяжку нужно с одинаковым усилием, в одной плоскости, не допуская перекосов. Если растяжка выполняется правильно, то у растягиваемого человека самопроизвольно закрываются глаза. Это происходит от того, что мышцы лица расслабляются в первую очередь. Нельзя выполнять растяжки в быстром темпе. Каждая растяжка должна производиться с ясно осознанной целью (например, разгрузить мышцы предплечья). Растяжку нужно вначале осмыслить, проанализировать и лишь, затем выполнять — сначала с дозированной, а затем и полной нагрузкой.