



STRETCHINGUL STATIC

100
ANI DE
HANDBAL



FRH

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE HANDBAL

Stretchingul static implică întinderea mușchilor până la atingerea unui punct de tensiune și menținerea poziției pentru un anumit interval de timp.

Stretchingul static are efect asupra:

- detensionării musculaturii
- creșterii flexibilității

Stretchingul static este recomandat a fi efectuat la finalul unei sesiuni de antrenament!



De ce nu este recomandat **Stretchingul static** în partea de încălzire din antrenament?

- **Stretchingul static** micșorează forța mușchilor cu 9% pentru următoarele 60-120 de minute.
- Un exercițiu de **Stretching static** efectuat peste 45 de secunde crește riscul apariției rupturilor musculare.

