

Что такое стретчинг?

Автор: Administrator
05.09.2012 20:41 -

Вообще, если говорить о дословном переводе, то это слово можно воспринимать, как «растягивание». В обиходе же данное слово употребляется, если мы хотим поговорить об упражнениях или комплексе поз, направленных на растягивание определённых сухожилий и мышц. [Стретчинг школа танцев](#) оказывает хороший эффект на весь организм в целом, также считается, что он улучшает настроение и общее физическое состояние. Сегодня такой вид тренировки широко востребован во всём мире. Он повышает гибкость и выносливость тела, снижает появления болезненных ощущений в области поясницы. С возрастом человек перестаёт двигаться активно, что ведёт к ещё более быстрому старению организма. Какой эффект даёт стретчинг? Во-первых, он дарит нашему организму расслабление, во-вторых, мышцы становятся более гибкими и эластичными, в –третьих, данные тренировки являются профилактикой остеопороза и гипокинезии. Условно можно выделить несколько видов стретчинга – медленный, баллистический, статический и PNF -метод. Занимаясь стретчингом помните, что не стоит продолжаться занятия, если в теле появилась резкая боль.