



# ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ОРГАНИЗМ

ПДО КИСЕЛЕВА ДАРЬЯ АЛЕКСЕЕВНА



# ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ОРГАНИЗМ

- Здоровый образ жизни и активное время препровождение с каждым днём становятся всё популярнее, всё больше людей посещают спортзалы и следят за своим здоровьем. Однако мало кто задумывается о том, что для организма важна не только физическая нагрузка, но и регулярная растяжка мышц.
- Занятия стретчингом прекрасно тренируют мышцы шеи, спины, рук и всей верхней части тела. Регулярные упражнения на растяжку не дают мышцам и суставам утратить подвижность и тем самым замедляют процесс старения. Доказано, что люди, ежедневно выполняя упражнения на растяжку, в среднем живут на 10 лет дольше, чем лица, пренебрегающие упражнения на растяжку.

# СТРЕТЧИНГ ОКАЗЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ



- снимает болевое ощущение после силовых упражнений;
- восстанавливает и сохраняет эластичность мышц;
- стимулирует сердечно-сосудистую систему, т. е. активирует периферические артерии и вены, что устраняет застойные явления и предотвращает такие болезни как атеросклероз, тромбоз;
- повышает костную минеральную плотность, оказывая профилактическое действие против остеопороза и переломов;
- увеличивает подвижность суставов;

# СТРЕТЧИНГ ОКАЗЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ

- способствует повышению эластичности связок и сухожилий;
- замедляет процесс старения организма;
- профилактика целлюлита;
- улучшает осанку;
- избавляет от психологического напряжения и стресса;
- нормализует сон;
- улучшает настроение, повышает самооценку, ощущение комфорта и удовлетворения.



# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СТРЕТЧИНГОМ



- при недавно перенесенных переломах, поскольку растяжка оказывает непосредственное воздействие не только на мышцы, но и на костную систему;
- при воспалительных и хронических заболеваниях суставов в период обострения;
- при остеопорозе и артрозе;
- при травмах и вывихах;
- при тромбозе, атеросклерозе, тромбофлебите и прочих заболеваниях сердечно сосудистой системы;

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СТРЕТЧИНГОМ

- при беременности;
- при гипертонии;
- при возникновении внезапной боли в результате упражнений на растяжку (это сигнал, свидетельствующий о серьезных «неполадках» в организме и о том, что нужно незамедлительно обратиться к врачу);
- при любых инфекционных и воспалительных заболеваниях;
- при температуре.

