

## Как подтянуть тело с помощью стретчинга

На сегодняшний день проведено большое количество исследований, подтверждающих, что избыточная масса тела и ожирение являются не только косметологическими дефектами, но и факторами рисками большого количества заболеваний.

Все больше людей уделяют внимание красивой фигуре, физическому и ментальному здоровью, говоря о которых нельзя не упомянуть занятия спортом, которые оказывают положительное влияние не только на красоту тела и изящность форм, но и способствует снижению уровня тревожности, улучшению настроения и укреплению нервной системы и организма

в целом.

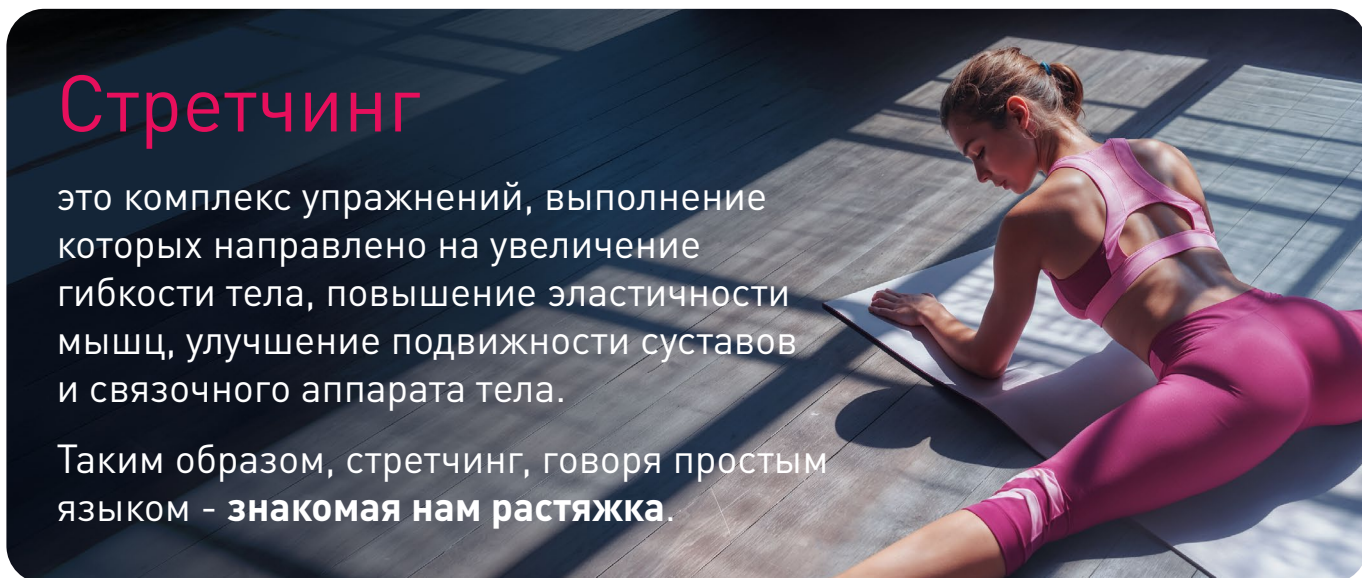
Интерес к спортивным занятиям растет с каждым годом, всё больше людей посещают тренажерные залы, занимаются бегом, спортивной ходьбой и силовыми упражнениями. Разные виды спорта оказывают различное влияние на тело: например, силовые упражнения увеличивают мышечную массу, кардиотренировки способствуют сжиганию жировой ткани.

**А как влияет на организм такое популярное направление как стретчинг? Можно ли с его помощью избавиться от лишних килограммов и подтянуть тело?**

## Стретчинг

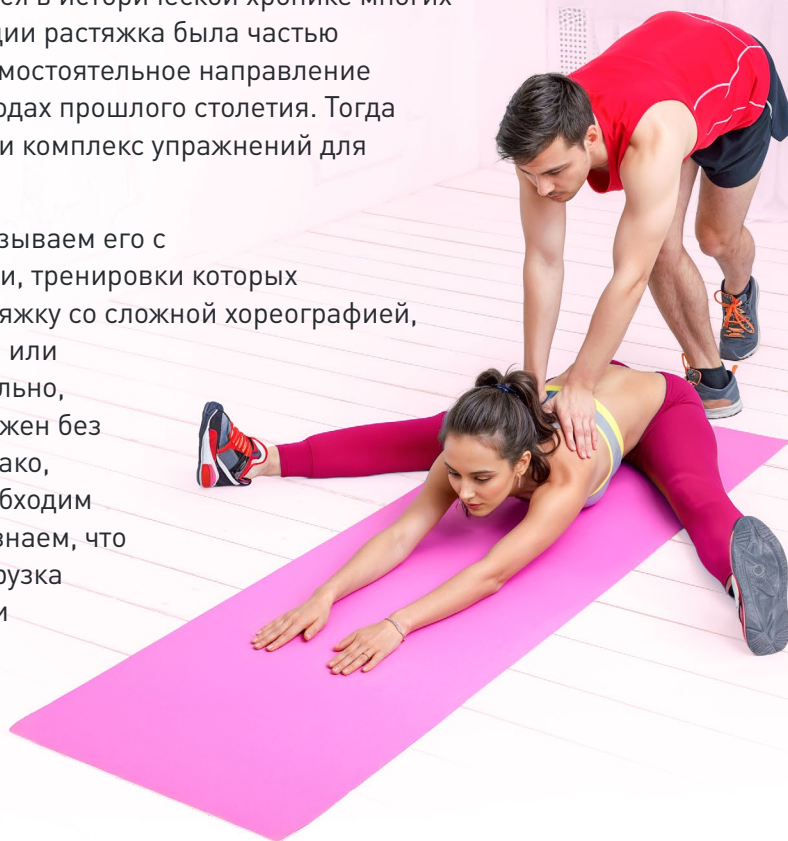
это комплекс упражнений, выполнение которых направлено на увеличение гибкости тела, повышение эластичности мышц, улучшение подвижности суставов и связочного аппарата тела.

Таким образом, стретчинг, говоря простым языком - **знакомая нам растяжка.**



Упоминания о растяжке встречаются в исторической хронике многих культур. Например в Древней Греции растяжка была частью обучения атлетов и воинов. Как самостоятельное направление стретчинг сформировался в 50-х годах прошлого столетия. Тогда шведские спортсмены представили комплекс упражнений для глубокой проработки мышц.

Говоря о стретчинге, мы часто связываем его с профессиональными спортсменами, тренировки которых обязательно включают в себя растяжку со сложной хореографией, с гимнастическими упражнениями или поперечным шпагатом. Действительно, профессиональный спорт невозможен без упражнений на растяжку тела, однако, данный комплекс упражнений необходим не только в этой области. Все мы знаем, что силовые упражнения и кардионагрузка являются важными ингредиентами рецепта красивой фигуры. Но важно помнить, что стретчинг является одним из секретных и незаменимых компонентов здорового и подтянутого тела! Почему?



Сам по себе стретчинг – не энергозатратный вид спорта. За 1 час тренировки количество потраченных калорий составит от 150 до 200, их легко можно восполнить лёгким перекусом.

## Однако, данное направление оказывает фантастическое влияние на организм и фигуру при сочетании с кардиотренировками и силовыми упражнениями по ряду причин

- **Уменьшает объёмы проблемных зон:** лишние сантиметры на талии и бёдрах образуются не только за счёт отложения жировой ткани. Из-за снижения кровообращения и плохого оттока лимфы в проблемных местах скапливается жидкость. Регулярные занятия стретчингом ускоряют обменные процессы в тканях, улучшают кровоток в тканях, нормализуют отток лимфы.
- **Улучшает осанку:** благодаря растягиванию и проработке мышечной ткани, стретчинг способствует укреплению мышечного каркаса, в результате чего улучшается осанка. А хорошая осанка не просто придает телу красоту и изящество, она еще визуально его вытягивает, в результате чего фигура выглядит стройнее.
- Регулярные занятия стретчингом помогают **сделать тело и движения более грациозными.**
- Благодаря тому, что занятия стретчингом улучшают подвижность суставов и связочного аппарата тела, они **препятствуют травматизму** в результате падений и ушибов в повседневной жизни.
- Занятия стретчингом после силовых тренировок **усиливают кровоснабжение, увеличивают скорость обменных процессов**, что ускоряет процесс восстановления мышц после тренировки, делает мышцы более эластичными.

Стретчинг может использоваться **как самостоятельная тренировка, так и завершающий этап кардиотренировки или силовых упражнений**, чтобы снять излишнее мышечное напряжение и скорее восстановить мышцы. В сочетании с силовыми и кардионагрузками польза для фигуры от растяжки увеличится и желаемых пропорций можно будет добиться быстрее, при этом обретая не только подтянутую фигуру, но и красивую осанку и грацию.

Стретчинг – универсальный вид спорта, подходящий и мужчинам, и женщинам любого возраста и разного уровня физической подготовки.

**Но есть ряд заболеваний, при наличии которых занятия лучше отложить.**

**К ним относятся:**

- обострения хронических заболеваний опорно – двигательного аппарата
- переломы и вывихи
- заболевания сердечно-сосудистой системы в стадии декомпенсации
- острый период бактериальных и вирусных заболеваний

**Спорт – неотъемлемая часть красивой фигуры и крепкого здоровья!**

**Самое важное** – регулярность и выбор комплекса упражнений, подходящий под текущий уровень подготовки, чтобы не повредить мышцы и связочный аппарат.

**Будьте здоровы!**

