**Что такое «растяжка» и чем она полезна?**

*Растяжка* или *Стретчинг* представляет собой вытягивание и удлинение твоего тела и конечностей. Это позволяет обрести и поддерживать необходимый уровень гибкости, от которого зависит подвижность как тела в целом, так и того или иного сустава в отдельности. Программа растяжки по своей сути — это обучение гибкости.

Тренировка гибкости широко используется для повышения общей подвижности суставов. Цель растяжки как раз и состоит в том, чтобы улучшить подвижность, поддерживая суставы в тонусе. Исследования показали, что регулярное выполнение растяжки заметно улучшает гибкость суставов. Вместе с тем необходимо отметить, что неадекватное или неправильное растяжение может вызвать повреждение связок.

Растяжка включает в себя три комплекса упражнений на растяжение:

* статические;
* динамические;
* баллистические.

Первому типу стретчинг обязан своим возникновением. Эти плавные, медленные движения с моментом длительности до минуты легли в его основу. Именно они выходят на передний план во время восстановления организма после травм и родов, в период беременности, для получения максимальной эластичности и глубокой проработки всего мышечного каркаса и сухожилий. Считаются наиболее результативными.

Второй тип выполняется с определенной амплитудой, создающей эффект пружины с завершением в статическом элементе стойки.

Последнему типу свойственны резкие махи, наклоны, работа туловища на сгиб и возврат в исходную позу. Растяжение производится в кратковременном периоде выполнения движения и является менее щадящим.

Растяжка для танцоров является одной из самых необходимых вещей.

1. Растяжка значительно понижает вероятность растяжения или вывиха во время танца.
2. Подготавливает мышцы к нагрузкам и увеличивает их эластичность, также благодаря этому мышцы легче переносят стрессовые нагрузки.
3. Хорошая растяжка позволяет танцору выполнять, более сложные элементы в танце. Которые без хорошей растяжки смотрятся не так эффектно.
4. Так же растяжка в конце тренировки, поможет мышцам расслабиться и снять напряжение, возникшее в ходе тренировки. А танцору позволит восстановить дыхание и нормализовать сердцебиение.

В ходе постоянных тренировок с использованием растяжки вы получаете следующие преимущества:

* + Увеличение гибкости, выносливости мышечной силы. Их степень зависит от величины получаемой нагрузки, которая обусловлена продолжительностью и интенсивностью растяжки.
  + Уменьшение мышечных болей. При сильных мышечных болях используется только очень легкая растяжка.
  + Повышение гибкости за счет использования статических и проприоцептивных упражнений.
  + Улучшение эластичности мышц и подвижности суставов.
  + Повышение эффективности и плавности движений.
  + Достижение максимальной силы движений за счет их более широкого диапазона.
  + Профилактика болей в области поясницы.
  + Улучшение фигуры и осанки.
  + Повышение качества разминки.
  + Улучшение внешнего вида и самочувствия.

Эти упражнения могут принести ощутимую пользу каждому человеку независимо от того, активно ли он занимается спортом или хореографией. Результаты исследований показывают, что, регулярно занимаясь по 10 минут в день, вы можете добиться ощутимых изменений в мышцах и связках. При этом наряду с повышением гибкости и подвижности отмечается увеличение силы и выносливости.

Растяжка – универсальная тренировка, только необходимо подобрать упражнения под физические возможности и особенности здоровья.

Однако есть ряд противопоказаний:

* обострение хронических заболеваний, особенно связанных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата;
* реабилитационный период после серьезных травм и операций;
* остеопороз;
* травмы;
* варикоз;
* заболевания сердечно-сосудистой системы.

**Техника безопасности при растяжке:**

1. Перед растяжкой важно разогреть мышцы.

2. Растяжку следует выполнять до и после тренировки.

3. Растягивать мышцы можно только до появления болевых ощущений.

4. Нужно растягивать все основные мышцы и противодействующие группы мышц.

5. Растягивать мышцы необходимо медленно и аккуратно.

6. Во время растяжки важно дышать медленно и расслабленно.

Растяжка – эффективный вид фитнеса, способствующий улучшению физического состояния. Этот вид тренировок позволяет поддерживать мышечный тонус, улучшает общее состояние организма.