

# Знакомство со стретчингом

«*Stretch*» в переводе с английского означает растяжение, эластичность. И это полностью отражает суть гимнастического комплекса. Его уникальность и главная особенность заключается в том, что никто ничего особо не придумывал – за основу взяты движения, которые считаются вполне естественными для человека. Например, мы часто потягиваемся, вставая с постели или встав из-за стола после долгой сидячей работы. Это и есть стретчинг.

Стретчинг – это комплекс специальных физических упражнений, которые направлены на постепенное увеличение двигательного диапазона всех групп мышц.

Детский стретчинг – отдельное направление фитнеса для детей. Постоянные занятия этими упражнениями помогают ребенку сохранять подвижными и активными все суставы, повышается эластичность связочного и сухожильного аппаратов.

Говоря о стретчинге в целом, специалисты подразумевают, что занятия этим видом гимнастики должны начинаться именно в детстве, пока мышечная, сухожильная и связочная ткани, суставы и хрящики относительно «мягкие», подвижные. Не обязательно, что потом чадо обязательно покорит чемпионский пьедестал и станет мировым рекордсменом по художественной или спортивной гимнастике, аэробике или станет чемпионом в любом другом профессиональном виде спорта. Однако отличная растяжка, которую поможет приобрести игровой стретчинг, останется с ним на всю жизнь. А хорошая растяжка – это в первую очередь залог меньшей опасности травматизма при падении или другом несчастном случае.

Стретчинг как целая система спортивной подготовки применяется для повышения гибкости тела, для укрепления опорно-двигательного аппарата. Упражнения активно применяют при тренировках спортсмены самого разного профиля – от гимнастов до хоккеистов и боксеров. Но и отдельно этот комплекс является отличным способом улучшить физическую форму растущего организма и создать большой «задел» на будущее в плане здоровья ребенка.

