

## КАК ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ ОТ РАСТЯЖКИ

*Behm DG, Blazevich AJ, Kay AD, McHugh M.*

*Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. Appl Physiol Nutr Metab. 2016, vol.41, N.1, pp.1-11.*

В новом исследовании был проведен обзор сотен статей, с целью определения наилучшего способа растяжки для улучшения диапазона движений и предотвращения травм во время занятий спортом и физическими упражнениями.

Результаты этого систематического обзора противоречат наиболее распространенным выводам, полученным из исследований по статической растяжке за последние 15 лет. Это исследование опубликовано в *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, а его выводы были одобрены Канадским обществом по физиологии упражнений, главным ресурсом Канады по физиологии упражнений, здоровью и фитнесу.

Более 30 лет, с 1960-х до конца 1990-х годов, профессионалы и любители фитнеса и спортсмены были убеждены, что статическая растяжка (растяжка расслабленных мышц) важна для улучшения гибкости и производительности и снижения травматизма. Затем еще в течение 15 лет говорили, что статическая растяжка ухудшает производительность и, что она не снижает риск травм, из-за резкого перехода на динамическую растяжку с увеличенным диапазоном и скоростью движения. В результате, многие люди перестали выполнять статическую растяжку перед тренировкой.

Всеобъемлющий обзор литературы позволил сделать новые рекомендации для любителей фитнеса, спортсменов, тренеров и врачей. Изучив сотни исследований, ученые обнаружили, что статическая растяжка, будучи частью разминки, включающей аэробные упражнения, статическую и динамическую растяжку, за которой следуют активные динамические упражнения, не приводит к значительным нарушениям производительности и может уменьшить риск травм, вызванный мышечным напряжением. Этот систематический обзор также подчеркнул отсутствие научных данных о воздействии динамической растяжки на травматизм.

«Важно для профессионалов и любителей фитнеса, тренеров, специалистов по реабилитации критически оценивать результаты соответствующих исследований», - говорит доктор Дэвид Бем из Мемориального университета Ньюфаундленда и ведущий автор исследования. «Многие исследования в течение последних 15 лет не изучали растяжку в составе полной разминки, которую большинство спортсменов выполняют регулярно. Многие исследования тестировали растяжку, которая проводилась в течение гораздо большего времени, чем в реальности», - продолжает доктор Бем. «Перед применением новых результатов на практике, подумайте о том, насколько исследование подходит к вашей конкретной ситуации с учетом физической активности».

«Канадское общество по физиологии упражнений решительно поддерживает популяризацию физической активности, в которой одинаково важны упражнения по разминке, повышающие диапазон движений и уменьшающие повреждение мышц», - говорит доктор Фил Чилибек, председатель Канадского общества по физиологии упражнений. «Мы считаем, что все компоненты разминки должны быть включены, в том числе, растяжка адекватной продолжительности. Включение статической растяжки или проприоцептивной нервно-мышечной стимуляции, крайне важно, так как она дает положительное влияние на качество разминки».

*Источник:* [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru)