

# Методические особенности

- Наличие стретч- эффекта;
- Задержка позы – не менее 30 сек в следствие которой происходит выраженное снижение болевых ощущений в мышце антагонисте. (Если вы ощущаете неприятное напряжение в мышце более 10 секунд, это значит, что вы растягиваетесь *слишком глубоко* и *слишком быст-ро*. Вам следует слегка ослабить усилие, пока дискомфорт не исчезнет.)
- Необходима предварительная разминка;
- Дыхание глубокое ритмичное с акцентом на выдохе.  
Лучше всего использовать диафрагмальное