

Стретчинг

Стретчинг - это [система упражнений](#), направленных на увеличение подвижности в суставах и повышение эластичности суставно-связочного аппарата.

Название это происходит от английского слова «stretching» — растягивание, потягивание, вытягивание.

Главными эффектами при занятии **стретчингом** являются:

- эффект расслабления.
- изменение соотношения коллаген эластановых волокон в суставах мышцах и связках.