

Механизм действия стретчинга

- 1. Выраженная проприорецепторная импульсация, регулирующая процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга.**
- 2. Локальное раздражение нервных окончаний способствует активизации процессов метаболизма и совершенствует нервно-мышечную проводимость.**
- 3. Выраженный трофический эффект.**
- 4. Если стретчинг сопровождается болевыми ощущениями и сочетается с силовыми упражнениями, то это способствует мобилизации жировых депо.**
- 5. Чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию межмышечной**