

**Статические** - это очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение тридцати - шестидесяти секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы, периодически или постоянно. Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название стретчинг. И именно статическое растягивание является наиболее эффективным видом данной методики.

**Динамический стретчинг** - это медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

**Баллистический стретчинг** - это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным.