

Оздоровительный стретчинг

Направлен:

- На стимуляцию общего и периферического кровотока (снижение артериального давления, обеспечение локального притока крови);
- Снятие болевых ощущений (в результате снятия мышечного спазма высвобождаются сдавленные нервные окончания),
- Регуляцию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга;
- Улучшение обменных процессов в организме (улучшается приток питательных веществ и выведение продуктов распада)
- Снятие мышечных блоков (ослабление напряжения и скованности)
- улучшение межмышечной координации.
- Замедление дегенеративных и воспалительных процессов в суставах и мышцах;
- Профилактика приступов со стороны ССС и системы