**Заголовок**

Путь к здоровью

**Анонс**

28 февраля  в спортивном зале корпуса ГУАП на ул. Гастелло,15 состоялся мастер-класс по растяжке. Он прошел в рамках спортивно-оздоровительной акции «Марафон здоровья»

**Текст**

В последний день зимы студенты, стремящиеся поддерживать форму и желающие улучшить гибкость своего тела, могли посетить тренировку по растяжке или стретчингу. Участники мастер-класса освоили короткий комплекс упражнений на все тело для дома или тренажерного зала. Уникальность движений состоит в их широком и разнонаправленном воздействии на тело.

В основе всех упражнений, развивающих гибкость, лежит удлинение мышц. Они направлены на увеличение амплитуды движений и удлинение укороченных мягких тканей. Тренировки на растяжку и гибкость – одна из составляющих гармоничного развития тела, путь к молодости и здоровью. Стретчинг-упражнения помогают разработать связки и «забитые» мышечные волокна, значительно расширяют функциональный диапазон движений.

Кроме того, растяжка делает тело более расслабленным, улучшает координацию, предотвращает такие травмы, как деформация мышц и растяжения, развивает осознание своего тела и концентрацию движений, налаживает связь разума и мышц, ускоряет процесс восстановления травмированных и перетренированных тканей.