**Тест по теме: «растяжка»**

**1. Что такое растяжка?**

Ответ: Растяжка — род физических упражнений, направленных на увеличение гибкости человеческого тела.

**2. Кто может заниматься растяжкой?**

Ответ: Базовый уровень стретчинга доступен для любого желающего, вне зависимости от его возраста, физиологических параметров и уровня подготовки организма.

**3. Какую пользу приносит растяжка?**

Ответ: Избавление от болезненных ощущений, которые периодически вызываются напряжением мышц и нервными блоками; тонус абсолютно всех групп мышц, даже тех, которые не участвуют в привычных фитнес-комплексах; укрепление сердечно-сосудистой системы, эффективная профилактика тромбозов и атеросклероза за счет активации кровообращения и устранения застоев.

**4. Чем способствует неактивный образ жизни?**

Ответ неактивный образ жизни способствует развитию всяческих хронических заболеваний.

**5. Какие существуют виды растяжки?**

Ответ: Статическая растяжка, пассивная растяжка, динамическая растяжка, баллистическая растяжка, активная, изолированная растяжка, изометрические растяжка, проприоцептивная нервно-мышечная растяжка.

**6. Как нужно следить за дыханием во время растяжки?**

Ответ: во время упражнений никогда не задерживайте дыхание. Старайтесь дышать в обычном режиме, через рот или нос, как вам удобней. Это поможет сделать процесс растяжки расслабляющим.

**7. В каком темпе нужно выполнять растяжку?**

Ответ: не торопись. Длительная, неглубокая растяжка снижает нежелательную ригидность и напряженность мышц.

**8. Какой интенсивности следует придерживаться при выполнении растяжки?**

Ответ: следите за интенсивностью, упражняясь, избегайте сильных и резких движений. Сильные воздействия не позволяют вашим мышцам расслабиться и адаптироваться к новой позиции. Наоборот, мышцы начинают сокращаться, а болезненные ощущения многократно усиливаются. Не стоит делать растяжку до ощущения боли. Если чувствуется боль, необходимо тут же остановиться.

**9. Нужно ли разогреться перед растяжкой?**

Ответ: всегда разогревайтесь перед растяжкой. Растяжка без предварительной разминки увеличивает риск травматизма. Лучшее время для растяжки - после разминки или в конце тренировки. Не блокируйте ваши суставы в крайнем положении, при растяжении держите ноги немного согнутыми в коленях, руки - в локтях, это позволит избежать излишнего напряжения в них.

**10. Как добиться максимального результата от занятий растяжкой?**

Ответ: для того, чтобы занятия были максимально эффективными, они должны приносить удовольствие. Поэтому очень важно выбрать для себя подходящее и наиболее приятное направление.