

## НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### Развитие гибкости при помощи Равноускоренного тренинга™

*Med Sci Sports Exerc. 2006 Apr; 38(4):720-5*

Самый популярный способ развития гибкости – статическая растяжка. Данный метод стал еще эффективнее благодаря инновационным технологиям.

Ученые Олимпийского комитета США узнали, влияет ли на гибкость импульсная нагрузка.

Идея:

Импульсная нагрузка может эффективно дополнить статическую растяжку.

Проверка гипотезы:

В исследовании ученых приняли участие десять мужчин-гимнастов. Все испытуемые совершали подъемы согнутого колена без изменения положения таза, так называемые сплиты. Упражнения выполнялись на спортивных тренажерах Power Plate®, обеспечивающем импульсную нагрузку.

Атлеты делали растяжку ног вперед, и назад до точки дискомфорта в течение 10 секунд с последующим отдыхом в течение 5 секунд. Повторяли 4 раза для каждой ноги и сплит позицию (в целом 4 мин).

Исследователи измеряли высоту подъема на уровне нижнего Сплит-положения, измерения проводились до и после растяжки, а также через месяц после тренировок.

Результаты исследования:

Долговременное наблюдение показало увеличение степени движения при сплите, результат сохраняется с течением времени.

Вывод:

Статическая растяжка более эффективна в сочетании с вибрацией, возникающей при занятиях на Power Plate®.