|  |  |
| --- | --- |
| **Вид растяжки** | **Описание** |
| **Статистическая** | Для начинающих особенно подходит, так как щадяще воздействует на мышцы. Мышцы растягиваются, но не напрягаются. Делают такие упражнения от 15 секунд до минуты. Подготовить можно любые группы мышц. |
| **Динамическая** | Суть совершенно противоположна статической. Отличается эта разминка динамикой, активными действиями. Поднятие рук, выпады ног, повороты тела. |
| **Пассивная** | От статической отличается тем, что выполняется в паре. Здесь важно ощущать свое тело и вовремя реагировать на действия партнера, подсказывать ему о том, с какой силой давить или тянуть. Такая разминка позволяет еще лучше растянуть мышцы, увеличить амплитуду движений. |
| **Активная** | Она во многом схожа с динамической, но ее главное отличие – самостоятельные действия и работа с собственным весом. Такая разминка чаще выступает, как дополнение к другому виду растяжки, но может быть и самостоятельной. |
| **Баллистическая** | Это специфический вид, подходит не всем. В отличие от плавных движений растяжки, эти упражнения выполняются ритмично и интенсивно – прыжки, толчки, резко и с максимальной амплитудой. |