

Термин "суставная гимнастика" означает комплексные упражнения, направленные на профилактику и оздоровление суставов.

Существует множество методик занятий, которые имеют популярность у населения. Суставная гимнастика - это комплекс упражнений, направленный именно на разминку и укрепление суставов.

Важно! Все движения выполняются в комфортном режиме и без отягощений. Никто не заставляет сильно нагружать себя. Как правило, это мягкие вращательные, скручивающие или тянущие движения.

Давно известно, что движение – это жизнь. Суставная гимнастика это доказывает на положительных примерах. Что же дает человеку регулярное выполнение комплекса упражнений для суставов:

- При постоянных занятиях нормализуется выработка синовиальной жидкости, улучшается ее состав. Благодаря этому увеличивается амплитуда движений, исчезает болезненность. Можно сказать, что суставы разрабатываются.

- Простые упражнения хорошо разогревают все мышцы и связки, в результате более подвижным становится все тело, а не только суставы. Часто простые комплексы используют перед значительными физическими нагрузками, так как такая разминка хорошо подготавливает тело к тренировкам, подъему тяжестей, скоростным усилиям.

- Гимнастика для суставов служит отличным средством профилактики различных заболеваний, особенно артритов и артрозов.

- В суставах, которые каждый день разрабатываются, не происходит отложение солей.

- Улучшается кровообращение и снабжение суставов питательными веществами. А хорошее питание – это залог их здоровья.

- Приятный бонус – хорошее настроение и заряд бодрости и энергии, так как физические нагрузки стимулируют выработку гормонов счастья.

Источник: <http://sustavinfo.com/profilaktika/gimnastika-uprazhneniya/gimnastika-dlya-sustavov/> © SustavInfo.com