

# Мобильность суставов и растяжка

Привет, дорогие! Участник [Вечного марафона спорта](#) задал вопрос, как мужчине начать заниматься мобильностью суставов и растяжкой. У меня есть в этом накопленный положительный опыт:

- излечение боли в коленях при беге;
- научение глубоким приседаниям в возрасте за 25;
- значительное улучшение плоскостопия;
- общее повышение гибкости и подвижности тела, я бы даже сказал живости.

Прекрасный источник для самостоятельной работы - [Дэвид](#). Я прислал один ролик как пример. Хороший путь - пролистать его короткие видео и выбрать для себя первые три упражнения. Делать их раз в день или через день, а по достижении прогресса двигаться дальше. Он прекрасно разбирается в работе суставов и связок, рекомендую от всего сердца. Я сам постоянно к нему обращаюсь, когда хочу проработать следующую группу своего опорно-двигательного аппарата.

Если хочешь начало побыстрее: делай упражнения из этого [видео](#). Для начинающего их хватит на полгода интенсивных тренировок - да, они настолько хороши! Обрати внимание, что девушка предлагает способы сделать эти упражнения на разных уровнях - от совсем новичка до полного раскрытия суставов и связок - поэтому не пугайтесь их кажущейся сложности, просто начните с более легкого варианта.

Дополнительная мотивация: чувствовать себя лучше этой [женщины](#) в свои 90 лет.

Автор [заметки](#): Македонский (Антон)

---

Revision #1

Created 17 February 2024 18:09:05 by matvey033

Updated 17 February 2024 18:09:48 by matvey033