

Стретчинг и здоровье

Помимо скромного, но важного места в качестве разминки, которое многие отводят растяжке, она может практиковаться как отдельный и независимый вид тренировок, и по мнению значительного количества людей она имеет широкий спектр уникальных бонусов, сложно достижимых выполнением других упражнений.

Что нам известно на этот счет?

Растяжка для развития гибкости

Безусловно, главный аргумент в пользу регулярной практики стретчинга - это его способность улучшать подвижность и растяжимость мышц. И этот эффект действительно подтвержден большим пластом [науки](#). Вне зависимости от предполагаемого механизма, **растяжка делает вас гибче**.

В целом это достаточно банальный факт, и удивить кого-то он способен вряд ли. Однако тут возникают два менее очевидных, но очень важных вопроса:

- Уникален ли эффект растяжки на гибкость или есть и другие способы ее повысить?
- А нафига? Насколько гибкость важна для здоровья и чего бы то ни было вообще?

Попробуем ответить на них по порядку. Можно ли стать более гибким не растягиваясь? Да, и еще как!

Согласно недавнему [мета-анализу](#) силовые тренировки повышают гибкость так же эффективно, как и статическая растяжка. И это неудивительно, поскольку большинство упражнений включают в себя эксцентрическую фазу, когда мышцы медленно и контролируемо растягиваются через полную амплитуду. По сути, **силовые тренировки - это динамическая растяжка с весами**.

Вы можете возразить, что есть виды спорта или деятельности, где требуется не просто гибкость, а экстремальная гибкость, которую не получится достичь без постоянной растяжки. Например, балет, акробатика, тхэквондо.

И хотя научных данных о сравнении стретчинга и силовых тренировок для профессионалов из этих сфер у нас нет (не видел, по крайней мере), существуют случаи сознательной замены. Один из наиболее показательных прецедентов - [отказ австралийского балета](#) от статической растяжки и внедрение вместо него силового тренинга: "**Сила бьет растяжку**" - громкое название их статьи.

Таким образом, польза стретчинга для подвижности неоспорима, но вовсе не уникальна. И даже так это не настолько важно, как может показаться на первый взгляд. Да, для некоторых спортсменов гибкость - это жизненная необходимость, но насколько она нужна обычным людям? И здесь мы подходим к главному вопросу - **зачем быть гибким?**

Аргументы против

В 2020 году вышел очень подробный и захватывающий обзор на тему связи гибкости и общего здоровья, названный "**Аргументы в пользу отказа от гибкости как основного компонента физической подготовки**"

В нем автор попробовал проанализировать широкий массив данных, которые накопились за продолжительный период научных исследований.

Тезисно перечислю все основные аргументы (ссылки приводить не буду, они есть в полном тексте обзора):

- В отличие от силы мышц, композиции тела, мышечной и сердечно-сосудистой выносливости, **гибкость не снижает вероятность смерти.**
- Она также не снижает риск спортивных травм, а высокая гибкость, гипермобильность (как и слишком низкая гибкость) даже **повышает** его.
- Гибкость никак не коррелирует с давлением, липидным профилем и функцией легких
- Согласно большинству исследований, гибкость также не связана с другими компонентами физ.подготовки (сила, выносливость и телосложение)

Таким образом, ученый сделал вывод, что гибкость является менее значимым для здоровья параметром, и поэтому растяжку не стоит ставить наравне с силовыми или аэробными тренировками, **она гораздо менее важна.**

Аргументы за

Справедливости ради стоит отметить и положительные эффекты гибкости, они также существуют и были высказаны в том числе автором этого обзора. Кроме того, в ответ на статью выше был написан [комментарий](#) с контр-аргументами, и некоторые из них достойны нашего внимания:

- Растяжка и гибкость вызывают ангиогенез (рост новых сосудов)
- Она также снижает жесткость артерий
- Регулярный стретчинг уменьшает хронические боли в шее
- Растяжка является низкоинтенсивной формой упражнений, поэтому она более доступна стареющим и больным людям

Несмотря на то, что автор комментария ссылается по большей части на исследования про животных (в комментарии есть и другие проблемы, которые отметил автор первой статьи в [своем ответе](#) на ответку), эти эффекты действительно имеют место быть.

Но, судите сами, насколько мала их значимость по сравнению с бонусами от аэробных и силовых тренировок. Растяжка все быстрее приобретает статус "опциональной", а гибкость вне рамок нормы, которой большинство обладает уже сейчас, обесценивается многими экспертами и организациями.

Таким образом можно постулировать, что **гибкость мало связана с параметрами общего здоровья**, и регулярный стретчинг вряд ли сильно изменит качество или продолжительность вашей жизни - лучше потратить время на качалку или бег.

Растяжка против болей и травм

Не менее важные предполагаемые свойства регулярного стретчинга - это его способности к лечению хронических болей и травм. Стоит отметить, что по этому вопросу проводилось гораздо меньше исследований, а те, что проводились, имеют маленькие выборки и довольно низкое качество. К сожалению, сейчас вопрос терапии хронических болей окутан тайнами и домыслами, но обходить стороной существующие данные не хочется.

Начнем с лечения травм. Растяжку часто применяют для облегчения симптомов "колена бегуна", но нет [никаких причин](#) считать ее эффективной терапией для данного состояния.

Она также скорее всего не работает для подошвенного фасциоза (воспаление в подошвенной части пятки), хотя и есть технически положительные [данные](#). Кажется, что мета-анализ говорит ЗА стретчинг, но качество исследований слишком низкое, чтобы судить наверняка. И самое лучшее [исследование](#), единственное имеющее дизайн слепого контролируемого испытания, **не показывает никаких отличий от плацебо**.

Одна из наиболее популярных проблем, при которых назначают растяжку - контрактура, патологическое ограничение движений в суставе. Кажется, что польза растяжки для контрактур очевидна и даже логична, но недавний Кокрейновский обзор ставит [палец вниз](#).

При этом стретчинг может помочь при травмах (растяжениях) [бицепса бедра](#), немного ускорить восстановление и быстрее вернуть полную амплитуду движения в суставе. Однако эффекты не слишком большие и сравнения с другими терапиями не было.

Еще один кейс, в котором растяжка по идее должна помогать - это мышечные судороги. Как минимум, в момент непроизвольного сокращения мышц она служит единственным средством первой помощи, но ее превентивное влияние - под вопросом. Один из обзоров [заклучил](#), что она может снижать **силу судорог**, однако эффект на их частоту неизвестен.

Если говорить об избавлении от хронических болей - здесь больше пространства для надежд. Например, растяжка вероятно помогает при болях в [шее](#), [спине](#) и при [фибромиалгии](#).

Но, как и обычно, мы наталкиваемся на многие ограничения этих экспериментов: какие-то не включали контрольную группу, хотя мы знаем, что **время** также лечит боль, иные не проводили сравнения с другими формами упражнений, но строго говоря польза действительно была обнаружена. Почти всегда она небольшая - снижение боли на 1-2 пункта по 10-балльной шкале.

Как итог, растяжка - приятный, но в большинстве случаев малополезный вид упражнений, который вряд ли достоин вашего внимания, если вы имеете доступ к другим тренировочным режимам: силовым тренировкам и аэробной активности

Спасибо за внимание!

Автор **заметки**: sidx

Revision #1

Created 29 November 2023 05:20:47 by Тимур

Updated 29 November 2023 05:26:05 by Тимур