

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

Повышение гибкости при вибрации: быстрое и долговременное

**Flexibility enhancement with vibration: Acute and long-term.**

Sands WA, McNeal JR, Stone MH, Russell EM, Jemni M.

Sport Science, U.S. Olympic Committee, Colorado Springs, CO 80909, USA.

bill.sands@usoc.org

**ВВЕДЕНИЕ:** Наиболее популярный метод растяжки – это статическое растягивание. Вибрация является средством повышения степени движения, наряду со статической растяжкой. **ИДЕЯ:** это исследование направлено на наблюдение эффектов вибрации на статическую растяжку для того, чтобы определить повышает ли дополнение статической растяжки вибрацией степень движения. **МЕТОДЫ:** Десять практически здоровых тренированных мужчин, добровольцев гимнастов, были разделены на экспериментальную (N = 5) и контрольную (N = 5) группы. Тест представлял собой передний сплит с подъемом согнутого колена без изменения положения таза. Измеряли высоту переднего подвздошного гребня на уровне нижнего Сплит-положения. Атлеты делали растяжку ног вперед, и назад до точки дискомфорта в течение 10 сек с последующим отдыхом в течение 5 сек. Повторяли 4 раза на каждую ногу и сплит позицию (в целом 4 мин). Экспериментальная группа дела растяжку с использованием вибрационного устройства, а контрольная – без такового. Измерение проводили до и сразу после растяжки, а также спустя 4 недели после воздействия. Анализировалась значимость изменения. **РЕЗУЛЬТАТЫ:** Начальная (острая) фаза показала значительное увеличение гибкости в переднем сплите для обеих ног ( $P < 0.05$ ), в то время как долговременное тестирование выявило статистически значимое увеличение степени движения только при сплите правой ноги ( $P < 0.05$ ). Измерения выявили значительные эффекты во всех случаях. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:** Это исследование показало, что вибрация может быть перспективным средством увеличения степени движения наряду со статической растяжкой у высоко тренированных мужчин гимнастов.

PMID: 16679989 [PubMed - indexed for MEDLINE]