

Для чего нужна разминка



Разминка

Выполнение разминки может предохранить вас от травм и является важной частью вашей тренировки.

Упражнения, которые в целом будут готовить ваш организм к тренировкам и специфическим образом согревать те мышцы, которые вы планируете прорабатывать в каждом отдельном занятии.

Разминка

Разминка делится на две части —
общеразогревающую и специальную.
Общеразвивающая часть состоит из
ходьбы (2-3 мин.), медленного бега 4-6
мин и общеразвивающих
гимнастических упражнений на все
группы мышц.

Специальная разминка

- Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно – координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных физических упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

С чего начинать

- Выполнять разминку рекомендуется, начиная с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать, проделывая упражнения для ног.

Последовательность разминки

- Каждое упражнение состоит из достаточно простых движений, которые следует выполнить несколько раз подряд, прежде чем остановиться в подходе. Разминочная часть вашего занятия должна занимать от 3 до 4 минут.

Разминка шейных мышц

Повороты головы

Положение тела - основная стойка. Повертывайте голову из стороны в сторону несколько раз, стараясь поворачивать ее как можно дальше.

Наклоны головы

Основная стойка. Плавно наклоните голову вперед, затем верните ее в вертикальное положение. Не дергайте плечами.

Разминка мышц плечевого пояса и рук

■ *Вращение плечами*

Основная стойка. Вращайте плечами направлению вверх, назад и вниз, вперед несколько раз. Затем смените направление движения.

"Шраги" (пожимание плечами)

Основная стойка. Поднимите плечи как можно выше, одновременно вдыхая, затем резко выдохните, столь же резко опустив плечи.

Махи руками

Основная стойка. Сделайте мах руками, начиная с положения над головой и двигая их вниз в стороны, а также скрещивая перед грудью. Затем взмахните руками вверх и продолжайте.

Разминка мышц груди и спины

■ *Подъем рук вперед*

Основная стойка. Соедините кисти перед собой. Глубоко вдохните, поднимая руки над головой, и сделайте выдох, возвращаясь в исходное положение.

Подъем рук назад

Основная стойка. Соедините кисти внизу за спиной. Вдохните, поднимая их как можно выше и назад, выдыхайте, возвращаясь в исходное положение. Ни в коем случае не наклоняйтесь вперед.

Разведения рук стоя

Основная стойка. Начинайте с выпрямления рук перед собой на уровне груди. Разведите руки как можно дальше назад, сводя вместе лопатки и вдыхая. Во время выдоха верните руки снова в исходное положение, округлите спину и плечи вперед, разводя лопатки в стороны.

Разминка мышц торса

- **Скручивание**

Основная стойка. Держа руки разведенными в стороны, поворачивайте торс из стороны в сторону как можно быстрее, сохраняя неподвижным тазовый пояс. Руки при этом старайтесь развести назад подальше.

Скручивание с согнутыми руками

Согните руки в локтях и возьмитесь пальцами каждой руки за одноименные плечи. Поворачивайте торс из стороны в сторону.

Наклоны в стороны

Основная стойка. Соедините в замок кисти рук за головой и сделайте наклоны из стороны в сторону. Таз сохраняйте неподвижным.

Вращение торса

Основная стойка, за исключением того, что ступни слегка развернуты носками в стороны, а не параллельны. Руки на бедрах. Сохраняя тазовый пояс неподвижным, сначала наклонитесь вперед, сгибаясь в талии. Затем вернитесь в исходное положение (в стойку). Затем сделайте то же самое по очереди вправо, назад, влево. Повторите 3 раза, после чего смените направление движения.

Разминка мышц нижней области спины (поясницы)

■ *Наклоны вперед:*

Предостережение: Если вас беспокоят какие-либо осложнения в нижней части позвоночника, избегайте этого упражнения.

Основная стойка. Опустите подбородок на грудь и сгибайтесь буквально по позвонкам, наклоняясь как можно ниже, затем таким же образом выпрямитесь. Далее, не изменяя положения ступней, поверните торс влево и повторите наклон, потом выполните поворот вправо и наклон. Будьте внимательны и не напрягайте мышцы плечевого пояса, выпрямляясь после сгибания торса.

Все упражнения для разминки мышц торса также очень хорошо подходят для разогревания мышц нижней части спины.

Разминка мышц ног

■ *Выпрямление ног вперед стоя*

Используя правую руку для сохранения равновесия, расположите левую кисть на поясе. Выпрямите левую ногу вперед, подняв ее как можно выше. Затем согните левую ногу в колене и сделайте сгибание и выпрямление несколько раз. Повторите процедуру правой ногой, теперь используя левую руку для удержания равновесия. Не расслабляйте коленный сустав опорной ноги.

Разминка мышц тазового пояса

Махи

Удерживайте равновесие с помощью правой руки. Производите махи левой ногой вперед и назад, повторив это несколько раз; затем сделайте то же самое справа налево. Смените ноги и повторите.

Выпады в стороны

Руки на поясе, ступни расположены параллельно, широкая стойка. Сделайте глубокий выпад в одну сторону, затем в другую, при этом ступни не отрывайте от пола и не перемещайте их. Не наклоняйте торс вперед.

Разминка голеностопного сустава и икроножных мышц

Вращение ступней

Держась за что-нибудь рукой для сохранения равновесия, поднимите ногу с пола и вращайте свободной ступней сначала в одном направлении, затем в другом проделав это несколько раз каждой ногой.

Подъем на носки

Поднимитесь на носки обеих ног, удерживая равновесие, держась за какую-нибудь устойчивую опору. Опускайте и поднимайте пятки, сохраняя параллельным положение ступней. Повторите с носками, развернутыми наружу, затем с носками внутрь.

Полезный бег

- Бег ведет к перестройке костей, что ведет к снижению травм у человека в обычной жизни.
- Бег заставляет работать все основные группы мышц тела и возмещает недостающие энергозатраты, что ведет похуданию и красивой фигуре.
- Бег укрепляет систему кровообращения, что является отлично профилактикой заболеваний сердца.

Полезный бег

- Бег также меняет кислородный и биохимический состав крови, что ведет к отсутствию кислородного голодания и снижению риска возникновения рака.
- Бег стимулирует обмен веществ.
- Бег стимулирует выделение специальных веществ, которые поднимают настроение и улучшают работу нервной системы.
- Бег положительно влияет и нормализует работу пищеварительной системы.
- Бег снимает головные боли, избавляет от бессонницы, стойко снижает артериальное давление, замедляет процессы старения в организме, избавляет от частых простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность

Самоконтроль при беге

- Дышать при беге вы должны непременно носом. Если во время бега вы начинаете дышать через рот, то нагрузка является чрезмерной и следует снизить интенсивность занятия.
- Оптимально бегать при пульсе от 120 до 150 ударов в минуту. Ниже или выше этих рамок занятия не дадут никакого эффекта или даже нанесут вред.
- После бега ваш пульс приходил в исходное состояние примерно через 5-10 минут. Более медленное восстановление пульса скажет вам о чрезмерности нагрузки.

Как правильно дышать во время бега?

- Во время бега дышать надо спокойно, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

