

Разминка



Презентация на тему здоровый образ жизни

Введение

- Для чего выполняют разминку
- Принципы
- Из чего состоит
- Время
- Уровень ЧСС



Для чего выполняют разминку



- **Разминка** — это вводная часть [тренировки](#).
- Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки может предохранять [спортсмена](#) Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки может

Разминка может состоять из любой физической нагрузки, способной значительно повысить частоту сердечно-сосудистых сокращений: [бег](#) [трусцой](#) может состоять из любой физической нагрузки, способной значительно повысить частоту сердечно-сосудистых сокращений: бег трусцой (на воздухе или просто в





Эффективность разминки оценивается по пульсу: в течение 10 минут частота пульса должна возрасти примерно до 100 ударов в минуту. Также важными элементами разминки являются упражнения на мобилизацию суставов (в том числе и позвоночника по всей длине), растяжение связок и мышц.

Принципы

Разминка или растяжка, бывает:

- **Динамическая** состоит из [пампинга](#) – вы принимаете позу и начинаете тянуться до точки, в которой чувствуете мышечное натяжение, затем возвращаете мышцы в исходное положение, то есть в исходную длину. Далее повторяете процедуру. Динамическая растяжка увеличивает силовые показатели перед [«взрывной» силовой тренировкой](#) перед «взрывной» силовой тренировкой или во время [отдыха между подходами](#).
- **Статическая** - растяжка подразумевает растягивание мышцы до точки, в которой вы чувствуете мышечное натяжение, и последующее удержание в этой позе на некоторое время. Такая растяжка отличается от динамической, однако она не влияет на силовые показатели и показатели в беге, если ее проводить до тренировки.



Из чего состоит



- Не затягивайте разминку, достаточно 5-10 легких упражнений в течение 10 минут
- Выполняйте разминку до ощущения «разогретости» мышц или появления первого пота
- Всегда выполняйте разминку в холодную погоду, а также с возрастом или после перенесенной травмы



- Задачей **общей** разминки является постепенное выработывание в тренировочную нагрузку, разогревание мышц, подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к предстоящей работе. Повышение температуры тела (разогревание) ускоряет биохимические реакции в мышцах, увеличивает эластичность в связках, подвижность в суставах.

Специальная разминка проводится после общей и включает в себя специальные упражнения, близкие по структуре движений к тем, которые предстоит выполнить в начале основной части занятия. Если это соревновательное упражнение (например, рывок), то в начале специальной разминки выполняются специальные упражнения для рывка затем рывок с легкой или облегченной гирей и в конце разминки делается несколько настроечных подъемов, уже с тренировочной гирей. Время разминки от 15 до 25 минут.





- При беговой разминке занимающийся учиться производить определенные движения во время бега, причем темп бега и разминочных движений может не совпадать. Кроме того происходит обучение выполнять движения в разном темпе, с отвлекающими факторами, ориентируясь на слух и т.д. Объем зала для беговой разминки должен быть достаточно велик, а группа занимающихся невелика. Темп беговых разминочных упражнений должен меняться.

Время



- В большинстве случаев разминка начинается с 5-10 минут медленной кардионагрузки (хотя могут быть и исключения), затем следуют 5-10 минут динамической растяжки — медленного и осознанного повторения необходимых вам упражнений

Относитесь к разминке как к возможности отточить технику упражнений: используя минимальный вес, выполняйте по 2-3 подхода в 10-15 медленных повторений, отводя все внимание технике, и стараясь выполнить упражнение максимально правильно.



Уровень ЧСС



- Ключевым фактором в достижении поставленной цели является выбор нужной интенсивности тренировки, которую лучше всего контролировать по одному из ведущих показателей работы сердца - частоте сердечных сокращений (ЧСС). Некоторые пульсовые режимы более эффективны для расходования жиров, другие - для улучшения выносливости, третьи - для повышения максимальной работоспособности.

- У ведущих малоподвижных людей используется формула: $220 - \text{возраст}$ в годах. У любителей физических упражнений уже тренирующихся 3-4 месяца в аэробном режиме по 3 или более раз в неделю, можно пользоваться формулой $210 - \frac{\text{возраст}}{2}$. Однако, в любом случае, расчетный способ может давать заметное отклонение от истинной ЧСС_{макс}, равное около ± 10 уд/мин.



Источники

- <https://ru.wikipedia.org/wiki>
- ИСТОЧНИК: <http://sportwiki.to>
- <http://www.cardiosport.ru/train.html>