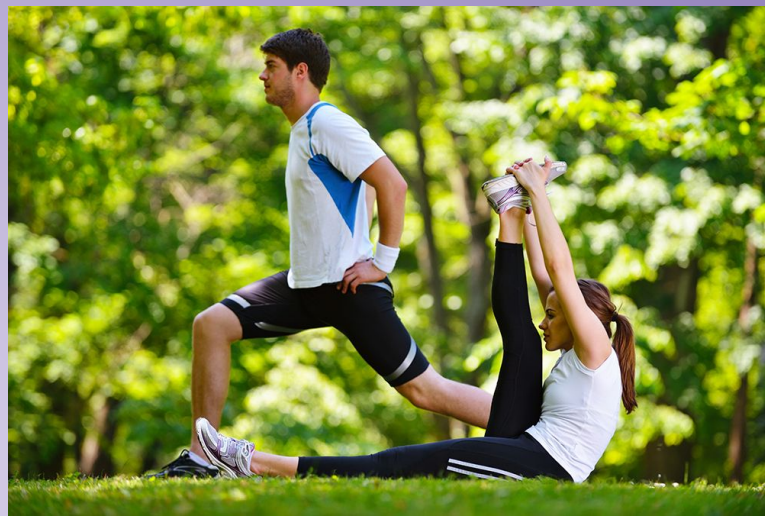


Розминка: підготовка тіла до тренування

Підготувала студентка 1 курсу
Група 00-101
Палагеча Аня

Розминка, її важливість та види

Розминка - комплекс вправ для розігріву і підготовки організму до фізичних навантажень. Розминка перед тренуванням грає важливу роль в подальшому процесі тренування, вона:



- підвищує еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль
- розігріває "холодні" м'язи
- знижує рівень травматизму: вивихів, розтягнень, переломів, защемлень і інших травм
- позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, поступово збільшуючи швидкість роботи серця, а не різко і швидко
- покращує роботу дихальної системи
- прискорює кровообіг
- прискорює обмін речовин
- насичує тіло киснем, який сприяє підвищенню витривалості.

Як правильно робити розминку

- легке **кардіо** навантаження: ходьба переходить в повільний біг, повільний біг на місці, заняття на велотренажері при мінімальному навантаженні і швидкості. Розрахований блок на 1-2 хвилини.
- розминка суглобів: оберти головою, плечима, руками, ліктями, зап'ястями, тазом, ногами, колінами і ступнями. Рухи варто виконувати в повільному темпі за годинниковою і проти годинникової стрілки. Кожну вправу варто повторити по 10 разів.



- розтяжка м'язів: махи руками вгору і в сторони, нахили вперед і в сторони, махи ногами вперед і в сторони, присідання, выпади вперед і в сторони. Кожну вправу слід повторити по 10 разів.
- розігрів: на цьому етапі вже підвищується інтенсивність, якщо біг, то варто трохи прискоритися, у випадку з заняттями на велотренажері - додати швидкість, а за ним і навантаження. В якості альтернативи можна використовувати стрибки на скакалці, стрибки з махами руками в сторону або біг з підніманням колін. Блок розрахований на 2-3 хвилини.



Після виконаної розминки слід відновитися дихання, дати організму відпочити хвилину-дві і приступити до основної частини тренування.

Зробивши все вищезазначене, по тілу має розійтися тепло, температура стати вище, пульс частішим. Якщо цього відчуття не з'явилося - значить м'язи ще не розігрілися і варто повторити розминку.



Особливості розминки в залежності від роду занять і рекомендації

Особливим пунктом виносять силові тренування і динамічні заняття: **футбол**, **теніс**, **волейбол**, **бадмінтон**, **воркаут** тощо. У випадку з силовими тренуваннями в спортивному залі або на **вуличних майданчиках**, перед початком підходу з вагою, виконується 1 підхід, але з 50% навантаженням, тобто з двічі меншою вагою. Таким чином м'язи готуються до майбутнього навантаження - це раз, по-друге, спортсмен зможе оцінити стан свого тіла і його готовність до вправи. У разі виникнення дискомфортних відчуттів, утримати меншу вагу буде простіше.



Пам'ятайте, що розминка - це така ж важлива частина тренування, як і основна. Не підготовлені до навантаження м'язи, суглоби і сухожилля можуть не подати ознак травми відразу, проблеми можуть виникнути через тривалий час. Дайте своєму організму 10-15 хвилин на підготовку і не випробуйте його на міцність, адже його лагодити боляче і дорого...



Міфи про розминку

Міф №1. 5-10 хвилин на велотренажері або біговій доріжці - хороша розминка.

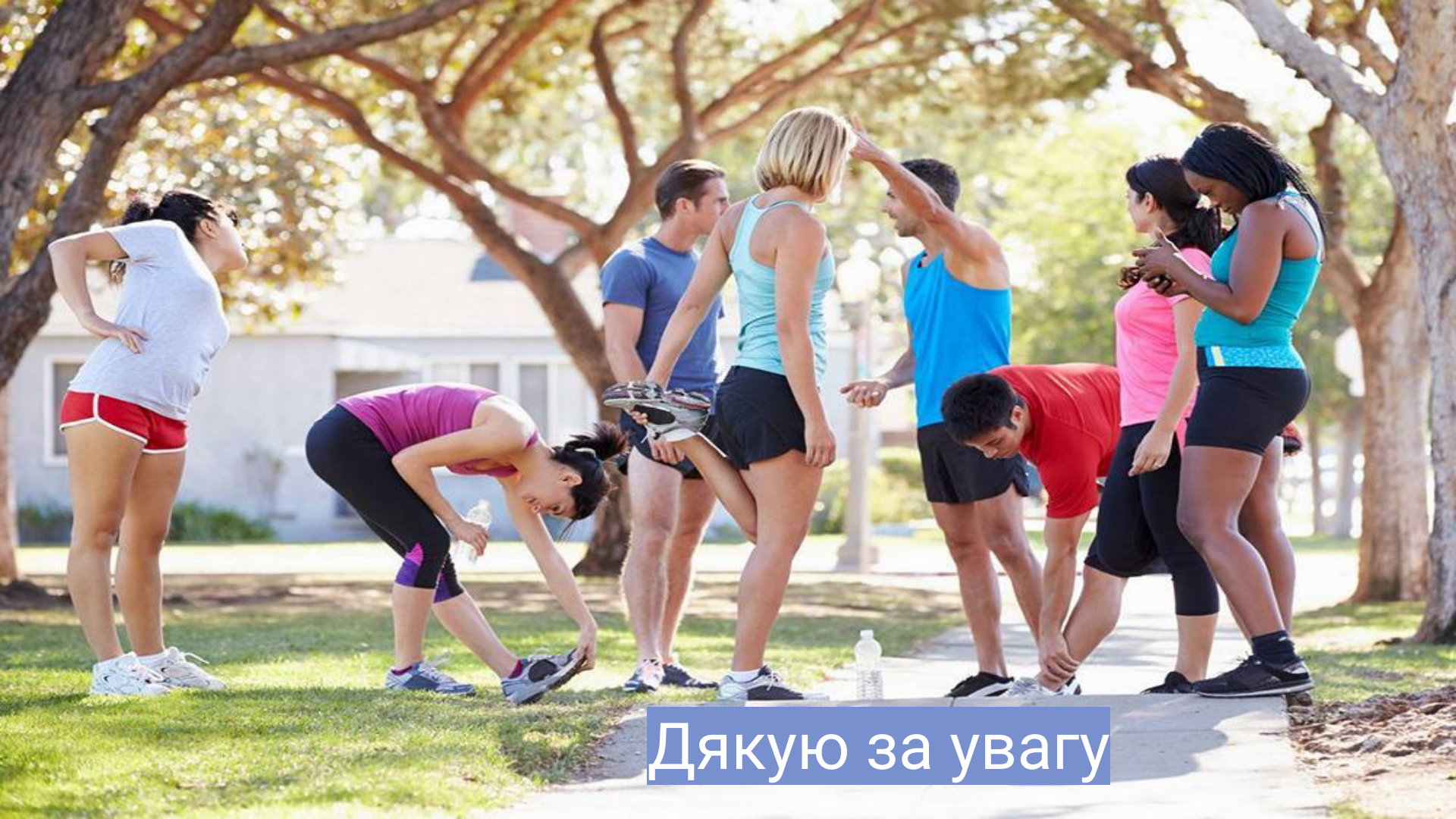
Ні. 5-10 хвилин кардіо - це одна з вправ, яке входить в розминку.

Міф №2. Якщо регулярно займатися, то розминку можна не робити.

Теж не вірно! Розминку потрібно робити завжди, навіть професійні спортсмени роблять розминку перед початком тренування.

Міф №3. Короткі програми тренувань не вимагають розминки.

Особливою популярністю зараз користуються різні короткі програми, розраховані на 5-10 хвилин в день, щоб досягти ідеальних форм (мова йде про "ідеальний прес за 5 хвилин в день" та інші подібні програми). Те, що про розминку не згадали - не означає, що вона не потрібна. Не можна різко навантажити свій організм і добитися результатів без наслідків



Дякую за увагу