

Разминка перед тренировкой.

Разминка перед тренировкой — это комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке, который поможет вам избежать травм и провести занятие максимально эффективно.

Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия.

ЗАЧЕМ НУЖНА РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ?

Выполнение разминки перед тренировкой является важнейшей частью фитнес-занятия. Хороший разогрев позволит постепенно увеличить сердечный ритм, усилить кровообращение в мышцах, сухожилиях и связках, а также подготовить вас к тренировке с ментальной точки зрения. Независимо от того, собираетесь вы заниматься силовыми или кардиоупражнениями, разминаться перед тренировкой нужно обязательно.




ПОЛЬЗА РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ:

→ Вы разогреваете мышцы, связки и сухожилия, это улучшает их эластичность и снижает риск возникновения травм и растяжений.


→ Разминка перед тренировкой поможет размять суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренинга. Ваши суставы подвергаются риску травм, если не выполнять подготовительных упражнений.

→ Разогретые мышцы лучше сжимаются и расслабляются во время тренировки, а значит ваша силовые возможности во время выполнения упражнений будут выше.


→ Упражнения на разминку оптимизируют деятельность сердечно-сосудистой системы: это поможет снизить нагрузку на сердце во время тренировки.




Разминка перед тренировкой улучшает кровообращение, что насытит ваши мышцы кислородом и питательными веществами. Это поможет повысить выносливость во время занятий.



Во время разминки ваше тело увеличивает производство гормонов, ответственных за выработку энергии.



Тренировка — это своеобразный стресс для организма, поэтому качественная разминка подготовит вас к нагрузкам с ментальной точки зрения, улучшит координацию и внимание.



Во время легких разминочных упражнений перед тренировкой происходит выброс адреналина в кровь, благодаря чему ваш организм будет лучше справляться с физическими нагрузками.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ ДЕЛАЮТ РАЗМИНКУ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ?

Многие люди не делают разминку перед тренировкой, считая это ненужной тратой времени. Вам наверняка не раз приходилось слышать от друзей или знакомых: *«Я регулярно занимаюсь в зале силовыми и кардио-тренировками и никогда не делаю разминку и заминку. Никакого вреда на себе не ощутил».*

Никогда не ориентируйтесь на чужой сомнительный опыт!

- ✓ Во-первых, каждый человек имеет свой индивидуальный уровень прочности, резервы своего организма не знает никто. Он может не давать сбой месяц, два, год и даже пару лет, постепенно изнашиваясь, но как долго это может продолжаться – неизвестно.
- ✓ Во-вторых, в условиях избыточной и очень часто противоречивой информации по фитнесу, многие из нас и так допускают очень много ошибок, которые могут ударить по здоровью. Поэтому старайтесь следовать хотя бы каноническим рекомендациям — **выполнение разминки перед каждой тренировкой как раз из их числа.**



Но за свое здоровье ответственны вы сами, поэтому не поленитесь 10 минут выполнить разминку. Даже если до сегодняшнего дня вас миновали травмы, то помните, что надрыв холодного сухожилия или иная неприятная травма может случиться в любой момент.



СТРУКТУРА РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Желательно уделить разминке перед тренировкой минимально 7-10 минут. Начинать разминаться лучше с ходьбы на месте для разогрева тела. Затем следует выполнить суставную гимнастику и динамические упражнения для растяжки мышц. Завершается разминка кардиоупражнениями с умеренной интенсивностью. В конце разминки восстанавливаем дыхание, совершая глубокий вдох и выдох.



Структура разминки перед тренировкой на 7-10 минут:

Ходьба на месте: 1 минута

Суставная гимнастика: 2-3 минуты

Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты

Кардио-разогрев: 2-3 минуты

Восстановление дыхания: 0,5-1 минута

