

Важность Разминки

Автор: К. Чурикова 9Д

МБОУ «СОШ № 56»

Куратор: учитель физической культуры Васильченко М.В.

Новокузнецк 2017 г.

Роль разминки перед тренировкой

- Разминка имеет такие функции:
- улучшает способность мышц к мощным сокращениям и растягиванию;
- снижает вероятность спортивных травм;
- основные упражнения становятся более эффективными;
- улучшает плавление жировых клеток;
- мышцы лучше накачиваются;
- подготавливает организм к сильным нагрузкам;
- улучшает вывод из организма токсических веществ.

Правильная разминка перед тренировкой

- Разминка включает в себя различные упражнения для разогрева всех групп мышц. Иногда некоторым группам мышц уделяют больше внимания, так как на них будет базироваться тренировка.
- В качестве разминки можно применять занятия на таких тренажерах, как бегущая дорожка и велотренажер. Можно побегать трусцой, немного попрыгать, сделать гимнастические упражнения. Самыми популярными разминочными упражнениями являются наклоны, повороты, махи. Культуристы используют разминку с помощью гантелей и снарядов.

Группы мышц

- Полноценная разминка включает упражнения для всех групп мышц, начиная с верхней части туловища к нижней:
- шейные мышцы;
- плечевой пояс и руки;
- мышцы груди и спины;
- мышцы торса;
- нижняя часть спины – поясница;
- мышцы тазового пояса;
- мышцы ног;
- икроножные мышцы;
- мышцы голеностопного сустава.



Травмы

- Если какой-то участок тела подвергался травме, его разминанию надо уделить особое внимание.
- Хорошая разминка перед тренировкой – это залог эффективных и безопасных занятий спортом.

