

# 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 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 проделайте 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.