

Зачем необходима разминка перед тренировкой?



Разминка

- Для начала попытаемся ответить на вопрос, зачем необходима **разминка** перед **тренировкой**, а потом рассмотрим, что может быть, если ее игнорировать. Положительное действие **разминки** на предстоящую **тренировку** очень разнообразно.



Положительное действие разминки

- **Разминка** повышает возбудимость нервных центров, что создает условия для оптимальной регуляции функций организма во время выполнения упражнений.
- **Разминка** усиливает деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Это позволяет усилить снабжение работающих мышц кислородом и свести к минимуму риск возникновения кислородного дефицита.
- **Разминка** оказывает положительное влияние на терморегуляцию, предотвращая чрезмерное перегревание тела во время **тренировки**.
- **Разминка** повышает температуру тела, и особенно температуру работающих мышц. Это увеличивает максимальную скорость сокращения мышц и улучшает обмен веществ в мышцах, предотвращая их чрезмерное утомление.



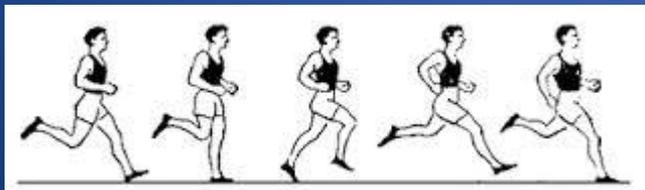
Соответственно, если перед **тренировкой** не проводить **разминку**, то возможно возникновение следующих ситуаций

- Соответственно, если перед **тренировкой** не проводить **разминку**, то возможно возникновение следующих ситуаций
- Получение травм опорно-двигательного аппарата (вывихи, разрывы, растяжения мышц).
- Более быстрое наступление утомления (мышцы или/и сердечно-сосудистая система не могут сразу же адекватно включиться в интенсивную работу - происходит накопление продуктов распада)
- Снижение рабочего веса отягощений (уменьшение интенсивности выполняемой работы) - отсюда менее эффективная **тренировка**.



Перед началом каждой тренировки обязательно необходима разминка!

Как правило, она занимает от 15 до 30 минут. Несложно догадаться для чего она служит. Вспомните, как каждый водитель зимой, перед началом движения, прогревает двигатель автомобиля. Это помогает привести автомобиль в рабочее состояние. Точно так же перед серьёзными нагрузками в процессе тренировки необходимо разогреть все мышцы, привести сердце в рабочее состояние. Упражнения разминочного комплекса прodelьваются для выносливости, гибкости и укрепления суставов.



С

пасибо за внимание!