

Горошанский Дмитрий Михайлович

студент

Буряков Владимир Анатольевич

магистр пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

DOI 10.21661/r-471073

ОСОБЕННОСТИ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

***Аннотация:** в данной работе представлены рекомендации для проведения разминки перед тренировкой.*

***Ключевые слова:** разминки, тренировка, растяжка, разогрев, советы.*

«Разогрев и охлаждение хороши для вашей физической активности – вы будете делать лучше, быстрее, сильнее – и для вашего сердца, поскольку усиленная работа над сердцем» поднимается «с упражнениями», – сказал Ричард Штейн, доктор медицинских наук, профессор кардиологии в Департаменте медицины в Нью-Йоркском университете и содиректором службы Cardiology Consult.

«Растяжка также заставляет многих людей чувствовать себя лучше во время и после тренировки, а у некоторых людей уменьшаются мышечные боли и скованность». Когда все сделано правильно, растягивающие действия увеличивают гибкость.

Так в чем же дело?

Хорошая разминка перед тренировкой расширяет кровеносные сосуды, гарантируя, что ваши мышцы хорошо снабжены кислородом. Он также повышает температуру мышц для оптимальной гибкости и эффективности. Медленно повышая сердечный ритм, разминка также помогает свести к минимуму стресс на вашем сердце.

«Разогрев перед любой тренировкой или спортом имеет решающее значение для предотвращения травм и подготовки вашего тела», – сказал Джонни Ли,

доктор медицины, директор Азиатской сердечной инициативы в Медицинском центре Нью-Йоркского университета Лангоне и президент New York Heart Associates в Нью-Йорке,

«Растяжка обеспечивает большой диапазон движения и облегчает стресс на суставах и сухожилиях, что может потенциально предотвратить травму. Разогрев, такой как сердечный ритм с низким сердечным ритмом, подготавливает систему кровообращения и дыхания для предстоящего «целевого сердечного ритма, соответствующего возрасту и типу», будь то выносливость или тип спринта».

Охлаждение столь же критично. Он держит кровь, текущую по всему телу. Остановка внезапно может вызвать головокружение, потому что ваш сердечный ритм и кровяное давление быстро падают.

Разогрев

Прежде чем тренироваться, подумайте о том, чтобы разогреть мышцы, как будто вы согрете свой автомобиль. Это повышает температуру и гибкость ваших мышц, а также помогает вам быть более эффективными и безопасными во время тренировки. Разминка перед аэробной активностью средней или сильной интенсивности позволяет постепенно увеличивать сердечный ритм и дыхание в начале активности.

Советы

Разогрейте в течение 5–10 минут. Чем интенсивнее активность, тем дольше прогревается.

Выполняйте любую деятельность, которую вы планируете делать (бег, ходьба, езда на велосипеде и т. Д.) В более медленном темпе (бег трусцой, медленно ходить).

Используйте все свое тело. Для многих людей хватит гулять по беговой дорожке и делать некоторые измененные отжимания с коленными коленями.

Охлаждение после тренировки так же важно, как и разогревание. После физической активности ваше сердце все еще бьется быстрее, чем обычно, температура вашего тела выше и ваши кровеносные сосуды расширяются. Это означает,

что если вы остановитесь слишком быстро, вы можете исчезнуть или почувствовать себя больным. Охлаждение после физической активности позволяет постепенно уменьшаться в конце эпизода.

Хорошо, когда вы остываете, потому что ваши конечности, мышцы и суставы еще теплые. Растяжение может помочь уменьшить накопление молочной кислоты, что может привести к судорогам мышц и жесткости.

Советы

Пройдите около 5 минут или пока ваш сердечный ритм не достигнет 120 ударов в минуту.

Растяжение

Держите каждый участок от 10 до 30 секунд. Если вы чувствуете, что вам нужно больше, растяните другую сторону и вернитесь к другому набору растяжек.

Растяжка должна быть сильной, но не болезненной.

Не подпрыгивай.

Вдохните, пока вы растягиваетесь. Выдохните, пока вы растягиваетесь, вдыхайте, удерживая растяжку.

Так сделайте ваше тело в пользу. Потратьте время, чтобы постепенно переходить в вашу тренировку и остывать, когда вы закончите физически активную работу.

Список литературы

1. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Контрерас Брет; ред. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2015. – 224 с.
2. Нельсон А. Анатомия упражнения на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен. – Минск: Попурри, 2014. – 160 с.