

## Разминка



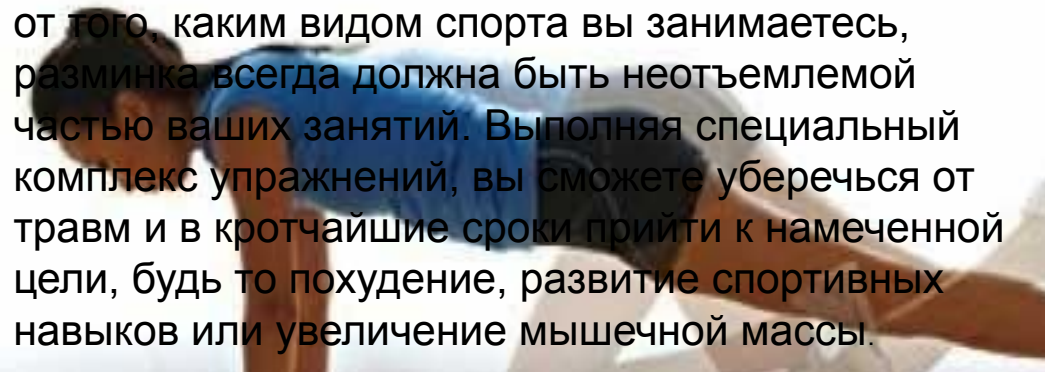
Разминка — это вводная часть тренировки.

Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки может предохранять спортсмена от травм и является важной частью тренировки.

Разминка может состоять из любой физической нагрузки, способной значительно повысить частоту сердечно-сосудистых сокращений: бег трусцой (на воздухе или просто в помещении на месте), занятия на велосипеде

(обычно). Чтобы получить максимальную пользу от занятий спортом, необходимо соблюдать все правила

проведения тренировки. Только тогда, придерживаясь рекомендаций специалистов, вы сможете получить желаемый результат без вреда для своего организма. Одним из таких правил, имеющих особое значение, является выполнение разминки перед началом тренировки. Независимо от того, каким видом спорта вы занимаетесь, разминка всегда должна быть неотъемлемой частью ваших занятий. Выполняя специальный комплекс упражнений, вы сможете уберечься от травм и в кратчайшие сроки прийти к намеченной цели, будь то похудение, развитие спортивных навыков или увеличение мышечной массы.



## *Разминка - это*

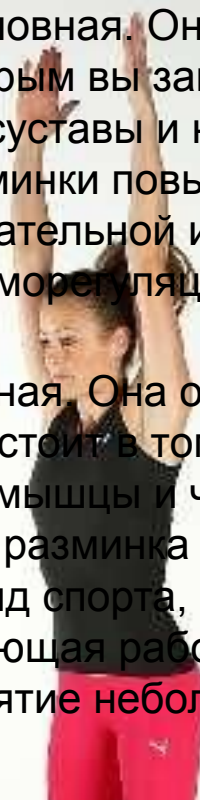
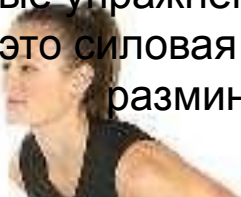
Разминка представляет собой комплекс несложных упражнений, который включает базовые спортивные элементы. Она выполняется перед основной тренировкой и служит для разогрева мышц и их подготовки к предстоящим нагрузкам. Зачастую для разминки используются кардионагрузки, интенсивность которых постепенно увеличивается, но не лишним будет включить в разминку растяжку и разработку суставов. Длительность разминки может составлять от 5 до 40 минут, в зависимости от специфики намеченной тренировки. Эффект от разминки сохранится примерно столько же времени, сколько она заняла, поэтому начинать основную тренировку можно не сразу после разминки. Чтобы выполнить разминку вам не понадобятся специальные навыки и подготовка, все упражнения, из которых она состоит, должны быть



## *Виды разминки*

Самая распространённая разминка – это основная. Она неизменна, независимо от предстоящей нагрузки и вида спорта, которым вы занимаетесь. Суть основной разминки в том, чтобы подготовить мышцы, суставы и нервную систему к началу занятия. Под воздействием основной разминки повышается интенсивность работы сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и двигательной систем, а также улучшается терморегуляция.

Следующий вид разминки – это специальная. Она отличается от основной набором упражнений. Особенность её состоит в том, чтобы максимально подготовить к работе и разогреть именно те мышцы и части тела, которые будут интенсивно задействованы. Специальная разминка может включать в себя некоторые упражнения, характеризующие вид спорта, которым вы занимаетесь. Если это силовая тренировка, предполагающая работу с отягощением, то в разминку нужно включить поднятие небольшого веса.



Ещё один вид разминки – это суставная. Уже по названию понятно, какую роль выполняет данная разминка. Чтобы правильно её провести, необходимо заранее продумать комплекс упражнений, которые задействуют максимальное количество суставов и помогут их разработать. В отличие от предыдущих видов разминки, суставная выполняется медленно и плавно и не предполагает существенных нагрузок на организм. Не забывайте так же, что во время суставной разминки нужно следить за дыханием и не выполнять упражнения, которые будут сбивать или учащать его. Оптимальным временем для суставной разминки считается летний период, когда влияние высоких температур и интенсивных тренировок отнимают много сил и энергии.

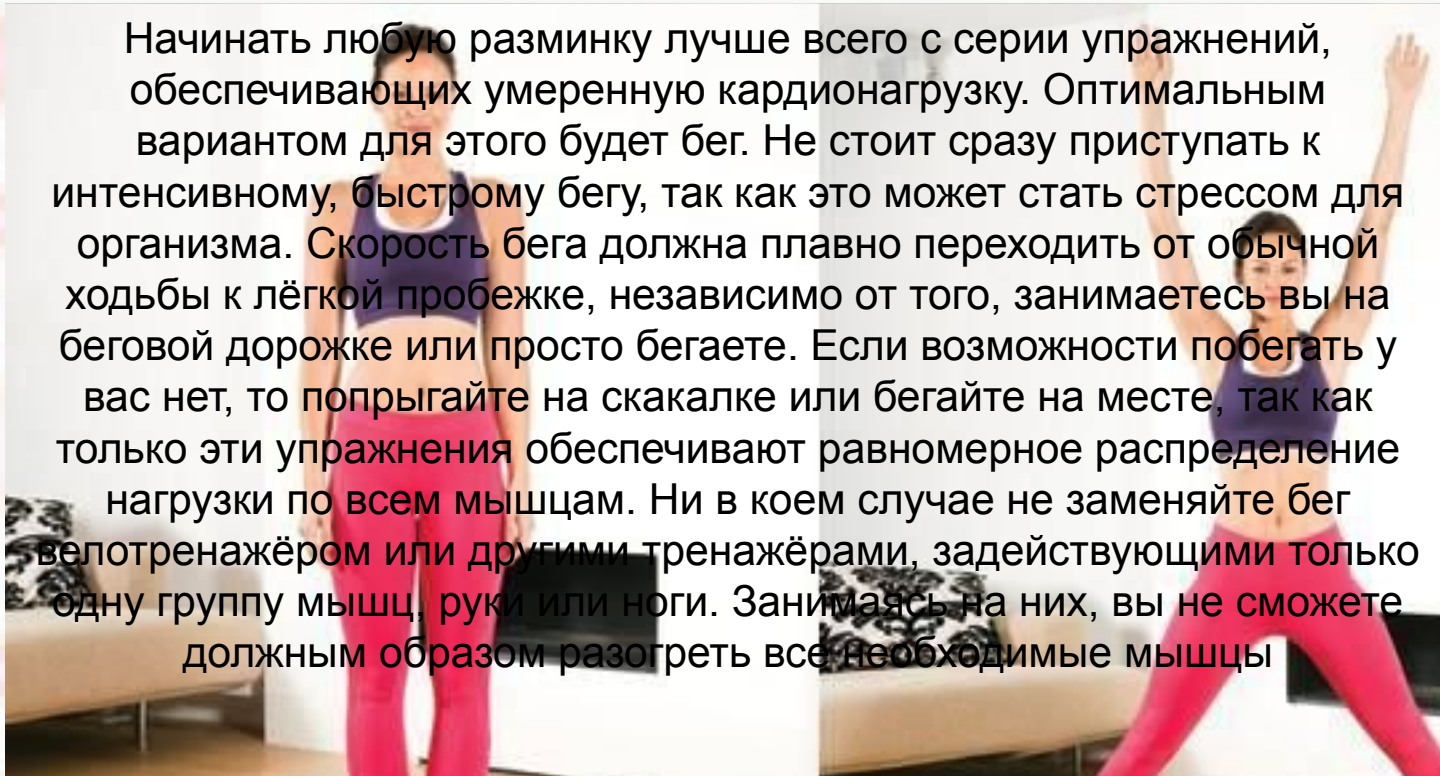
Разминка медитационная – это один из наименее распространённых видов разминок. Она выполняется в основном перед занятиями боевыми искусствами. Такая разминка помогает настроиться на нужный лад и морально подготовить себя к бою. Проводится разминка в тихой, спокойной обстановке в удобной и комфортной позе, одним словом, во время медитационной разминки вам ничего не должно мешать и отвлекать. Сядьте, закройте глаза, расслабьтесь и проведите полноценную разминку. Если у вас нет особых навыков для осуществления медитационной разминки, то обратитесь за помощью к опытному тренеру, который поведаст вам все её секреты.

Так для чего же, собственно говоря, нужна разминка, и какое влияние она оказывает на наш организм. В процессе разминки улучшается работа органов кровообращения, которые начинают интенсивно снабжать организм кислородом, что обеспечивает необходимую энергию и силы. Также повышается интенсивность обмена веществ, что приводит к расщеплению большего количества полезных элементов, интенсивно перерабатываемых организмом в процессе физической нагрузки. Это способствует повышению температуры тела, что и позволяет мышцам разогреться до нужного состояния. Помимо этого после разминки улучшается эластичность связок и мышц, благодаря чему они способны выдерживать большую нагрузку и меньше подвержены растяжениям и другим травмам. После разминки усиливается возбудимость нервной системы, что улучшает скорость реакции, координацию движений, выносливость и восприятие. Кроме того, вопреки бытующему мнению, интенсивная разминка способна повысить выносливость организма и увеличить эффективность предстоящей тренировки. Правильно выполняя разминку, вы не только не устанете и не истратите все силы, но и наберётесь новых, которые помогут улучшить результат ваших занятий.



## *Упражнения для разминки*

Начинать любую разминку лучше всего с серии упражнений, обеспечивающих умеренную кардионагрузку. Оптимальным вариантом для этого будет бег. Не стоит сразу приступать к интенсивному, быстрому бегу, так как это может стать стрессом для организма. Скорость бега должна плавно переходить от обычной ходьбы к лёгкой пробежке, независимо от того, занимаетесь вы на беговой дорожке или просто бегаете. Если возможности побегать у вас нет, то попрыгайте на скакалке или бегайте на месте, так как только эти упражнения обеспечивают равномерное распределение нагрузки по всем мышцам. Ни в коем случае не заменяйте бег велотренажёром или другими тренажёрами, задействующими только одну группу мышц, руки или ноги. Занимаясь на них, вы не сможете должным образом разогреть все необходимые мышцы



После бега нужно перейти к разработке суставов. Начните с небыстрых вращений и поворотов, которые необходимо выполнять сверху вниз, постепенно переходя от головы к ногам, а также двигаясь от конечностей к туловищу. Для начала выполните несколько плавных вращений головой по часовой стрелке, а потом против неё. Затем поверните голову вправо-влево и наклоните вперёд-назад. Разогрейте плечевые суставы, вращая плечами сначала в одну, потом в другую стороны. После этого перейдите к кистям рук и локтям, сделав по 10 вращений в каждую сторону. Чтобы размять плечевой пояс выполните махи руками в разные стороны. Потом необходимо выполнить наклоны туловища в стороны, вперёд и назад. Следующее упражнение – это вращение тазом, которое поможет разработать тазобедренные суставы. Затем перейдите к коленям, выполнив по 10 вращений каждой ногой, и только после этого разомните голеностоп при помощи всё тех же вращательных движений. Обратите внимание на то, что в основной разминке отсутствуют силовые упражнения.



## *Заминка*

В процессе тренировки не меньшее значение, чем разминка, имеет заминка. Это комплекс упражнений, который помогает нормализовать сердечно-сосудистую систему после интенсивных нагрузок, уменьшить предстоящие мышечные боли, если нагрузка была чрезмерной, успокоит организм и вернёт его в нормальное состояние. В качестве заминки можно использовать упражнения, характерные для суставной разминки. Помимо этого можно уделить несколько минут небыстрой ходьбе, а так же растяжке, так как после максимального напряжения, мышцы наиболее податливые. Длительность заминки, как и разминки, должна составлять не менее 5 минут. Уделяя достаточно внимания разминке и соблюдая все перечисленные выше рекомендации, вы сможете получить максимальную пользу от занятий спортом и уберечь свой организм от нежелательных травм.



## Общая разминка перед тренировкой

Выполняется в первую очередь, разогревая и подготавливая всё тело в целом. Увеличивается температура тела, обмен веществ, частота сердцебиения, придаётся тонус мышцам. Выполняется обычно в течение 4-6 минут, при выполнении упражнений для разминки пульс должен быть на уровне 130-160 ударов в минуту.

Обязательная часть разминки перед тренировкой — это разминка суставов, при достаточном разогреве суставов происходит хорошая смазка, и в результате они меньше изнашиваются. Разминайте обязательно позвоночник, он основа для всего, после колени и плечевые суставы с локтевыми. Для разминки подойдут вращательные движения и упражнения. Разогревайте суставы пока не почувствуете в них жар или теплоту.



Выполнять растяжку необходимо медленно и постепенно, иначе мышцы отреагируют на нагрузку и сократятся. Растягиваться необходимо для эластичности мышц, связок и сухожилий. При тренировках с весами можно растянуть мышцы сильнее, чем они на это способны, в результате травма, то есть растяжение. Качественная растяжка способна увеличить силу и выносливость мышц. Растягивайтесь до 1 минуты на каждую группу мышц.