

**Учебно-  
тренировочный сбор  
«Твоё здоровье»**

**1.06-19.06.2018г.**





# Обратите внимание!!!

- находясь в Учреждении соблюдайте элементарные правила поведения,
- обязательно с собой должна быть сменная обувь,
- для переодевания необходимо использовать раздевалку на втором этаже.

**Уважаемые родители! Просьба провести с детьми разъяснительную беседу**



# Обратите внимание!!!

Если по какой-либо причине Вы не можете присутствовать на тренировке сообщите об этом тренеру

**8-923-701-31-65**



# Обратите внимание!!!

Если Вы плохо себя чувствуете сообщите об этом тренеру до начала тренировки



# Правила поведения в спорткомплексе

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- бегать по учреждению,
- кричать,
- раскидывать вещи,
- обзывать друг друга,
- слушать музыку.

**Уважаемые родители! Просьба провести с детьми разъяснительную беседу**



# Обратите внимание!!!

Питаться мы будем в столовой школы № 46!

До столовой будем ходить пешком, поэтому:

1. Идем все вместе, организованной колонной.
2. Переходить дорогу только с разрешения тренера.
3. Запрещается:
  - забегать вперед,
  - отсавать от группы,
  - кричать,
  - разбрасывать мусор.

**Уважаемые родители! Просьба провести с детьми разъяснительную беседу**



# Правила поведения в столовой

- накрывают на стол дежурные,
- после приема пищи каждый сам убирает за собой грязную посуду,
- прием пищи по команде тренера и только после того, когда все сядут за стол,
- выходить из столовой можно только с разрешения тренера

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:** кричать, бегать по столовой или по школе

**Уважаемые родители! Просьба провести с детьми разъяснительную беседу**



# Обратите внимание!!!

По окончании тренировочного занятия необходимо собраться в течение 10 минут и не позднее тренера выйти из спортивного комплекса.

Домой идти только по безопасному маршруту.

Те ребята, за кем приезжают родители, должны дожидаться их в холле спортивного комплекса.



**Важно!**  
**ЧИТАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО!**



# Болевые ощущения после тренировок

Вероятнее всего первые несколько дней у вас будут болевые ощущения в мышцах.

Это не повод пропускать тренировку, так как боль нормальная реакция организма на выполненную работу.



# Боль в мышцах

Во время интенсивных тренировочных нагрузок мышцам требуется большое количество энергии для выполнения работы. Эта энергия образуется посредством расщепления глюкозы, которая находится в мышцах в виде молекул гликогена.



# Боль в мышцах

Во время силовой тренировки мышца работает столь интенсивно, что кровь не успевает поставлять к ней достаточное количество кислорода. Поэтому происходит анаэробный процесс расщепления глюкозы. При этой химической реакции высвобождается необходимая мышце энергия. Продуктом распада глюкозы является молочная кислота.



# Боль в мышцах

Молочная кислота в мышцах накапливается во время тренировки, не успевая вымываться кровотоком, и начинает раздражать нервные окончания. Это вызывает неприятное жжение и боль в мышцах.

Как правило, эта боль длится несколько часов после тренировки, потом кровь вымывает молочную кислоту из мышц и боль проходит.



# Как снять боль в мышцах после тренировки

Нужно любым способом увеличить кровоток в мышце.

Можно выполнить упражнения на растягивание, принять тёплый душ или сделать лёгкий массаж, выпить пару стаканов воды, чтобы быстрее вывести молочную кислоту из организма.

