

Меры предосторожности во время занятий физической культурой

выполнил Ерёменко Андрей Мс-171д

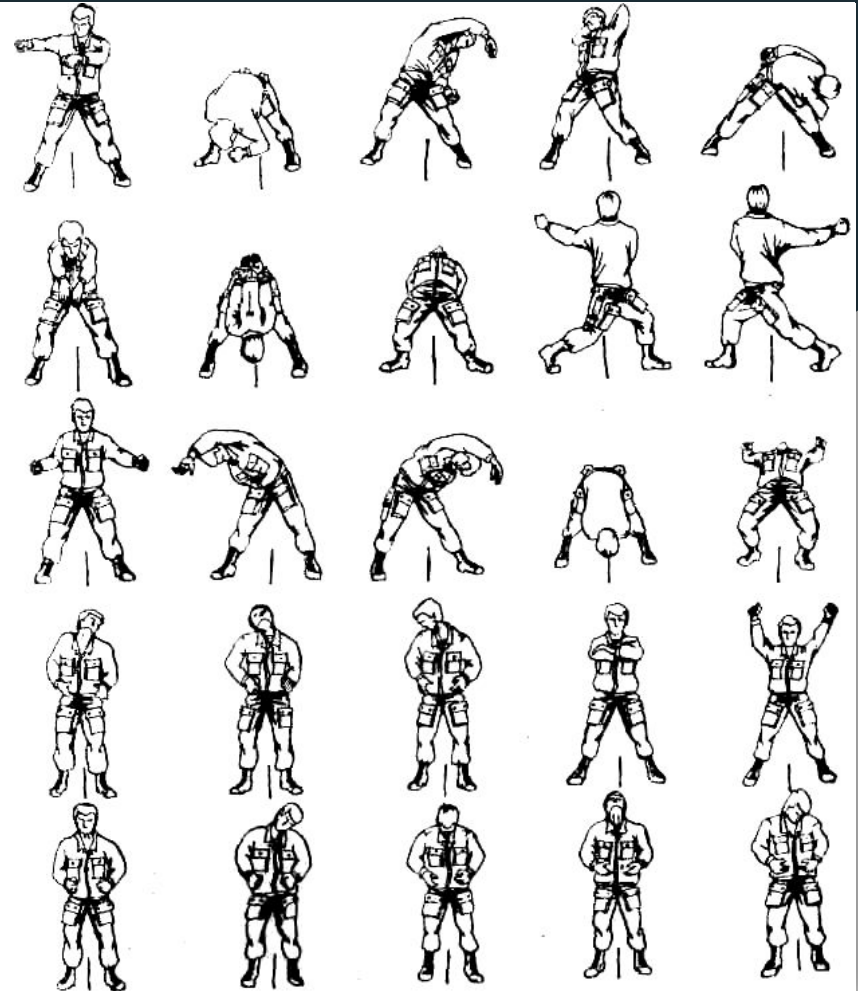
Одежда

Одежда очень важна ,для
выполнения упражнений ,так как
она и создана для этого



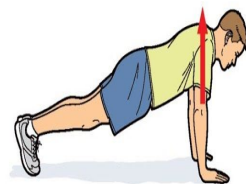
Разминка

Разминка ,это как не большая тренировка ,перед тренировкой или подготовка вашего тела ,к более трудным упражнениям (бег , растяжка всех мышц и тд)

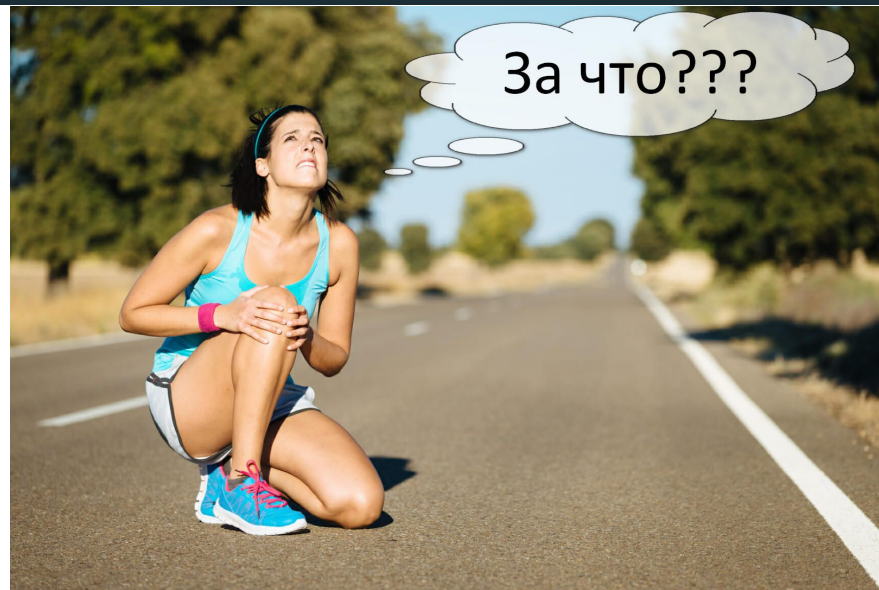


метод выполнения упражнений

спокойное выполнять упражнения и правильное выполнение,
гарантирует результат и отсутствие травм



не перенапрягайся



не перенапрягайся ведь вы можете получить травму ,из-за того что решили еще часик по заниматься в быстром темпе и можете получить травму

Друг как опора



никто не железный ,а если ты не рассчитаешь свои силы можешь поплатиться жизнью ,за глупость и бесстрашность ,лучше попросить страховки чем рисковать жизнью

пища на занятиях

если вы голодны ,поешьте перед или после занятием, чем во время например бега,может произойти не придвиденое



Главное не кол-во ,а качество

лучше выполнять подходами и правильно ,чем быстро ,много ,но 1 раз

не надо пробрякушек и инстаграмма

Конечно при занятием бега вы можете слушать музыку ,но если вы в зале там обчно играет музыка,а кольца ,серьги , надо снимать ,во избежание травм

Вода-жизнь

Можно смачивать рот водой ,но не пить



Завершение Тренировки

после окончания упражнений, пройти выполняя глубокие вдохи, одновременно выполняя махи руками , чтоб восстановить дыхание.

