

# Тренировка на улице зимой. Комплекс упражнений.

Презентацию выполнил студент группы 401-к  
Бородин Фрол  
Преподаватель:  
Бибичева Ольга Григорьевна

# Плюсы занятия спортом на улице

- Преодоление себя даст ряд плюсов, таких как:
- Железную закалку – закаленный человек легче переносит переохлаждение либо перегрев и менее подвержен простудным заболеваниям;
- Повышение общей выносливости организма – зимние тренировки проходят в более суровых условиях в отличие от летних, наличие снега, плохое сцепление с поверхностью, дополнительные слои одежды, низкая температура, всё это испытывает вас;



# Плюсы занятия спортом на

## улице

- Укрепление сердечно — сосудистой системы – человеческий организм, попадая в стрессовые условия холода стремится восстановить равновесие внутри, а именно сохранить постоянной температуру и стабилизировать работу сердечно-сосудистой системы.
- Повышается показатель МПК (максимальное потребление кислорода) и как следствие органы лучше снабжаются кислородом.  
сильные лёгкие – морозный воздух и природные условия тренируют лёгкие: легочные стенки утолщаются, увеличивается объем;
- Подъем эмоционального фона – во время тренировки повышается уровень серотонина и норадреналина, и мы сами того не замечая учимся реагировать и противостоять стрессорам.

# Правила перед проведением тренировки

## **Занимайтесь, пока светло**

- Зимой лучше тренироваться днём — температура воздуха теплее, не придётся бегать в темноте. Если не получается выкроить время, пока светло, купите одежду со светоотражателями, чтобы вас было видно в темноте.

## **Начинайте постепенно**

- Не стоит сразу устраивать длинные тренировки. Дайте своему телу привыкнуть к активности на холоде. Начните с 10 минут и постепенно увеличивайте время до 40–45 минут.

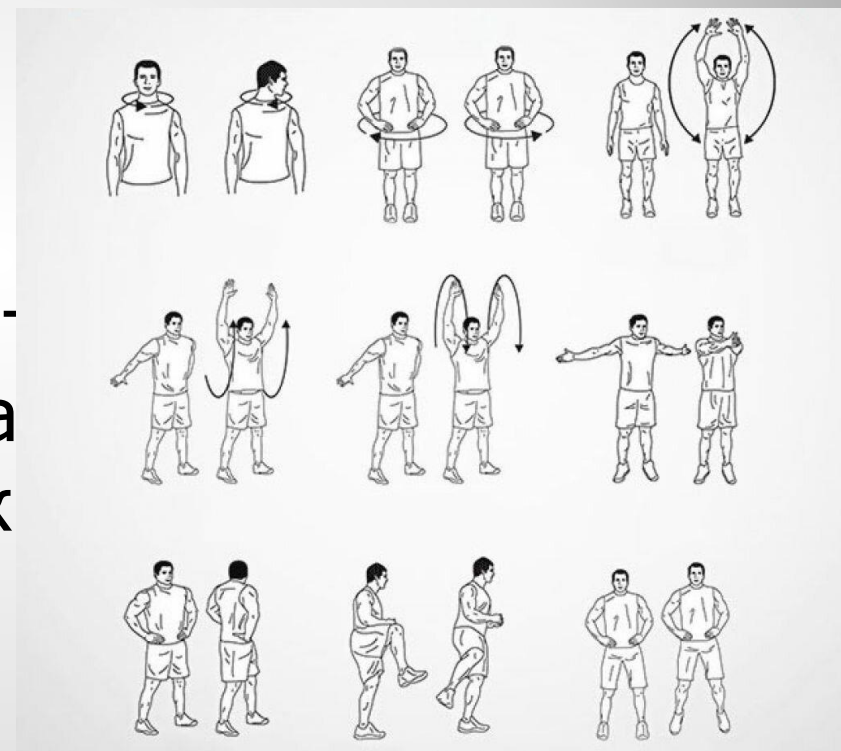
# Правила перед проведением тренировки

- Особое внимание уделите дыханию. Необходимо делать вдох исключительно носом и выдох по возможности тоже. Морозный воздух может привести к переохлаждению гортани. Привычное время тренировки сокращается, так как на холоде расходуется больше калорий и, следовательно, усталость приходит быстрее. Оптимальное время 40 — 50 минут. Не стоит делать перерывы и напротив слишком резко наращивать темп, а также снимать одежду, если стало.



# Не забывайте про правильную разминку перед тренировкой

- Основные правила разминки: вначале легкий бег, чтобы разогреть мышцы, по суставная гимнастика динамическая растяжка и после этого – основная часть тренировки.



# Отжимания от опоры и обратные отжимания

- Зимняя специфика комплекса в том, что исключаются упражнения, которые требуют, чтобы человек лежал на земле. Вместо этого находим тумбу, скамейку, другую опору высотой примерно 50 см.
- Упражнения на трицепс, дельтовидные и мышцы живота, также задействованы мышцы верхней части груди.



## Полуприсед, шаги вбок и выпрыгивания из полуприседа (или поднятие на стопе)

- Полуприсед – одно из самых популярных упражнений, включающих сразу несколько мышц. Это, как и в предыдущих упражнениях, ягодичная и квадрицепс, а также двуглавая мышца бедра.
- Приседаем (по возможности) до уровня, когда бедро будет параллельно поверхности земли. Вес переносим на пятки, важно выносить таз назад и вниз, следить за углом в коленях. Колено не должно выходить за носок стопы.
- Дальше возможны вариации упражнения: выпрямляться и подниматься на стопе из полуприседа, выпрыгивать, делать шаги вбок, добавить покачивания в нижней точке, использовать фитнес-резинки.





# Восстановительный кросс на низком пульсе

- Восстановительный кросс — это бег в спокойном медленном темпе на пульсе 115 – 125 ударов в минуту. Значения пульса могут варьироваться в зависимости от возраста, веса, физической формы и состояния здоровья. Во время такого бега организм способен полностью компенсировать затраты кислорода. Продолжительность тренировки от 30 до 100 минут, зимой 40 минут будет вполне достаточно. Если вы активно тренируетесь, то в неделю надо бегать 1-2 таких кросса. Также можно проводить подобные забеги на самостоятельной основе для общего оздоровления организма и поддержания тонуса.



## Беговые лыжи

Зимой отличной заменой летних велопробегов станут лыжные прогулки. Оптимальная продолжительность 60 минут. Такой вид активности подойдет для широкого круга целей от снижения веса до повышения выносливости. Беговыми лыжами можно заменить восстановительный и развивающий кроссы и даже фартлек. Во время лыжной тренировки задействованы мышцы верхних и нижних конечностей, ягодиц, плечевой пояс и мышцы пресса.



# Скандинавская ходьба

- Для скандинавской ходьбы всё что вам понадобится это обычные палки от лыж и желание. Этот вид спорта подойдет абсолютно для всех возрастов и уровней подготовки. Во время ходьбы с палками задействованы до 90% мышц, помимо ног работает плечевой пояс, мускулы рук и спины. Следите за темпом он должен быть интенсивным, а если выбрать маршрут, на котором встречаются подъемы и спуски, то это даст дополнительную нагрузку. Продолжительность тренировки зимой около часа.