Разминка

Разминка — это вводная часть тренировки в тренажерном зале. Она подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам.

Комплекс разминочных упражнений эффективен и сам по себе. Выполняя его ежедневно и сочетая его с рациональной диетой, вы скоро добьетесь результатов, даже если не будете тренироваться в зале (хотя занятия в зале помогут вам быстрее скорректировать фигуру в тех местах, где это необходимо).

Разучить и запомнить эти упражнения вы сможете достаточно быстро, и когда одно упражнение будет плавно вытекать из другого, тогда весь комплекс будет выполняться непрерывно (Такой метод выполнения последовательности нескольких упражнений называется поточным) и выглядеть, как единое целое.

Как во всяком занятии требуется разминка, да не любая, а способная избежать и уберечь Вас от травм. Нельзя себя перегружать только одной разминкой. На ее выполнение отводится от силы 10-15 минут. Все делается в стандартной позиции - ноги на ширине плеч (!).

Порядок разминки:

а) Голова

Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Стандартное положение.

б) Кисти (самая нужная вещь)

 Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них - 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты. Стандартное положение.

в) Плечевой пояс

Положите кисти к себе на плечи - сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. Теперь поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 - отводим назад 3,4- разгинаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем,если вы кого-то хотите ударить).

г) Наклоны

Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево,вперед,назад. Теперь тоже самое только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги - разогрев поясницы.

Стандартное положение. Руки на поясе. Ноги не двигаются - повороты туловища на больший возможный угол от начального положения влево и вправо. Стандартное положение. Заключающее - круговые движения тазом по часовой и против часовой стрелки. Как следует потяните мышцы (Вам должно быть немножко больно - это следствие того, что мышцы в данный момент подвержены растяжению, это хорошо)

д) Упражнения

Расставьте ноги пошире. Наклонитесь вперед и достаньте обеими руками пола (пока насколько возможно, старайтесь положить обе ладошки на пол без всякого напряжения)

Ноги вместе. Наклоните голову к коленям (тоже насколько сможете - сразу никогда не получается, колени будут немного сгибаться - идеально это движение выполнить невозможно), позже старайтесь зафиксировать данную позицию на 5-10 секунд.

Сядьте на пол. Ноги вместе. Сделайте выше сказанные движения только уже из такого положения - у каждого это получается по разному. Очень хорошо разогревает мышцы "поза Лотоса". Встаньте. Очень хорошо. Разминка почти закончена.

Встаньте ровно. Ноги вместе. Сделайте маховые движения поочередно левой и правой ногами вперед, сделав один-два шага вперед. Также сделайте маховые движения вправо и влево из положения стоя на месте.

Сядьте на корточки. Отведите правую ногу вправо. Медленно передвиньте ваш центр тяжести на нее, передвижение параллельно полу. Потом передвиьтесь на левую ногу.

е) Стопы

Расслабьте ноги, встряхните ими. Заключительная стадия - стопы. Опора - любая стенка. Поставьте на нее руки.Отведите ноги назад. Переминайтесь со стопы на стопу (медленно и потом немного быстрее,но не совсем ). Походите на внутренней стороне стопы и на внешней. Вдох - выдох. Разминка закончена. Спасибо ! У вас все получилось - это совсем не трудно.

НИКАКОЙ СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ: подтягиваний, отжиманий, приседаний; это только разминка.

Выполняя ежедневно комплекс разминочных упражнений, вы сможете похудеть и улучшить фигуру. Он поможет нормализовать кровообращение и укрепить суставы, развить силу мышц и повысить их тонус. У вас улучшится осанка, изменится походка, а в результате улучшится фигура.

Правила, которых необходимо придерживаться:

- Нельзя есть незадолго до тренировки, а если это необходимо, то еда должна быть легкой и ее должно быть немного.

- Если вы хотите добиться результатов, занимайтесь ежедневно. Это займет у вас 10—15 минут в день. Вначале выполняйте каждое упражнение по одному разу, а затем постепенно увеличивайте количество повторений и подходов, пока не достигнете максимальных величин, рекомендованных для каждого упражнения. Когда вы освоите технику движения, постарайтесь делать упражнение в более высоком темпе, вкладывайте больше силы, найдите в каждом упражнении свою “изюминку” и выделите ее. Это повысит эффективность комплекса.

- Попробуйте выполнять упражнения без обуви. Работая босиком, вы тренируете подошвы ног: у них повышается чувствительность, развивается чувство равновесия, одновременно более эффективно тренируется сама стопа, пальцы ног, укрепляется голеностопный сустав.

- На первых порах выполняйте упражнения у опоры (спинка стула, дверная ручка, стол), чтобы повысить устойчивость. Затем, когда освоите комплекс, можете отказаться от опоры и выполнять упражнения в свободной стойке. Воздействие каждого упражнения направлено на определенную часть тела, и если на первых порах вам будет сложно выполнять упражнения технически правильно, то, работая без опоры, вы начнете выгибаться, наклоняться; то есть выполнять компенсаторные движения, а та группа мышц, на которую направлено упражнение, не будет тренироваться достаточно эффективно. По тем же причинам на первых этапах тренировки рекомендуется упражнения 2, 3, 4, 5 и 6 выполнять, сидя на стуле.

- Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняются в самом конце. Последовательность упражнений в комплексе разминки соответствует принципу “сверху вниз” или “от макушки до пяток”. Упражнения на мышцы живота являются достаточно трудными и утомительными, поэтому они выполняются в конце комплекса.

- Предохраняйте позвоночник от механических повреждений. Выполняя упражнения на спине, позаботьтесь о защите позвоночника. Форма позвонков, их размер и жесткость говорят о том, как жизненно необходима механическая защита спинного мозга и нервов, находящихся внутри них. И даже с такой защитой ваш позвоночник требует особого внимания, поэтому необходима прослойка между спиной и жесткой поверхностью, на которой вы лежите. Упражнения, выполняемые лежа на спине, следует делать на поверхности, покрытой ковром. Позаботьтесь, чтобы коврик не скользил при выполнении движений. При выполнении упражнений на мышцы брюшного пресса старайтесь по возможности прижимать поясницу к полу.

- Никогда не выполняйте упражнения через боль. Боль — это предупреждение организма о том, что есть опасность для здоровья. Вы должны прекратить упражнение и отдохнуть, а возможно, и обратиться за медицинской помощью.

- Не занимайтесь в период беременности. Если вы когда-либо страдали повышенным кровяным давлением, болезнями сердца или другими болезнями внутренних органов или опорно-двигательного аппарата, не приступайте к тренировкам, не посоветовавшись с врачом

В результате разминки повышается текущая работоспособность организма (то есть способность выполнить работу определенной величины в настоящий момент).

Экспериментальные исследования подтвердили, что без предварительной разминки человек или животное способны выполнить работу значительно меньшую, чем после грамотно выполненной разминки.

Довольно смешно звучат высказывания моих студенток, которые не хотят размяться перед, например, легкоатлетическим кроссом, боясь «устать во время разминки и из-за этого показать плохой результат»(!)

Физиологические сдвиги, вызванные разминкой, не исчезают сразу после ее прекращения, а остаются еще несколько минут или несколько десятков минут в зависимости от характера выполненной разминки (чем большие изменения в организме вызвала разминка, тем дольше сохраняются ее следы). Поэтому можно не бояться закончить разминку за 10-15 минут (и больше - до 40 минут, если разминка была интенсивной и длительной) до начала выполнения основной работы, если это необходимо (обычно это бывает необходимо на соревнованиях, когда не знаешь точного времени старта). Если занятие или соревнования проходят в холодных условиях (на улице или в холодном зале), то интервал между окончанием разминки и началом основной работы целесообразно сократить до 5-10 минут, а после разминки необходимо тепло одеться во избежание снижения температуры тела. Если нет необходимости делать интервал между разминкой и основной частью тренировки, основную работу рекомендуется начинать через 3 минуты после окончания разминки.

Основные правила разминки

Разминка должна состоять из общей и специальной частей.

Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения). Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах спорта.

Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями.

Длительность разминки зависит от характера предстоящей работы, но не должна быть менее 10 и более 50 минут.

Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 380 C.

Очень велико значение разминки перед соревнованиями. В этих случаях разминка не только подготавливает физиологические системы организма к предстоящей работе, но и регулирует степень нервно-психического напряжения перед стартом, предупреждая развитие стартовой лихорадки или стартовой апатии, и вызывая (как правило) так называемое состояние боевой готовности.

Продолжительность разминки

Оптимальная продолжительность разминки и длительность интервала между ее окончанием и началом работы определяется многими факторами: характером предстоящей работы (вид спорта), функциональным состоянием (тренированностью) спортсмена, внешними факторами (температура воздуха, влажность и пр.), возраст, пол и масштаб соревнований (первенство области, чемпионат Европы, Мира или Олимпийские игры). Продолжительность разминки строго индивидуальна.

Воздействие разминки на организм

Разминка способствует повышению скорости ферментативных реакций и интенсивности обмена веществ, ускорению крово- и лимфообращения и терморегуляции. При этом повышается способность соединительных тканей (особенно мышц, связок, сухожилий) к растяжению. Возбудимость и лабильность скелетных мышц также повышается. Особо велико значение разминки для деятельности функциональных систем, обеспечивающих аэробную производительность организма. Повышение температуры способствует более интенсивной диссоциации оксигемоглобина в тканях.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) во время разминки может возрастать до 160-180 уд/мин. Важным является интервал отдыха между разминкой и началом выступления спортсмена - он не должен быть более 15 мин. Более длительный интервал отдыха ведет к восстановлению всех функциональных систем, в особенности, кардиореспираторной и терморегуляционной.

Разминка и утомление

Следует заметить, что на любую физическую работу (нагрузку) человек тратит энергию и разминка не является исключением, поэтому она не должна быть утомительной. Поэтому при общей части разминки спортсмену следует надеть тренировочный (лучше шерстяной) костюм, а в прохладный день с ветром еще и ветрозащитный костюм.

Разминка должна проводиться до пота, отсюда в спортивной среде бытует термин «разогревание»: потоотделение способствует установлению необходимого уровня теплорегуляции, а также лучшему обеспечению выделительных функций.

Интенсивность разминки

Большое значение при разминке имеет не только объем работы, но и соответствующий предстоящему упражнению (виду деятельности) ритм движений и интенсивность их осуществления. Оптимальный ритм и интенсивность движений обеспечивают как налаживание межмышечной координации, так и взаимодействие функциональных единиц, составляющих каждую мышцу. Важное значение для налаживания координации движений имеют упражнения на расслабление и растягивание мышц.

В зависимости от темпа, ритма и продолжительности разминка может влиять на психоэмоциональное состояние спортсмена. Реакция ЦНС на разминку оценивается как состояние: 1) боевой готовности; 2) предстартовой лихорадки и 3) предстартовой апатии. В спорте, как и в любой деятельности, существует волнение - это нормальное физиологическое состояние. Оно присуще каждому спортсмену, независимо от возраста, пола и квалификации. Предстартовая апатия - это болезненное состояние: или спортсмен плохо тренирован, или перенес какое-то заболевание и находится в плохой спортивной форме. Если спортсмен в плохой спортивной форме, т. е. плохо подготовлен функционально, то никакая разминка, никакая мотивация успешно выступить в соревнованиях ему не поможет.

Можно ли чем-то заменить разминку?

Нет. Ни массаж, ни баня не могут ее заменить. Во время разминки не только «прогреваются» мышцы, но и, самое главное, повышаются частота сердечных сокращений, артериальное давление и другие функциональные показатели, которые призваны затем после разминки «работать» на высоком пульсе (от 160 до 200 уд/мин). А массаж и баня - это пассивные процедуры.

После разминки и отдыха, при участии в соревнованиях, пульс не должен быть ниже 130 уд/мин, это особенно важно для спортсменов, выступающих в циклических видах спорта (бег, гребля, плавание, велогонка, лыжные гонки и др.), иначе процесс врабатываемости затягивается и нередко у слабо подготовленных спортсменов или спортсменов, перенесших заболевания, возникают боли в правом подреберье или даже в области сердца или колики в брюшной полости и т. п.

Наши исследования в 18 видах спорта показали, что спортсмен выступает в соревнованиях (циклические виды спорта; борьба, бокс и другие виды) на пульсе от 160 до 200 уд/мин и выше, легочная вентиляция возрастает до 100—160 л/мин и более.

Значение разминки при занятиях физическими упражнениями

разминка утомление физический упражнение

В ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая ее эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм (а у больных людей - приступов болезни).

Основные изменения в организме, происходящие во время разминки:

Создается оптимальная возбудимость центральной нервной системы, что улучшает качество ее работы.

Во время выполнения физических упражнений нервная система посылает исполнительные команды к мышцам, обрабатывает информацию, поступающую от мышц и внутренних органов, обеспечивает координацию органов между собой (их согласованное взаимодействие). В результате разминки улучшается нервно-мышечное взаимодействие, увеличивается скорость реакций, точность и координация движений, облегчается протекание процессов обучения новым двигательным навыкам.

 Повышается скорость и интенсивность обмена веществ, увеличивается скорость распада химических веществ, расщепление которых дает энергию для мышечного сокращения. Увеличение скорости распада веществ вызывает повышение температуры тела (отсюда идет понятие «разогреть мышцы»). Повышение температуры тела ускоряет время начала потоотделения при выполнении основной работы, облегчая, таким образом, процессы вывода из организма продуктов распада и процессы поддержания температуры тела в пределах физиологической нормы. Идеальным вариантом является начало потоотделения уже при разминке.

 Увеличивается деятельность органов кровообращения и дыхания. Эти органы обеспечивают работающие мышцы кислородом и химическими веществами, расщепление которых дает необходимую энергию для мышечного сокращения.

* Увеличивается эластичность мышц, связок, что снижает риск возникновения травм.
* Изменяется деятельность желез внутренней секреции, в результате чего в кровь поступают гормоны, во много раз облегчающие и усиливающие необходимые предрабочие перестройки в организме

 Если разминка достаточно интенсивна и длительна, в кровяное русло поступает дополнительное количество крови из мест ее резервного хранения (так называемых «депо крови»). Увеличение общего количества крови в кровяном русле облегчает перенос кислорода и других важных для жизнедеятельности организма веществ.

 Происходит перераспределение крови между работающими и неработающими органами. Кровеносные сосуды работающих органов (сердца, легких, работающих мышц) расширяются, и в них поступает больше крови. Кровеносные сосуды неработающих органов (органов пищеварения, неработающих мышц) сужаются, и в них поступает существенно меньше крови.

В виду слабого кровоснабжения и торможения деятельности органов пищеварения во время выполнения более или менее интенсивной физической работы не рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки и за 1.5-2 часа до тренировки.

Кровоснабжение головного мозга в целом остается строго постоянным при любом виде деятельности (!). Однако во время достаточно интенсивной мышечной работы наблюдается перераспределение мозгового кровотока между различными зонами мозга. Те области мозга, которые управляют процессом сокращения работающих мышц и регулируют деятельность внутренних органов, участвующих в обеспечении мышечной работы, получают большее количество крови по сравнению с другими зонами, не принимающими непосредственного участия в обеспечении мышечной деятельности. Поэтому можно наблюдать, например, снижение высших психических функций (память, внимание, способность к усвоению нового и так далее) сразу и спустя некоторое время после выполнения интенсивной мышечной работы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Количество повторений упражнения | Описание | Иллюстрации и методические указания |
| 1 | Исходное положение - встать прямо, руки вдоль тела | 4 | Выполнять на 4 счета.Из исходного положения. На счет:1,2,3 - Сжать пальцы в кулаки, поднять кисти к плечам, стараясь напрячь их как можно сильнее4 -руки опустить и разжать пальцы  | http://vel-master.my1.ru/any/InsPics/upr1.JPGрастягивание мышц рук  |
| 2 | Исходное положение - встать прямо, руки вытянуты вперед. Сжать пальцы в кулаки. | 6 | Выполнять на 4 счета.Из исходного положения. На счет:На первые 4 счета сделать несколько круговых движений кистями в одну сторонуНа вторые 4 счета сделать несколько круговых движений кистями в другую сторону | http://vel-master.my1.ru/any/InsPics/upr2.JPGрастягивание мышц кистей и предплечья. |
| 3 | Исходное положение - руки в стороны | 4 | Выполнять на 4 счета.Из исходного положения. На счет:На первые 4 счета Делать круговые движения руками в одну сторонуНа вторые 4 счета Делать круговые движения руками в другую сторону.Локти при этом остаются на месте | http://vel-master.my1.ru/any/InsPics/upr3.JPGрастягивание мышц рук, плеч и груди  |
| 4 | Исходное положение - кисти к плечам | 4 | Выполнять на 4 счета.Из исходного положения. На счет:На первые 4 счета Делать круговые движения локтями вперед.На вторые 4 счета Делать круговые движения локтями назад  | http://vel-master.my1.ru/any/InsPics/upr4.JPGрастягивание мышц рук, плеч и груди |
| 5 | Исходное положение – руки вытянуть вперед. | 4 | Выполнять на 4 счета.Из исходного положения. На счет:На первые 4 счета Делать широкие круговые движения прямыми руками назад.На вторые 4 счета Делать широкие круговые движения прямыми руками вперед. | http://vel-master.my1.ru/any/InsPics/upr5.JPGРастягивание мышц плечевого пояса. |
| 6 | Исходное положение - сцепить руки в замочек и вывернуть замочек наружу. | 4 | Выполнять на 4 счета.Из исходного положения. На счет:На первые 4 счета Делать круговые движения сомкнутыми руками вправо.На вторые 4 счета Делать круговые движения сомкнутыми руками влево. | http://vel-master.my1.ru/any/InsPics/upr6.JPGРастягивание мышц рук и кистей |
| 7 | Сидя на полу или на земле. Согните колени и соедините стопы подошвами, схватите руками стопы и держите | 4 | Выполнять на 4 счета.Из исходного положения. На счет:1,2,3 –старайтесь дотянуться головой носков4 – вернуться в исходное положение  |  http://vel-master.my1.ru/any/InsPics/upr7.JPGРастягивание мышц паховой области |
| 8 | Лежа на спине на полу или на земле, согните колени. Наклонитесь вперед и обеими руками захватите одну ногу чуть выше колена | 2 | Выполнять на 4 счета.Из исходного положения. На счет:1,2,3 – Подтягивайте колено к голове, одновременно наклоняясь вперед, сгибая шею и спину и стараясь коленом коснуться кончика носа.4 – вернуться в исходное положение | http://vel-master.my1.ru/any/InsPics/upr8.JPGРастягивает мышцы поясницы. |
| 9 | Сидя, положите голень левой ноги на бедро правой. Захватите ступню левой ноги обеими руками, держась левой рукой за подошву, а правой — за наружную часть стопы. | 2 | Выполнять на 4 счета.Из исходного положения. На счет:1,2,3 – Не двигая ногой или коленом и только сгибая стопу в голеностопе, постарайтесь повернуть ее так, чтобы она была обращена подошвой кверху, и почувствуете напряжение на наружной поверхности лодыжки. Прикладывайте усилия, стараясь выполнять движение как будто откручиваете стопу.4 - вернуться в исходное положениеПовторите упражнение с другой ногой | http://vel-master.my1.ru/any/InsPics/upr9.JPGРастягивает мышцы передней поверхности голени. |
| 10 | Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. | 3-5 | Выполнять на 4 счета.Из исходного положения. На счет:На 4 счета наклон, на 4 — выпрямление. То же другой рукой и ногой | http://vel-master.my1.ru/any/InsPics/upr10.JPGРастягивает мышцы туловища. |
| 11 |  Стоя, ноги немного расставлены.    | 4 | Выполнять на 4 счета.Из исходного положения. На счет:На первые 4 счетаПоднимите руки вверх над головой, одной рукой словно пытаясь достать до потолка, приподнимаясь на цыпочках и вытягивая все тело.На вторые 4 счета Повторите другой рукой. | http://vel-master.my1.ru/any/InsPics/upr11.JPGРастягивает мышцы плечевого пояса и всего тела. |
| 12 | Стоя, упритесь в стену или обопритесь о стол для поддержки. Захватите сзади ногу рукой, держась за голеностопный сустав. | 2-4 | Выполнять на 4 счета.Из исходного положения. На счет:1,2,3 – Сгибая ногу в тазобедренном суставе, старайтесь подтащить пятку вверх как можно ближе к ягодицам и постарайтесь зафиксировать такое положение, когда колено находится прямо позади4 – вернуться в исходное положениеПовторите с другой ногой | http://vel-master.my1.ru/any/InsPics/upr12.JPGРастягивает четырехглавую мышцу бедра и передне- берцовую. |