Для чего нужна разминка

Выполнила: учитель физического воспитания МБОУ «СОШ №11»
Казанцева Т.Ф., учитель I категории
г.Лысьва, Пермский край

Разминка

Выполнение разминки может предохранить вас от травм и является важной частью вашей тренировки.

Упражнения, которые в целом будут готовить ваш организм к тренировкам и специфическим образом согревать те мышцы, которые вы планируете прорабатывать в каждом отдельном занятии.

Разминка

Разминка делится на две части – общеразогревающую и специальную.

Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега 4-6 мин и общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Специальная разминка

- Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно – координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных физических упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

С чего начинать

- Выполнять разминку рекомендуется, начиная с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать, проделывая упражнения для ног.

Последовательность разминки

- Каждое упражнение состоит из достаточно простых движений, которые следует выполнить несколько раз подряд, прежде чем остановиться в подходе. Разминочная часть вашего занятия должна занимать от 3 до 4 минут.

Разминка шейных мышц

Повороты головы

Положение тела - основная стойка. Повертывайте голову из стороны в сторону несколько раз, стараясь поворачивать ее как можно дальше.

Наклоны головы

Основная стойка. Плавно наклоните голову вперед, затем верните ее в вертикальное положение. Не дергайте плечами.

Разминка мышц плечевого пояса и рук

- ***Вращение плечами***

  Основная стойка. Вращайте плечами направлению вверх, назад и вниз, вперед несколько раз. Затем смените направление движения.

  "Шраги" (пожимание плечами)

  Основная стойка. Поднимите плечи как можно выше, одновременно вдыхая, затем резко выдохните, столь же резко опустив плечи.

  Махи руками

  Основная стойка. Сделайте мах руками, начиная с положения над головой и двигая их вниз в стороны, а также скрещивая перед грудью. Затем взмахните руками вверх и продолжайте.

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ СПИНЫ

Для борьбы с болью в позвоночнике каждому пациенту предлагается комплекс ежедневных упражнений:

1

Для разминки: лягте на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

2

Для растягивания мышц спины: возьмитесь руками под колени и подтяните бедра к груди. Одновременно поместите подбородок между колен.

3

Для эластичности позвоночника: дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колено к полу и поверните голову в противоположную сторону.

4

Кошачий хребет: встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Выгибайте спину вверх и вниз.

5

Растягивание позвоночника: лежа на спине, положите стопу левой ноги на правое бедро. Левое колено направляйте наружу и тяните бедро к себе. Повторите то же упражнение с другой ногой.

6

Классическое упражнение: медленно (!) поднимайте туловище к коленям. Руки направлены вдоль туловища. Держите голову приподнятой.

7

Упражнение для плеч: положите левую стопу на правое колено. Поднимайте правое плечо к левому колену. Следующее движение наоборот: правую стопу положите на левое колено и поднимайте левое плечо к правому колену.

8

Упражнение в позиции на боку: обоприте левый локоть на пол и в позиции на боку согните колени назад. Правая рука опирается на бедро, бедра поднимайте вверх.

9

Упражнение с валиком: встаньте на колени и придерживайте валик мускулами живота. Руки должны быть сплетены сзади. Выпрямляйте спину, не отрывая ягодиц от ступней.

10

Упражнение для живота: одновременно напрягите мышцы живота и ягодиц. Вытянутые вперед руки поднимайте медленно (!) вверх, одновременно направляя лопатки назад.

11

Упражнение расслабляющее (3 минуты): поза, приведенная на рисунке, наиболее удобна для позвоночника.

12

Окончание упражнений (2 минуты): сядьте на край стула, свободно опустите плечи и спину на колени. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Рекомендуемая продолжительность упражнений — 15 минут ежедневно.

ДВИЖЕНИЕ БЕЗ БОЛИ!

Разминка мышц торса

- ***Скручивание***

  Основная стойка. Держа руки разведенными в стороны, поворачивайте торс из стороны в сторону как можно быстрее, сохраняя неподвижным тазовый пояс. Руки при этом старайтесь развести назад подальше.

  Скручивание с согнутыми руками

  Согните руки в локтях и возьмитесь пальцами каждой руки за одноименные плечи. Поворачивайте торс из стороны в сторону.

  Наклоны в стороны

  Основная стойка. Соедините в замок кисти рук за головой и проделайте наклоны из стороны в сторону. Таз сохраняйте неподвижным.

  Вращение торса

  Основная стойка, за исключением того, что ступни слегка развернуты носками в стороны, а не параллельны. Руки на бедрах. Сохраняя тазовый пояс неподвижным, сначала наклонитесь вперед, сгибаясь в талии. Затем вернитесь в исходное положение (в стойку). Затем сделайте то же самое по очереди вправо, назад, влево. Повторите 3 раза, после чего смените направление движения.

  Повороты торса в наклоне

  Предостережение: Если вы недомогаете от ка позвоночника, избегайте этого упражнения.

  Широко расставьте ступни, ноги в коленя сгибаясь в талии, так чтобы торс оказался в по те в замок кисти рук за головой. Приведите левый локоть к левому колену. Как при выполнении ьте внимательны и не округляйте спину. Допуска ны в сторону.

Разминка мышц нижней области спины (поясницы)

- ***Наклоны вперед:***

  Предостережение: Если вас беспокоят какие-либо осложнения в нижней части позвоночника, избегайте этого упражнения.

  Основная стойка. Опустите подбородок на грудь и сгибайтесь буквально по позвонкам, наклоняясь как можно ниже, затем таким же образом выпрямитесь. Далее, не изменяя положения ступней, поверните торс влево и повторите наклон, потом выполните поворот вправо и наклон. Будьте внимательны и не напрягайте мышцы плечевого пояса, выпрямляясь после сгибания торса.

  Все упражнения для разминки мышц торса также очень хорошо подходят для разогревания мышц нижней части спины.

Разминка мышц ног

- ***Выпрямление ног вперед стоя***

  Используя правую руку для сохранения равновесия, расположите левую кисть на поясе. Выпрямите левую ногу вперед, подняв ее как можно выше. Затем согните левую ногу в колене и проделайте сгибание и выпрямление несколько раз. Повторите процедуру правой ногой, теперь используя левую руку для удержания равновесия. Не расслабляйте коленный сустав опорной ноги.

Разминка мышц тазового пояса

Махи

Удерживайте равновесие с помощью правой руки. Производите махи левой ногой вперед и назад, повторив это несколько раз; затем сделайте то же самое справа налево. Смените ноги и повторите.

Выпады в стороны

Руки на поясе, ступни расположены параллельно, широкая стойка. Сделайте глубокий выпад в одну сторону, затем в другую, при этом ступни не отрывайте от пола и не перемещайте их. Не наклоняйте торс вперед.

Разминка голеностопного сустава и икроножных мышц

Вращение ступней

Держась за что-нибудь рукой для сохранения равновесия, поднимите ногу с пола и вращайте свободной ступней сначала в одном направлении, затем в другом проделав это несколько раз каждой ногой.

Подъем на носки

Поднимитесь на носки обеих ног, удерживая равновесие, держась за какую-нибудь устойчивую опору. Опускайте и поднимайте пятки, сохраняя параллельным положение ступней. Повторите с носками, развернутыми наружу, затем с носками внутрь.

Полезный бег

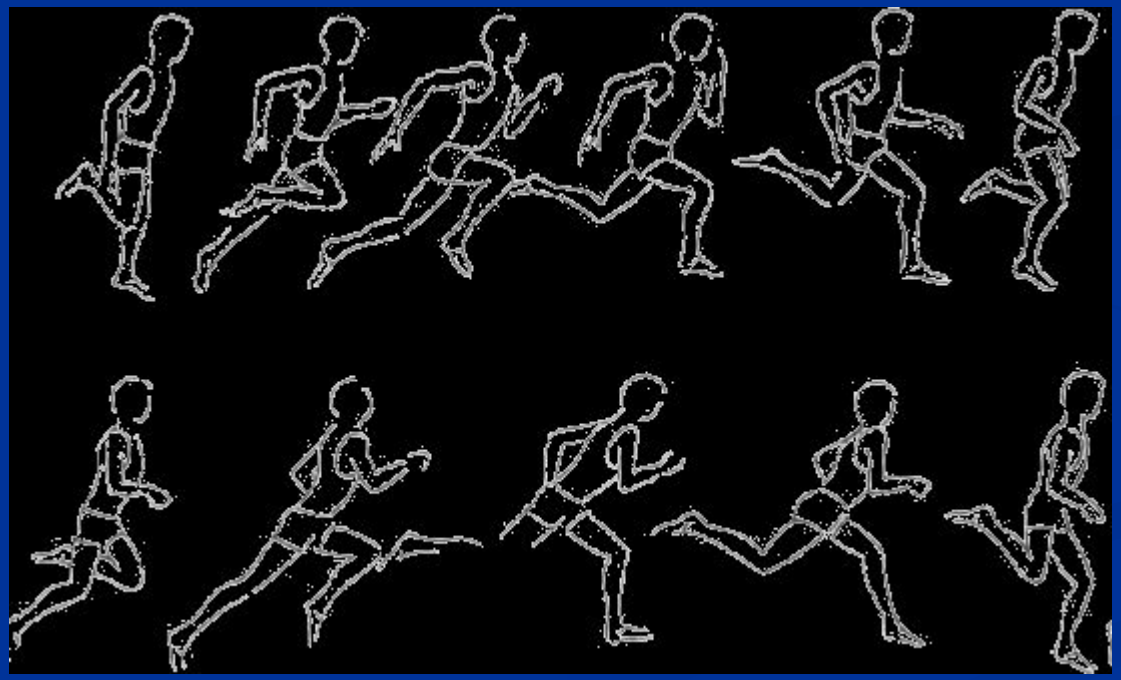
- Бег ведет к перестройке костей, что
снижению травм у человека в обыч
- Бег заставляет работать все основн
тела и возмещает недостающие эне
ведет похуданию и красивой фигур
- Бег укрепляет систему кровообращ
является отлично профилактикой з
сердца.

Полезный бег

- Бег также меняет кислородный и биохимический состав крови, что ведет к отсутствию кислородного голодания и снижению риска возникновения рака.
- Бег стимулирует обмен веществ.
- Бег стимулирует выделение специальных веществ, которые поднимают настроение и улучшают работу нервной системы.
- Бег положительно влияет и нормализует работу пищеварительной системы.
- Бег снимает головные боли, избавляет от бессонницы, стойко снижает артериальное давление, замедляет процессы старения в организме, избавляет от частых простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность

Самоконтроль при беге

- Дышать при беге вы должны непременно носом. Если во время бега вы начинаете дышать через рот, то нагрузка является чрезмерной и следует снизить интенсивность занятия.
- Оптимально бегать при пульсе от 120 до 150 ударов в минуту. Ниже или выше этих рамок занятия не дадут никакого эффекта или даже нанесут вред.
- После бега ваш пульс приходил в исходное состояние примерно через 5-10 минут. Более медленное восстановление пульса скажет вам о чрезмерности нагрузки.

Как правильно дышать во время бега?

- Во время бега дышать надо спокойно, вдыхая через нос и выдыхая через рот.