

Структура самостоятельного занятия физическими упражнениями



Выполнила: Ножнина Яна

ФТ-380007



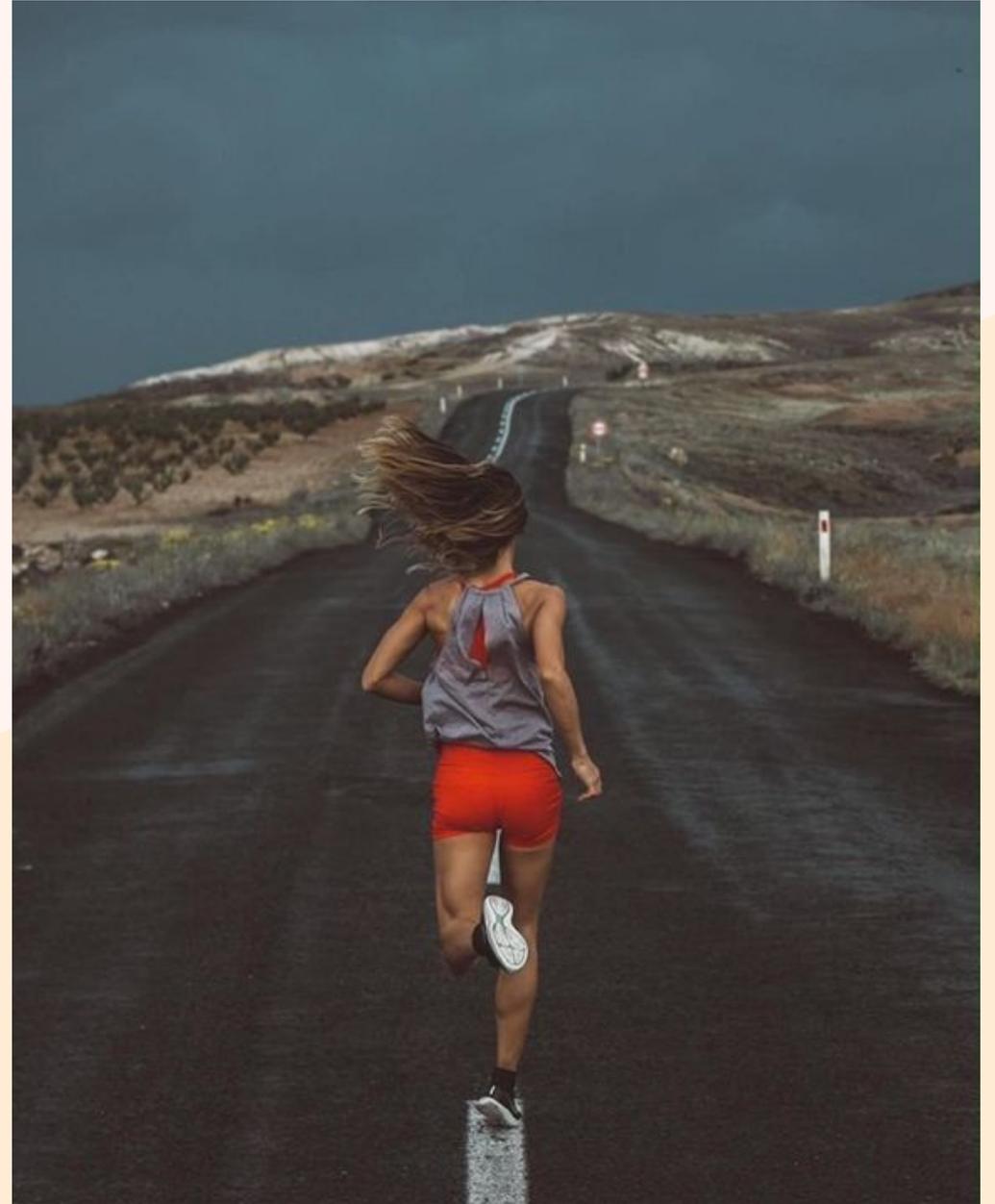
Поставьте

цель

В зависимости от желаемого результата программа тренировки будет отличаться.

Увеличить выносливость и укрепить здоровье – аэробные упражнения, бег, велоспорт или игровые виды спорта.

Улучшить форму и накачать мышцы - силовые упражнения с утяжелением.



Инвентарь и одежда

Одежда

Важно правильно подобрать одежду для занятия.

Она должна «дышать» и быть комфортной, одежда не должна стеснять движений.

Если тренировка планируется на улице, то необходимо учитывать погоду.

Теплые вещи - зимой, легкие – летом.



Инвентарь и одежда

Инвентарь

Выполнение некоторых упражнений подразумевает наличие определенного инвентаря.

Его можно приобрести в спортивном магазине или заменить подручными средствами. Например, гантели можно заменить бутылками с водой.



Разминка

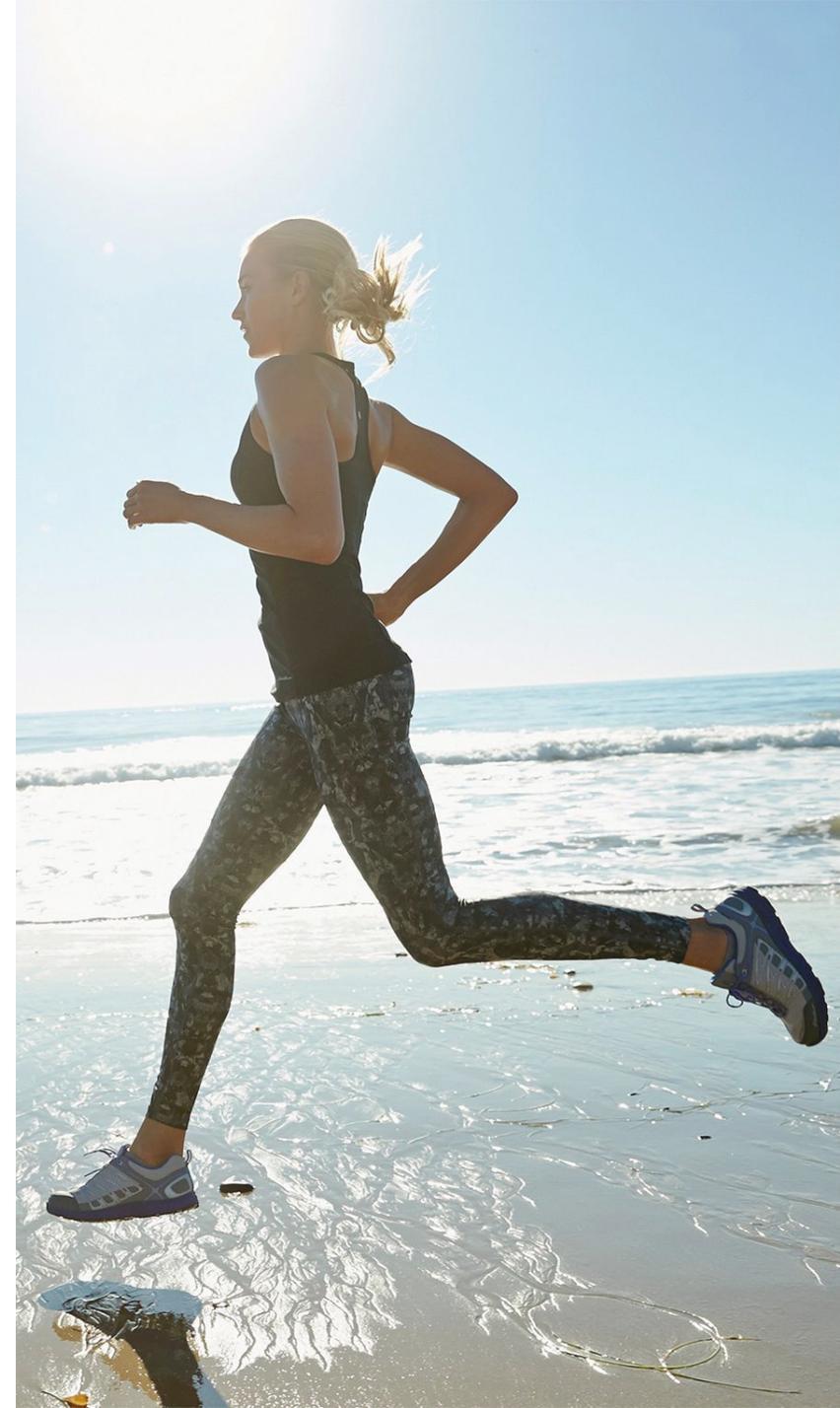
Перед любой тренировкой необходима разминка. Общая разминка в начале тренировки, включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения.

Хорошая разминка помогает предотвратить травмы, уменьшает боль в мышцах после тренировки.



Упражнения

Не стоит отягощать свой организм большими физическими нагрузками. Начинать нужно те с простых и базовых упражнений. К базовым упражнениям относятся выпады, отжимания, скручивания, наклоны вперёд и т. д. При работе со свободным весом, необходимо понять, какой вес является оптимальным.



Регулярность

Тренировки должны проходить регулярно, но не слишком часто.

Оптимальным решением являются тренировки через день, или же три раза в неделю.

При этом нагрузки необязательно должны быть высокими, важна регулярность выполнения. Повышение сложности упражнений должно быть постепенным.



Заминка

Заминка - заключительный этап обычной тренировки. Она включает в себя упражнения низкой интенсивности, такие как низкоинтенсивный бег или езда на велосипеде, растяжку и другие виды легких аэробных упражнений. Она позволяет мышцам расслабиться и восстановиться после нагрузок, уменьшает боль, после тренировок.



Спасибо за внимание

