Разминка перед тренировкой : понятие, виды, правила выполнения

Выполнила студентка группы 1к4 Вандышева Ирина

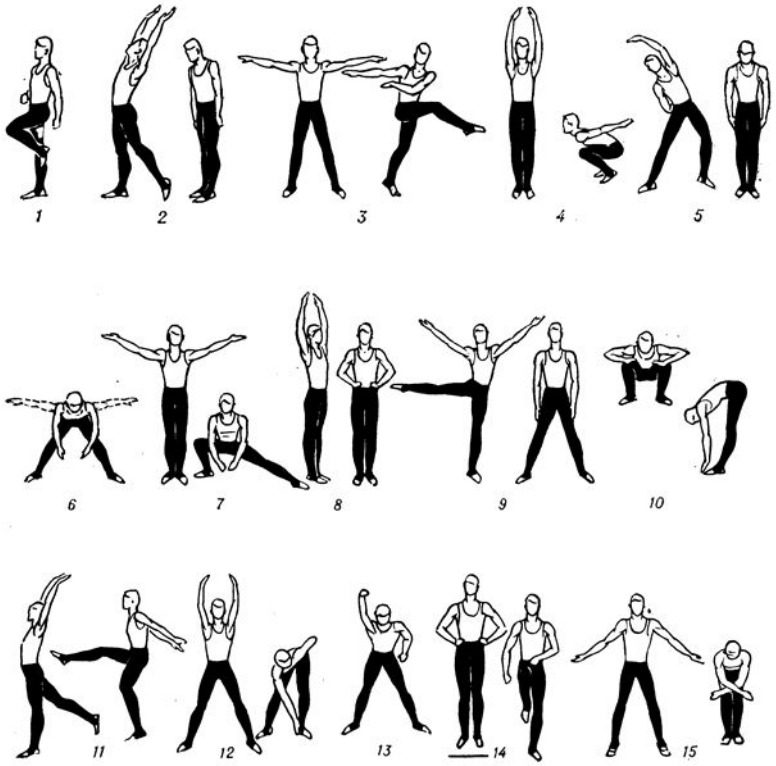
- Разминка — это необходимый комплекс динамических, статических и кардио упражнений, направленных на разогрев мышц, связок и суставов. Несмотря на всю полезность, большинство спортсменов пренебрегают ею, новички о ней не знают, а бывалые качки вообще о ней забыли. В этой статье будут представлены виды разминок и их конкретная польза. Людям, которые желают добиться конкретных результатов в бодибилдинге и других видах спорта, необходимо выполнять разминку пред тренировкой, чтобы подготовить своё тело к предстоящим запредельным нагрузкам.

Важность разминки сложно переоценить, это основополагающая часть тренировки. Во-первых, хороший разогрев перед занятием уменьшает риск возникновения травм. Во-вторых, разогретые мышцы работают более эффективно. Разминка должна включать в себя полноценный и продуманный комплекс упражнений, который поможет качественно подготовить ваше тело к тренировке.

Какие бывают виды разминки

Общая разминка

Общая разминка, является универсальной практически для любой физической активности, за исключением тяжелой силовой нагрузки. Она, предназначена, чтобы разогнать кровь по организму, разогреть суставы и связки. Часто в общую разминку входит непродолжительный бег или быстрая ходьба, прыжки со скакалкой, подъемы ног, бег с ускорением, различные круговые движения в суставах.



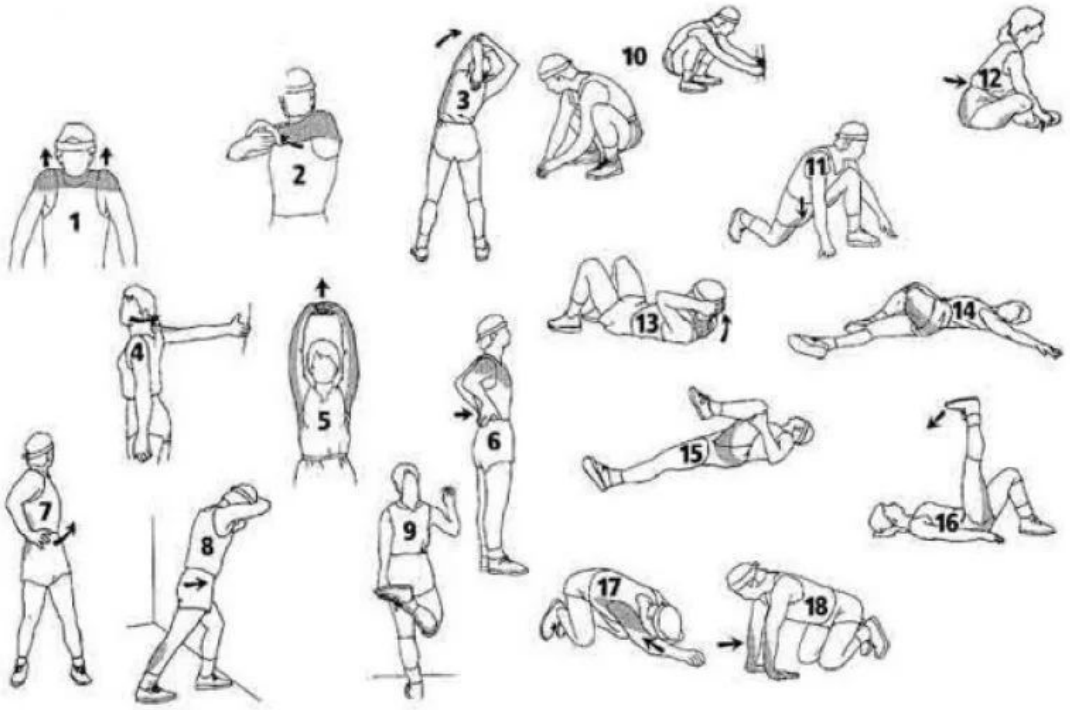
Специальная разминка

В специальную разминку входит повторение тех движений, которые планируются выполняться перед тренировкой. Например, если вы собираетесь приседать со штангой, то нужно поприседать с собственным весом, немного растянуть квадрицепсы, разогреть колени. Кроме того, это позволит почувствовать ваше общее состояние и способность эффективно выполнить упражнение.

Статическая и динамическая разминка

Статическая разминка подразумевает нагрузку на мышцы без участия частей тела, что обеспечивает максимальное напряжение.
При статической нагрузке происходит:

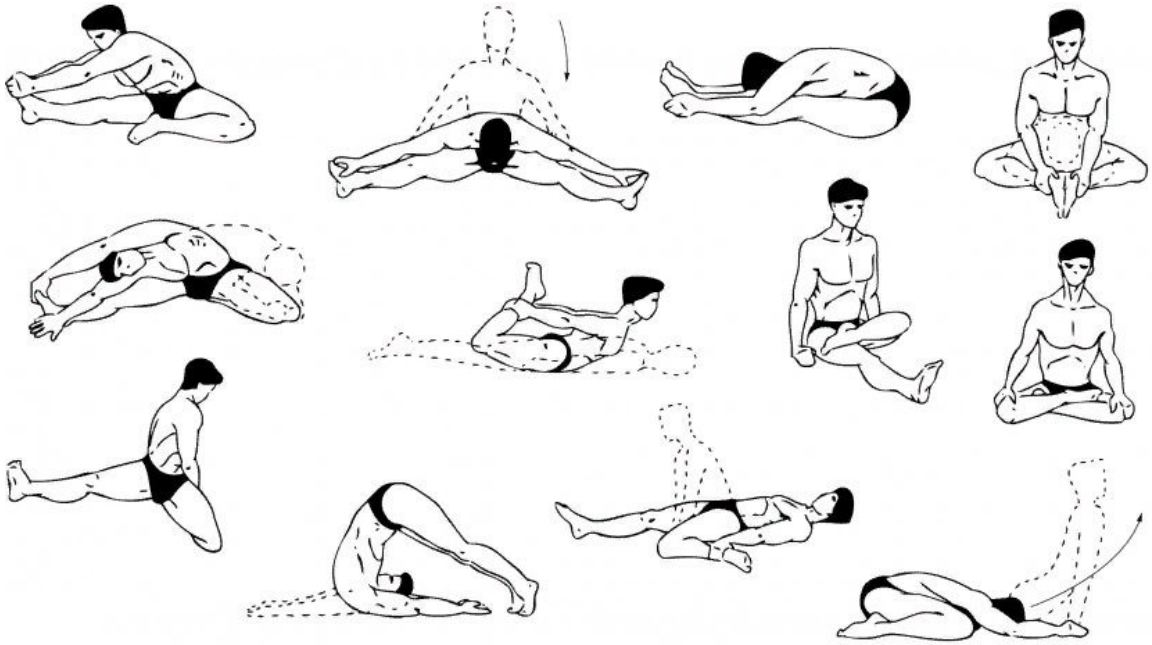
· Укрепление сухожилий;
· Развитие мышечной силы;
· Части тела не включаются в работу;
· Улучшается приток кислорода к мышцам.



Динамическая разминка – это выполнение упражнений в виде движений с перерывом в несколько секунд. В работе задействуются все мышцы и части тела. Самый эффективный вид разминки перед тренировкой.

Ее преимущества:

· Увеличение эластичности мышц;
· Подготовка нервной системы;
· Повышение температуры тела;
· Снижение травматизма.



Структура разминки перед тренировкой

Желательно уделить разминке перед тренировкой хотя бы 7-10 минут. Начинать разминаться лучше с легких кардио-упражнений для разогрева тела. Затем следует выполнить динамические упражнения для разминки суставов и для растяжки мышц. Завершается разминка снова кардио-упражнениями с уже большей интенсивностью. В конце разминки восстанавливаем дыхание, совершая глубокий вдох и выдох.

Структура разминки перед тренировкой на 7-10 минут:

- Легкий кардио-разогрев: 1-2 минуты
- Суставная гимнастика: 1-2 минуты
- Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты
- Кардио-разогрев: 2-3 минуты
- Восстановление дыхание: 0,5-1 минута

Кардио-разогрев увеличит температуру тела, усилит кровообращение, подготовит ваши мышцы к дальнейшей растяжке. Суставная гимнастика активизирует работу суставов, сухожилий и связок, улучшит их подвижность и поможет проработать околосуставные мышцы. Динамическая растяжкасделает ваши мышцы более эластичными, что поможет им работать более эффективно в течение всей тренировки.

Рекомендации по разминке

Известный фитнес-тренер Джанет Дженкинс. Разработала программу тренировок, в составе которой высокоинтенсивные нагрузки в сочетании с кардиокитбоксингом. Разминка состоит из танцевальных элементов и пилатеса. Джанет советует ставить перед собой конкретные задачи и во время каждой разминки выполнять кардиоупражнения.

Другой известный тренер Трейси Андерсон считает, что фитнесом можно заниматься дома. Самостоятельными тренировками по видеопрограмме можно достичь блестящих результатов и при этом сэкономить на спортзале. Разминку перед тренировкой выполнять именно ту, которая поможет в выполнении конкретных упражнений.

Чем опасно отсутствие разминки?

Как показывают исследования, только 5% людей делают хорошую разминку перед тренировкой, и это очень печальная статистика. Многие занимающиеся считают, что это лишняя трата времени, которое и так ограничено на занятиях фитнесом. Давайте еще раз вспомним, чем может быть опасно отсутствие разминки перед тренировкой помимо снижения эффективности от занятия?

Самая распространенная проблема, которая возникает при отсутствии разминки перед тренировкой, это растяжение связок. Очень неприятный и болезненный синдром, из-за которого придется сделать перерыв в тренировках.

Еще более неприятная проблема – это травма суставов. Если заниматься на холодный сустав, то есть высокий риск его повредить. Опасность травмы сустава заключается не только в длительности восстановления, но и в том, что после травмы он будет напоминать о себе постоянно. Из-за неправильных нагрузок особенно часто страдают суставы коленей, голеностопа, плечевой и тазобедренный сустав.

Без качественной разминки из-за высокой нагрузки на сердце может возникнуть головокружение или даже обморок.

Внезапная резкая нагрузка без подготовительной разминочной части может вызвать резкий скачок давления, что одинаково опасно для людей с гипертонией и гипотонией.