Роль разминки в тренировочном процессе

Федотова Л.В

**Для чего нужна разминка?**

 В первую очередь, разминка важна для сердца, сердечно-сосудистой системы. В то время когда мы тренируемся, сосуды начинают расширяться, чтобы снабдить мышцы кровью и питательными веществами. При резком окончании тренировки кровь остается в мышцах и сердечная мышца увеличивает ЧСС для того чтобы перераспределить кровь по другим органам. Таким образом, сердце перегружается, что очень опасно и вредно. Послетренировочные приступы тошноты и головокружения являются первыми признаками перегрузки сердца. При выполнении заминки кровеносные сосуды постепенно приводятся в тонус, пульс снижается, сердце совершает плавный переход в режим обычной работы. Заминка полезна для расслабления мускулатуры. После силовых тренировок мышцы "забиваются" и чтобы побыстрее снять "забитость" и уменьшить боль в мышцах необходимо провести 5-10-минутную заминку.

 Растяжка мышц так же важна, так как повышает эластичность тканей, а эластичные ткани растут быстрее, качественнее, и дольше остаются в рабочем состоянии.

**О заминке и разминке.**

Заминка в конце тренировки является противоположностью разминке, которая делается в начале тренировки. Цель разминки состоит в том, чтобы разогреть суставы, подготовить к работе сердечно-сосудистую систему, наполнить клетки кислородом и просто сосредоточится на будущей тренировке психологически. Наоборот цель заминки состоит в понижении сердцебиения, потоотделения, которые функционировали по максимуму в течение тренировки. Переход от интенсивной тренировки к спокойному состоянию в заключительной части тренировки называется заминкой.

 Как разминкой, так и заминкой зачастую пренебрегают: жалко тратить лишнее время, энергию, которую можно было бы пустить на большее количество подходов, а иногда просто лень, да и смысла в этих заминках-разминках не видно. А вот и зря. Заминкой можно разнообразить ваши тренировки и плавно перевести организм из рабочего тренировочного состояния в привычное «житейское» русло без вреда здоровью.

**Показатель правильной заминки**

 Отличительным знаком правильной заминки является понижение пульса. В первые минуты заминки пульс должен колебаться в районе 110-120 ударов в минуту, далее пульс должен опуститься до значения 100 ударов в минуту.

 Заминке всего-навсего нужно уделять 5-10 минут в конце тренировки - это не сложно, зато ощущение полноценной тренировки и удовлетворенности сделанного не будет вас покидать до конца дня.

**Упражнения для заминки**

Статическая растяжка успокоит ваш пульс и растянет мышцы. Уделяйте по 30 секунд на растяжку одной мышцы. Обычный бег трусцой плавно переходящий в шаг - идеальный вариант. Плавание на небольшие расстояния, низкоинтенсивные занятия на велотренажере, велосипеде, элипсоиде, в конце концов просто включите музыку и потанцуйте в свое удовольствие- танец это тоже своеобразная заминка. Все это можно включить в вашу заминку, в логичное завершение тренировки. Хотя нет, логичное завершение это освежающий душ, отличный настрой и бодрость духа на весь оставшийся день!