

С чего начать тренировку: разминка и растяжка

В повседневной жизни часть наших мышц, как правило, бездействует. Организм очень экономно расходует энергию и питательные вещества на то, что не включено в работу.

Поэтому, чтобы отдохавшие мышцы полноценно включились в работу, требуется некоторое время и особый режим их работы. Спортсмены называют его **разминкой** или **разогревом**. Неразогретые мышцы и связки легко травмировать, они быстрее утомляются и дольше восстанавливаются.

Разминка позволяет привести в **рабочее состояние** те группы мышц, которым в ближайшее время предстоит потрудиться. Простейший пример разминки ощущается каждое утро сразу после пробуждения. Практически невольное потягивание готовит тело к перемещению в вертикальное положение, расправляя и слегка разогревая мышцы рук, ноги и расправляя позвоночник. И встать сладко потянувшемуся человеку гораздо легче.

Как правильно растягиваться

Типов растяжки в популярной литературе описано немало. Бодибилдеры используют один тип, фигуристы — другой, а гимнасты — совершенно третий. Но путаться не надо — мы объясним, как растягиваться правильно.

Если тело разогревает себя перед таким простейшим мероприятием, как утренний подъем, то разминкой перед серьезной физической нагрузкой **пренебрегать не стоит** тем более. Всего 10–15 минут позволят не только более продуктивно провести тренировку, но и защитить себя от травм.

На что похожа разминка?

Разминка — это **легкие аэробные упражнения**, помогающие подготовить к интенсивной работе не только нужные группы мышц, но и систему кровообращения. Поэтому разминку начинают с упражнений, улучшающих кровообращение — ходьбы, бега. Потом постепенно в работу подключаются мелкие, а за ними и крупные группы мышц.

Что дает разминка?

В первую очередь разминка — это действительно **разогрев**. За счет усиления обмена веществ повышается температура в мышцах и суставах, что делает их более эластичными и менее подверженными травмам. Увеличивается **приток крови** в разогретые районы, а с ним и количество питательных веществ и кислорода.

Это позволит мышцам работать дольше и эффективнее, а значит и усталость во время тренировки придет несколько позднее. Да и хорошо «подкормленная» мышца способна на более резкие сокращения, а, значит, **меньше склонна к травмам**.

Сигналом к тому, что **тело прогрелось**, станет легкое потоотделение, покраснение кожи, тепло в мышцах и легкое усиление сердцебиения.

Что делать с «теплым» телом?

После разогрева стоит перейти к **растяжке**. У каждого человека есть свой запас гибкости – то, по какой амплитуде могут двигаться его суставы и связки вслед за мышцами. В повседневной жизни крайние положения этой амплитуды практически не используются, и суставы постепенно привыкают к малоподвижности, а эластичность связок снижается.

Растяжка позволяет постепенно вернуть утраченную эластичность суставам и связками, а также **защитить** их от возможных травм во время тренировки. Кроме того, во время растяжки продолжают работать и тренироваться мышцы. Постепенное, плавное растягивание мышечных волокон помогает не только увеличить их эластичность, но и справиться с вынужденным дисбалансом в развитии мышц.

Например, у многих мышцы-сгибатели задействованы в работе чаще, чем разгибатели. Растяжка помогает привести в рабочее состояние **и неразвитые мышцы** и защитить их от травм. Потому уделить внимание нужно всем суставам и крупным мышцам тела.

Есть разные виды растяжек, но все их виды надо выполнять **медленно и аккуратно**, постепенно увеличивая амплитуду и не делая резких движений. Мышцы и связки должны отвечать напряжением, но ни в коем случае не болью. Специалисты рекомендуют тянуть каждую мышцу не более 15 секунд, постепенно увеличивая продолжительность растяжки.

«Заминка» или охлаждение

Снижение нагрузки после тренировки не должно заканчиваться резко. Приток кислорода и питательных веществ к мышцам надо **постепенно завершать и перенаправлять обратно** – к мозгу и внутренним органам. Но делать это надо постепенно, иначе в мышцах скопятся продукты распада питательных веществ, а кровь резко прильет к внутренним органам и головному мозгу.

Кроме того, мышцам после тренировки надо остыть, а сердцу – восстановить нормальный ритм. Поэтому успокаивающие упражнения после тренировки в чем-то напоминают разминку, только **в обратном порядке**. Сначала снижается нагрузка на мышцы, после чего постепенно приходит в норму пульс, дыхание и температура тела. За 10–15 минут организм избавится от последствий серьезной нагрузки и сможет перейти к спокойной работе.