تدفئة

ما هي الحرارة؟

التدفئة ما نقوم به إلى ما قبل هيئة المسار على حضوركم جهود أصعب. وخير الحارة كلا تحسين الأداء وتأثير الوقاية من الإصابات.

لماذا يجب أن الاحماء؟

عندما كنا الحرارة يزيد من درجة حرارة الجسم، وسوف تكون قادرة على أداء أفضل، على حد سواء جسديا وعقليا.

الآثار المادية مثل توفر التدفئة:

• Syretranpsorten، النبضات العصبية والكيميائية بمعالجة أسهل

• العضلات وأجهزة العمل الحصول على المزيد من الدماء

• العضلات والغضاريف المفصلية والأربطة يمكن أن تصمد أكثر

الآثار النفسية لليوفر التدفئة:

• يمكنك أن تصبح أقل توترا

• القدرة على التركيز الزيادات

• يمكنك الحصول على زيادة الحافز

مجموع الآثار التي التدفئة على ما يلي:

• أداء أفضل

• عدد أقل من الإصابات

• الرغبة في تدريب ومحاربة زيادة

والغرض من التدفئة وبالتالي إلى زيادة درجة الحرارة في العضلات، والذي يحدث عندما يتم توجيه الدم الى العضلات العاملة. وارتفاع درجات الحرارة يعني أن الأكسجين يمكن أن تنطلق بشكل أكثر سهولة وأن استقلاب الطاقة والنبضات العصبية تحدث بشكل أسرع. وعلاوة على ذلك، وتر وعضلة مغزل أسهل لتنشيط والتنفس، ونشاط القلب والأعضاء الداخلية الحصول على التكيف التدريجي على الأداء المستقبلي. حتى المفاصل والغضاريف قادرة على إعداد.

متى يجب أن الاحماء؟

A السليم الاحماء يأخذ في أي مكان 8-10 دقائق تصل إلى حوالي 20 دقيقة، وهذا يتوقف على نوع النشاط الذي تنوي القيام به بعد ذلك وفي حالة التدريب الخاصة بك. يجب للأسف في بعض الأحيان في التربية البدنية المدرسة لأسباب من الوقت تنفيذ أقصر ارموبس.

التدفئة العامة / نصائح حول جيدة دافئة

1. ابدأ ببطء وزيادة كثافة تدريجيا بحيث يتم تجنب حامض اللبنيك. ويحتاج الجسم إلى الوقت لالاحماء. إذا كنت تشعر بعدم الارتياح أو التنفس شديدة، يجب تقليل وتيرة.

2. تجنب سباقات السرعة وتغييرات سريعة في الاتجاه.

3. إشراك أكبر عدد ممكن من والكبيرة والمجموعات العضلية ممكن عن طريق حركات بسيطة نسبيا.

4. تبدأ مع التدريب الدورة الدموية وثم انتقل تدريجيا على مدى المفاصل إثقال كاهل ومجموعات العضلات الصغيرة. تمدد العضلات في ختام الاحترار العام.

5. ضبط التدفئة إلى آخر لمتابعة.

6. تجنب فواصل تقشعر لها الأبدان لفترات طويلة خلال فترة التسخين أو قبل وأثناء النشاط الرئيسي. إذا كان ذلك ممكنا، وارتداء الملابس للحفاظ على الحارة لكم.

أي شخص تجري المباريات الرياضية أو لا سيما الأنشطة تطلبا، يحتاج تدفئة إضافية لاستكمال البرنامج العام. يجب عليه أن لا سيما الاحماء تلك العضلات والمفاصل لتكون مثقلة خاصة من الصعب في النشاط اللاحق.

لالاحماء قبل بالأشغال الشاقة من المهم أن:

- ابدأ ببطء ثم زيادة وتيرة تدريجيا

- نفذ أسهل الخطوات التالية أولا

أستطيع أن أبدأ مباشرة مع النشاط الرئيسي؟

نعم، إذا كان التدريب يمكن أن تبدأ بوتيرة سهلة، على سبيل المثال، إذا كنت الخروج والركض أو تنفيذ نشاط ممارسة أسهل. إذا كنت تستخدم الدقائق القليلة الأولى من المشي أو الركض بوتيرة لطيف، والهيئة لديها الوقت للاستعداد. يزيد من تدفق الدم تدريجيا، وسوف توفر في نهاية المطاف العضلات مع كافية استعرض اختيارنا من الأوكسجين. كان الجواب بالنفي إذا كانت المهمة على بكارة، سباقات السرعة، والتغيرات المفاجئة في اتجاه وأو أمل.

أهمية الزي المناسب

نحن تنظيم الحرارة مع الملابس. عندما نمارس أو العمل في الهواء الطلق في الطقس البارد، فمن المهم أن تلبس بشكل صحيح. ارتداء الملابس التي هي سهلة لوضع على وإزالة، حتى تتمكن من ضبط درجة الحرارة تدريجيا. تسبب البرد والدوران ترأس لفقدان الحرارة الكبيرة. ليس من الضروري أن يكون باردا جدا قبل أن تحتاج إلى كل قبعة وقفازات عندما ندرب.

تباطوء

لا يقل أهمية عن ذلك هو عن طريق تسخين حتى يبرد بعد ذلك. يتم إعطاء الجسم الفرصة لتدريجيا "تفقد الثورات" و "النفايات"، ويمكن أن حامض اللبنيك ثم نقلها بسهولة بعيدا. حتى عقليا يشعر بالارتياح. هناك أبحاث تقول ان بارد إلى أسفل له تأثير إيجابي على قدرة العضلات على التعافي وهذا يمنع وجع لاحق. يمكن للمرء على سبيل المثال وضع مفيد تمارين التمديد والاسترخاء في نهاية الدروس التي شملت أكثر صرامة القلب.

الأنشطة التي هي مناسبة للتدفئة

أنشطة للموسيقى

الموسيقى يمكن استخدامها في العديد من الطرق في ارتفاع حرارة الارض. يمكننا المشي والركض، ونأمل مع أشكال مختلفة. نحن يمكن أن تؤدي تركيبات الحركة بعد طعم خاص. قوة. ويتم إدخال تمارين التمديد في البرنامج، فإنه على ما يرام لديهم الموسيقى. وهناك عدد من الفرص لالاحماء إلى الموسيقى، ولكن الكثير منها تتطلب خبرة في الرقص أو جيد المدرسي التشغيل

- الرقصات الشعبية

- التمارين الرياضية

الأنشطة مع الكرة

لا تتردد في بدء ارتفاع درجة حرارة العمل / اللعب مع الكرة بطرق مختلفة، دون التفكير في لعبة الكرة قد يكون اللعب بعد ذلك. حمل تمارين الكرة بكلتا الساقين الأسلحة، والعمل على الكرة في جميع أنحاء الجسم وهلم جرا. تدريجيا، يمكنك الانتقال إلى وضع الاستعداد والمراوغة التدريبات العادية. وينبغي أيضا إدراج أسهل القوة وتمارين التمدد.

الأنشطة في قاعة المحكمة

التدفئة مع تخطي الحبال، الأطواق، والحصير أو مقاعد هي سهلة الاستخدام والتنظيم. يمكننا، على سبيل المثال بسرعة جعل إعداد دورة عقبة بسيطة، حيث نستخدم الغارات الجوية، وخطوط راسيا وغيرها من المعدات.

- أشكال مختلفة من الألعاب مثالية كما التدفئة.

- الركض بطرق مختلفة وتمارين مختلفة، التدفئة التقليدية ويعمل بشكل جيد.

- إذا كنت تسير على تدريب لكم من جديد بعد إصابة أو مرض طويل، قد يكون من المناسب لبدء ارتفاع درجة حرارة للذهاب. يمكن أيضا أن تكون هذه وسيلة جيدة لالاحماء إذا كنت في حالة سيئة.

ملخص

• التدفئة هو ما يمكنك القيام به لإعداد جسمك لنشاط قادم أو العمل اللاحق.

• إذا فعلت بشكل صحيح، فإنه على حد سواء لتحفيز الجماهير، وتأثير منع الضرر الأداء مثل.

• الساعة تستخدمه لالحرارة يعتمد على الشروط الخاصة بك، والعمل أو النشاط التي تقوم بها بعد ذلك.

• يجب أن تكون التدفئة ممتعة. ينبغي للمرء أن تبدأ أسهل التمارين وزيادة كثافة تدريجيا.

• يجب تدفئة دائما قليلا قبل العمل الشاق.

• اللباس الخاص بك هو مهم بالنسبة للقدرة للحفاظ على الحرارة وربما تنظيمه.