پوشاک

گرما چیست؟

پوشاک چیزی است که ما به بدن قبل از مسیر را برای آینده تلاش سخت تر است. خوب گرم هر دو افزایش عملکرد و اثر پیشگیری از آسیب دیدگی.

چرا باید شما گرم؟

هنگامی که ما را گرم افزایش درجه حرارت بدن و ما قادر خواهد بود به انجام بهتر، هر دو جسمی و ذهنی.

اثرات فیزیکی مانند حرارت فراهم می کند:

• Syretranpsorten، تکانه های عصبی و شیمیایی پردازش آسان تر

• کار عضلات و اندام خون بیشتری دریافت کنید

• عضلات، غضروف مفصلی و رباط ها می توانید اطلاعات بیشتری را تحمل کند

اثرات روانی گرمایش فراهم می کند:

• شما کمتر زمان تبدیل

• توانایی تمرکز را افزایش می دهد

• به این ترتیب شما انگیزه

مجموع اثرات که حرارت فراهم می کند:

• عملکرد بهتر

• آسیب دیدگی کمتر

• تمایل به آموزش و مبارزه با افزایش

هدف از حرارت است در نتیجه افزایش درجه حرارت در عضلات، هنگامی رخ میدهد که خون به عضلات در حال روت. افزایش دمای بدان معنی است که اکسیژن را می توان به راحتی منتشر و متابولیسم انرژی و تکانه های عصبی سریعتر رخ می دهد. علاوه بر این، دوک تاندون و عضله آسان تر برای فعال کردن و تنفس، فعالیت قلب و اندام های داخلی یک انطباق تدریجی به عملکرد آینده. حتی مفاصل و غضروف قادر به آماده کند.

چه مدت باید شما گرم؟

مناسب گرم کردن طول می کشد در هر نقطه از 8-10 دقیقه تا 20 دقیقه، بسته به نوع فعالیت شما می رویم به انجام پس از آن و در شرایط آموزشی خود را. در تربیت بدنی مدرسه باید متاسفانه گاهی اوقات به دلایل زمان اجرای کوتاه تر گرم یو پی اس.

گرمایش عمومی / راهنمایی در مورد یک گرم خوب

1. آرام شروع کرده و به تدریج افزایش شدت به طوری که اسید لاکتیک است اجتناب شود. بدن زمان برای گرم کردن نیاز دارد. اگر شما احساس نفس ناراحت کننده و یا سفت، شما باید سرعت را کاهش دهد.

2. اجتناب از دوهای سرعت و تغییرات سریع در جهت.

3. به عنوان بسیاری از و به عنوان بزرگ گروه های عضلانی که ممکن است درگیر شده توسط جنبش های نسبتا ساده است.

4. شروع با آموزش گردش خون و سپس به تدریج در طول مفاصل تحمیل و گروه های عضلانی کوچک. عضلات را کشش در پایان از گرم شدن کره زمین به طور کلی.

5. تنظیم حرارت به فعالیت به دنبال دارد.

6. اجتناب از معافیت سرد طولانی مدت در طول زمان حرارت دادن و یا قبل و در طول فعالیت اصلی. در صورت امکان، پوشیدن لباس به شما گرم نگه دارید.

هر کسی که انجام ورزش های رقابتی و یا به خصوص فعالیت های خواستار، نیاز به مکمل حرارت اضافی برنامه به طور کلی. او یا او باید به ویژه گرم کردن آن عضلات و مفاصل به خصوص سخت در فعالیت های بعدی تحمیل شود.

برای گرم کردن قبل از کار سخت مهم است که به:

- به آرامی شروع و سپس به تدریج افزایش سرعت

- انجام ساده ترین مراحل اول

می توانید به طور مستقیم شروع با فعالیت های اصلی؟

بله، اگر آموزش می توانید در یک سرعت شروع آسان، برای مثال، اگر شما در حال بیرون رفتن و دویدن و یا پیاده سازی یک فعالیت ورزش آسان تر است. در صورت استفاده از چند دقیقه اول پیاده روی در سرعت ملایم، بدن زمان برای آماده سازی است. افزایش جریان خون به تدریج و در نهایت ارائه خواهد شد عضلات کافی رفتن انتخاب ما را از اکسیژن است. پاسخ این است که اگر این کار شامل دنده، سرعت، تغییرات ناگهانی در جهت یا امید.

اهمیت لباس مناسب

ما تنظیم حرارتی با لباس. هنگامی که ما ورزش و یا کار خارج از منزل در آب و هوای سرد، مهم به درستی لباس پوشیدن است. لباس است که بسیار آسان برای قرار دادن در و حذف می پوشند، بنابراین شما می توانید درجه حرارت به تدریج تنظیم کنید. باعث می شود که سرد گردان سر از دست دادن حرارت بزرگ است. لازم نیست به خصوص سرد قبل از ما نیاز به هر دو کلاه و دستکش هنگامی که ما آموزش دهد.

استراحت

به عنوان مهم به عنوان آن با حرارت دادن آن برای خنک کردن پس از آن است. بدن این فرصت را به تدریج "از دست دادن انقلاب" و "زباله" و اسید لاکتیک پس از آن می توانید به راحتی حمل و نقل با توجه به دور است. حتی ذهنی آن احساس خوبی است. تحقیقات که می گوید که سرد کردن دارای تاثیر مثبت بر توانایی عضلات برای بازیابی و این مانع از درد های پس از آن وجود دارد. به عنوان مثال، می توانید یک سودمندانه تمرینات گسترش و آرامش در پایان درس است که شامل قلبی سخت تر قرار داده است.

فعالیت های که مناسب برای گرمایش

فعالیت های به موسیقی

موسیقی را می توان در بسیاری از گرم شدن کره زمین در استفاده می شود. ما می توانیم راه رفتن، دویدن و با تغییرات مختلف امیدوارم. ما می توانیم ترکیب جنبش پس از طعم و مزه خود را انجام دهد. قدرت. و تمرینات پسوند به برنامه وارد شده، آن خوب است به موسیقی است. تعدادی از فرصت برای گرم کردن به موسیقی وجود دارد، اما بسیاری از آنها نیاز به تجربه در رقص یا تحصیل عامل خوب

- رقص محلی

- ایروبیک

فعالیت های با توپ

احساس رایگان برای شروع کار گرم / بازی با توپ در روش های مختلف، بدون تفکر در مورد توپ این بازی شما ممکن است بازی پس از آن. حمل تمرینات توپ با پا هر دو بازو، کار توپ در اطراف بدن و غیره. به تدریج، شما می توانید به حالت آماده به کار و دریبل نرمال دریل تغییر دهید. قدرت آسان تر و تمرینات کششی نیز باید گنجانده شود.

فعالیت در دادگاه

پوشاک با طناب، حلقه، تشک و یا نیمکت بسیار آسان برای استفاده و سازماندهی. ما می توانیم، برای مثال به سرعت آماده را یک دوره مانع ساده، که در آن ما با استفاده از فلش های، خطوط بطور عمودی و چرخ دنده دیگر.

- فرم های مختلفی از بازی ایده آل به عنوان گرم.

- آهسته دویدن به روش های مختلف و با تمرین های مختلف، گرمایش سنتی و به خوبی کار می کند.

- اگر می خواهید به شما آموزش تا دوباره پس از یک آسیب و یا یک بیماری طولانی مدت، ممکن است مناسب برای شروع گرم شدن برای رفتن. این هم می تواند یک راه خوب برای گرم کردن اگر شما در شکل بد باشد.

خلاصه

• پوشاک چیزی است که شما برای آماده سازی انجام بدن خود را برای یک فعالیت های آینده و یا یک کار پس از آن.

• اگر به درستی انجام می شود، بر آن هر دو انگیزه، مانند عملکرد اثر پیشگیری از آسیب.

• زمانی که شما به گرما استفاده وابسته به شرایط خود را است، و کار یا فعالیت که شما انجام پس از آن.

• گرم باید لذت بخش باشد. یکی باید با تمرینات ساده تر شروع و افزایش شدت به تدریج.

• شما باید همیشه گرم کردن کمی قبل از کار سنگین.

• لباس خود را برای توانایی نگه داشتن گرما و احتمالا تنظیم آن مهم است.