

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Перед тренировкой, в домашних условиях, предлагаем ознакомиться с правилами безопасности, что позволит вам насладиться тренировкой и уберечь себя от травм.

Первое правило безопасности

Перед тренировкой необходимо проветрить помещение в течении 20 минут. Для тренировок нужно свободное пространство. Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели. Для предотвращения этого, перед занятием необходимо проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения. Также для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех-четырех метров. Покрытие пола должно быть не скользким, без сдвигающихся напольных покрытий. Освещение должно быть достаточным с учетом верхнего (искусственного освещения) и естественного дневного. Во время выполнения упражнений не допускать членов семьи в зону тренировки.

Второе правило безопасности

Еще одна мера против травм - правильный выбор спортивной формы и обуви. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений. Длина спортивных штанов ни в коем случае не должна быть ниже пятки, лучше чуть выше. Кроссовки или кеды должны соответствовать размеру ноги, быть качественными и предназначенными для занятий. Подошва не должна скользить. Также обувь не должна быть чересчур тяжелой.

Третье правило безопасности

Правильный выбор снарядов для занятий тоже способен предотвратить многие неприятные ситуации. Например, если гантели можно заменить на бутылки с водой. Футбольный мяч например, заменить на рулон туалетной бумаги, при использовании фитбола, его диаметр должен соответствовать росту того кто будет с ним заниматься и быть устойчивым к проколам и также он должен выдерживать вес тренирующегося.

Четвертое правило безопасности

Каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему к экстремальному режиму. Также во время разминки необходимо разогреть мышцы и потянуть все основные суставы. Заканчивать тренировку нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия.

Пятое правило безопасности

Каково бы ни было упражнение нужно неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера (видеокурса, книги, журнала и так далее). Многие упражнения имеют сложную технику исполнения и нюансы, которые нужно учитывать, но те которые кажутся простыми, требуют такого же вдумчивого отношения. Аспекты,

которые необходимо учитывать при самостоятельных тренировках: • Выдох всегда приходится на усилие.

При работе с весом практически все упражнения подразумевают легкий сгиб в коленных суставах. Если это не так, то уточняется всегда отдельно. Выпрямляя ноги в коленном суставе до конца, вы рискуете создать чрезмерную нагрузку на эти суставы и позвоночник.

При работе с весом на протяжении всего упражнения спина должна быть прямая, живот втянут и напряжен. Это предотвратит излишнюю нагрузку на позвоночник.

Никогда не выполняйте самостоятельно упражнение, требующее страховки. Например: новичкам нельзя выполнять самостоятельно стойку на голове, нельзя делать жим и другие упражнения с предельными весами без страховки.

Обязательно соблюдайте ограничения по составу упражнений.

Заместитель директора
по спортивной работе

И.В. Ваганова