Неправильная разминка вредит здоровью

Автор: Administrator
08.01.2013 10:28 -

Известно ли вам отличие, которое существует у статической растяжки и динамической разминки? Известно ли вам, что во время их неправильного выполнения, у вас может снизиться работоспособность, а если их правильно выполнить, то можно, наоборот, ее усиливать? Если вам без проблем удастся ответить на каждый вопрос, то, наверное, вы не принадлежите к числу спортсменов, о которых Джеймс Зоис (факультет спорт и смежных дисциплин, университет Виктории Мельбурн) из Австралии отмечает, что они не умеют разогреваться так, как требуется на самом деле.

Совсем недавно Джеймс рассказывал в прессе о собственном исследовании, которое посвящено действию статической растяжки и динамическим разминкам. Все это проводится непосредственно перед тем, как начинаются спортивные соревнования, ведь это сильно влияет на результат спортсменов.

Ему удалось обнаружить, что из-за статической растяжки снижается профессиональная степень выполнения прыжков практически на восемь процентов, а благодаря динамической разминке повышается показатель прыжка в высоту на три процента.

Что касается статической растяжки, то это упражнение на заднюю половину голени, четырёхглавые мышцы и бедра. Динамическая разминка - это механические движения, такие как высокий подъем колена, махи ногами и пробежка, или физические задачи, из-за которых изменяется направление.

Ученый отметил, что почти все спортсмены часто занимаются статической растяжкой, считая ее главной разминкой перед соревнованиями, а это может иметь обратные эффекты на их выступления. Из-за частого использования подобной растяжки только снижается качественность выполнения физического упражнения.

Джеймс отметил, что это, словно "эпидемия". Спортсменами во всем мире выполняется статическая растяжка перед тем, как начнутся соревнования. Им просто не известны последние новости спорта.

В действительности, исследованием ученого показывает, что при учете точки зрения работоспособности, статическая растяжка перед соревнованиями хуже, чем то, когда отсутствует разминка совсем. Благодаря разминке усиливаются метаболические процессы - частота сокращений сердца, температура мышц и так далее.

Если вы занимаетесь чем-то пассивным, к примеру, статической растяжкой, вы в действительности, поворачиваете вспять подобные процедуры и практически выполняете противоположное разминке действие.

Как сообщает ученый, с помощью исследования показано, что среди статической растяжки и динамической разминки перед соревнованиями имеется отличие в работоспособности практически в одиннадцать процентов, и спортсмен не может себе позволить ее проигнорировать.

Только не стоит утверждать, что подобная растяжка не дает никаких эффектов, просто вам необходимо знать, когда и как она лучше выполняется. Этим необходимо заниматься, когда заканчивается тренировка, когда организм готовый расслабиться. Кроме этого, статическую растяжку не рекомендуется выполнять людям, имеющим хронические травмы.