

Техника безопасности при физических тренировках в домашних условиях

Первое правило безопасности

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 двух-трех метров.

Второе правило безопасности

Соблюдайте гигиену. Тренируйтесь в удобной сменной спортивной одежде и обуви, которую сразу же после тренировки необходимо снять, чтобы не простыть в сырой одежде и не вызывать раздражения кожи. Хорошая спортивная одежда не должна натирать кожу, мешать свободным движениям. Также после тренировки необходимо принять душ и насухо обтереться полотенцем. Стирать форму нужно не реже раза в две недели. Тренироваться надо в хорошо проветриваемых светлых помещениях.

Третье правило безопасности

Правильный выбор снарядов для занятий тоже способен предотвратить многие неприятные ситуации. Например, если гантели можно заменить на бутылки с водой, то коврик для йоги ни в коем случае нельзя заменять на одеяло или подстилку. Для йоги и пилатеса нужно выбирать специализированный коврик, плотно приклеивающийся к полу. Для прогибов назад целесообразно приобрести арку. Диаметр фитбола должен соответствовать росту того кто будет с ним заниматься и быть устойчивым к проколам. Также он должен выдерживать вес тренирующегося.

Четвертое правило безопасности

Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку. Как говорится, «лучше разминка без тренировки, чем тренировка без разминки». Общая разминка в начале тренировки, включающая в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, разогреет мышцы, увеличит эластичность связок и сухожилий и подготовит организм к работе. Кроме того, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка. В конце тренировки, особенно вечерней, необходимо делать заминку, дыхательные упражнения на расслабление, растяжку.

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.

Шестое правило безопасности

Соблюдайте порядок. При занятиях с тяжестями не разбрасывайте диски и гантели. При выполнении упражнения ставьте снаряд на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги.

Седьмое правило безопасности

Время занятий. Утром не следует давать организму большую нагрузку, так как сердце еще не готово и может не выдержать. Тренироваться следует или за час до еды, или через 2 часа после еды. При совмещении спорта с учебой или работой оптимально тренироваться не более трех-четырёх раз в неделю по 1–2 часа. Спать не менее 8 часов в день, есть не менее трех раз. Вечерние тренировки должны проходить за 4 часа до сна.

Удачных вам тренировок!