Силовая тренировка

При выполнении силовых упражнений следует *соблюдать технику безопасности на занятиях* и *рекомендации по организации процесса силовой подготовки:*

- Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.
- Величины отягощений и общий объём силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.
- Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.
- Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.
- Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.
- Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах отдыха между силовыми упражнениями целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке.
- Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.
- При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.
- Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.
- Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы ног можно в положении сидя и лёжа на специальных тренажёрах.
- Упражнения с предельными и околопредельными отягощениями нужно выполнять только на жёстком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

- Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечнососудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70 % глубокого вдоха.
- Следует избегать продолжительных натуживаний.
- При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.