

Урок №46

Важливість правильного дихання під час тренування гирями.

В процесі навчання не менш важливе значення має правильне дихання.

Головною і необхідною умовою є своєчасне і достатнє споживання організмом кисню в ході напруженої роботи з гирями. Незалежно від ритму виконання вправ дихання повинно бути природнім, без затримок. Регулярні заняття дозволяють виробити оптимальне дихання для кожної вправи гирьового двоборства. Досвід показує, що в повному циклі ривка виконується два вдихи (на старі і після фіксації) і два видихи (після час фіксації і при опусканні гирі). В повному циклі поштовху виконується три вдихи (на старті, під час виштовхування і після фіксації) і три видихи (в в.п. перед виштовхуванням, під час фіксації і при опусканні гир).

Під час тренування дихання доводиться до автоматизму у відповідності з отриманим організмом навантаженням.

Для спортсменів саме дихання дозволяє м'язам наповнюватися киснем, швидко відновлюватися і практично не втомлюватися. Давайте розглянемо найважливіші принципи правильного дихання, які допоможуть збільшити ефективність тренування в кілька разів.

На жаль, багато, катуючи себе спортивними навантаженнями, **забувають про техніку дихання**, що зводить результат практично до нуля. Тому нижче поговоримо про те, як потрібно дихати, в залежності від того, яким видом фітнесу ви займаєтеся.

Коли качаєте прес, обов'язково піднімайте корпус або ноги на видиху, а опускайте на вдиху. Тоді ваші рухи будуть збігатися з підйомом і опусканням діафрагми – головним дихальним м'язи. Займаючись на тренажерах або з гантелями, видих робіть під час м'язового зусилля. Справа в тому, що **при вдиху злегка підвищується артеріальний тиск, і «додавати» в цей момент ще й напруга м'язів недобре для серця.**

Виконуючи розтяжку, вдих робіть, коли [грудна клітка розширюється](#), а видих – коли стискається. Розвели руки в сторони, піднімаючи їх вгору, – вдих, опустили корпус до ніг – видих. Тоді тренуваних м'язи працюють злагоджено з дихальними. Занадто часті вдихи не дають зробити повноцінний видих. В результаті частина вуглекислого газу залишиться в крові і кисень не зможе зайняти його місце. **Через це починає колоти в боці, піднімається тиск і частішає пульс.**

При поверхневому диханні легені вентилюються погано і серцю доводиться працювати з невиправданою навантаженням. Неглибоке, часте дихання заважає організму ефективно спалювати жир, тому що м'язи отримують недостатньо кисню, а без нього неможливий процес вироблення енергії з жиру. Та й згоряє він саме в м'язах.

При помірних навантаженнях краще дихати носом, так повітря встигає очиститися від пилу і мікроорганізмів. При вдиху ротом все відразу летить в бронхи.

Коли ми ходимо, бігаємо, катаємося на велосипеді, [ритм дихання](#) зазвичай сам потрапляє в такт руху і видих відбувається знову-таки на якомусь зусиллі. Наприклад, при натисканні педалей або відштовхуванні ногою від землі.

На правильності виконання вправ значно простіше концентруватися під час видиху.

Нагадаємо, якщо [тренування не дає результатів: топ причин. Відсутність результатів після тренувань може бути пов'язано відразу з декількома важливими речами, серед яких сон і навіть розмір порції їжі.](#)

При поверхневому диханні легені вентилюються погано і серцю доводиться працювати з невиправданою навантаженням. Неглибоке, часте дихання заважає організму ефективно спалювати жир, тому що м'язи отримують недостатньо кисню, а без нього неможливий процес вироблення енергії з жиру. Та й згорає він саме в м'язах.

При помірних навантаженнях краще дихати носом, так повітря встигає очиститися від пилу і мікроорганізмів. При вдиху ротом все відразу летить в бронхи.

Коли ми ходимо, бігаємо, катаємося на велосипеді, [ритм дихання](#) зазвичай сам потрапляє в такт руху і видих відбувається знову-таки на якомусь зусиллі. Наприклад, при натисканні педалей або відштовхуванні ногою від землі.

На правильності виконання вправ значно простіше концентруватися під час видиху.