

Artikel 1 EF

Posten 1.

Die Erwärmung definieren wir als vorbereitende Maßnahmen auf Umsetzung der funktionalen Systeme des Organismus und seine Vorbereitung auf die spätere Anwendung der anspruchsvollen Belastungen sollen.

Physiologische 1.Objetivos:

- Erhöhung der Temperatur im Innern des Muskels.
- Verbesserung der Stoffwechselprozesse; Organe des Körpers können mehr Energie produzieren, leichter mit der Erhöhung der Temperatur.
- Verringert die Muskel-Viskosität, die verschiedenen Komponenten der Muskel, der mit Flüssigkeit in Ruhe beschichtet sind zäher, wenn sie erhitzt Muskel.
- Erhöht die Elastizität der Muskelfasern.
- Steigerung der Enzymaktivität.
- Erhöhte Durchblutung: Erhöhung der Zahl der Schiffe, die Versorgung der Muskeln und mehr Blut geht mit dem, was wir bekommen:
 - "Um mehr Blut zu bewegen verbessert die Sauerstoffversorgung
 - "Um mehr Blut zu erhalten, verbessert die Versorgung mit Nährstoffen.
- Hilft bei der besten Entfernung von Abfallstoffen.
- Erhöhter Muskeltonus, der begünstigt:
 - Verbesserte die Geschwindigkeit der Reaktion.
 - Reagieren Sie schneller auf einen Reiz.
- Heben Sie die physiologischen Parameter für spätere Interventionen:
 - Herzfrequenz.
 - Systolische Volumen (Kapazität Blut ausgeworfen pro Takt)
- "Erkrankungen der Atemwege.

2.Aim Muskel.

- Erleichtert die Koordinierung zwischen Agonisten und Antagonisten.
- Verhindert-Muskel-Verletzungen.

3.Objetivos psiconerviosos.

- Es dient als Erinnerung kinestisches-Geste zu machen.
- Steigerung der Effizienz der neuromuskulären Übertragung.
- Psychologisch-prädisponiert auf die spätere Tätigkeit.

4.Objetivos Sport.

- In den grundlegenden materiellen Eigenschaften Zunahme (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Geschwindigkeit), Verbesserung der körperlichen Fitness, fördert die Verbesserung der sportlichen Ergebnisse.

Spezifische Auswirkungen der Erwärmung:

- Auswirkungen auf die Muskelkontraktion, erhöht die Effizienz bei der Muskelkontraktion, verbessert den Stoffwechsel, Muskelkraft.
- Auswirkungen auf die Koordinierung, eine bessere Koordinierung nach dem Aufwärmen mit der Wiederholung der Gesten, die wir später ausführen.
- Auswirkungen auf die Unfälle, Mangel an Warm-up prädisponiert Verletzungen, wirkt Erwärmung Antagonisten, sicherzustellen, dass die Bewegung so gesteuert wird, dass, wenn die Muskeln kalt sind, ziehen sie sich in einem unvollständigen und langsam, , die die Kontrolle über die Bewegung sich.

Art der Heizung:

- Warm-General.
- Warm-spezifisch.