Автор: admin
Неделя, 24 Януари 2010г. 15:46ч.

Подготовка за гимнастически упражнения

- Преди заниманията помещението трябва да се проветрява поне 15-20 минути.
- Желателно е да се играе при отворен прозорец или на открито, с леко облекло, удобно за свободно изпълнение на упражненията. По този начин се осъществява и въздушна баня.
- Почти при всички упражнения темпът на изпълнението в началото трябва на бъде бавен, а по-късно да се ускорява.
- При нормално протичащ менструален цикъл жените не трябва да прекъсват заниманията, а да избягват само трудните и много интензивни упражнения.
- Обстановката при изпълнение на упражненията трябва да бъде спокойна, а изпълнителят - в бодро и ведро настроение.
- Трябва да се изгради навик неделната почивка да се прекарва под формата на пешеходен туризъм, а лятно време да се ходи с боси крака по росна трева в ливади или по морски или речен пясък.
- Полезно е след всяко физкултурно занимание да се взема душ или да се избърше тялото с влажна кърпа.