

ROZGRZEWKA

DLACZEGO ROZGRZEWKA JEST WAŻNA?

Często przy okazji poruszania tematów związanych z aktywnością przypominamy, jak ważna jest rozgrzewka. Dlaczego nie wolno jej pomijać? Jak prawidłowo się rozgrzewać? Odpowiedź na te pytania znajdziemy poniżej.

Osoby na poważnie podchodzące do sportu wiedzą, że **rozgrzewka to etap konieczny podczas każdego treningu**. Wie to każdy biegacz trenujący przynajmniej raz w tygodniu. Niestety jest też grupa osób, która lekceważy rozgrzewkę. Jest to poważny błąd i może on być brzemienny w skutkach. Najczęstszymi z nich są kontuzje.

Czasem wydaje nam się, że rozgrzewka to po prostu strata czasu. Tymczasem wystarczy 10-15 minut, by przeprowadzić pełną rozgrzewkę i zapewnić sobie bezpieczeństwo podczas ćwiczeń fizycznych. Argumentem przemawiającym za rozgrzewką jest również zwiększenie możliwości i wydolności organizmu. W dalszej części tekstu wyjaśnimy, jak to działa.

JAK TAKA ROZGRZEWKA POWINNA WYGLĄDAĆ?

Rozgrzewka to, ogólnie rzecz ujmując, zestaw ćwiczeń rozgrzewających mięśnie i ścięgna oraz uruchamiających stawy, które mają przygotować ciało do wysiłku. Rozgrzewka pełni zasadniczo dwie role – z jednej strony **zapobiega kontuzjom**, a z drugiej **wpływa na efektywność całego treningu**.

Dobra rozgrzewka powinna trwać minimum 10 minut. W tym czasie intensywność ćwiczeń powinna stopniowo rosnąć. Wraz z nią rośnie temperatura ciała i następuje dotlenienie organizmu. W tym celu najczęściej wykonuje się różne zestawy ćwiczeń, poprzedzonych ćwiczeniami aerobowymi, takimi jak bieg, trucht (albo bieg w miejscu, jeśli ćwiczymy w domu), skakanie na skakance, pajacyki czy jazda na rowerku stacjonarnym.

Zaczynamy więc od ćwiczeń aerobowych, które pobudzają nasz układ krążeniowo-oddechowy, przyśpieszają tętno i podnoszą temperaturę ciała.

A następnie przechodzimy do ćwiczeń specjalnych, związanych z zaplanowaną aktywnością. I tutaj zaczyna się różnorodność, ponieważ inna będzie rozgrzewka dla biegacza, a inna dla kulturysty. Są jednak pewne ćwiczenia wspólne i na nich na razie się skupimy.

Zestaw ćwiczeń rozgrzewających następujących po części aerobowej może być zbudowany na bazie tego, co znamy ze szkolnego WF-u. Są to zatem np. ruchy okrężne na zmianę w obie strony różnymi częściami ciała: głowy, przedramion, rąk, tułowia, bioder. Po ruchach okrężnych możemy włączyć skłony naprzemienne w obie strony, skrętoskłony, wykroki i półprzysiady. Należy również pamiętać o rozgrzaniu nadgarstków i palców, które nierozgrzewane często ulegają kontuzjom.

PRZYKŁAD ROZGRZEWKI

ZACZNIJ Z GŁOWĄ:

