



Dlaczego prawidłowa rozgrzewka jest taka ważna?

Karolina Kostorz





Rozgrzewka to obowiązkowa część każdego treningu, ponieważ:

- Przygotowuje organizm do wysiłku fizycznego poprzez stopniowy wzrost obciążenia układu sercowo-naczyniowego, nerwowego i mięśniowo-szkieletowego.
- Pozwala na optymalne wykorzystanie potencjału psychomotorycznego ćwiczących. Pozwala zatem osiągnąć lepsze efekty i zmniejsza ryzyko kontuzji. Poprawia koncentrację.
- Przyspiesza przemianę materii, co sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

ROZGRZEWKA



1



WZROST TEMPERATURY CIAŁA

2



AKTYWACJA MIĘŚNI

4



POBUDZENIE

3



MOBILIZACJA



Rodzaje rozgrzewki:

- Rozgrzewka ogólna.
- Rozgrzewka specjalna.
- Przykładowe ćwiczenie podczas rozgrzewki specjalnej (rozgrzewka indywidualna).

ROZGRZEWKA
NIE LEKCEWAŻ JEJ



Rozgrzewka ogólna

Angażujemy większość grup mięśniowych ciała i powodujemy reakcję ogólnoustrojową: podniesienie tętna, pogłębienie oddechu i zwiększenie temperatury ciała. Ta część trwa zwykle około 10-15 minut i składa się z biegu, marszu wykonywanego z niewielkim obciążeniem.

ROZGRZEWKI
NA START!



Rozgrzewka specjalna

Ćwicząca osoba wykonuje ćwiczenia mające ją przygotować w sposób ukierunkowany do konkretnej dyscypliny sportu jaką ma zamiar się zająć. Zazwyczaj w skład takiej rozgrzewki wchodzić ćwiczenia rozciągające, zwiększające zakres ruchu w stawach, koordynacyjne, podskoki, wymachy kończyn, skłony i wiele innych.



Rozgrzewka indywidualna

Przeprowadzana jest zgodnie z indywidualnymi predyspozycjami ćwiczącego czy sportowca. Ponieważ konieczność jej prowadzenia zależy od wielu rozmaitych czynników, nie można tu jednoznacznie wyznaczyć jej czasu i rodzaju ćwiczeń, które mogą być wyznaczone np. przez chorobę, kontuzję lub specyficzny rodzaj dyscypliny sportowej.



Cechy dobrej rozgrzewki

Rozgrzewkę dostosowujemy do indywidualnych potrzeb i rodzaju zajęć sportowych. Powinna trwać od 15 do 20 minut, intensywność należy zwiększać stopniowo, ćwiczenia koordynacyjne wykonujemy obustronnie, nie pomijamy ćwiczeń rozciągających i rozluźniających.



Etapy rozgrzewki

ETAP I: Zaczynamy od truchtu, przechodzimy do biegu, po kilku minutach zwalniamy do truchtu w czasie, którego wykonujemy: ćwiczenia ramion, tułowia, nóg.

ETAP II: Kontynuujemy, stojąc w miejscu i rozgrzewamy kolejno stawy i mięśnie - od głowy do stóp. Następnie wykonujemy ćwiczenia rozciągające (około 10 minut), utrzymując każdą pozycję przez około 10 sekund.



Etapy rozgrzewki cd.

ETAP III: Po rozciąganiu wprowadzamy 2-3 serie ćwiczeń specjalistycznych, angażujących mięśnie, które będą pracowały z największą intensywnością. Obciążenie powinno być mniejsze niż to, jakie będziemy stosować w zasadniczej części zajęć. Zwracamy uwagę na zachowanie odpowiedniej techniki, płynności i pełnego zakresu ruchu.

ETAP IV: Po najbardziej intensywnej części treningu wykonujemy część końcową - około 10 minut. Może to być wolny bieg, marsz i koniecznie ćwiczenia rozciągające.





Przykładowa rozgrzewka:

- marsz z wolnego do szybkiego tempa kroków,
- marsz ze wznosem nogi ugiętej w kolanie (na zmianę prawa, lewa noga),
- krążenie rąk, tułowia- skłony, skrętoskłony,
- bieg krokiem skrzyżnym (przeplatanka) w lewo, później w prawo,
- bieg truchtem,
- podskoki jednonóż, obunóż,
- marsz z wysokim wznosem nogi wyprostowanej w kolanie co trzeci krok,
- zabawa ożywiająca np. „Berek samolot”,
- ćwiczenia rozluźniające (30 - 40s),
- bieg sprinterski na odcinku 25 - 30m.

DLACZEGO ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM JEST WAŻNA?

-  przygotowuje organizm do wysiłku
-  zwiększa zakres ruchu w stawach
-  minimalizuje ryzyko kontuzji
-  pozwala osiągnąć lepsze efekty
-  zwiększa elastyczność mięśni, stawów, ścięgien, więzadeł
-  podnosi stężenie hormonów w organizmie
-  przyspiesza przemianę materii
-  skraca czas reakcji na bodźce
-  poprawia koncentrację
-  pobudza układ krwionośny, oddechowy i nerwowy





**A więc
tylko**

