



# Rozgrzewka to podstawa

## Dlaczego warto się rozgrzewać?

Większość z nas nie lubi rozgrzewki, ponieważ uważamy, że niepotrzebnie się męczymy i tracimy czas przeznaczony na grę. Tymczasem rozgrzewka to bardzo ważny punkt każdego treningu, zawodów i lekcji wf. Dobrze przeprowadzona rozgrzewka chroni nas przed kontuzjami i zapewnia lepsze rezultaty w zawodach. Już sama nazwa mówi nam co mamy osiągnąć - rozgrzać ciało, serce zacznie szybciej bić, płuca częściej i głębiej oddychać - przygotowując nas do większego wysiłku.

Nie ma idealnego wzoru na rozgrzewkę. Są zasady jej przeprowadzania. Po pierwsze powinna być dostosowana do wysiłku jaki mamy zamiar wykonać po jej zakończeniu

Jeżeli mamy grać w piłkę nożną powinniśmy dobrze rozgrzać i rozciągnąć nogi w stawach skokowych, kolanach i biodrach. Inaczej będziemy się rozgrzewać przed meczem koszykówki - po pierwsze dobrze będzie rozgrzewać się z piłkami i oprócz nóg rozgrzać ręce i barki.

## Podstawowe zasady przeprowadzania rozgrzewki

1. Dostosuj rozgrzewkę do późniejszego wysiłku.
2. Poświęć na rozgrzewkę minimum 10 minut. Im dłuższy będzie wysiłek tym dłuższa powinna być rozgrzewka.
3. Zaczynaj od truchtu, krążeń ramionami, wymachów rąk. Wykonaj w ruchu kilka ćwiczeń nóg, np. przeplatanka, podskoki, skiping
4. Jeżeli uważasz, że już szybko oddychasz i pojawiły się pierwsze krople potu na czole, możesz zacząć ćwiczenia w miejscu. Będą to ćwiczenia tułowia: np. skręty tułowia, "brzuszek", "kołyska" itp.
5. **Dopiero teraz, kiedy całe ciało jest rozgrzane możesz przystąpić do ćwiczeń rozciągających!** Rozciągamy mięśnie poprzez utrzymywanie pozycji rozciągnięcia przez około 10 sekund - nie "pompujemy"! Pompując możemy uszkodzić mięśnie a rozciąganie jest nieskuteczne. Po rozciągnięciu mięsień powinien być rozluźniony czyli potrząśnij nogą kilka razy, poklepuj się po rozciąganych mięśniach.
6. Pamiętaj, że mięśnie ułożone są w grupy: jedna prostuje jakiś staw, druga go zgina. Na przykład biceps zgina rękę w łokciu a triceps (ten z tyłu ręki) prostuje rękę. Trzeba rozgrzać i rozciągnąć obie grupy - tylko wtedy rozgrzewka będzie skuteczna.



**rozgrzewka**