

ROZGRZEWKA

Rozgrzewka stanowi niezbędną, bardzo istotną część każdego treningu.

Jej głównym zadaniem jest uelastycznienie mięśni, poprawa poziomu mobilności w stawach oraz zintensyfikowanie pracy układów krążenia, oddechowego i nerwowego. Rozgrzewka powinna obejmować całe ciało, ze szczególnym uwzględnieniem rodzaju treningu (jeśli będzie to trening biegowy, mocniej skoncentruj się na dolnych grupach mięśniowych).

Powinna trwać około 10 - 20 minut a jej intensywność powinna być narastającą i pod koniec oscylować w przedziale 60 - 70% maksymalnych możliwości wytrzymałościowych.

Rozgrzewkę możemy podzielić na 3 etapy:

Etap nr 1

Cel: pobudzenie układów krążenia, oddechowego i nerwowego oraz poprawa mobilności stawów: skokowych, kolanowych, biodrowych, nadgarstkowych, łokciowych i barkowych. W tym etapie ćwicz w sposób dynamiczny, a każde ćwiczenie wykonaj przez około 30 sekund. Uwzględnij wszystkie kierunki i płaszczyzny ruchu, lewą i prawą stronę.

Przykładowe ćwiczenia: bieg w miejscu, pajacyki, skip A, skip C, krążenia i wymachy ramion, skręty i skrętoskłony tułowia.

Etap nr 2

Cel: wstępne obciążenie głównych grup mięśniowych z uwzględnieniem tych, które będą mocniej zaangażowane podczas wysiłku. Ćwiczenia w tym etapie wykonuj wolno, w pełnym zakresie ruchu z utrzymaniem właściwej pozycji wyjściowej. Wykonaj po 10 powtórzeń każdego oraz 30 sekund deski.

Przykładowe ćwiczenia: przysiad, zakrok, pompka na kolanach, deska (plank), ściąganie łokci do tułowia i wyprosty ramion w leżeniu przodem (głowa i ramiona nie dotykają podłoża).

Etap nr 3

Cel: uelastycznienie mięśni poprzez ćwiczenia kształtujące zdolności gibkościowe. W każdej pozycji wytrzymaj około 10 sekund.

Przykładowe ćwiczenia: skłon tułowia o nogach prostych, zgięcie nogi w kolanie i przyciągnięcie pięty do pośladka w staniu jednonog, boczny skłon z wyprostem ramion nad głową.

Jeśli po wykonaniu rozgrzewki Twoje tętno i oddech są przyspieszone, czujesz lekkie zmęczenie, jest Ci cieplej i zauważasz krople potu na czole... brawo Ty!!!

Możesz teraz przystąpić do właściwej części treningu.

Niech moc będzie z Tobą ;)