

**Znaczenie rozgrzewki -  
dlaczego jest taka ważna?**

Większość z nas nie lubi rozgrzewki uważając, że niepotrzebnie się męczymy i tracimy czas przeznaczony na inne elementy. Tymczasem rozgrzewka to bardzo ważny punkt każdej podejmowanej aktywności fizycznej. Dobrze przeprowadzona rozgrzewka jest w stanie uchronić nas z znacznym stopniem przed kontuzjami i zapewnia lepsze rezultaty przy wykonywaniu głównego zadania. Już sama nazwa mówi nam co mamy osiągnąć - rozgrzać ciało, serce znacznie szybciej bije, do płuc częściej i w większej ilości pobierane jest powietrze - przygotowując nasze ciało na zwiększony wysiłek.

Kolejność i dobór właściwych ćwiczeń w rozgrzewce powinno się dostosowywać do głównego zadania zajęć. Rozgrzewka wzmacnia krążenie krwi, która dzięki dużej pojemności cieplnej transportuje ciepło do wszystkich tkanek i podwyższa temperaturę organizmu. Intensywniejsze ukrwienie i przyspieszenie reakcji energetycznych zwiększa pobudliwość oraz wydolność mięśni, sposób pracy w znacznym stopniu uwarunkowany jest od ich temperatury. Tak przygotowany mięsień jest bardziej elastyczny i jest zdolny do większego i szybszego skurczu.

Rozgrzewka ma ogromne znaczenie w zachowaniu fizjologicznej równowagi organizmu. W jej trakcie, stopniowo zachodzą różnego rodzaju przemiany adaptacyjne do wysiłku. Nasilają się przemiany metaboliczne, polepsza się krążenie krwi ustroju, zwiększa się stopniowo tętno i objętość krwi tłoczonej podczas skurczu serca. Podczas rozgrzewki podnosi się stężenie większości hormonów we krwi, zwiększa się procentowe wykorzystanie węglowodanów jak i poprawia się wentylacja płuc.

## **Podstawowe zasady przeprowadzania rozgrzewki**

- 1. Dostosuj rozgrzewkę do późniejszego rodzaju wysiłku fizycznego.**
- 2. Poświęć na rozgrzewkę minimum 10, ale nie więcej niż 25 minut. Im dłuższy będzie wysiłek tym dłuższa powinna być rozgrzewka.**
- 3. Zaczynij od truchtu, przechodząc do biegu, następnie ponownie przejdź do truchtu wykonując ćwiczenia podczas niego - np. krążenia ramion, wymachy rąk, wykonaj w ruchu kilka ćwiczeń tułowia - skręty, skłony, oraz nóg - przeplatanka, podskoki, skip.**
- 4. Tętno powinno oscylować w granicy 130-140 uderzeń na minutę. Rozgrzewka powinna kompleksowo wpływać na cały organizm. Dlatego w trakcie jej trwania należy przeprowadzać ćwiczenia, które zintensyfikują pracę wszystkich układów.**

5. Jeśli uważasz, że już szybko oddychasz i pojawiły się pierwsze oznaki zmęczenia i krople potu na czole, możesz rozpocząć ćwiczenia w miejscu, kierując się zasadą „od góry do dołu” czyli od głowy w kierunku nóg.

6. Dopiero gdy jesteś pewien, iż twoje ciało jest rozgrzane możesz przystąpić do ćwiczeń rozciągających! Rozciągaj mięśnie poprzez utrzymywanie pozycji rozciągnięcia przez około o 10 sekund - nie “pompuj”! Pompując możesz przyczynić się do powstania kontuzji a wykonywanie ćwiczenia stają się nieefektywne. Po rozciąganiu zawsze rozluźnij mięśnie.

7. Pamiętaj, że mięśnie ułożone są w grupy - jedna prostuje określony staw, druga go zgina np. biceps zgina staw łokciowy, a triceps go prostuje

8. Jeśli ćwiczysz na świeżym powietrzu w rozgrzewce zwróć uwagę na warunki pogodowe (temperaturę, opady, porę roku), terenowe, rodzaj planowanej aktywności fizycznej i inne, aby spełniła ona swoje zadanie nie bez znaczenia jest także odpowiedni strój, tak by utrzymał optymalną temperaturę ciała.

## Zalety dobrze przeprowadzonej rozgrzewki

Korzyści płynące z właściwie przeprowadzonej rozgrzewki:

- podnosi temperaturę ciała,
- zwiększa przepływ krwi,
- dostarcza tlenu do mięśni - hemoglobina transportuje więcej tlenu w wyższej temperaturze,
- powoduje nasilenie przemian metabolicznych,
- zwiększa szybkość przewodnictwa nerwowego,

- zwiększa siłę i szybkość skurczów mięśni,
- pobudza system hormonalny,
- zmniejsza lepkość mięśni,
- zwiększa ilość płynu stawowego i tym samym zmniejsza lepkość w torebkach stawowych,
- zwiększa skupienie i podnosi poziom uwagi,
- zmniejsza lęk przed kontuzją,
- zapobiega szybkiemu gromadzeniu się kwasu mlekowego i przedwczesnemu wyczerpaniu organizmu.



# ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWE Z MARIUSZEM GIŻYŃSKIM

12-15' ZARÓWNO PRZED ZAWODAMI, JAK PRZED CZĘŚCIĄ GŁÓWNA TRENINGU

PRZED ĆWICZENIAMI LEKKI BIEG: POCZĄTKUJĄCY 7-8', ŚREDNIOZAAWANSOWANI 10-12', ZAAWANSOWANI 15-20'

