

## Rozgrzewka

Wiecie już, jak ważną rolę odgrywa zdrowe odżywianie i uprawianie sportu. Musisz jednak wiedzieć, że aby trening przyniósł oczekiwane efekty, musisz odpowiednio przygotować organizm do wysiłku. Rozgrzewka, bo o niej właśnie mowa odgrywa podstawowy element każdego treningu. Niezależnie czy będziesz ją wykonywał na świeżym powietrzu czy w domu nie możesz o niej zapomnieć.

### Slajd 1

Rozgrzewka - co to właściwie jest?

Rozgrzewką nazywamy zestaw prostych ćwiczeń, które mają za zadanie przygotować organizm do intensywnego wysiłku. Jej zadaniem jest podniesienie temperatury ciała, uelastycznienie mięśni i stawów, aby ochronić je przed kontuzją.

### Slajd 2

Typy rozgrzewki

W rozgrzewce wyróżniamy trzy jej typy:

- A. Pasywna
- B. Aktywna
  - Lokalna
  - Ogólna
  - Specyficzna

### Slajd 3

Rozgrzewka pasywna - jest częścią rozgrzewki o mniejszej intensywności. Ten etap możesz zacząć od lekkiego truchtu, skakania na skakance czy szybkiego maszerowania. Powinien stopniowo prowadzić mięśnie i stawy do napięcia i rozgrzania przed kolejnymi ćwiczeniami.

### Slajd 4

Rozgrzewka aktywna - część treningu o zwiększonej intensywności. Zadaniem rozgrzewki aktywnej jest poprawienie krążenia krwi, dotlenienie organizmu oraz przygotowanie układu stawowo-kostnego do ukierunkowanych ćwiczeń. Ta część wymaga od Ciebie dużego zaangażowania. Ta część powinna zawierać zestaw ćwiczeń gimnastycznych, wzmacniających, koordynacyjnych, ogólnousprawniających oraz rozciąganie.

### Slajd 5

Rozgrzewkę Aktywną możemy podzielić na 3 fazy:

1. Lokalna - podniesienie temperatury ciała poprzez poprawę krążenia.

2. Ogólna - zwiększenie ruchomości mięśni i stawów poprzez wykonywanie dynamicznych ćwiczeń rozciągających oraz poprawienie płynności ruchów dzięki ćwiczeniom koordynacyjnym.
3. Specyficzna - opierająca się na ćwiczeniach ukierunkowanych na daną dyscyplinę, poprawienie umiejętności technicznych i taktycznych. Ważne, że ma ona niższą intensywność od treningu właściwego.

## Slajd 6

Czy czas rozgrzewki jest ważny?

Jak widać rozgrzewka jest istotną częścią treningu. Ale czy istnieje idealna długość rozgrzewki?

Specjaliści mówią, że nie powinna być ona krótsza niż 10 minut, ale tak naprawdę, zależy od indywidualnych uwarunkowań każdego z nas. Podczas rozgrzewki musisz poczuć, że twoje tętno jest podwyższone, a temperatura ciała podniesiona. Pamiętaj, że rozgrzewka nie powinna być zbyt forsująca, gdyż przed Tobą jeszcze trening właściwy.

## Slajd 7

Dlaczego rola rozgrzewki jest tak istotna?

Jak już wcześniej wspomniano, rozgrzewka to ta część wysiłku fizycznego, która ma nas przygotować do treningu właściwego. Bez jej odpowiedniego wykonania narażasz swój organizm na kontuzje, które mogą być długotrwałe i bolesne. Bardzo często wiele kontuzji nie jest efektem jednorazowego zdarzenia, a nakładających się czynności osłabiających daną część ciała. Najczęstszymi urazami spowodowanymi brakiem rozgrzewki są pęknięcia lub naderwania mięśnia, ścięgien lub przyczepów.

## Slajd 8

To niezbyt dobry pomysł.

Czego nie powinieneś robić podczas rozgrzewki...

Nie korzystaj ze sprzętów obciążających.

Nie rozciągaj się, jeśli nie jesteś odpowiednio rozgrzany.

Nie męcz się zbyt i nie przeciągaj rozgrzewki.

Nie kończ rozgrzewki, jeśli nie masz podniesionego pulsu, a twój organizm nie jest rozgrzany.

## Slajd 9

## PRZYKŁAD ROZGRZEWKI

ZACZNIJ Z GŁOWĄ:



Idealna rozgrzewka, czyli jaka...

1. Trucht, skakanka lub podskoki (około 1 minuty).
2. Rozgrzewka szyi - wykonaj około 15 pochyleń głowy w przód, tył. Do prawego i lewego ramienia.
3. Rozgrzewka ramion, łokci i nadgarstków- wykonuj obszerne wymachy w przód, a następnie w tył. Powtórz to 20-30 razy.
4. Biodra - obszerne krążenia w prawą i lewą stronę. Około 20-30 powtórzeń.
5. Kolana i kostki - powtórz krążenia w kolanach (możesz oprzeć na nich dłonie) oraz w kostkach (stawy skokowe).
6. Ćwiczenia statyczne - brzuszki proste i skośne, pompki, nożyce w leżeniu na brzuchu i plecach (10 powtórzeń każde ćwiczenie).
7. Wykroki, przysiady, wspięcia na palce - powtórz około 10 razy (każde ćwiczenie).
8. Skłony z wyprostowanymi nogami do przodu i na boki (po 5-10 razy na stronę).

A teraz czas na rozgrzewkę specjalistyczną... Ale tu już musisz dostosować ją do dyscypliny, którą masz zamiar uprawiać.

Slajd 10

Powodzenia

Test

1. Co to jest rozgrzewka? (Zestaw prostych ćwiczeń mających za zadanie przygotowanie organizmu do treningu właściwego)
2. Za co odpowiada rozgrzewka? (Za podniesienie temperatury ciała, uelastycznienie mięśni i stawów, ochronę przed kontuzjami).

3. Wymień 2 typy rozgrzewki i napisz za co odpowiadają. (1) Rozgrzewka pasywna- rozgrzanie i napięcie mięśni przed wysiłkiem 2) Rozgrzewka aktywna- poprawienie krążenia krwi, dotlenienie organizmu, przygotowanie układu stawowo-kostnego ćwiczeń)
4. Wymień 3 fazy rozgrzewki aktywnej (lokalna, aktywna, specyficzna)
5. Opisz na czym polega rozgrzewka specyficzna (polega na ćwiczeniach ukierunkowanych na daną dyscyplinę, poprawia umiejętności techniczne i taktyczne, ma niższą intensywność od treningu właściwego)
6. Ile powinna trwać rozgrzewka? (Minimum 10 minut)
7. Dlaczego rozgrzewka jest ważnym elementem treningu? (Rozgrzewka jest ważna, gdyż ma przygotować organizm do wysiłku i ochronić go przed kontuzjami)
8. Jakich błędów w rozgrzewce należy unikać? (Używanie ciężarów, rozciąganie bez odpowiedniego rozgrzania mięśni, zbyt intensywna rozgrzewka, brak podniesionego tętna)
9. Zadanie: Wykonaj rozgrzewkę przedstawioną w punkcie 9.
10. Zadanie dodatkowe: Napisz swój plan rozgrzewki, pamiętając, że ma obejmować całe ciało.