Magiczny Kraków

Rozgrzewka, czyli sposób na udany trening

2023-05-17

Zanim przystąpisz do głównej części wybranej aktywności, zrób rozgrzewkę! To dobre przygotowanie naszego ciała do wysiłku fizycznego. Rozgrzewa nie tylko elementy układu mięśniowo-szkieletowego, ale również układ krwionośny i oddechowy.

Co się dzieje w trakcie rozgrzewki:

- Zwiększa się temperatura mięśni, dzięki czemu są dobrze przygotowane do nadchodzącego wysiłku
- Zwiększa się tętno, krew krąży szybciej, tkanki są lepiej ukrwione i utlenione, a tym samym układ krążenia jest dobrze przygotowany na obciążenia treningowe
- Maź stawowa „naoliwia” nasze stawy, co zmniejsza ryzyko kontuzji
- Zmniejsza się sztywność tkanek, co zmniejsza ryzyko ich naderwania
- Polepsza się jakość skurczu mięśni, dzięki czemu mają lepszą sprawność mechaniczną.

Warto pamiętać, że rozgrzewka powinna zawierać zarówno ćwiczenia ogólne, jak i te bardziej specyficzne dla danej aktywności. Jeśli np. chcemy grać w piłkę, to po rozgrzewce podstawowej warto położyć nacisk na rozgrzanie kończyn dolnych. Można tu wykorzystać podbiegi, biegi z zatrzymaniem czy ze zmianą kierunku, a nawet podskoki.

Dzięki rozgrzewce nie zaskoczymy naszego ciała nagłym i intensywnym obciążeniem, a stopniowo przystosujemy się do aktywności. Natomiast jeśli mamy jakieś nieprawidłowości w ciele, to wykryjemy je dużo wcześniej i zniwelujemy ryzyko kontuzji.

Materiał powstał przy wsparciu naszych ekspertów z centrum **FizjoHuta**.