

Witam serdecznie wszystkich moich uczniów. Wracam po długim zwolnieniu lekarskim. Żałuję, że dzieje się to w tak trudnych czasach i nie możemy spotkać się w normalnych warunkach.

Informuję, że w najbliższym czasie wystawię oceny proponowane. Na stronie szkoły będę zamieszczał propozycje ćwiczeń lub materiały dydaktyczne. W przypadku pytań, proszę o kontakt mailowy: [lukaszjuszczak123@gmail.com](mailto:lukaszjuszczak123@gmail.com).

Pozdrawiam,

Łukasz Juszcak

Zacniemy od podstaw czyli rozgrzewki.

Poniżej pragnę przypomnieć kilka znanych wam już zasad:

# DLACZEGO ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM JEST WAŻNA?

-  przygotowuje organizm do wysiłku
-  zwiększa zakres ruchu w stawach
-  minimalizuje ryzyko kontuzji
-  pozwala osiągnąć lepsze efekty
-  zwiększa elastyczność mięśni, stawów, ścięgien, więzadeł
-  podnosi stężenie hormonów w organizmie
-  przyspiesza przemianę materii
-  skraca czas reakcji na bodźce
-  poprawia koncentrację
-  pobudza układ krwionośny, oddechowy i nerwowy

## Najważniejsze zasady dobrej rozgrzewki

1. Nie ma jednego „złotego” zestawu, który sprawdziłby się w każdej sytuacji. Pamiętaj, że ćwiczenia powinny być dobrane do rodzaju aktywności. Nieco innego przygotowania wymaga trening biegowy, innego trening siłowy.
2. Rozgrzewka powinna trwać ok. 15 minut (nie krócej niż 10 minut i nie dłużej niż 25 minut). Oczywiście nie oznacza to, że musisz ją wykonywać z zegarkiem w ręce. Jej długość zależy od tego, jak będzie wyglądał sam trening: im jest on dłuższy i bardziej wyczerpujący, tym solidniejsza powinna być rozgrzewka.
3. Rozgrzewaj się dwuetapowo. Pamiętaj, aby rozgrzewkę zaczynać od ćwiczeń ogólnorozwojowych, a kończyć na ćwiczeniach angażujących partie ciała, które będą najsilniej eksploatowane podczas treningu właściwego.

## Rozgrzewka ogólna

Bez względu na rodzaj uprawianej aktywności rozgrzewkę zaczynamy od ćwiczeń ogólnych. Możesz je podzielić na kilka etapów.

### **Etap 1 – ćwiczenia na start**

Celem nr 1 jest pobudzenie układu krążenia, oddechowego i nerwowego oraz poprawa mobilności stawów. Jakie ćwiczenia wykonujemy? Trucht w miejscu połączony z wymachami ramion, pajacyki, przeplatankę.

### **Etap 2 – ćwiczenia stacjonarne**

Zanim przejdziesz do ćwiczeń skoncentrowanych na konkretnym obszarze ciała, pamiętaj o przygotowaniu wszystkich stawów. Organizm rozgrzewaj od góry (krążenia głową), poprzez ramiona (wymachy, krążenia; nie zapominaj o nadgarstkach!), następnie tułów (skłony, skrętoskłony, krążenia tułowiem), skończywszy na nogach (wspięcia na palce).

### **Etap 3 – ćwiczenia rozciągające mięśnie**

Kiedy mięśnie są ciepłe i bardziej elastyczne, możesz przystąpić do ich rozciągania. Biegacze przyzwyczajeni są do tego, że stretching (rozciąganie) wykonujemy dopiero po treningu właściwym, w celu przyspieszenia regeneracji organizmu. Ale o rozciągnięcie mięśni warto zadbać już na wstępie w celu zwiększenia ich elastyczności. Ćwiczenia rozciągające wykonywane przed i po treningu będą niemal identyczne. Różnica polega na długości zatrzymania w danej pozycji. Podczas rozgrzewki zatrzymanie powinno trwać maksymalnie 10 sekund, po treningu, kiedy chodzi nam o wydłużenie włókien mięśniowych – nieco dłużej.

Jakie ćwiczenia można wykonać na tym etapie?

- wykroki połączone z dociskaniem dłoni do podłoża,

- „pompki” przy ścianie (oprzyj dłonie o ścianę lub drzewo, jedną nogę ugnij w kolanie, drugą wyprostuj, dociskając piętę do podłoża, pochylaj się do przodu, tak, jak podczas wykonywania pompek),
- boczne wymachy nóg (ręką opieramy się o drzewo, stojąc na jednej nodze, drugą wykonujemy wymachy w bok),  
boczne wymachy rąk (ręce wyprostuj i wykonuj nimi wymachy na bok, tak, by poczuć jak stykają się ze sobą łopatki).

I pamiętaj: rozciąganie przed treningiem właściwym powinno być powolne, delikatne, jednostajne i płynne.

## **Rozgrzewka a rodzaj treningu**

Druga część rozgrzewki uzależniona jest od rodzaju aktywności. Ćwiczenia, które wykonujemy na tym etapie, będą zbliżone do tych realizowanych podczas treningu właściwego. Jedyna różnica to ich intensywność i czas trwania.

Warto w tym miejscu także pamiętać, że bieganie, pływanie, jazda na rowerze czy fitness nie wymagają tak solidnej rozgrzewki jak trening na siłowni oraz sporty, w których występuje duża ilość skomplikowanych elementów technicznych.

## **Przesyłam propozycje rozgrzewki, na przykład z piłki nożnej, do gry rekreacyjnej i dla najmłodszych.**

<https://www.youtube.com/watch?v=1IPboyiwUfM>

<https://www.youtube.com/watch?v=rGW6zNUhbjo>

Przy ćwiczeniu pierwszym „dżdżownica”, pamiętajmy by pięty dotykały podłoża, w ten sposób rozciągamy się oraz kształtujemy gibkość.

Przy ćwiczeniu drugim „żaba”, jak mówi prowadzący pięty przy ziemi ( przysiad robimy na całych stopach). Przy pozycji „jak do pompki”, pamiętamy o zachowaniu równej płaszczyzny ciała, przez 3 sekundy ( nie wypinamy pupy w górę, ani nie opuszczamy w dół).

Przy ćwiczeniu trzecim „małpa/ Tarzan”, pamiętajmy by w fazie końcowej noga podporowa opierała się na całej stopie, a drugą nogę staramy się prostować stawie kolanowym.