

Rozgrzewka
przed
treningiem

PRZED TRENINGIEM



Wszyscy doskonale znamy powiedzenie, że sport to zdrowie. Ale staje się ono prawdziwie dopiero wtedy, gdy podchodzi się do ćwiczeń z głową i rozsądkiem.

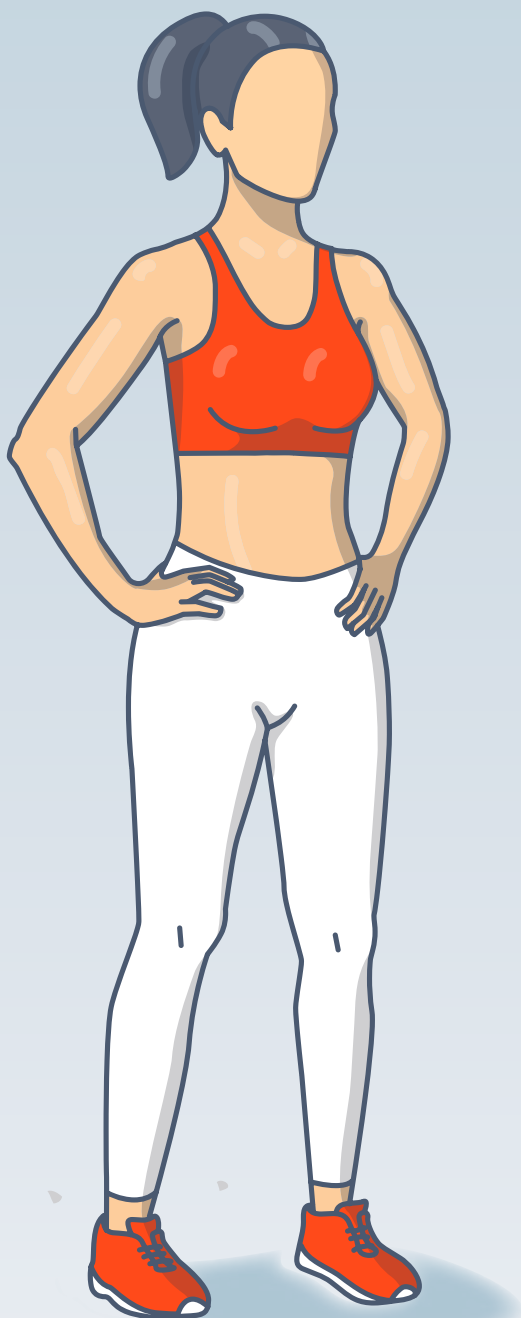
A wszystko zaczyna się od rozgrzewki!

Kilka słów o rozgrzewce:

- Rozgrzewka powinna być stałym elementem treningu, wykonywanym przed rozpoczęciem ćwiczeń właściwych.
- Dzięki niej przygotowujesz swoje ciało do wysiłku pobudzając funkcjonowanie układu nerwowego, oddechowego, krążenia oraz powodując przyspieszenie przemiany materii.
- Zapobiega występowaniu kontuzji – nierozgrzane mięśnie i sztywne stawy łatwiej ulegają uszkodzeniom, które potem na długi czas mogą nas wykluczyć z uprawiania jakiegokolwiek sportu.

Jak wykonywać rozgrzewkę:

- Zaczynj od góry – najpierw głowa, potem ramiona, biodra, nogi.
- Nie zapomnij o rozciąganiu i ćwiczeniach przyspieszających tętno.
- Rozgrzewka powinna trwać minimum 6 minut i być wykonywana w dość szybkim tempie. Na relaksujące ćwiczenia rozciągające przyjdzie czas po treningu.
- Pamiętaj by całą uwagę skupić tylko na ćwiczeniach, które wykonujesz. Twoje ciało jeszcze nie jest gotowe do treningu. Łatwo o proste, ale bolesne w skutkach błędy, gdy myślami będziesz gdzieś indziej.



1 SZYJA

45 sek.
na całe ćwiczenie

Postawa: Stopy ustawione na szerokość bioder, lekko ugięte kolana, lekko opuszczone ramiona - tak, aby były daleko od uszu, ręce swobodnie oparte na biodrach, wyprostowane plecy.

Wykonuj ruchy okrężne głową w jedną i w drugą stronę powoli i dokładnie, by rozgrzać mięśnie, ale nie naciągając ich.

Nic na siłę! Podczas tego ćwiczenia na początku możesz odczuwać lekkie ciągnięcie, ale gdy pojawia się dyskomfort, to znaczy, że być może wykonujesz ćwiczenie zbyt mocno.



ZDROWE
PODEJŚCIE DO SPORTU

Postawa: Stopy ustawione trochę szerzej niż szerokość bioder, kolana lekko ugięte, ramiona lekko opuszczone – tak, aby były daleko od uszu, plecy wyprostowane. Pamiętaj, by wykonując ćwiczenia nie pochylać się za bardzo do przodu.

Przejdź do wykonywania okrężnych ruchów – najpierw samych barków.

Przez 30 sekund do tyłu, potem 30 sekund do przodu.

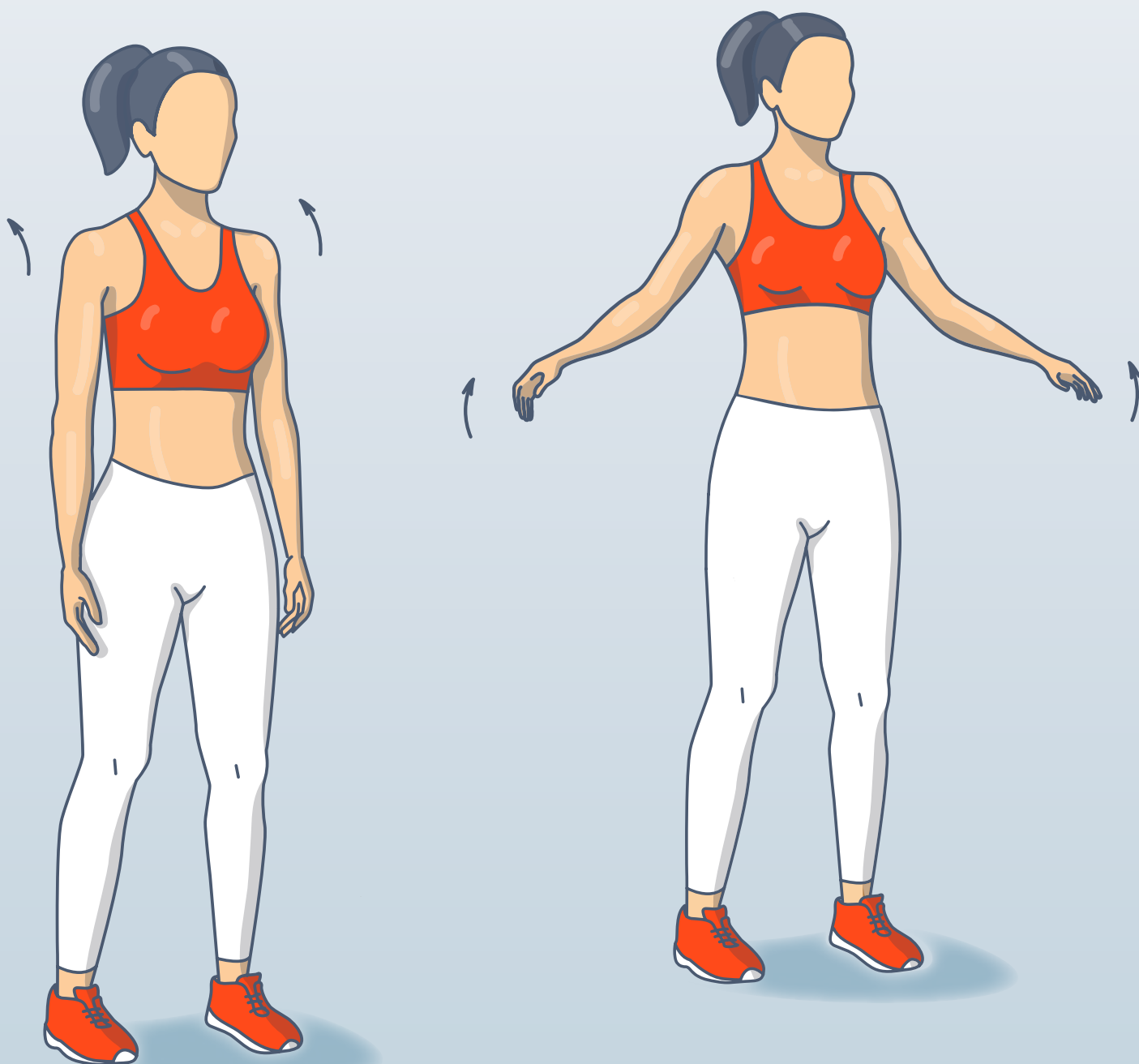
Następnie dodaj ruch całych rąk, znowu do tyłu i do przodu.

Rozgrzewka tej partii ciała jest ważna niezależnie od rodzaju treningu, do którego się przygotowujesz. Barki i ramiona są zaangażowane zarówno podczas nordic walkingu, biegania, jak i ćwiczeń aerobowych i treningu siłowego.

2

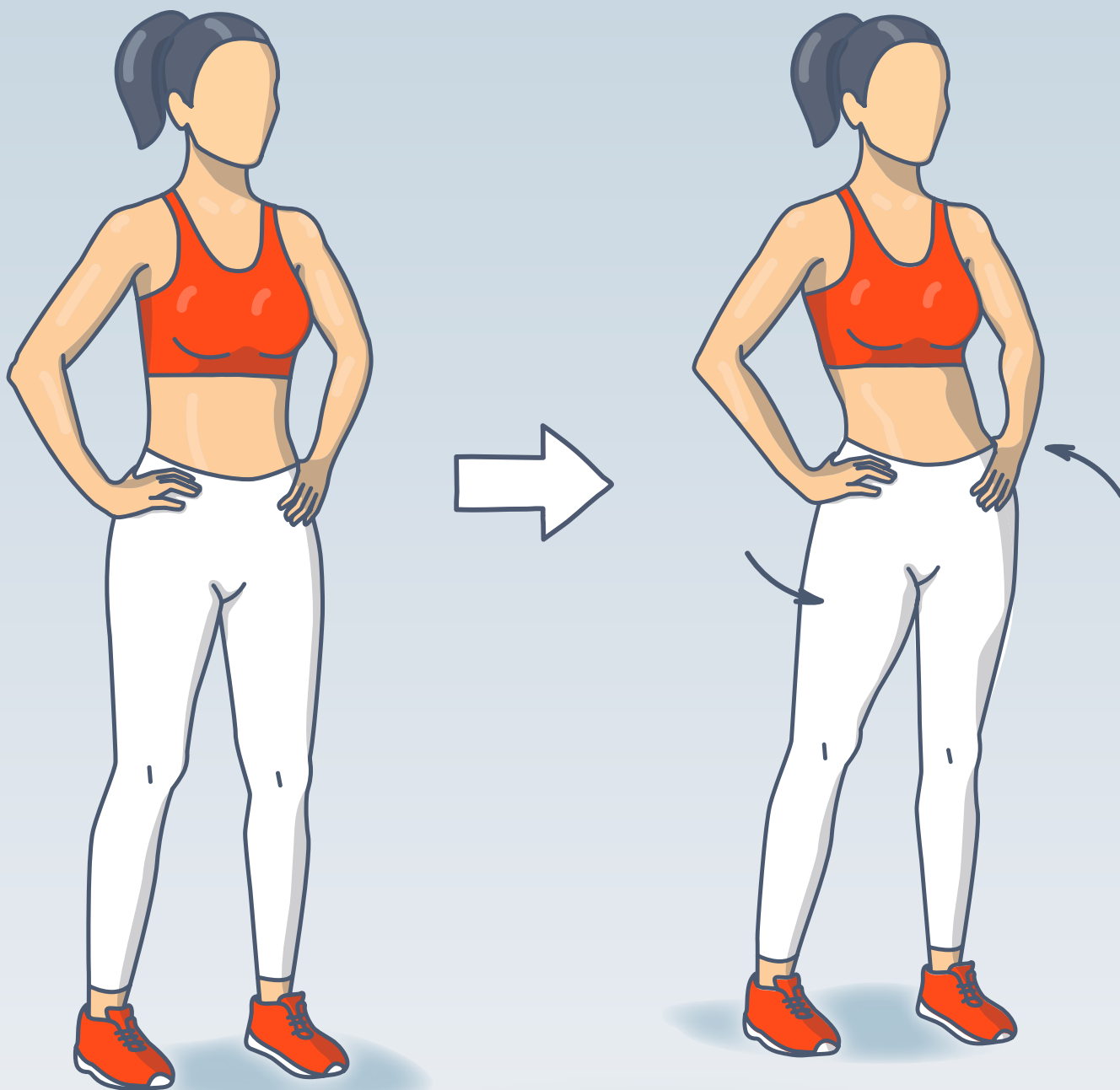
BARKI I RAMIONA

po 30 sekund
na każdą stronę





ZDROWE
PODEJŚCIE DO SPORTU



3

BIODRA

po 30 sekund
na stronę

Czas na biodra!

Postawa: Stopy ustawione na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, ramiona lekko opuszczone, by były daleko od uszu, plecy wyprostowane. Dłonie oprzyj na biodrach.

Wykonuj krążenia najpierw w lewo, potem w prawo – po 30 sekund na stronę.

Pamiętaj, żeby ćwiczenie wykonywać samymi biodrami. Głowa pozostaje cały czas w tym samym miejscu.

ZDROWE

PODEJŚCIE DO SPORTU



4

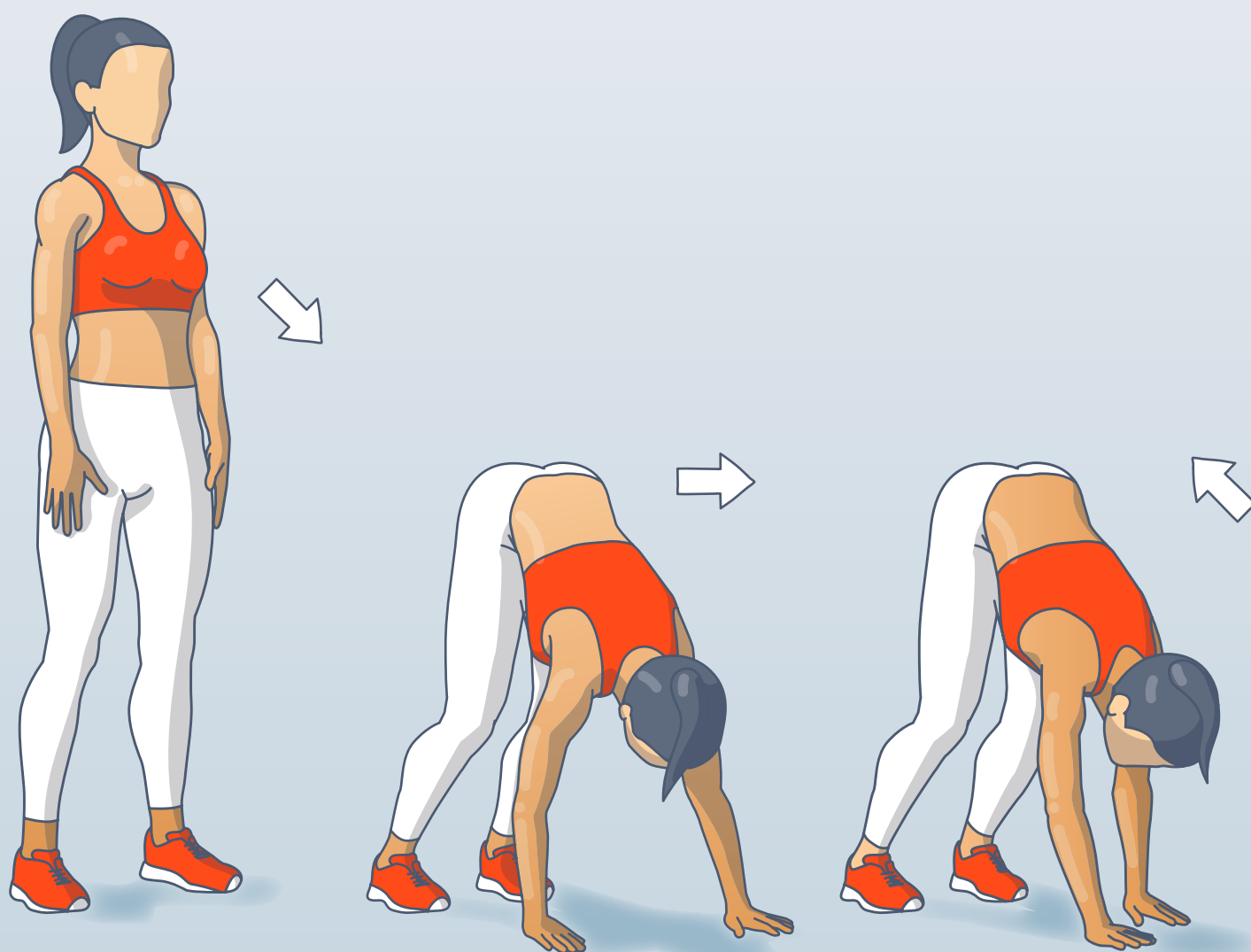
SKŁONY

45 sekund
na całe ćwiczenie

Postawa: Stopy ustawione szerzej niż szerokość barków, nogi proste (w przypadku osób słabo rozciągniętych kolana mogą być lekko ugięte), plecy wyprostowane, ręce swobodnie opuszczone.

Wykonaj skłon najpierw do lewej nogi, przez środek dojdź do skłonu do prawej nogi, następnie wyprostuj się. Powtarzaj ćwiczenie przez 45 sekund.

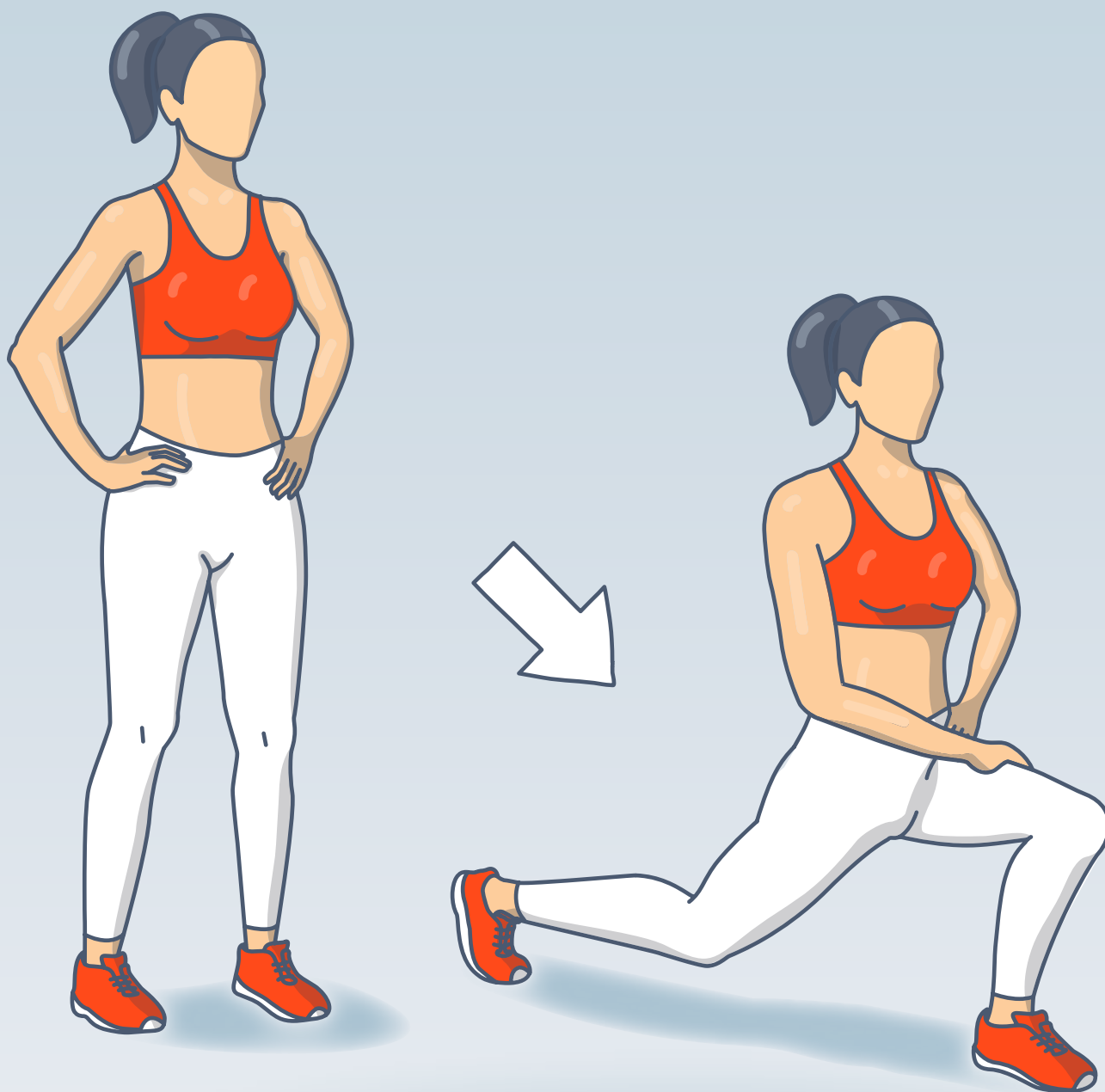
Uwaga! Na początku wykonuj skłony delikatnie, na tyle, na ile pozwala Twoje ciało. Mięśnie nie są jeszcze rozciągnięte i nie chcemy doprowadzić do ich naciągnięcia poprzez wykonywanie ćwiczenia na siłę. Na początku nie musisz dotrzeć do stopy czy do podłogi.





ZDROWE

PODEJŚCIE DO SPORTU



Postawa: Nogi szeroko rozstawione, plecy proste, ręce swobodnie przy ciele.

Stoąc w rozkroku zrób skręt całym ciałem w lewo tak, by stopy były równoległe, a lewa noga była z przodu. Następnie ugnij lewą nogę, kolano powinno znajdować się nad piętą, prawa noga zostaje z tyłu, powinna być wyprostowana, a pięta jakby „ciągnęła” do podłogi.

Po 30 sekundach zmień stronę – prawa noga z przodu, lewa z tyłu wyprostowana.

Ważne! W tym ćwiczeniu również nic na siłę. Jeśli czujesz, że wyprostowanie nogi z tyłu jest zbyt trudne lub sprawia dyskomfort, prostuj ją tylko do uczucia rozciągania łydki. Ręce możesz opierać na kolanie ugiętej nogi, jeśli jednak masz trudności z utrzymaniem równowagi, możesz je położyć na podłodze.

5

WYPADY DO PRZODU

po 30 sek. na stronę



ZDROWE
PODEJŚCIE DO SPORTU

Pozycja wyjściowa: Stopy ustawione na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, ramiona lekko opuszczone – tak, aby były daleko od uszu, plecy wyprostowane, ręce wzdłuż ciała.

Czas na wszystkim doskonale znane pajacyki!

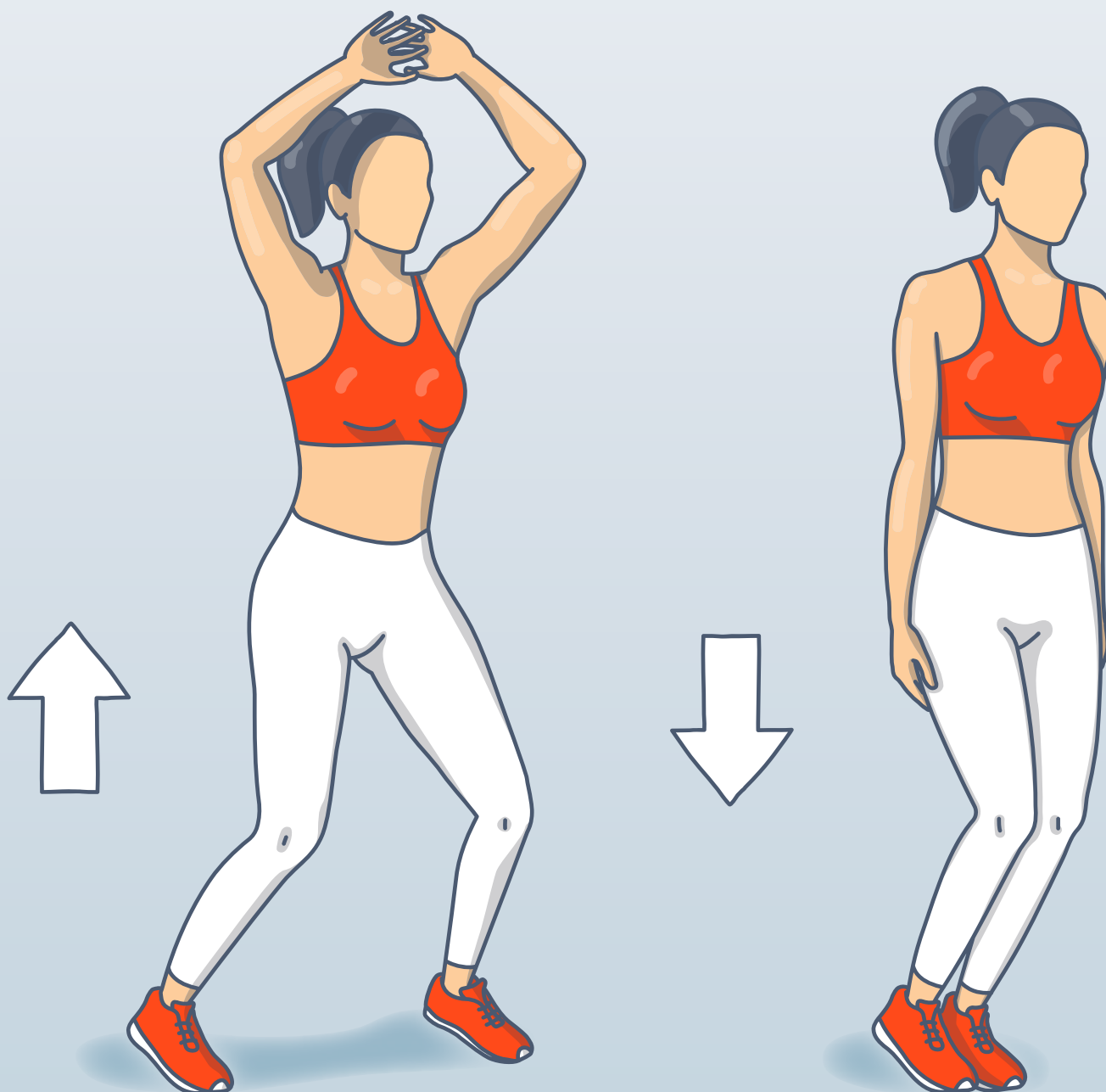
Wykonujemy podskok z rozkrokiem bocznym nóg z jednoczesnym uniesieniem rąk nad głowę, następnie wracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy.

Uwaga! Kolana muszą być cały czas zgięte. Skacząc na sztywnych nogach możesz sobie zrobić krzywdę i nabawić kontuzji. Tempo ćwiczenia powinno być szybkie, ale dostosowane do Twojego poziomu zaawansowania.

6

PAJACE

1 minuta





PO TRENINGU

Pamiętaj, że po ćwiczeniach również bardzo ważne jest rozciąganie, ponieważ:

- Przyspiesza regenerację
- Rozluźnia napięte mięśnie
- Poprawia mobilność ruchową
- Pozwala wyciszyć organizm po treningu
- Pozwala zapobiegać zakwasom i DOMS (opóźnionej obolałości mięśniowej)

Możesz wykorzystać również roller, by wykonać tzw. rolowanie mięśni.

Dzięki temu przywracamy mięśniom optymalne napięcie oraz przyspieszamy ich regenerację. Rolowanie zmniejsza ból oraz zwiększa mobilność i gibkość mięśni. Podczas rolowania mięśnie otrzymują także porządną dawkę odprężenia i relaksu. Jeśli jesteś osobą początkującą, zamiast rollera z wypustkami wybierz ten gładki.

SPORT-KLINIKA

ul. Bankowa 2, 44-240 Żory

REJESTRACJA TELEFONICZNA:
tel. +48 32 475 93 10

www.sport-klinika.pl

Znajdź nas na FB:
[https://www.facebook.com/
SportKlinikaZory](https://www.facebook.com/SportKlinikaZory)