











Witajcie po długim weekendzie. Mam nadzieję, że jesteście w dobrej formie. Dzisiaj na zajęciach zajmiemy się po co nam jest potrzebna rozgrzewka?

## DLACZEGO ROZGRZEWKĄ 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

*martes*  
sport

### 3 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.

# 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'



SKLEP  
BIEGACZA



fizjoperfekt



WARSAW TRACK CUP

Przebieżki  
60-100 m

