

Termin „rozgrzewka” jest chyba wszystkim doskonale znany. Jak sama nazwa mówi, wpływa ona na podwyższenie temperatury ciała, a co za tym idzie, przygotowuje organizm do długotrwałego wysiłku. Trwa zwykle od kilku do kilkunastu minut i jest niezbędna, by zapobiec kontuzjom.

Każda rozgrzewka składa się z kilkuminutowych, nieobciążających ćwiczeń, które poprzedzają trening właściwy. Powinna ona objąć: lekki marsz, trucht, rozciąganie odpowiednich grup mięśni (tzw. stretching) oraz ćwiczenia o charakterze ogólnym tj. skoki, ruchy okrężne ramion, itp. .

Jej głównym i zasadniczym zadaniem, jest pobudzenie m.in. układu nerwowego, oddechowego, krążenia oraz przyspieszenie przemiany materii. Dzięki niej dochodzi do zwiększenia pobudliwości układu nerwowo-mięśniowego, co sprawia, że organizm jest w stanie sprostać większemu wysiłkowi. Nie bez znaczenia jest również to, że podczas rozgrzewki podnosi się również temperatura ciała. Wpływa to pozytywnie na mięśnie, które w wyniku wytwarzanego ciepła, stają się bardziej elastyczne oraz rozciągliwe. Zmniejsza się natomiast ich lepkość, co sprawia, że wzrasta również szybkość ich skurczów.

Ogólnie rzecz biorąc, bez rozgrzewki „ani rusz”. Jest ona niezbędnym elementem treningu, jeśli nie chcesz nabawić się zadyszki lub kontuzji. Dla osób, które rozpoczynają dopiero wzmożoną aktywność fizyczną proponuję wykonywać ją przynajmniej przez dziesięć minut. Ludzie, którzy dawno nie ćwiczyli, są bardziej narażeni na urazy oraz odkładanie się kwasu mlekowego w mięśniach (tzw. zakwasy). Należy również pamiętać, że reakcja organizmu na trening i rozgrzewkę jest osobniczo różna. Jedni mają zdolność do podejmowania długotrwałych lecz mało obciążających organizm wysiłków, inni zaś podejmują wysiłki krótkotrwałe, ale o dużej intensywności. Ćwicząc po raz pierwszy nie forsuj się więc za bardzo!

Bibliografia:

1. „ *Rehabilitacja fizyczna po zawale serca*” S. Rudnicki, R. Smolis; Warszawa 1981
2. „*Wpływ stosowania zróżnicowanej rozgrzewki na zdolność organizmu do pracy krótkotrwałej o maksymalnej mocy*” A. Tyka; Kraków 1995