

Temat: Dobór ćwiczeń do rozgrzewki LA

Cele:

- przygotowanie organizmu do wysiłku
- umiejętność doboru ćwiczeń do każdej dyscypliny sportowej

Rozgrzewka to seria ćwiczeń wykonywanych przed treningiem właściwym, które mają za zadanie przygotować ciało do wysiłku. Większość osób uprawiających sport amatorsko nie przykładają do nich dużej wagi uważając, że dodatkowy wysiłek fizyczny tylko zajmuje czas i zabiera cenne siły. Nic bardziej mylnego! Rozgrzewka to konieczność i nigdy nie należy jej pomijać. Trening bez wcześniejszego rozgrzania może bardziej zaszkodzić organizmowi, niż polepszyć jego kondycję.

Rozgrzewka to punkt obowiązkowy każdego treningu. O tym, jak powinna wyglądać rozgrzewka, decyduje poziom zaawansowania osoby ćwiczącej i rodzaj uprawianej przez nią dyscypliny. Początkujący mogą ograniczyć się tylko do rozgrzewki ogólnej, ale im wyższy poziom sportowy, tym ćwiczenia rozgrzewające powinny być bardziej specjalistyczne.

Przykładowe ćwiczenia:

1. Lekki trucht przez 3 minuty.

2. Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde):

- opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
- krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
- bieg tyłem;
- bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

3. Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).

Marsz z wysokim unoszeniem kolan.

- Skip A – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej.

- Skip B – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej i wyprostem nogi w górze.
- Skip C – trucht z uderzaniem piętami o pośladki.
- Krok żołnierski – ręka wyciągnięta do przodu i marsz z unoszeniem nogi i dotykaniem palcami stopy do przeciwległej ręki (na przemian raz prawa, raz lewa noga)
- Wieloskok – bieg w długich naprzemiennych podskokach z obszerną pracą rąk
- Hop A – wysokie skoki obunóż z podwinięciem pośladków i zbliżeniem kolan do klatki piersiowej
- Hop C – wysokie skoki obunóż z uderzaniem piętami o pośladki
- [Wykroki](#) w przód - wykrok jedną nogą do przodu, ugięcie nogi (kolano nie wychodzi przed palce stóp) i powrót do pozycji wyjściowej; powtarzać naprzemiennie na obie nogi.
- Wspięcia na palce.

4. Ćwiczenia w miejscu (po 8 powtórzeń każde):

- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
- krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
- krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
- krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;
- [przysiady](#).

W ramach relaksu możecie poćwiczyć.