Bez rozgrzewki ani rusz

Miasto
Sport

20.02.2021 g. 09:00



Rozpoczynając uprawianie jakiegokolwiek sportu nie sposób o niej zapomnieć. O tym, dlaczego jest tak ważna i jaką rolę pełni w każdym treningu porozmawiamy z Katarzyną Rurką – Jędrzejewską, trenerem akcji pt. „Chodzę, bo lubię” oraz „Biegam, bo lubię”.

Podstawy

Rozgrzewka to seria prostych ćwiczeń fizycznych o narastającej intensywności. Służy ona do rozgrzania naszych mięśni i uelastycznianiu ścięgien oraz przygotowuje organizm do wysiłku. Wiadomo, że proste ćwiczenia dla każdego oznaczają inny zakres ruchu. Niezależnie czy zaczynamy przygodę z bieganiem, jazdą na rowerze czy graniem w piłkę, zawsze należy wykonać ogólnorozwojową rozgrzewkę. Rozgrzanie się przed treningiem ochroni nas przed kontuzjami. Ponadto zwiększamy wydolność organizmu, dzięki czemu trening będzie efektywniejszy.

Faza aktywna z zaproszeniem do wykonywania ćwiczeń

1. Krążenia ramion do przodu i do tyłu 10 razy. Stopnie zaawansowania: w staniu, w marszu, w truchcie, delikatne podskoki.



2. Naprzemianstronne wymachy ramion z unoszeniem przeciwległej nogi. Stopnie zaawansowania: w staniu, w spięciu na palcach, w podskokach.



3. Naprzemian przenosimy ciężar ciała na lewą i prawą nogę z ugięciem kolana (prawa ręka do lewej nogi i odwrotnie).



4. Wykroki z ugiętym kolanem 4 – 10 razy.





5. Aktywny stretching: wykrok do przodu, noga z tyłu wyprostowana, podciągamy miednice do przodu, naprzemienne ramione skręty na prawą i lewą stronę 4-10 razy i powrót do góry.



6. Pięta niżej aniżeli palce stóp (można wykorzystać krawężnik) do 10 sekund przytrzymujemy kolano proste, a następnie zginamy i również utrzymujemy do 10. sekund.



7. Skip A: osoby początkujące spięcie na palcach w marszu, osoby zaawansowane biegowo.



8. Stoimy stabilnie na stopach, podciągamy miednicę, prostujemy i uginamy nogę 4 - 10 powtórzeń i zmiana nogi, faza A+B.





9. Skip C: pięta do pośladka, w marszu lub biegowy, kolano przy kolanie.



10. Krzesło: prawa łydka na lewym kolanie siadając na wirtualną ławeczkę wykonujemy powolny ruch w dół i dynamicznie wychodzimy w górę 4- 10 powtórzeń, podczas wyjścia w górę można wspiąć się na palce lub podskoczyć.



11. Kocie grzbiety: opad tułowia wdech z wydechem mocny koci grzbiet, plecy zaokrąglone od odcinka lędźwiowego po odcinek szyjny, ponownie wdech i wydech.



Dodatkowo możecie wykonać inne ćwiczenia, na przykład krok skrzyżny potocznie nazywany „przeplatanką”, krok odstawno – dostawny, pajacyki, skip B i D czy squat. Powodzenia w treningach!!

Opracowała: Katarzyna Herwy
Fot: Witold Chojnacki

Dane kontaktowe
Wydział Promocji

ul. Koraszewskiego 7-9

45-011 Opole

bp [at] um.opole.pl

www.opole.pl

Lokalizacja

Tagi
Opole i kropka
trening
chodzę bo lubię
biegam, bo lubię