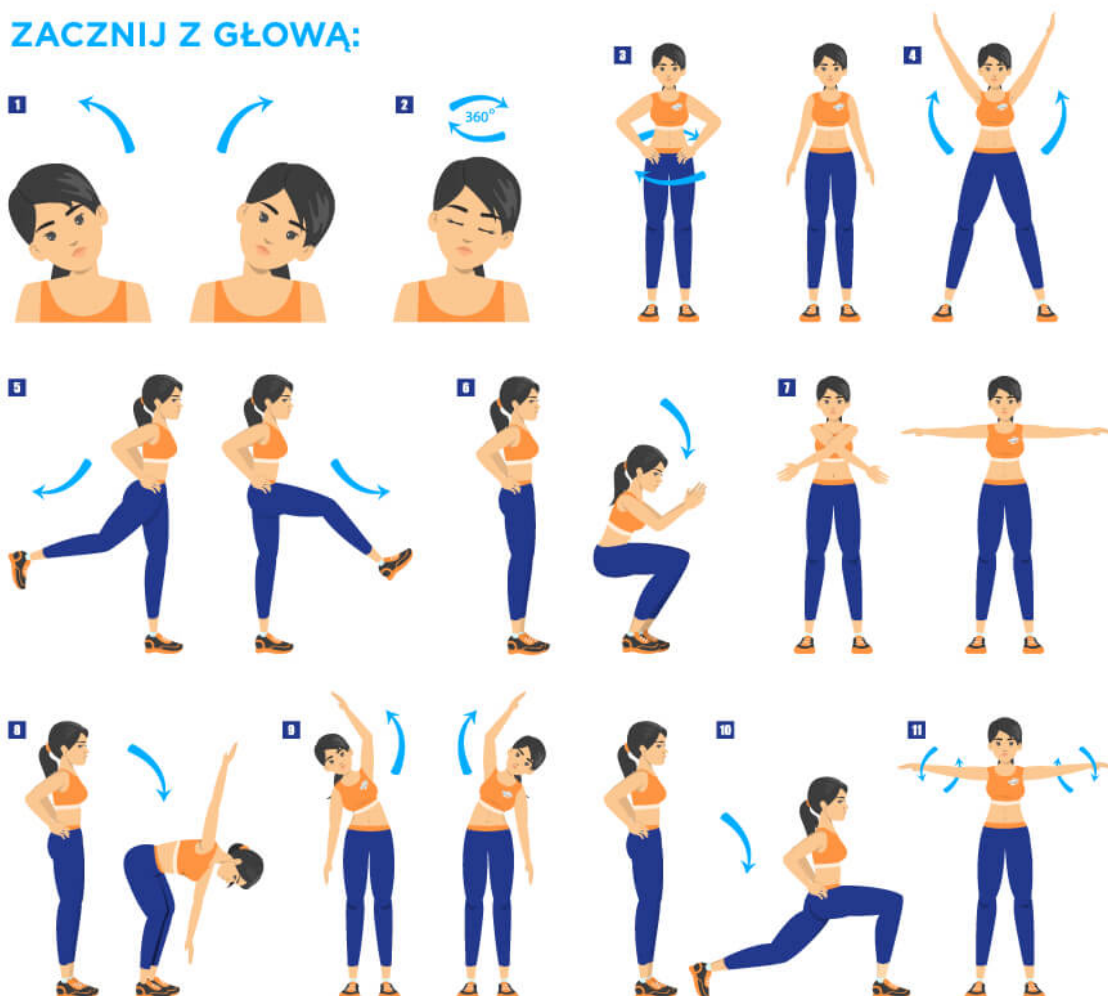


ROZGRZEWKA

Rozgrzewka to, zestaw ćwiczeń rozgrzewających mięśnie i ścięgna oraz uruchamiających stawy, które mają przygotować ciało do wysiłku. Rozgrzewka pełni zasadniczo dwie role – z jednej strony **zapobiega kontuzjom**, a z drugiej **wpływa na efektywność całego treningu. Dobra rozgrzewka powinna trwać minimum 10 minut.** W tym czasie intensywność ćwiczeń powinna stopniowo rosnąć.

ZACZNIJ Z GŁOWĄ:



ĆWICZENIA TE NA PEWNO ZNACIE Z LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO :)

Proponujemy zatem np. ruchy okrężne na zmianę w obie strony różnymi częściami ciała: głowy, przedramion, rąk, tułowia, bioder. Po ruchach okrężnych możemy włączyć skłony naprzemienne w obie strony, skrętoskłony, wykroki i półprzysiady, a na koniec nie zapomnij o rozciąganiu. Należy również pamiętać o rozgrzaniu nadgarstków i palców, które nierozgrzewane często ulegają kontuzjom.