

Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Toruniu

Wychowanie fizyczne w Państwowej Straży Pożarnej **- Rozgrzewka ogólnorozwojowa -**

st. sekc. mgr Piotr Michałowski

Ośrodek Szkolenia Państwowej Straży Pożarnej w Łubiance

- 2018 -

Niniejszy materiał został opracowany z myślą o rozpowszechnianiu kultury fizycznej i sportu oraz profilaktyce zdrowotnej w Państwowej Straży Pożarnej.

Jako, że wychowanie fizyczne jest obowiązkowym elementem doskonalenia zawodowego strażaków podziału bojowego, wiąże się to z przyswojeniem podstawowej wiedzy z zakresu przeprowadzania zajęć z tej tematyki. Zajęcia z wychowania fizycznego mogą składać się z wielu elementów i z różnych form aktywności fizycznej. Bez względu na to, czy będą to biegi, zajęcia na siłowni, gry i zabawy sportowe czy też gry zespołowe, ważne, aby były one prowadzone zgodnie z metodyką zajęć oraz przede wszystkim poprzedzone obowiązkową rozgrzewką ogólnorozwojową.

Jak wynika ze statystyk, w ostatnich latach odnotowano dużą liczbę zdarzeń wypadkowych związanych ze sportem, co skutkowało wieloma niedogodnościami, jak np. absencjami kontuzjowanych strażaków, zastępstwami i związanymi z nimi nadgodzinami oraz jednorazowymi odszkodowaniami wypłaconymi dla poszkodowanych. Są to kwoty sięgające kilkuset tysięcy złotych, które można byłoby przeznaczyć np. na zapewnienie lepszych środków ochrony indywidualnej strażaków, bo jak wszyscy dobrze wiemy, ich bezpieczeństwo powinno być priorytetem: „Sprawny i zdrowy strażak, to skuteczny strażak!”.

Dążąc do zrealizowania celu, jakim jest m.in. podniesienie sprawności fizycznej strażaków i zmniejszenia ilości wypadków w sporcie, należy bezwzględnie podjąć kilka niezbędnych działań. Pierwszym z nich jest zapewnienie odpowiedniego nadzoru nad organizowanymi zajęciami. Drugim, rzetelne przeprowadzanie rozgrzewki ogólnorozwojowej. Na kim spoczywa obowiązek organizacji i nadzoru tego typu zajęć? Podobnie jak w innych dziedzinach doskonalenia zawodowego strażaków, to dowódcy zmian realizują i nadzorują prawidłowość przeprowadzania tego typu zajęć. Bez względu na to, czy będą to zajęcia z ratownictwa technicznego, lodowego, czy też wysokościowego, to dowódcy zmian sprawują pieczę nad podległymi im strażakami. Podobnie winno być z zajęciami z wychowania fizycznego.

Niniejszy skrypt powstał z myślą o dowódcach zmian i ich zastępcach. Ma on wspomóc ich w realizacji tychże zajęć, a przede wszystkim w ich rozpoczęciu, czyli przeprowadzeniu prawidłowej rozgrzewki ogólnorozwojowej.

Informacje tu zawarte, opisują podstawowe zestawy ćwiczeń znane nam z zajęć z wychowania fizycznego ze szkół oraz sekcji sportowych różnych dyscyplin sportowych. Mają one na celu przybliżyć odbiorcom, jak winna wyglądać prawidłowo przeprowadzona rozgrzewka ogólnorozwojowa, czemu ona służy i do kogo powinna być skierowana.

Zajęcia sportowe, czy to w szkole, w klubie sportowym, czy w Państwowej Straży Pożarnej, powinny składać się z:

- **rozgrzewki ogólnorozwojowej** – to seria krótkich ćwiczeń mających na celu przygotować organizm do wysiłku i powinna być obowiązkowym elementem każdego treningu,
- **zajęć właściwych** – trening właściwy np. trening biegowy, pływacki, piłkarski, koszykarski, tenisowy itp.,
- **zajęć rozluźniających** – to seria krótkich ćwiczeń mających na celu uspokojenie organizmu po wysiłku.

W niniejszym materiale w głównej mierze skupiono się na rozgrzewce ogólnorozwojowej, czym jest i co nam daje?

Czemu służy rozgrzewka ogólnorozwojowa?

Rozgrzewka jest najważniejszą i nieodzowną częścią każdego treningu. Dzięki rozgrzewce prawdopodobieństwo wystąpienia kontuzji podczas ćwiczeń znacznie spada, a osiągi podczas zajęć/treningu są lepsze. Rozgrzane mięśnie są bardziej wydajne, a ćwiczenia wykonuje się przyjemniej, ponieważ ciało jest do nich przygotowane. Zwiększa się zakres ruchu w stawach. Elastyczność mięśni, ścięgien i więzadeł wzrasta, podnosi się stężenie hormonów w organizmie i czas reakcji na bodźce zauważalnie się skraca. Dobrze przeprowadzona rozgrzewka ogólnorozwojowa pobudza układ krwionośny, oddechowy i nerwowy, a także poprawia koncentrację.

Prawidłowa rozgrzewka ogólnorozwojowa składa się z:

Część pierwsza – bez względu na rodzaj uprawianej aktywności rozgrzewkę zaczynamy od ćwiczeń ogólnych. Można je podzielić na kilka etapów.

Etap 1 – ćwiczenia na start

Celem nr 1 jest pobudzenie układu krążenia, oddechowego i nerwowego oraz poprawa mobilności stawów.

Jakie ćwiczenia wykonujemy? Np. trucht bądź trucht w miejscu połączony z wymachami ramion, pajacyki, przeplatanek, skipy itp.

Etap 2 – ćwiczenia stacjonarne

Zanim przejdziemy do ćwiczeń skoncentrowanych na konkretnym obszarze ciała, pamiętaj o przygotowaniu wszystkich stawów.

Organizm rozgrzewaj od góry (krążenia głową), poprzez ramiona (wymachy, krążenia; nie zapominaj o nadgarstkach!), następnie tułów (skłony, skrętoskłony, krążenia

tułowiem), skończywszy na nogach (krążenia nóg w stawach kolanowych, wspięcia na palce oraz krążenia stóp w stawach skokowych). I tak, ten etap winien składać się z:

- krążenia głowy,
- krążeń ramion,
- krążeń łokci,
- krążeń nadgarstków,
- krążenia bioder,
- skłonów w przód,
- skłonów bocznych,
- krążenia kolan,
- krążenia stawów skokowych.

Etap 3 – ćwiczenia rozciągające mięśnie

Kiedy mięśnie są ciepłe i bardziej elastyczne, możesz przystąpić do ich rozciągania. Ćwiczenia rozciągające wykonywane przed i po treningu będą niemal identyczne. Różnica polega na długości zatrzymania w danej pozycji. Podczas rozgrzewki zatrzymanie powinno trwać około 10 sekund, po treningu, kiedy chodzi nam o wydłużenie włókien mięśniowych – nieco dłużej.

Pamiętaj:

Rozciąganie przed treningiem właściwym powinno być powolne, delikatne, jednostajne i płynne!

Część druga – w tej części po odbyciu ogólnej rozgrzewki zajmujemy się rozgrzewką obejmującą partie ciała, które będą odgrywały istotną rolę w danym treningu. Ta część pogłębi rozgrzanie danych partii mięśni.

Na początek należy wykonać 1-2 serie rozgrzewkowe, które mają za zadanie dodatkowo dogrzać mięśnie, które mamy zamiar trenować, i przygotować ścięgna do wyczerpanej pracy. Obciążenie w tej serii powinno być małe, a ćwiczenia które wykonujemy powinny być podstawowe. W tej serii/seriach wykonujemy od 10 do 15 powtórzeń w szybkim tempie.

Bieganie

Rozgrzewka zasadnicza przed treningiem biegowym będzie zależała od rodzaju treningu oraz czasu jego trwania. Jeśli zaplanowaliśmy zwykły trucht, w ramach rozgrzewki wystarczy wykonać marszobieg lub po prostu nieco potruchtać w miejscu.

W przypadku sprintu solidne przygotowanie organizmu jest niezwykle ważne. Na rozgrzewkę powinniśmy poświęcić zatem więcej czasu, nawet godzinę. Jeśli w grę wchodzi długi dystans, ćwiczenia powinny być wolne i jednostajne.

Po truchcie, ćwiczeniach rozgrzewających stawy i rozciągających mięśnie, a zatem rozgrzewce ogólnej, warto zrobić kilka szybkich przebieżek o długości ok. 100 m. Na tym etapie bardzo ważne jest, aby zwrócić uwagę na prawidłową technikę ruchów.

Trening siłowy

Ostatni etap rozgrzewki przed przystąpieniem do ćwiczeń siłowych polega na wykonywaniu ruchów typowych dla danego treningu. Skupiamy się tutaj przede wszystkim na głównych grupach mięśniowych, a zatem klatce piersiowej, grzbiecie i nogach.

Jakie ćwiczenia można wykonać?

Pompki, przysiady, „wyciskanie” na klatkę piersiową ze stopniowym zwiększaniem obciążenia.

3 najważniejsze zasady dobrej rozgrzewki

- a) 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.
- b) 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.
- c) Rozgrzewaj się dwuetapowo. Pamiętaj, aby rozgrzewkę zaczynać od ćwiczeń ogólnorozwojowych, a kończyć na ćwiczeniach angażujących partie ciała, które będą najsilniej eksploatowane podczas treningu właściwego.

Poniżej przedstawiam przykładową rozgrzewkę ogólnorozwojową, oczywiście z zachowaniem powyższych instrukcji.

1. Ćwiczenia w ruchu

- a. Lekki bieg/trucht na dystansie 200 m,
- b. Na gwizdek przysiad i wyskok (10 powtórzeń),
- c. Skip A – unoszenie KKD w stawie biodrowym z wyrzutem kolan do 90° - na dystansie 30 m,
- d. Powrót – krążenia obustronne ramion w przód (w delikatnym truchcie),
- e. Skip C – w truchcie uderzanie piętami o pośladki – na dystansie 30 m,
- f. Powrót – Krążenia obustronne ramion w tył (w delikatnym truchcie),
- g. Skib B – unoszenie KKD w stawie biodrowym z ugięciem kolan do kąta 90°, a następnie wyrzutem podudzia przed siebie – na dystansie 30 m,
- h. Powrót – krążenia naprzemianstronne ramion w przód (w delikatnym truchcie),
- i. Skip D – wyrzucanie prostych KKD przed siebie – na dystansie 30 m,
- j. Powrót – krążenia naprzemianstronne w przód i w tył (w delikatnym truchcie),
- k. Krok odstawno-dostawny z wymachem rąk (tzw. „cwał” bokiem),
- l. Bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym,
- m. Wieloskoki na dystansie 20-30 m,
- n. Bieg z przyspieszeniem na krótkim dystansie,
- o. Po zakończeniu ćwiczeń w biegu, krótki odcinek pokonujemy marszem, w celu wyrównania oddechu i rozluźnienia mięśni. Podczas marszu, co trzeci krok: prawą zgiętą w stawie łokciowym ręką dotykamy lewej zgiętej w stawie kolanowym nogi, następnie lewą zgiętą w stawie łokciowym ręką dotykamy prawej zgiętej w stawie kolanowym nogi.

2. Ćwiczenia stacjonarne

a. Obszerne krążenie głową w lewo i w prawo

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce luźno wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie: wykonujemy krążenia głową w jedną i w drugą stronę.

Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.



b. Poruszanie głową do przodu i do tyłu (ruchy potakujące)

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce luźno wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie: wykonujemy powolne ruchy głową do przodu i do tyłu.

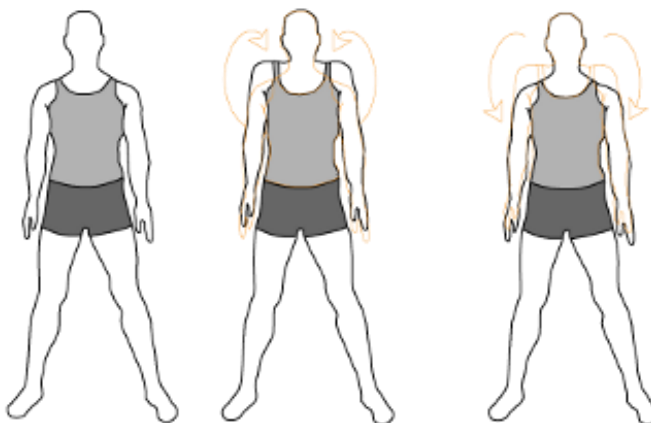
Ilość powtórzeń: 5 w każdą ze stron.

c. Krążenie barków

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce opuszczone wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie: wykonujemy powolne krążenia barków do przodu i do tyłu.

Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

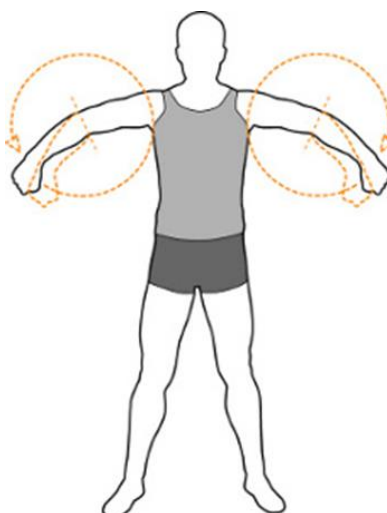


d. Krążenie przedramion

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce uniesione na wysokość barków.

Ćwiczenie: wykonujemy dynamiczne obroty przedramion w stawie łokciowym do przodu i do tyłu.

Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

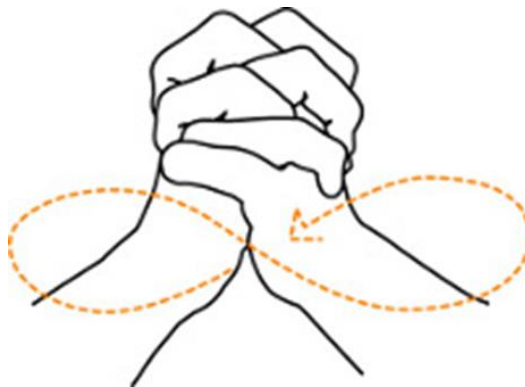


e. Krążenie nadgarstków

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie splecione palec w palec.

Ćwiczenie: wykonujemy dynamiczne krążenia nadgarstków w obie strony.

Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.



f. Krążenie ramion

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce wyprostowane wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie: wykonujemy krążenia jednoczesne oburącz w przód, a następnie w tył.

Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

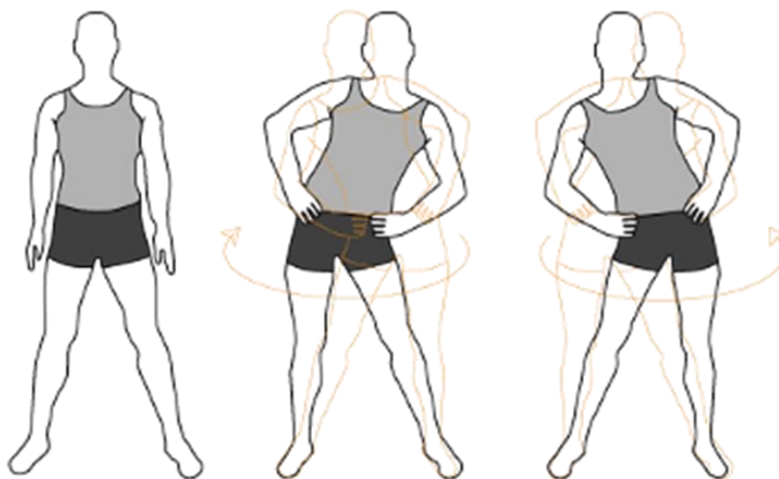


g. Krążenie biodrami

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie na biodrach, głowa w miejscu.

Ćwiczenie: wykonujemy obszerne krążenia bioder w lewą, a następnie w prawą stronę.

Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

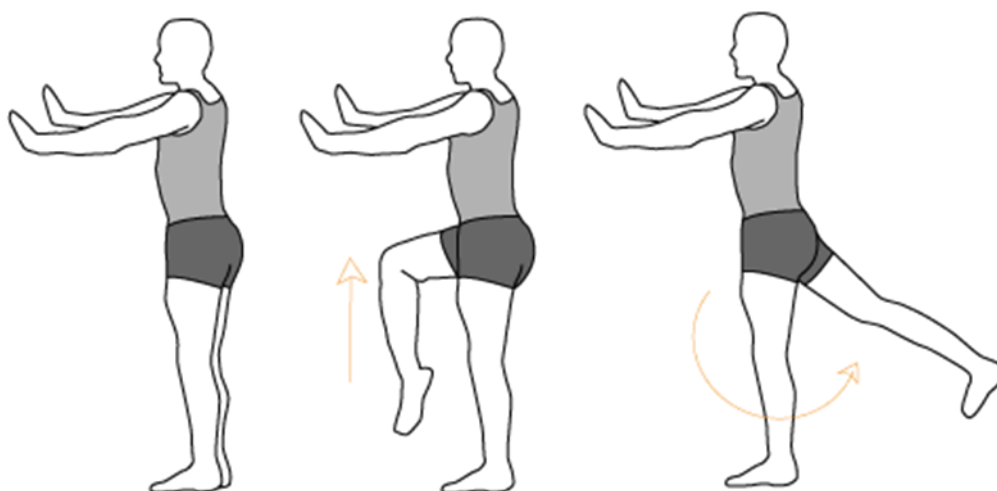


h. Wymachy nóg w przód i w tył

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, dłonie oparte na ścianie, ręce wyprostowane, głowa w miejscu.

Ćwiczenie: prawą nogę zginamy w stawie kolanowym do wysokości bioder i następnie prostujemy ją wyrzucając w tył. Wykonujemy 10 powtórzeń i zmieniamy kończynę.

Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

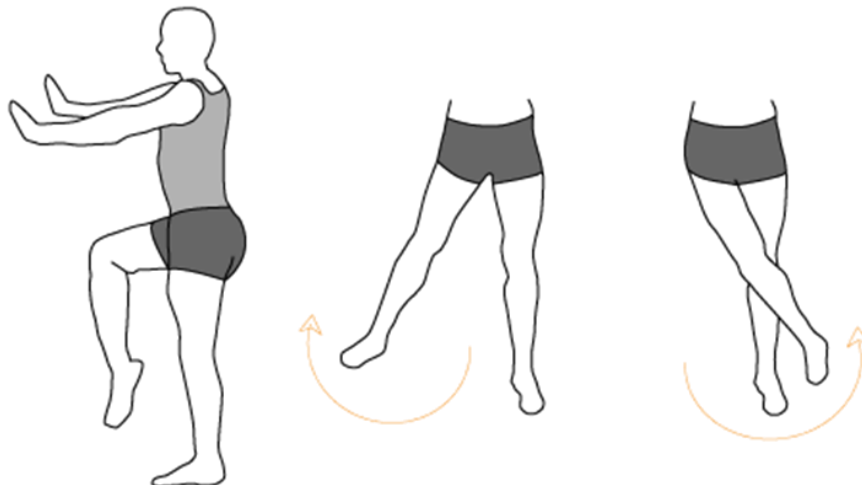


i. Wymachy poprzeczne nóg

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, dłonie oparte na ścianie, ręce wyprostowane, głowa w miejscu.

Ćwiczenie: prawą nogę zginamy w stawie kolanowym do wysokości bioder i następnie prostujemy ją wyrzucając w tył. Wykonujemy 10 powtórzeń i zmieniamy kończynę.

Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

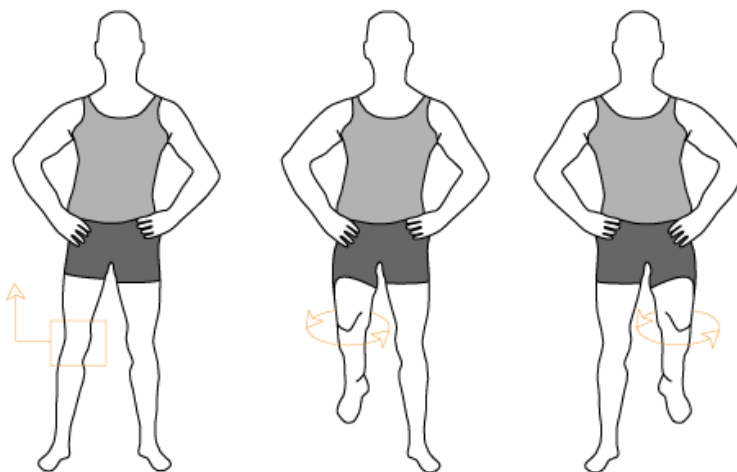


j. Krążenia nóg w kolanie

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, dłonie oparte na biodrach.

Ćwiczenie: prawą nogę zginamy w stawie kolanowym do wysokości bioder i wykonujemy krążenia w lewo i po wykonanej serii w prawo.

Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

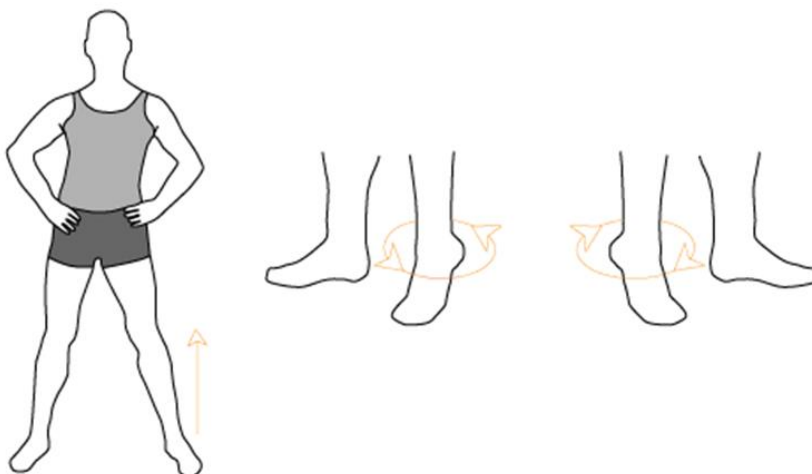


k. Krążenia stóp w stawach skokowych

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie oparte na biodrach

Ćwiczenie: prawą stopę unosimy na palcach, nogę lekko zginamy w stawie kolanowym i wykonujemy krążenia piętą w lewo i wykonanej serii w prawo.

Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.



3. Rozciąganie

a. Obręcz barkowa

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków.

Ćwiczenie: lewą rękę wyciągamy przed siebie, prawą chwytamy za łokieć ręki lewej i przyciągamy ją do siebie.

Ilość powtórzeń: 3 na każdą z kończyn



b. Rozciąganie przedramienia

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków.

Ćwiczenie: wyprostowaną lewą rękę wyciągamy przed siebie, tak aby dłoń była skierowana wierzchem do góry. Prawą dłonią chwytamy lewą rękę za palce i przyciągamy ją do siebie, zwracając uwagę, aby obydwie ręce były wyprostowane w stawach łokciowych (wytrzymujemy 5-10 sekund), powrót do pozycji wyjściowej i zmiana kończyny.

Ilość powtórzeń: 2 na każdą z kończyn.

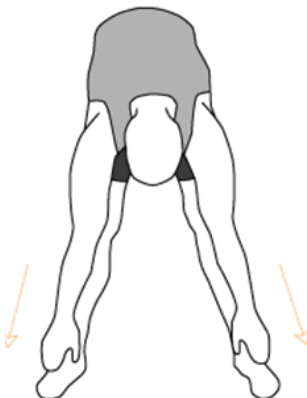


c. Skłony w przód

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, tułów pochylamy w przód, dłonie dotykają stopy.

Ćwiczenie: pochylamy tułów w przód do momentu pierwszego oporu, utrzymujemy tę pozycję przez 5 sekund, powracamy do pozycji wyjściowej i ponawiamy ewolucję pogłębiając skłon. Ćwiczenie wykonujemy do momentu, aż rękoma swobodnie dotkniemy podłoża.

Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń

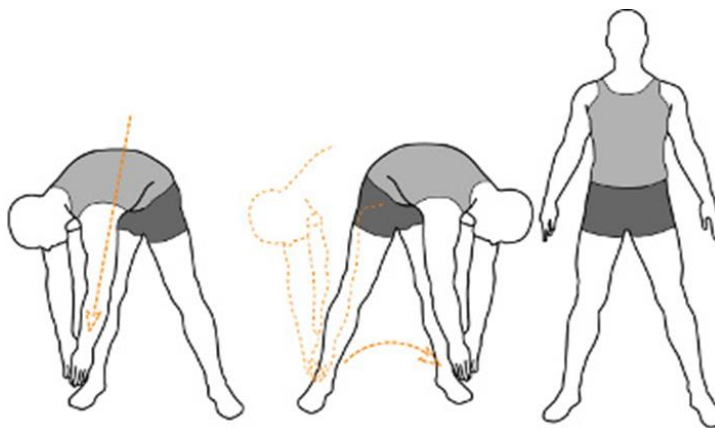


d. Skłony skośne

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, nogi w szerokim rozkroku, ręce wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie: obie ręce dotykają raz lewej, raz prawej stopy, za każdym razem pamiętając o powrocie do pozycji zasadniczej.

Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń na każdą ze stron.

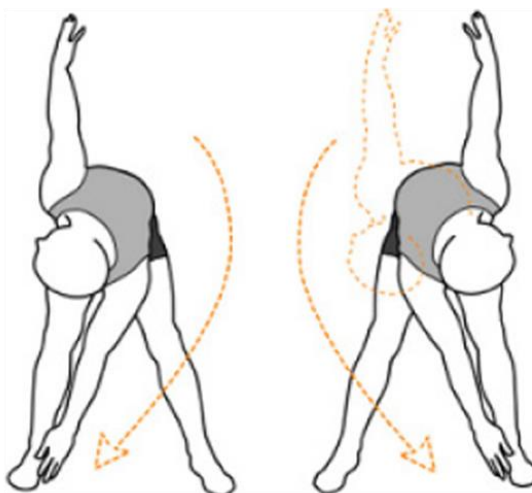


e. Skrętoskłony

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, nogi w szerokim rozkroku, ręce rozłożone na wysokości barków.

Ćwiczenie: ręka prawa dotyka lewej stopy, która jest nieodrywana od podłoża – powrót do pozycji zasadniczej - ręka lewa dotyka prawej stopy, która jest nieodrywana od podłoża - powrót do pozycji zasadniczej – ponawiamy ewolucję.

Ilość powtórzeń: 5 na każdą ze stron.

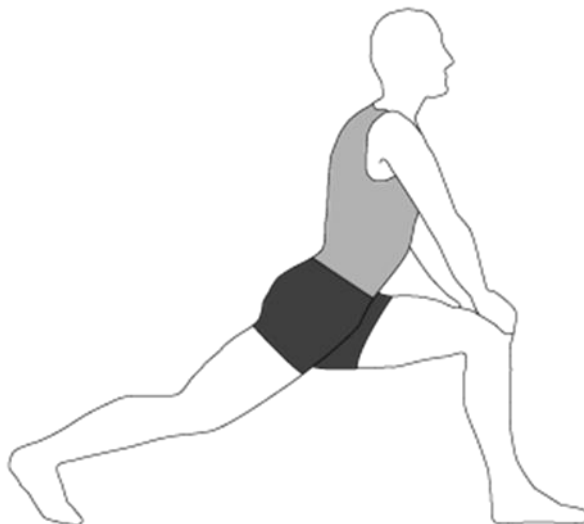


f. Wypad w przód do pozycji niskiej

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie oparte na biodrach.

Ćwiczenie: wykonujemy wykrok do przodu, przytrzymujemy pozycję kilka sekund i powrót do pozycji zasadniczej. Zmiana kończyny.

Ilość powtórzeń: 10 na każdą z kończyn.

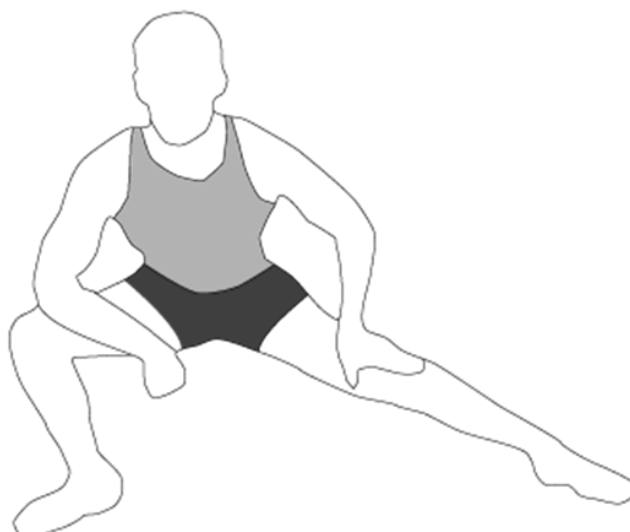


g. Wypad w bok

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach w lekkim rozkroku, dłonie oparte na biodrach.

Ćwiczenie: wykonujemy wykrok w prawy bok, przytrzymujemy pozycję kilka sekund i powrót do pozycji zasadniczej. Następnie wykrok w lewy bok i powrót do pozycji zasadniczej. Ponawiamy ewolucję.

Ilość powtórzeń: 5 w każdą ze stron.

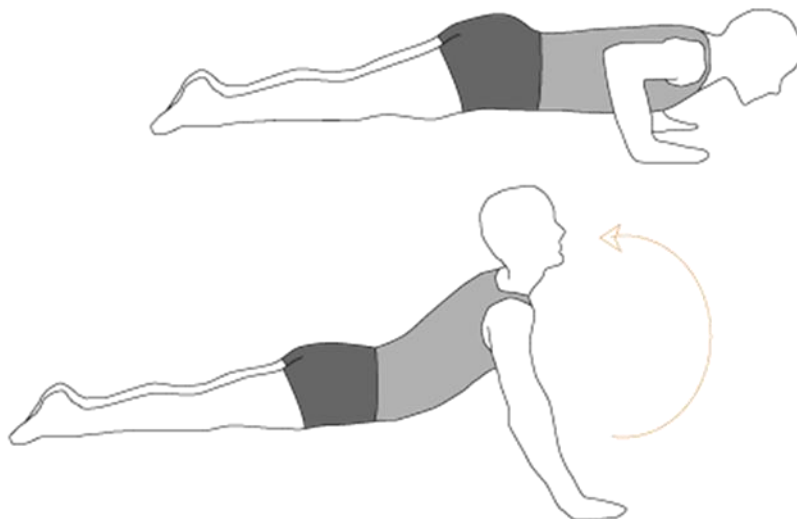


h. Klatka piersiowa

Pozycja wyjściowa: leżenie przodem na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce zgięte w stawach łokciowych na szerokości i wysokości barków.

Ćwiczenie: prostujemy ręce jednocześnie odchylając głowę i kręgosłup w tył, tak aby biodra nie odrywały się od podłoża.

Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń.



i. Plecy

Pozycja wyjściowa: leżenie przodem na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce wyprostowane leżą nad głową.

Ćwiczenie: odrywamy jednocześnie ręce i nogi od ziemi i zatrzymujemy w górze na 2-3 sekundy.

Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń.

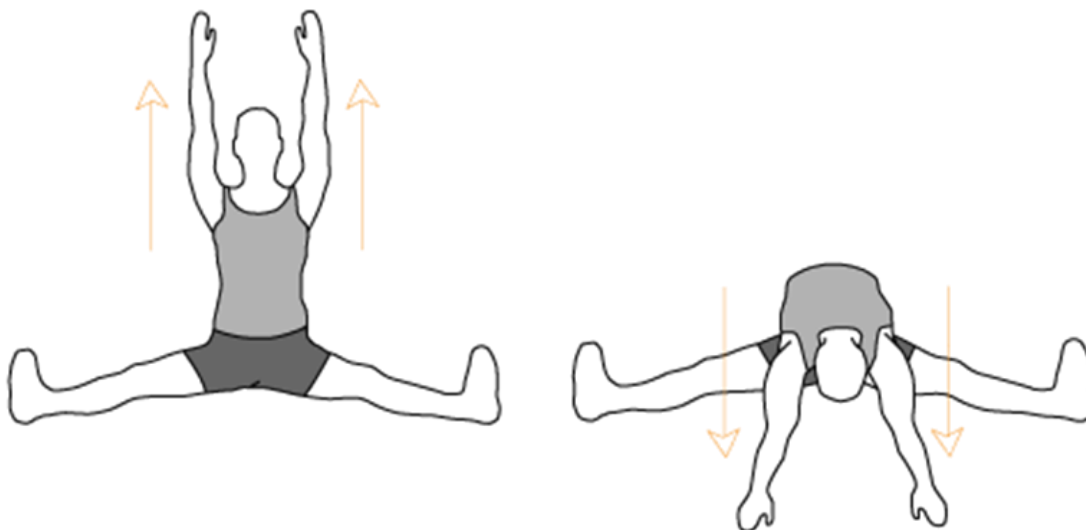


j. Skłony w przód z pozycji siedzącej

Pozycja wyjściowa: siad rozkroczny, ręce w górze nad głową.

Ćwiczenie: pochylenie tułowia w przód z pogłębieniem (wytrzymujemy 5-10 sekund), powrót do pozycji wyjściowej.

Ilość powtórzeń: 5-10 powtórzeń.

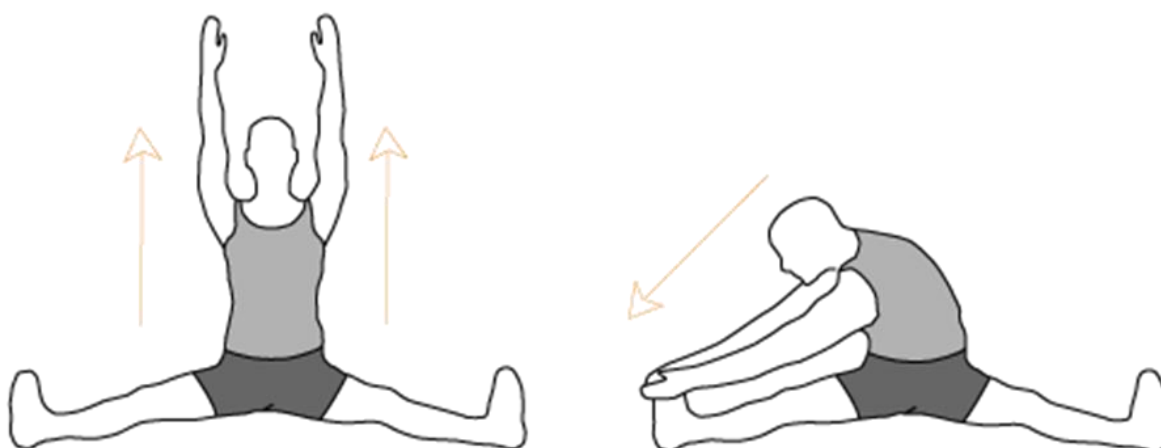


k. Skłony skośne z pozycji siedzącej

Pozycja wyjściowa: siad rozkroczny, ręce w górze nad głową.

Ćwiczenie: skłon do prawej nogi, do środka, do lewej nogi, powrót do pozycji wyjściowej.

Ilość powtórzeń: 5-10 powtórzeń.

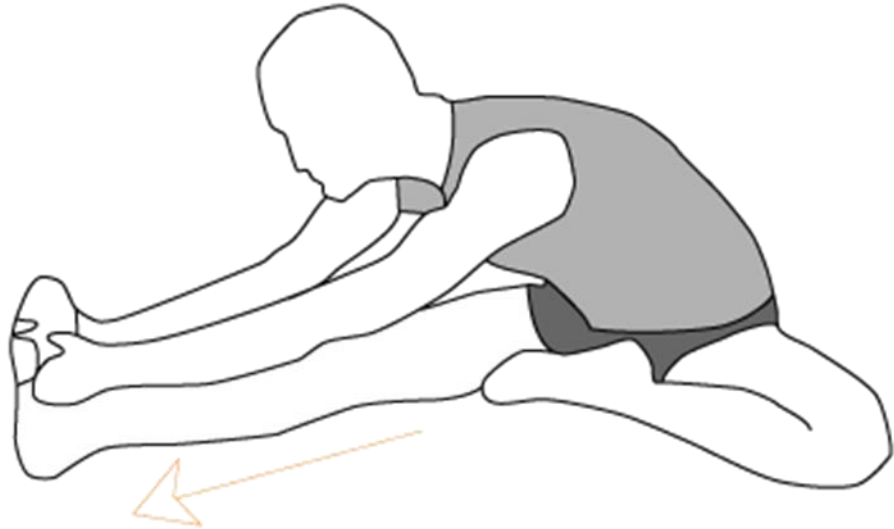


I. Skłon do nogi z pogłębieniem

Pozycja wyjściowa: siad płotkarski (jedna noga wyprostowana, druga noga zgięta do boku, pięta dotyka pośladka).

Ćwiczenie: wykonujemy skłon do nogi z pogłębieniem; wytrzymujemy 10-15 sek. Zmiana nogi.

Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń na każdą ze stron.

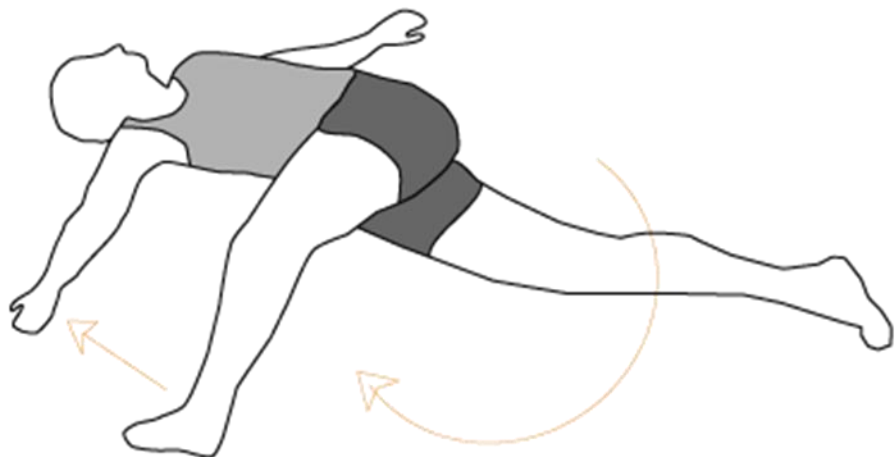


m. Biodra

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, ręce rozłożone na boki.

Ćwiczenie: prawa noga próbuje dotknąć lewej dłoni, powrót i lewa noga próbuje dotknąć prawej dłoni.

Ilość powtórzeń: 5 na każdą ze stron.

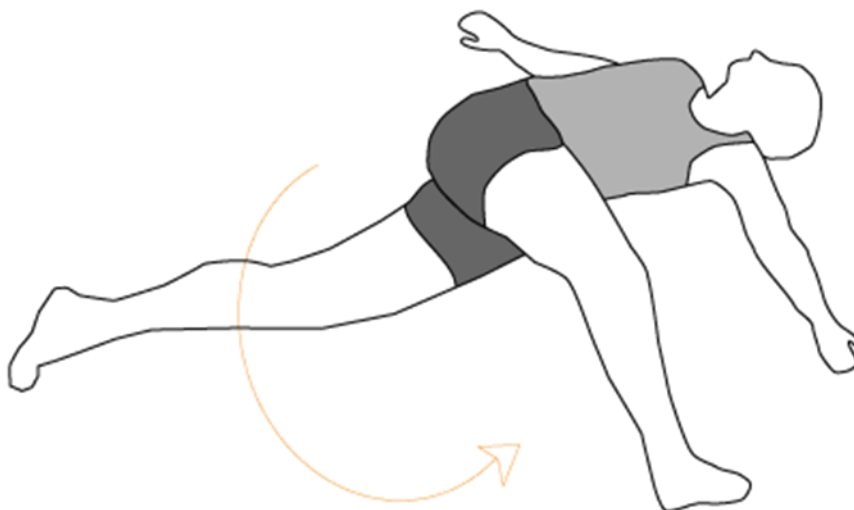


n. Biodra z przytrzymaniem

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, ręce rozłożone na boki.

Ćwiczenie: leżymy z prawą nogą przy lewej dłoni; wytrzymujemy 20-30 sekund i zmiana strony.

Ilość powtórzeń: 5 na każdą ze stron.

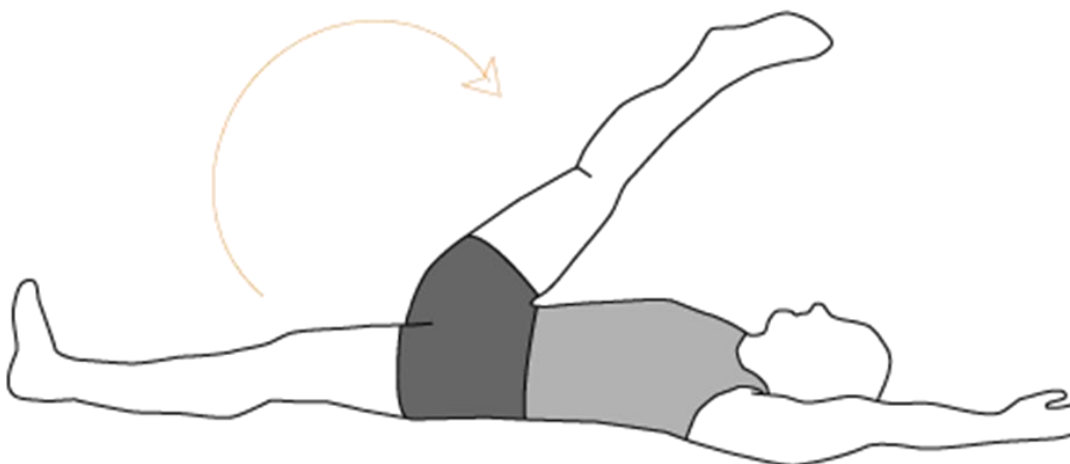


o. Biodra – wymachy nóg

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, ręce wyciągnięte nad głowę.

Ćwiczenie: naprzemiennie wymachujemy nogami za głowę. Raz lewa kończyna – powrót – raz prawa kończyna. Ponawiamy ewolucję.

Ilość powtórzeń: 10 na każdą ze stron.

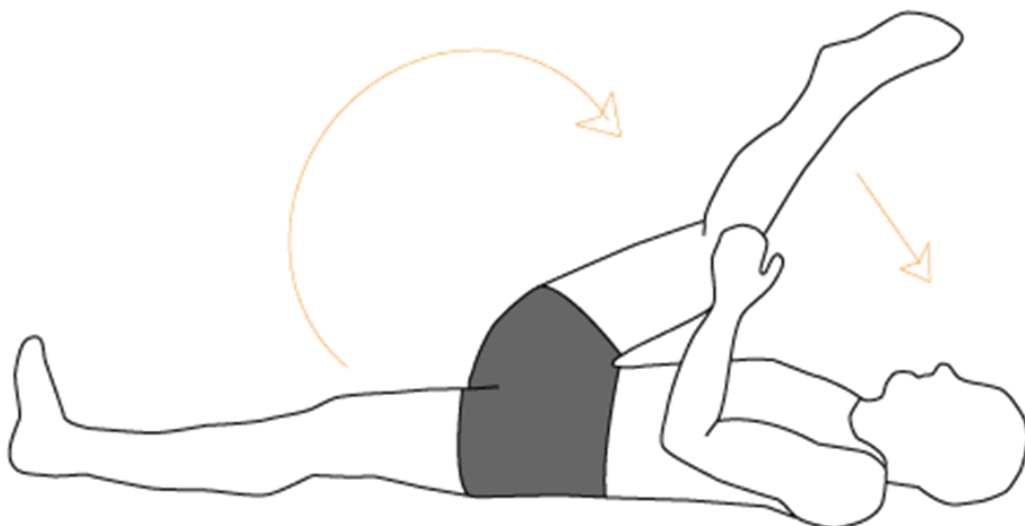


p. Biodra – przyciąganie nóg

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie: prawą nogę dociągamy do głowy, przytrzymujemy rękoma, wytrzymujemy 20 sekund i zmiana nogi.

Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń na każdą ze stron.

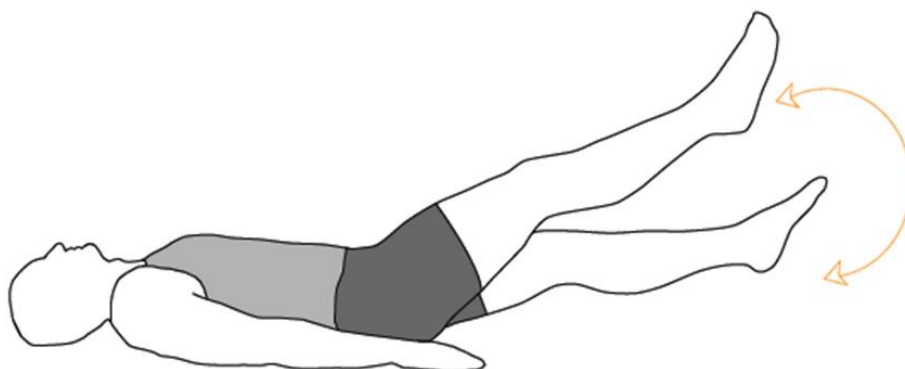


q. Nożyce

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, nogi uniesione około 15 cm nad ziemią.

Ćwiczenie: wykonujemy nożyce poziome przez 20-30 sekund. 5 sekund przerwy i ponawiamy ćwiczenie.

Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.



r. Przyciąganie pięty do pośladków

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, ręce wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie: lewą dłonią chwytny lewą stopę za plecami i przyciągamy piętę do pośladków na 10 sekund. 3 sekundy przerwy i ponawiamy ćwiczenie na drugą kończynę.

Ilość powtórzeń: 5 powtórzeń na każdą ze stron.

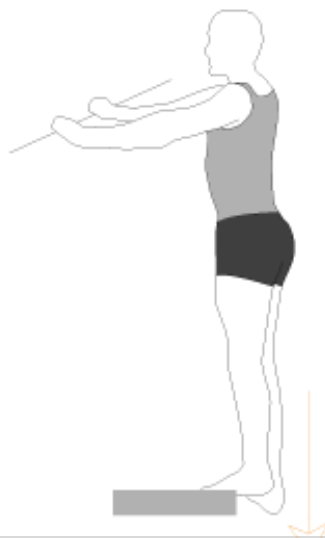


s. Rozciąganie łydki

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, dłonie oparte na ścianie przed sobą.

Ćwiczenie: nogami stajemy na stopień. Na przemian wykonujemy pogłębianie piętą raz lewą - raz prawą.

Ilość powtórzeń: 15-20 na każdą ze stron.



Rozciąganie po treningu

Kończąc zajęcia danego dnia, należy w kontrolowany sposób wystudzić organizm po ciężkim wysiłku.

Wykonujemy przez 5 do 10 min. ćwiczenia rozluźniające, rozciągające i uspokajające. Można przejść się po bieżni, przejechać na rowerku stacjonarnym, ale w tempie wolniejszym niż przy rozgrzewce (z tendencją zwalnającą). Można wykonać kilka ćwiczeń rozciągających, w szczególności te partie mięśniowe, które były mocno obciążone podczas treningu. Na koniec należy wykonać kilka głębokich oddechów uspokajających (brzusznym), zwiększających dopływ tlenu do komórek.

Doskonałym rozwiązaniem byłoby zastosowanie po treningu kilkuminutowego odpoczynku w basenie lub wannie z wirującą wodą. Jeśli nie ma takiej możliwości, należy wziąć kilkuminutowy zmienny (ciepło-letni) prysznic.

Delikatne i powolne schładzanie organizmu po treningu sprzyja jego odnowie i regeneracji oraz tempu tego procesu.

Trening a sauna

Największym i najczęstszym błędem popełnianym przez ćwiczących jest korzystanie z sauny po ciężkim treningu. Dlaczego?

Sauna wydłuża czas regeneracji uszkodzonych (podczas treningu) struktur mięśniowych!

Cały organizm, a w szczególności mięśnie są już tak rozgrzane samym treningiem, że dalsze ich rozgrzewanie w saunie prowadzi do nadmiernego rozszerzenia naczyń krwionośnych, a tym samym pogłębiania stanu uszkodzeń komórek mięśniowych. To z kolei spowalnia proces regeneracji zarówno mięśni, jak i całego organizmu. Ponadto zmuszanie serca do dalszego wysiłku w jeszcze trudniejszych warunkach grozi nieszczęściem.

Jeżeli chcesz pójść do sauny, zrób to w dzień, kiedy nie masz treningu.

Literatura

„Podstawy teorii treningu sportowego” pod redakcją H. Sozańskiego – Warszawa 1999,

„Sport dla wszystkich – rekreacja dla każdego” cz. I – TKKF ZG,

Strona internetowa (<http://www.treningrozciagania.pl>).