

Jakie efekty w organizmie wywołuje rozgrzewka i dlaczego nie można jej pominąć?

Rozgrzewka jest pierwszą częścią lekcji wf i chociaż niezbyt ją lubicie i często wykonujecie ćwiczenia od niechcienia i niestarannie to nie możemy jej pominąć. Można ją próbować urozmaicać, ale większość ćwiczeń i tak będzie się powtarzać na kolejnych lekcjach. Ale czy wiecie dlaczego musicie na każdej lekcji ją wykonywać i nie można jej pominąć? Czy wiedzą to szczególnie uczniowie najmłodszych klas? Czy wiecie jaki wpływ ma rozgrzewka na wasze organizmy? Przeczytajcie poniższy tekst, w którym postaram się to w najbardziej przystępnej formie wyjaśnić.

Zadaniem rozgrzewki jest przygotowanie naszego organizmu, zarówno fizyczne jak i psychiczne, do czekającego nas wysiłku. Jak sama nazwa wskazuje, rozgrzewka ma nas rozgrzać, czyli podnieść temperaturę ciała. Prawidłowa rozgrzewka powoduje wzrost ciepłoty ciała nawet o 1 – 2 stopnie. Przy czym w pierwszej kolejności rozgrzewają się mięśnie, a dopiero później cały organizm. Podwyższona temperatura ciała podczas rozgrzewki:

- zwiększa elastyczność i rozciągliwość tkanki mięśniowej,
- zwiększa przepływ krwi przez naczynia krwionośne,
- zwiększa pojemność oddechową płuc,
- przyspiesza pracę serca (podwyższa tętno).

Jeśli przystąpimy do ćwiczeń bez rozgrzewki możemy doprowadzić do kontuzji. Mogą się one przejawiać zwichnięciami, skurczami, naderwanymi mięśniami lub różnego rodzaju urazami, które ograniczą zdolność do kontynuowania treningów. Po rozgrzewce jesteśmy sprawniejsi motorycznie, co ma pozytywny wpływ na nasze możliwości wysiłkowe. Efekt taki można uzyskać poprzez ćwiczenia angażujące mięśnie całego ciała, wykonywane ze wzrastającą obszernością (zakresem) i dynamiką ruchów.

Rozgrzewka daje twojemu sercu czas na dostosowanie się do zwiększonej aktywności, co oznacza dostarczanie odpowiedniej ilości krwi do poszczególnych części ciała. To właśnie twoja krew transportuje ważne składniki odżywcze (m.in. glukozę, elektrolity i tlen) do mięśni, wtedy gdy najbardziej tego potrzebują. Jeśli od razu przejdziesz do intensywnych ćwiczeń, twoje serce może nie być w stanie poprawnie dostarczyć wszystkich składników odżywczych.

W czasie rozgrzewki reguluje się oddech, zwiększa się procentowe wykorzystywanie gospodarki wodnej, węglowodanów i elektrolitów. Pozytywnie wpływa na układ nerwowy, a także polepsza połączenia nerwowo - mięśniowe. Zwiększa produkcję adrenaliny, która następnie pozwala nam na intensywniejszy trening, a także zwiększa stężenie większości hormonów we krwi.

Podczas rozgrzewki pracują nie tylko mięśnie, uruchamiamy również stawy. A rozgrzane stawy są bardziej sprężyste i elastyczne, dzięki czemu zwiększamy zakres ruchu, co z kolei wpływa na zmniejszenie podatności na przeciążenia, kontuzje czy urazy. Rozgrzewanie uwalnia w twoich stawach płyn, który pełni rolę swego rodzaju poduszki, amortyzującej ruch. Bez odpowiednich płynów twoje stawy narażone są na niebezpieczne tarcie.

Zapamiętaj:

- wiele kontuzji podczas aktywności sportowej bierze się z dwóch głównie powodów: z **braku rozgrzewki** i z powodu **niewłaściwego wykonywania ćwiczeń (złego wzorca ruchu)**.
- niezależnie od tego czy dopiero zaczyna się swoją przygodę z ćwiczeniami, czy jest się już profesjonalnym sportowcem, każdy organizm wymaga **pobudzenia za pomocą rozgrzewki**.

Marek Stolarczyk