

Zanim zrobisz
pierwszy krok...
pomyśl
o rozgrzewce!



Znajdź swój powód
do uśmiechu!

Santander
CONSUMER BANK

*Justyna
Kowalczyk:)*



Santander
CONSUMER BANK

W XXI wieku wszyscy staramy się być fachowcami w każdej dziedzinie. Zabierając się niemal za każdą nową dziedzinę życia, coraz częściej odwiedzamy strony internetowe, żeby uniknąć podstawowych błędów, a nasze działania były maksymalnie efektywne. Co więcej społeczeństwo od nas tego wymaga! W latach wunderteamu istniało powszechne twierdzenie „**Kto za młodu niczego nie trenował, nigdy nie był młody**”.

Tak więc wszyscy niegdyś trenujący, jak i trenujący obecnie mają świadomość, jak istotna jest rozgrzewka w każdej jednostce treningowej. Dużo gorzej wygląda znajomość teorii oraz praktyki w skali sportu powszechnego czy też szeroko pojętej rekreacji czyli m.in. w Nordic Walking, do którego rozgrzewka bardzo często jest traktowana bez szczególnej uwagi.

Rozgrzewka jest niewątpliwie bardzo ważnym elementem treningu Nordic Walking. Często zapominają o niej osoby, które rozpoczynają swoją przygodę z kijkami. Dlaczego rozgrzewka jest aż tak ważna? Na co wpływa? Jak ją skutecznie przeprowadzić?

Rozgrzewka ma pomóc rozgrzać i rozruszać zastygłe mięśnie, aby przygotować nasze ciało do zwiększonego wysiłku, ale przede wszystkim ma nas ochronić przed kontuzjami – nierozgrzane mięśnie i stawy łatwiej jest nadwyrężyć. Jeśli zdarzy się, że nie zrobiłeś rozgrzewki, to przynajmniej rozpocznij swój marsz wolno, rozglądając się na boki i delektując krajobrazem.



Celem każdej rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wykonania pracy treningowej oraz zapobieganie ewentualnym kontuzjom. Jest to ciąg zdarzeń przyczynowo – skutkowych, których zadaniem jest wszechstronne przygotowanie organizmu do zadań głównych jednostki treningowej czyli np. intensywnego marszu w zawodach bądź też treningu w lesie. Podczas rozgrzewki zwiększa się krążenie krwi, przyspiesza oddech, zwiększa tętno i ciśnienie krwi. Ilość krwi krążącej wzrasta, mięśnie stają się lepiej odżywione i nasycone tlenem, a praca mięśni powoduje podniesienie się temperatury ciała, co z kolei zwiększa elastyczność mięśni, ścięgien i stawów. To ogranicza ryzyko ewentualnych urazów i kontuzji mięśni. Rozgrzany i elastyczny mięsień jest w stanie wytworzyć większą moc aniżeli sztywny, a jego funkcjonowanie jest bardziej ekonomiczne, potrzebuje mniej energii do pracy, a więc nie męczy się tak szybko.

Rozgrzewka sprzyja poprawie ruchomości w stawach oraz wzmacnia układ nerwowy, a także poprawia sprawność psychoruchową

wyostrza zmysły. Co więcej, jeżeli dany staw pracuje dłużej niż 5 min, to automatycznie błona śluzowa wytwarza zwiększoną ilość mazi stawowej, która tym samym usprawnia nasz system ruchu poprzez dostarczenie większej ilości składników odżywczych naszym chrząstkom stawowym.





W zależności od długości treningu oraz poziomu przygotowania i ogólnej wydolności rozgrzewka powinna trwać od 10 do 15 minut.



Na rozgrzewkę składać się muszą ćwiczenia rozgrzewające głównie te partie mięśni, które będą uczestniczyć w dalszej części treningu oraz ćwiczenia uelastyczniające, rozciągające mięśnie.



Każda rozgrzewka powinna składać się z ćwiczeń o stopniowo narastającej intensywności, czyli zaczynać się od ćwiczeń prostszych i stopniowo przechodzić do ćwiczeń bardziej złożonych.



U osób starszych rozgrzewkę zawsze powinniśmy zaczynać w miejscu, bądź spokojnym marszem z racji licznych chorób układu krążenia, układu oddechowego etc. Częściej wykonywać ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia uwzględniające profilaktykę bólów kręgosłupa.



W przypadku zajęć prowadzonych wśród dzieci często stosowane są formy gier i zabaw, które mają na celu ożywienie organizmu, a niekiedy są dobrze zaplanowaną rozgrzewką. Jednocześnie gry i zabawy mogą być przeplatane w każdej części jednostki treningowej w zależności od stopnia intensywności i wydolności grupy, będąc nawet zadaniem głównym treningu.



W rozgrzewce można zastosować sam marsz, można także połączyć marsz z ćwiczeniami rozgrzewającymi, albo zastosować same ćwiczenia rozgrzewające bez marszu tzn. stojąc w miejscu.



Każde ćwiczenie należy powtórzyć 10 – 15 razy.



Rozgrzewkę możemy zacząć od dołu ciała (tzn. od nóg) lub od góry ciała (tzn. od głowy).

Przykładowa rozgrzewka Nordic Walking



**STOJĄC
W
MIEJSCU**

- Krążenia stawu skokowego,
- Wspięcia na palce i na pięty (przenoszenie ciężaru ciała na palce, a następnie na pięty),
- Unoszenie kolan do wysokości biodra (ugięcie w stawie kolanowym) z naprzemienną pracą rąk,
- Wymachy nogi w przód i w tył, przechodząc w „jaskółkę”,
- Wymachy nogi do boku,
- „Pływanie żabką” z kijkami w półprzysiadzie,
- Półprzysiad z kijkami trzymanymi na barkach,
- Krążenia nadgarstków,
- Wymachy ramion ,
- Wznosy ramion do wysokości barków linii barków,
- Uginanie ramion • „popularny biceps”,
- Skręty tułowia,
- Obracanie kijów wokół osi,
- Kije trzymane oburącz na szerokość barków
- „wiosłowanie” z kijami,
- Prostowanie rąk przed sobą na wysokości ramion,
- Uniesienie kijków na wysokość klatki piersiowej, następnie przybliżenie kijków do klatki piersiowej, uniesienie nad głowę, a następnie opuszczenie za barkami,
- Wymachy rąk na boki trzymając kijki za rękojeść,
- Skręty tułowia z kijami na barkach, szeroki uchwyt,
- Skręty tułowia z kijami przed sobą,
- Krążenia barków w przód i w tył • kije trzymane szerzej niż szerokość barków na wysokości bioder,
- Trzymanie kijków w połowie ramion na wys. obręczy barkowej, tzw. rozpiętki z kijami w staniu.

Przykładowa rozgrzewka Nordic Walking



W
MARSZU
(po odwodzie
koła):

- Swobodny marsz z kijami trzymanymi w połowie kijka ułożonego równoległe do podłoża (nieś kije),
- Ćwiczenia przygotowujące obręcz barkową wraz z ćwiczeniami oddechowymi – krążenia ramion z kijami, wznosy ramion bokiem i przodem, krążenia nadgarstków z kijami (helikopter), wyciskanie kijków sprzed głowy i zza karku,
- Ćwiczenia przygotowujące tułów (u osób starszych nie pochylamy się poniżej poziomu pasa), skręty, ręce z kijami na wysokości klatki piersiowej, prawy bark spotyka się z lewym biodrem i odwrotnie,
- Ćwiczenia przygotowujące kończyny dolne – unoszenie nóg do linii bioder, kopnięcia w przód,
- itd.

Edyta Kędzierska®



Edyta Kędzierska – jeden z pierwszych propagatorów Nordic Walking w Polsce, National Coach INWA/PFNW Nordic Walking, instruktor fitness (3/4 dance, 3/4 step, body ball, body shape, aqua aerobic, pilates, joga), przez lata autorka programu rekreacyjno-odchudzającego pt. „Linia z Edytą Kędzierską” w Hotelu „Senator”, przez kilka lat kierownik rekreacji i sportu w Hotelu „Senator”, obecnie dyrektor departamentu rekreacji i sportu w Polskiej Federacji Nordic Walking.