




Rozgrzewka jest zestawem ćwiczeń o narastającej intensywności, których wykonanie przygotowuje organizm do wzmożonej pracy, pozwala zminimalizować ryzyko kontuzji, a także sprawia, że podczas treningu właściwego uda Ci się w pełni wykorzystać swoje możliwości. Prawidłowo wykonana, powinna składać się z części ogólnej opartej na treningu tlenowym o niskiej intensywności, który podniesie tętno oraz z części specjalistycznej, gdzie rozgrzewać będziemy konkretne partie mięśni.

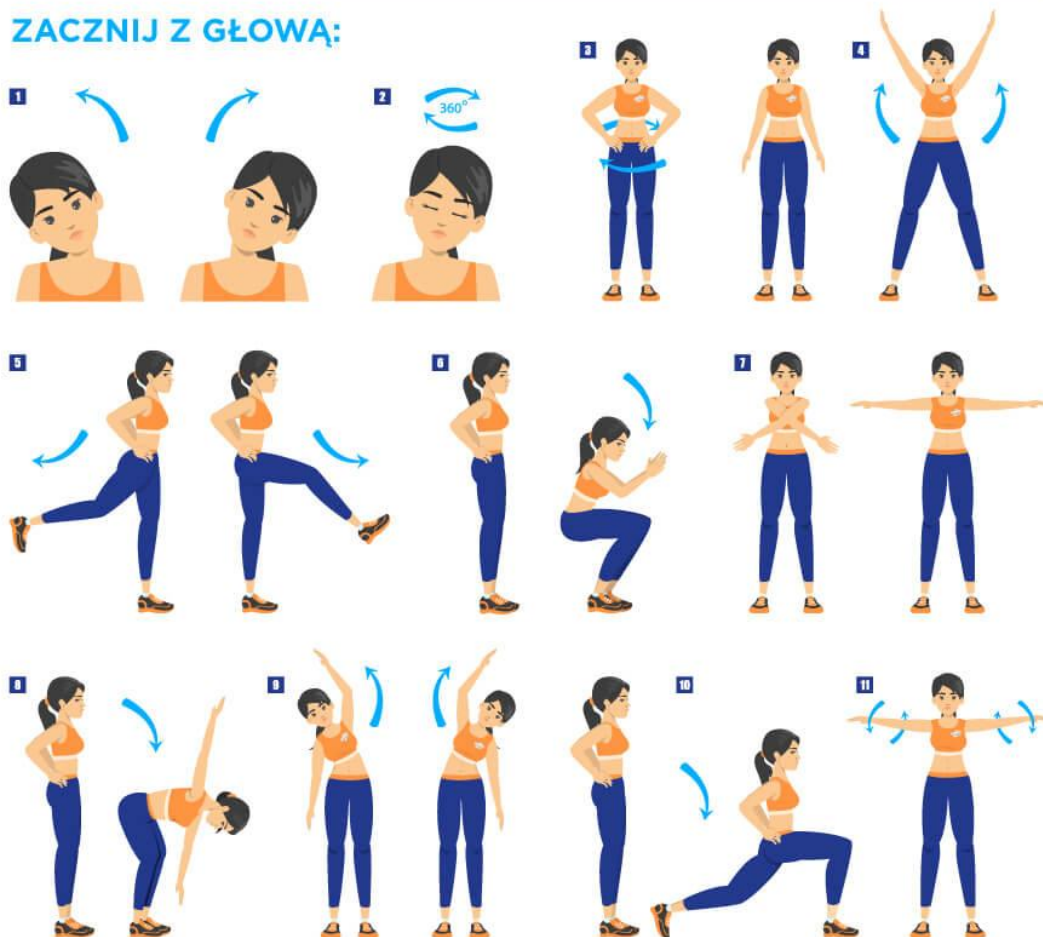
## PO CO ROZGRZEWKA?

## JAK JĄ DOBRZE ZROBIĆ?

-  przygotowuje organizm do wysiłku
-  zwiększa zakres ruchu w stawach
-  minimalizuje ryzyko kontuzji
-  pozwala osiągnąć lepsze efekty
-  zwiększa elastyczność mięśni, stawów, ścięgien, więzadeł
-  podnosi stężenie hormonów w organizmie
-  przyspiesza przemianę materii
-  skraca czas reakcji na bodźce
-  poprawia koncentrację
-  pobudza układ krwionośny, oddechowy i nerwowy

# PRZYKŁAD ROZGRZEWKI

ZACZNIJ Z GŁOWĄ:



Oglądajcie sobie również film, przykładowa rozgrzewka w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNPsA>

<https://www.youtube.com/watch?v=iJdgErtfSzo>