

Rozgrzewka to ważna część treningu, której nie powinniśmy zaniedbywać!

Co nam daje rozgrzewka?

- Podnosi temperaturę ciała
- Minimalizuje ryzyko kontuzji
- Przygotowuje nasz organizm do dalszego wysiłku
- Podnosi naszą efektywność

Rozgrzewka powinna się składać z:

1. Podniesienia temperatury ciała : trucht, skakanka, pajacyki.
2. Rozgrzania poszczególnych stawów: ruchy okrężne.
3. Przygotowanie do pracy ścięgien i mięśni: dynamiczne wymachy.

Po rozgrzewce ogólnej powinniśmy zrobić rozgrzewkę specjalistyczną, która przygotowuje nasz organizm do konkretnego wysiłku.

W przypadku wspinania mogą to być:

1. Łatwe dla nas trawersy.
2. Łatwe dla nas drogi wspinaczkowe lub buldery.
3. Dokładanka ze znajomymi.

Pamiętajmy, że rozgrzewka to wstęp do treningu, więc dostosujmy ją do naszych możliwości.

Nie zaniedbujcie rozgrzewki, a Wasz trening stanie się bardziej efektywny.