

Podczas czasu wolnego zachęcamy do ćwiczeń fizycznych, które możecie wykonywać w domu! Znajdziecie tutaj zestawy ćwiczeń do wykonywania każdego dnia :). Przed linkami do przykładowych ćwiczeń kilka zdań o rozgrzewce. Pozdrawiamy serdecznie :)

PAMIĘTAJMY O ROZGRZEWCE PRZED WYSIŁKIEM FIZYCZNYM.

Rozgrzewka obejmuje trzy podstawowe zadania:

1. Przygotowuje ciało do wysiłku.
2. Przygotowuje umysł do wysiłku.
3. Zmniejsza ryzyko uszkodzenia (kontuzji).

Rozgrzewka przestrasza organizm ze spoczynku do poziomu wysiłkowego. Zmniejsza ilość zerwanych mikrowłókien mięśniowych, ograniczając wystąpienie zjawiska DOMS (popularne zakwasy) w następnym dniu. Podnosi ciepłotę ciała, zwiększa elastyczność więzadeł, ścięgien, mięśni oraz ruchomość stawów. Poprzez rozgrzanie i podniesienie temperatury ciała a w tym mięśni, więzadeł, ścięgien zmniejsza się ryzyko uszkodzenia podczas wykonywania wysiłku.

Czas trwania rozgrzewki to minimum **10** minut, maksimum **30** minut. Dla przeciętnego amatora sportu powinno wystarczyć **10 – 15** minut.

LINKI DO ĆWICZEŃ :

Rozgrzewka

https://www.youtube.com/watch?list=RDCMUC2dGwhyEDn4SYAngaOIL9pw&v=xE6BL3m3nk&feature=emb_rel_end

Mm brzucha

<https://www.youtube.com/watch?v=bFmDs6ywd0k>

Trening całego ciała

https://www.youtube.com/watch?time_continue=212&v=q2q9tQ_LYwo&feature=emb_title