**ROZGRZEWKA!**



Rozgrzewka jest bardzo ważnym elementem każdego treningu. Dobrze wykonana będzie pełniła nie tylko funkcję zabezpieczającą, ale także wpływała na efektywność treningu. Niezależnie od tego, czy ćwiczysz w domu, na siłowni czy w szkole, powinieneś wiedzieć, jak przygotować swoje ciało do wysiłku! Pamiętaj, że rozgrzewka nie może trwać dłużej niż 20 minut! Przede wszystkim powinna być dynamiczna, by pobudzić mięśnie i rozruszać stawy. Dobrze wykonana nie tylko ograniczy ryzyko kontuzji i wzmocni efekty wysiłku, ale także nastawi Cię pozytywnie do reszty treningu i poprawi samopoczucie!

Rozgrzewka może być:

* ogólna – to nic innego jak wysiłek mający na celu podniesienie temperatury ciała i ogólne przygotowanie do wzmożonego wysiłku. Stosujemy tutaj ćwiczenia o niskiej intensywności,
* specjalistyczna – opiera się na indywidualnie dobranych ćwiczeniach   
  i ruchach podobnych do tych w treningu właściwym, ale wykonywanych mniej aktywnie.

Zadaniem Twoim będzie przygotować zestaw ćwiczeń składających się na rozgrzewkę ogólną. Wykonane zadanie prześlij na adres: aska.kujawska@wp.pl

Termin: 5 maja 2020 r.

Każdy dzień zwłoki to słabsza ocena za nieterminowość!

Pozdrawiam. J. K.