

Czwartek 16.04.2020

Temat: **Znaczenie rozgrzewki. Zestaw ćwiczeń przygotowujących organizm do wysiłku fizycznego.**

Na pewno wiecie, że każde zajęcia ruchowe należy zacząć od rozgrzewki, czyli ćwiczeń mających przygotować organizm do wysiłku fizycznego.

Rozgrzewka jest bardzo ważna ponieważ:

- pobudza organizm do wysiłku - przyspiesza oddech, podnosi tętno, wzmacnia krążenie krwi, a przez to zwiększa temperaturę ciała
- rozgrzewa i uelastycznia mięśnie
- zwiększa zakres ruchu w stawach
- przyspiesza przemianę materii
- sprzyja poprawie koncentracji
- zwiększa motywację do ćwiczeń
- zmniejsza ryzyko wystąpienia kontuzji

Mam dla was dzisiaj propozycję prostej rozgrzewki, którą możecie sami wykonać w domu.

Przebierzcie się w wygodny strój i wykonajcie ćwiczenia [ROZGRZEWKA](#).

Mam nadzieję, że dacie radę! Powodzenia!