

## Rozgrzewka

# DLACZEGO ROZGRZEWKĄ PRZED TRENINGIEM JEST WAŻNA?

-  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

*martes*  
sport

**Na koniec wykonaj rozgrzewkę zgodnie z instrukcją w linku:**

<https://fittykid.com/2020/03/13/rozgrzewka/>

Pamiętaj wykonuj rozgrzewkę przed każdym treningiem!!!