

Η προθέρμανση

Η προθέρμανση αποτελεί μία μορφή άσκησης η οποία πραγματοποιείται πριν από την έναρξη μιας αθλητικής δραστηριότητας. Αποσκοπεί στην προετοιμασία του ασκούμενου οργανικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά για την άσκηση που θα επακολουθήσει. Με αυτό τον τρόπο μειώνεται η πιθανότητα τραυματισμού των μυών και των τενόντων. Έχει βρεθεί από πειράματα πως η δύναμη που απαιτείται για να τραυματιστεί ένας μυς που έχει προθερμανθεί, είναι μεγαλύτερη από αυτή που απαιτείται για να τραυματιστεί ένας «κρύος» μυς.

Επίσης, η προθέρμανση δίνει τη δυνατότητα στην καρδιά να αιματωθεί καλύτερα και να προσαρμοστεί για το φορτίο που έχει να επωμιστεί κατά τη διάρκεια της άσκησης. Επίσης δίνει στο αίμα τη δυνατότητα να κινηθεί από τα μέρη του σώματος που δε θα συμμετέχουν στην άσκηση προς τους μύες που θα γυμναστούν. Η ένταση της άσκησης κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης πρέπει να είναι χαμηλή.

Στη γενική προθέρμανση ο ασκούμενος κάνει γενική γυμναστική, διατάσεις και κινήσεις οι οποίες δεν έχουν άμεση σχέση με την προσπάθεια που θα επακολουθήσει. Αυτό γίνεται για να αυξήσει την κυκλοφορία του αίματος και τη θερμοκρασία του σώματος και των μυών.

Η ειδική προθέρμανση περιλαμβάνει δραστηριότητες οι οποίες είναι παρόμοιες με αυτές που θα κάνει ο ασκούμενος κατά τη διάρκεια της προπόνησης του. Εάν παίξει μπάσκετ, θα κάνει σουτ και βολές, εάν παίξει ποδόσφαιρο, θα κάνει σουτ και πάσες, εάν κάνει προπόνηση για άλμα σε ύψος, θα κάνει τα βήματα της προκαταρκτικής φοράς κ.λπ. Ο σκοπός αυτού του είδους της προθέρμανσης είναι η προετοιμασία του νευρικού συστήματος του αθλητή να μπορέσει να συνεργαστεί καλύτερα με το μυϊκό σύστημα.

Μπορούν οι διατάσεις να αντικαταστήσουν την προθέρμανση;

Μερικά άτομα συγχέουν τις διατάσεις με την προθέρμανση. Οι διατάσεις μπορεί να αποτελέσουν μέρος της προθέρμανσης, αλλά δεν μπορούν να αποτελέσουν από μόνες τους την αποκλειστική μορφή προθέρμανσης. Καλό θα είναι οι διατάσεις να πραγματοποιούνται, αφού έχει ήδη κάνει ο ασκούμενος 5-10 λεπτά άσκηση χαμηλής έντασης. Οι ζεστοί μύες μπορούν και διατείνονται περισσότερο και δεν τραυματίζονται τόσο εύκολα.

- Η διάταση πρέπει να γίνεται μέχρι που να αισθανθεί κάποιος ένα μικρό τράβηγμα στο μυ.
- Μη συνεχίσετε πέρα από αυτό το σημείο, γιατί υπάρχει πιθανότητα τραυματισμού.

Οδηγίες προθέρμανσης

- Αν ο καιρός είναι κρύος, να ντυθείς καλά.
- Ξεκίνα με χαλαρό τρέξιμο για 5 περίπου λεπτά. Έτσι ζεσταίνονται οι μύες, γίνονται πιο ελαστικοί, ζεσταίνεται το υγρό των αρθρώσεων και γίνονται πιο κινητικές. Μ' αυτό τον τρόπο αποφεύγονται οι τραυματισμοί και αυξάνει η κυκλοφορία του αίματος.
- Κάνε μερικές διατάσεις σε όλες τις βασικές αρθρώσεις. Έτσι αυξάνεται η κινητικότητα της άρθρωσης. Μείνε στη διάταση κάθε περιοχής για 10-30 δευτερόλεπτα.
- Κάνε συγκεκριμένο ζέσταμα για το άθλημα που θα κάνεις στη συνέχεια.
- Στο τέλος του ζεστάματος πρέπει να νιώθεις λίγο ιδρωμένος.