**Προθέρμανση**

**Στόχοι μαθήματος:** α)να είμαστε σε θέση να εξηγούμε την αναγκαιότητα της προθέρμανσης, β)να μπορούμε να επιλέγουμε τις κατάλληλες ασκήσεις ανάλογα με την περίπτωση, γ)να υιοθετούμε την προθέρμανση πάντα πριν από άσκηση ή αγωνιστική προσπάθεια.

Η προθέρμανση είναι άκρως απαραίτητη πριν από κάθε άσκηση ή προπόνηση. Οι λόγοι που την καθιστούν απαραίτητη είναι επιγραμματικά:

1. Προετοιμάζει τις λειτουργίες του οργανισμού για την επιβάρυνση που θα ακολουθήσει (αυξάνει η θερμοκρασία του σώματος και των μυών, λιπαίνονται οι αρθρώσεις (αυξάνεται η έκκριση του αρθρικού υγρού, το νευρικό σύστημα "ξυπνάει" από τεντώματα κ την κίνηση..)

2. Βελτιώνει την προσαρμοστική ετοιμότητα για απόδοση (αναπνευστική ικανότητα, αιμάτωση μυϊκού ιστού, νευρική ενεργοποίηση).

3. Προετοιμάζει ψυχολογικά τον ασκούμενο.

4. Βοηθά σε μεγάλο βαθμό στην πρόληψη των τραυματισμών, εξαιτίας των παραπάνω πρόσκαιρων προσαρμογών.

Ερώτηση: κάνετε πάντα προθέρμανση πριν από έναν αγώνα ή άσκηση;

**Γενική και ειδική προθέρμανση**

Συνήθως πριν από κάποιο είδος άσκησης που είναι χαμηλής ή μέτριας έντασης (πεζοπορία, κολύμβηση, ποδηλασία, αεροβική γυμναστική, χορός κλπ), χρειάζεται να προηγηθεί μια**γενική προθέρμανση**. Αυτή αφορά σε όλο το σώμα και γενικά στις μεγάλες μυϊκές ομάδες. Γίνεται συνήθως με ενεργητικό τρόπο: δυναμικές ασκήσεις, τρέξιμο και διατάσεις ή με παθητικό (στατικές ασκήσεις, παθητικές διατάσεις) ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και τη μορφή της άσκησης που ακολουθεί. Διαρκεί 10-15 λεπτά).



Η **ειδική προθέρμανση**είναι αναγκαία όταν ακολουθεί εξάσκηση - προπόνηση ή αγώνας με επιβαρύνσεις ενός συγκεκριμένου αθλήματος (ποδόσφαιρο, βόλεϊ ενόργανη γυμναστική, άρση βαρών, τένις κλπ).

Η ειδική προπόνηση είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες (τεχνικής, τακτικής) του κάθε αθλήματος, και ακολουθεί πάντα τη γενική προθέρμανση. Για παράδειγμα αν το άθλημα στο οποίο θα προπονηθεί κάποιος είναι η σφαιροβολία, μετά τη γενική προθέρμανση ακολουθεί ειδική που θα προετοιμάσει όλους τους μυς και τις αρθρώσεις που συμμετέχουν στη σφαιροβολία (ισχία, γόνατα, ώμοι, αγκώνες, καρποί και οι μυϊκές ομάδες που σχετίζονται με τις συγκεκριμένες αρθρώσεις). Για κάθε άθλημα πρέπει να σχεδιαστεί ειδική και προσαρμοσμένη στις ανάγκες του κάθε ασκούμενου προθέρμανση. Η διάρκεια της μπορεί να κυμαίνεται από 10-30 λεπτά.

Δραστηριότητα: δώστε παραδείγματα ειδικής προθέρμανσης ανάλογα με το άθλημα που θα επιλέξετε.

Μερικά παραδείγματα γενικής προθέρμανσης που μπορείτε να δείτε, και να εκτελέσετε ακόμη και στο σπίτι σε περιορισμένο χώρο ή σε ανοιχτό φυσικό χώρο. Oι περισσότερες είναι απλές (μικρής ή μέτριας δυσκολίας) και περιλαμβάνουν ασκήσεις γνωστές.

1. <https://watchkin.com/c2fe12bc4b> (5.39¨) Εύκολη προθέρμανση 10 πολυαρθρικών ασκήσεων από το fitness blender στο youtube.
2. <https://watchkin.com/0b5babb40c> (9΄). 10 ασκήσεις, κυρίως διάτασεις, που ξεκινούν από το πάνω μέρος του σώματος και προχωρούν μέχρι τα κάτω άκρα. Από το youtube.
3. <https://watchkin.com/0d36feac59> (8.30΄) προθέρμανση με animation που περιλαμβάνει πολυαρθρικές δυναμικές ασκήσεις. Από το youtube.
4. <https://watchkin.com/ba8bc7260c> (12΄) Δυναμική προθέρμανση μέτριας δυσκολίας (συστήνεται να γνωρίζει κανείς τις ασκήσεις για να την εκτελέσει) από τη redefining strength.com ανεβασμένο youtυbe.