

ROZGRZEWKA WAŻNA RZECZ!!!

WSTĘP

Czy warto rozgrzewać się przed wspinaniem?
Co daje rozgrzewka?
Jakie są podstawy fizjologiczne rozgrzewki?

Na początek - co to jest rozgrzewka?

Krótko mówiąc to świadome podniesienie temperatury ciała o 1-2 stopni. Można ją wykonać metodą aktywną i pasywną.

Aktywna rozgrzewka ogólna

dotyczy dużych grup mięśniowych i jest skuteczna w wielu dyscyplinach sportu, ale w niektórych może być niespecyficzna i niezbyt specjalistyczna. Często w wybranych sportach stosuje się tylko rozgrzewkę **specjalistyczną**, opartą na dobranych indywidualnie ćwiczeniach i ruchach podobnych do startowych, ale wykonywanych na niższym poziomie aktywności.

Rozgrzewka pasywna

polega na dostarczeniu ciepła z zewnętrznego źródła ciepła (różne metody fizykalne), co zaoszczędza nieco siły. Jest ona także przydatna w czasie przerwy w zawodach i szeroko stosowana w rehabilitacji.

Intensywność i czas rozgrzewki zależą od wielu czynników, jak poziom sportowy, specjalizacja sportowa, temperatura otoczenia, pora dnia itp. Istotne jest czy rozgrzewka jest stosowana przed zawodami, czy też treningiem. Dla przykładu, czas rozgrzewki ogólnej, trwającej 5-10 min jest wystarczający dla lekkiej lub rekreacyjnej aktywności sportowej, natomiast w przypadku rozgrzewki zawodnika na wysokim poziomie sportowym czas ten łącznie ze stretchingiem może przekraczać 1 godzinę!

Zbadano również, że dobrze przeprowadzona rozgrzewka stawów, szczególnie w sportach, w których czynny udział bierze duża grupa mięśniowa to około np. 50 krążeń ramion w różnych płaszczyznach!

Czy powinniśmy się rozciągać podczas rozgrzewki? Jak najbardziej ale nie należy tego traktować jako rozgrzewka tylko trening gibkości. Wskazany jest stretching ukończony schłodzeniem tkanek miękkich (cooling), połączone z ponownym ich rozciągnięciem (statycznym).

Podstawy fizjologiczne rozgrzewki.

Jednym z ważniejszych zjawisk jest torowanie dróg nerwowych, którymi przewodzone są impulsy do odpowiednich mięśni w czasie wykonywania określonych ćwiczeń. Poprawia się ukrwienie mózgu i harmonizują się czynności wegetatywne i motoryczne układu nerwowego. Rozgrzewka ma ogromne znaczenie w zachowaniu fizjologicznej równowagi organizmu, podczas której zachodzą stopniowo przemiany adaptujące do wysiłku. Starannie przeprowadzona rozgrzewka umożliwia łatwiejsze przejście przez tzw. "martwy punkt" podczas późniejszego intensywnego wysiłku. "Martwy punkt" jest przejściowym okresem zaburzeń wykonywanej pracy takich jak uczucie zmęczenia, czy pogorszenie efektywności oddychania. Powodem tych negatywnych objawów jest przewaga intensywności energetycznych procesów beztlenowych nad tlenowymi oraz niedostateczny poziom mobilizacji narządów wewnętrznych. Kontynuacja wysiłku, powoduje zwykle ich ustąpienie. Następuje wtedy pełna mobilizacja mechanizmów adaptacyjnych i zwiększa się wydolność organizmu. Moment ustępowania negatywnych objawów opóźnionej adaptacji organizmu nazywany jest "drugim oddechem". Przebieg opisanego procesu zależy w dużej mierze od rodzaju i intensywności wykonywanej pracy oraz od poziomu tolerancji wysiłkowej człowieka. Czasami się zdarza, że po pierwszej drodze wspinaczkowej za trudnej, bez rozgrzewki szybko i długo trwale się zakwaszamy. Po następnych wspinaczkach proces zakwaszania przebiega wolniej.

Wysiłek fizyczny w trakcie rozgrzewki powoduje nasilenie przemian metabolicznych, przyspiesza i polepsza krążenie krwi w ustroju. Przemiany metaboliczne to szereg procesów biofizycznych i biochemicznych, które powodują wykorzystanie pokarmu do produkcji energii i materiałów budulcowych potrzebnych do życia. Energia natomiast jest źródłem ciepła i warunkuje skurcz mięśni. W czasie rozgrzewki zwiększa się procentowe wykorzystanie węglowodanów, które są głównymi substratami energetycznymi. Szczególne znaczenie ma polisacharyd zmagazynowany w wątrobie - glikogen. Zwiększenie intensywności wysiłku wiąże się z obniżeniem zapasu glikogenu w mięśniu, więc musi on być dostarczany szybciej przez krew. Podczas rozgrzewki podnosi się stężenie większości hormonów we krwi, co umożliwia koordynację pracy wielu

układów i narządów organizmu. Hormony docierające z krwią do wszystkich komórek przestrajają organizm na wyższy poziom czynnościowy. Rozgrzewka pozwala utrzymać równowagę kwasowo-zasadową. W czasie pracy mięśni szkieletowych wzrasta stężenie kwasów w organizmie. Krew przepływająca przez tkanki zabiera i neutralizuje je dzięki swym właściwościom buforowym. Krążenie krwi zależne jest od pracy serca. W trakcie rozgrzewki tętno stopniowo przyspiesza i wzrasta objętość krwi tłoczonej podczas skurczu serca.

Bardzo ważna jest regulacja czynności oddychania w czasie rozgrzewki. W miarę zwiększania wysiłku następuje mobilizacja funkcji oddychania. Proces ten może przebiegać bardzo szybko dzięki wpływowi nerwowemu. Podczas rozgrzewki wentylacja płuc może przekroczyć nawet poziom osiągnięty w dalszej fazie wysiłku.

Złe przeprowadzona rozgrzewka i zbyt napięte mięśniowe mają ewidentny związek z uszkodzeniami tkanek miękkich. Także stwierdzono, że fizjologiczna rozgrzewka jest korzystna, gdyż zwiększa elastyczność i odporność mięśni na rozerwanie.

Ogólne przykładowe ćwiczenia rozgrzewkowe:

- trucht
- w czasie truhtu: opuszczanie rąk do ziemi (z jednej i drugiej strony)
- obszerne krążenia wszystkich stawów we wszystkich możliwych płaszczyznach (zaczynamy od najmniej złożonych)
- wymachy nóg
- skłony
- podskoki, skoki, wyrzuty

Należy zwrócić uwagę, że do wspinania należy przeprowadzić rozgrzewkę w szczególności stawów i mięśni biorących udział we wspinaniu.

Czyli stawy palców, bioder, kolan, stawu skokowego, odcinka szyjnego oraz mięśnie przedramion, ramion, mięśni nóg i mięśnia kapturowego.

Ćwiczenia powinny być tak dobrane intensywnością i obciążeniem by nie powodowały rozpoczęcia fazy budowania mięśni bo w ten sposób zbyt szybko przechodzimy do głównej fazy treningu. Czyli 20 pompek to nie jest ćwiczenie rozgrzewkowe :). Wszystkie temu podobne ćwiczenia to są zestawy ćwiczeń siłowo - koordynacyjnych.

Rozgrzewkę wbrew przekonaniu wykonuje się również po wykonanym treningu.

Są to jednak ćwiczenia rozluźniające mięśnie, wyrównujące oddech i trwają około 15-20min.

Pomiędzy te ćwiczenia można również wpleść ćwiczenia rozciągające.

Co się tyczy wszystkich ćwiczeń siłowo - koordynacyjnych jak najbardziej można je wpleść w rozgrzewkę pod warunkiem, że robimy to świadomie i zgodnie z zaplanowanym treningiem.

Czy rozgrzewać się przed wspinaniem?

- Jak najbardziej tak! Wspinacz rozgrzewający się przed treningiem czy zawodami zna swój organizm i wie jakie ćwiczenia może zastosować i które przynoszą mu najmniejsze straty energii.

Natomiast jeśli się wspinamy dla przyjemności rozgrzewka na pewno nam nie zaszkodzi a na pewno w razie niesprzyjającego zdarzenia zapobiec może kontuzji.

Przykładowy zestaw najprostszych ćwiczeń rozgrzewkowych:

- szybki marsz
- krążenia ramion w przód, tył, naprzemianstronne
- krążenia bioder w lewo i prawo
- krążenia kolan do wewnątrz i na zewnątrz
- krążenia stawu skokowego w L i P
- zginanie palców, stawanie na palcach
- skłony, skrętoskłony
- chwyt dłoni za plecami
- podpór przodem z wyrzutem nóg do tyłu
- wymachy nogi w skos i do góry
- stanie na jednej nodze (tzw.jaskółka)
- zwisy
- przepychanie "skały"
- marsz tyłem na palcach pod górę
- krótkie wspinanie na łatwym trawersie, łatwe przystawki

No i rozciąganie?

Literatura:

1. "Sportowo-lekarska profilaktyka zmian przeciążeniowych narządu ruchu u sportowców" - Wojciech Gawroński Zakład Medycyny WFIS AWF, KRAKÓW
2. "Biblia treningu kolarza górskiego" - Joe Ariel
3. "Teoria treningu sportowego" - S.Szozański