**Kedves Sportszakkörösök!**

Ez alkalommal néhány információt küldök számotokra a futás előtti bemelegítő gimnasztikáról. Használjátok mindig, minden alkalommal mielőtt nekiálltok a kocogásnak, futásnak!

**Itt a válasz**

Aki azt gondolja, hogy innentől nem kell tovább olvasni, mert színes-szagos képek és látványos videosnittek következnek, az sajnos csalódni fog. Nem az a célom, ugyanis hogy bemutassak 8-10 gyakorlatot, mondván "ezt csináld, ha nem akarsz megsérülni". Ilyen videók százával vannak a YouTube-on, aki keresgél rengeteg hasznos gyakorlatot is talál közöttük.

Az én célom ezzel a bejegyzéssel azt megértetni, hogy a bemelegítésnek milyen alapelvei vannak, mire kell figyelni, és ha ezt tudod, akkor könnyebb lesz feladatokat választani és feladatsorokat összeállítani saját magadnak a bemelegítéshez!

**Jól hangzik? Akkor vágjunk bele, olvass tovább...**

A megfelelő bemelegítés végrehajtásának megértéséhez leginkább a Metzing módszer alkalmas. A módszer az általános gimnasztika elveire épül. A gimnasztika minden sport alapja, előkészítő és rávezető gyakorlata, a legalapvetőbb egyszerű és összetett mozdulatok gyűjteménye. Ezeknek a mozgásformáknak a felhasználásával alkotta meg Metzing azt az általános bemelegítési modellt, amely bármely sportághoz alkalmas lehet, némi módosítással.

A módszer a következő fázisokból áll:

1. Könnyű keringésfokozás

2. Könnyű nyújtó hatású gyakorlatok

3. Fő keringésfokozás

4. Fő nyújtó hatású gyakorlatok

5. Sportág-specifikus bemelegítő gyakorlatok, más néven célgimnasztika.

**Mit jelent ez a gyakorlatban? Sőt! Mit jelent ez a futók számára a gyakorlatban?**

A futás során az 1. és 2. fázist nem választjuk szét élesen, általában könnyű nyújtó hatású és keringésfokozó összetett gyakorlatokkal kezdünk, 2-3 perc időtartamban.

Ilyen gyakorlatok például:

-2 karkörzés előre, 2 ütemre hajlítás nyújtott lábához előre, majd ugyanez hátra.

(ez egy 8 ütemű összetett gyakorlat, amelyben a karkörzés könnyű keringésfokozó hatású, a törzshajlítás pedig könnyű nyújtó hatású). Általában 5-6 jól összeillesztett feladatból álló gyakorlatlánc elég a teljes test támogatásához.

Emlékszünk még az előző fejezetben írtakra? Arra, hogy nyugalmi helyzetben mi történik az izmokkal és ízületekkel?

Ha igen, akkor könnyen megérthetővé válik, ennek a fázisnak a létjogosultsága: az ízület felszínek kenésének beindítása és a megrövidült izmok rugalmasságának visszaállítása.

Ha ezzel kész vagyunk, akkor jöhet a fő keringésfokozó gyakorlat, ami mi más is lehetne, mint laza kocogás, 8-10 perc időtartamban. Persze otthoni körülmények között ezt ki lehet váltani más hasonló intenzitású gyakorlatokkal is, mint például helyben futás térdemeléssel, terpesz-zár szökdelés oldalsó középtartással, négyütemű fekvőtámasszal, stb.

Ezután statikus nyújtás következik azokra az izomcsoportokra fókuszálva, amelyeket a sportolás során használni fogunk. Az izmok már kellőképpen bemelegedtek, üzemkész állapotban vannak, de a teljesítményük tovább fokozható, ha megfelelően lazák és rugalmasak. Ez pedig nyújtással érhető el!

Az utolsó fázis a sportág-specifikus gyakorlatok csoportja. Tulajdonképpen ez az edzés fő részére történő rávezető gyakorlatokat jelenti. Futás esetében ez futó iskolai gyakorlatokat és futó feladatokat jelent.

**És itt álljunk meg egy szóra!**

 Igen, a futóiskolai gyakorlatok és futó feladatok a bemelegítés részei!!!

Igen, a kettő nem ugyanaz!! A futóiskolai gyakorlatok (szkipp, dzsogg, stb) elsősorban mozgáskordináció fejlesztést szolgálják, míg a futófeladatok (fokozó és repülő futások) inkább gyorserő fejlesztő hatásúak.

Ezekkel a gyakorlatokkal kiválóan rá tudunk hangolódni mind fizikálisan, mind mentálisan egy kemény intervall edzésre.

Természetesen egy fél órás könnyű futás előtt nem kell ezt mind végigcsinálni, de az első két fázis akkor is szükséges. Hosszú futásoknál ugyanez a helyzet.