**Kodėl reikalingi apšilimo pratimai?**

**Apšilimas**

Apšilti reikėtų, nepaisant to, kokius pratimus atliksite ar kokių tikslų siekiate. Apšilimas sušildo raumenis ir apsaugo juos nuo traumų bei patempimų. Užteks 10-ies minučių apšilimo ir jūsų treniruotė bus saugi. O ir nuovargis sportuojant ateis vėliau.

Apšilimo metu galite:

1. bėgti vietoje;
2. sukti liemenį ir lėtai lenkti galvą;
3. ratais sukti kojas ir rankas;
4. lankstytis į šonus, pirmyn ir atgal;
5. daryti pritūpimus;
6. daryti atsispaudimus;
7. daryti įtupstus.

**Tempimo pratimai**

Kai jūsų raumenys apšils, padarykite tempimo pratimų. Tempimo pratimai pagerina raumenų susitraukimo savybes ir saugo raumenis nuo traumų, spazmų, įplyšimų, jie ne tik labai naudingi sąnariams bei sausgyslėms, bet ir fiziškai atpalaiduoja.

Tempimo pratimai skirstomi į:

dinaminius;

pasyvius;

statinius.