Κάθε μορφή άσκησης, ανεξαρτήτως του επιπέδου του ασκούμενου αθλητή, πρέπει να διέπεται από κάποιους κανόνες .Αυτοί πέρα από την μυϊκή προστασία που προσφέρουν στον ασκούμενο ,τον βοηθούν να προετοιμαστεί ψυχολογικά και πνευματικά για την έντονη προσπάθεια που θα καταβάλλει, έτσι ώστε όταν την ολοκληρώσει να επανέλθει όσο το δυνατόν πιο ήπια στην προ της άσκησης κατάσταση.

Η προθέρμανση λοιπόν και η αποκατάσταση είναι αναπόσπαστα και εξίσου σημαντικά κομμάτια, στην καθημερινή προπόνηση προετοιμασίας αλλά και τη μέρα του αγώνα ,είτε μιλάμε για ατομικό είτε για ομαδικό άθλημα ,για επαγγελματία ,ερασιτέχνη ή χομπίστα αθλητή.

Με τον όρο προθέρμανση, εννοούμε την ελαφρά σωματική άσκηση στην οποία υποβάλλεται ο ασκούμενος πριν την προπόνηση ή τον αγώνα με σκοπό να προετοιμαστεί σωματικά, ψυχολογικά και πνευματικά για την έντονη προσπάθεια που ακολουθεί.

Έχουμε δύο είδη προθέρμανσης την Γενική και την Ειδική .Η Γενική προθέρμανση περιλαμβάνει ασκήσεις που προετοιμάζουν τα μεγάλα μυϊκά συστήματα του σώματος και παράλληλα δραστηριοποιούν όλες τις λειτουργίες του οργανισμού όπως το αναπνευστικό ,το κυκλοφορικό κ.α.

Η Ειδική προθέρμανση ,απευθύνεται κυρίως σε εκείνα τα μέρη του οργανισμού που θα έχουν το μεγαλύτερο φορτίο ,ανάλογα με τις ειδικές απαιτήσεις του αγωνίσματος ή του ομαδικού παιχνιδιού που θα ακολουθήσει.

Η αξία της προθέρμανσης.

* Συμβάλλει στη βελτίωση της αναπνοής και της κυκλοφορίας.
* Αυξάνει τη θερμοκρασία των μυών με ότι αυτό συνεπάγεται(καλύτερη οξυγόνωση, βελτίωση ελαστικότητας, διέγερση μυών).
* Κρατά σε χαμηλά επίπεδα την αύξηση του γαλακτικού οξέως στο αίμα.
* Βελτιώνεται η νευρομυϊκή συναρμογή και μαζί η ποιότητα της κίνησης του σώματος.
* Επιδρά θετικά στην ψυχολογία του αθλητή.

Η χρονική διάρκεια κυμαίνεται από 15 λεπτά εώς 30 και εξαρτάται από:

* Τις καιρικές συνθήκες.
* Την ιδιοσυγκρασία και την προσωπικότητα του ασκούμενου-αθλητή.
* Και το χρόνο που γίνεται η προθέρμανση(πρωί- απόγευμα).

Όπως είδαμε παραπάνω είναι βασικό κομμάτι τις προπόνησης και του αγώνα η προθέρμανση του αθλητή. Εξίσου βασικό, αν όχι βασικότερο είναι η αποκατάσταση μετά από την έντονη υπερπροσπάθεια. Είναι μεγάλος ο πειρασμός, ιδιαίτερα μετά από μια πετυχημένη προπόνηση ή νικηφόρο αγώνα ,να παρακάμψουμε την αποκατάσταση. Εξάλλου η ψυχική μας ανάταση μας δίνει την αίσθηση ότι όλα είναι υπέροχα. Για να συνεχίσουμε όμως να είμαστε υγιείς πρέπει απαραίτητα να επαναφέρουμε σταδιακά τον καταπονημένο οργανισμό μας στην αρχική του ηρεμία.

Αποθεραπεία λοιπόν ή κοινώς το χαλάρωμα είναι η απαραίτητη σωματική και ψυχολογική επαναφορά, μέσω ήπιων κινήσεων και διατατικών ασκήσεων .Είναι ο καλύτερος τρόπος να ελαχιστοποιηθεί η κούραση και να απομακρυνθούν όλες οι καματογόνες ουσίες που συσσωρεύτηκαν στον οργανισμό.

Αφιερώστε από 10 έως 20 λεπτά στην αποκατάσταση. Είναι μια αποταμίευση που τα οφέλη της θα ανακαλύψετε σε βάθος χρόνου.

Τα θετικά της αποτελέσματα είναι:

* Μειώνεται η θερμοκρασία του σώματος και επανέρχεται στα φυσιολογικά
* Ομαλοποιείται ο μεταβολισμός
* Ομαλοποιείται η αιμάτωση των μυών
* Ελαττώνεται το παραγόμενο γαλακτικό οξύ
* Επανέρχονται όλα τα οργανικά συστήματα στην αρχική κατάσταση

Η προθέρμανση λοιπόν και η αποκατάσταση είναι που δίνουν τη δυνατότητα στο σώμα σας να αποκομίσει τα μεγαλύτερα οφέλη από την άσκηση.