

ZAGREVANJE



# TIPS 1



- Dinamicno zagrevanje, trcanje, skakanje, sprintanje
- Sprečiti povrede
- Da se podigne pritisak
- Kolena i ramena da se dobro zagreju
- Pripremiti telo za ono sto sledi-mec
- Sve sto koristite na terenu treb da zagrejete, duzina sprintevi, koordinacija, reflex, zglobovi
- Generalno: pre ulaska na teren ( trcanje, sprintevi, itd...)



# TIPS 2



- Specifčno na terenu (koordinacija, kontrola, konstantnost, mali veliki tenis)
- Sluzi za priprema tela i glave pred mec
- Zagrevanje pre istezanja uvek
- Zagrevanje pocinje lagano sa trcanjem da se igrac prilagodi i srce krene da pumpa krv, temperatura tela se podize
- Istezanje pre meca treba raditi onako kako ce se koristiti na mecu
- Posle 30 minuta neaktivnosti mora opet da se zagrevas
- Dinamicno istezanje pre meca
- Iskoraci, sprintevi