

## Program de încălzire - încheiere Recomandări sportivi



### Incălzire

**5' gimnastică articulară:** rotații, răsuciri, îndoiri în toate articulațiile importante (gât, umeri, trunchi, șold, genunchi, glezne). Mișcările trebuie să fie lente și să asigure o amplitudine mare (80-90%) a unghiurilor biomecanice normale specifice fiecărei articulații.

**5' exerciții pentru musculatura abdominală și/sau a spatelui.** Tonifierea, înaintea antrenamentului, a musculaturii din această zonă este foarte importantă deoarece aceasta participă atât la executarea loviturilor specifice tenisului dar și la echilibrarea forțelor de tracțiune (agonist-antagonist).

**3' exerciții de stretching dinamic** (fandări, balansări etc.)

**5' speciale:** exerciții din școala alergării + **exerciții de coordonare rapidă** (gen exercițiile la scăriță).

**3' exerciții cu coarda elastică** pentru brațe și trunchi.

### Program de realizat la sfârșitul antrenamentului

**10' alergare ușoară**

**15' stretching și posturi** (menținerea pozițiilor timp mai lung (minim 20"-30" pe fiecare poziție) pentru a permite alungirea și refacerea fibrelor musculare.

#### **Federatia Romana de Tenis**

Adresa: Str. Vasile Conta nr. 16, sector 2, Bucuresti;  
Tel.: (021) 317.17.15; Fax: (021) 317.17.16;  
Email: office@frt.ro

#### **Centrul National de Tenis**

Adresa: Str. Pierre de Coubertin nr 11, sector 2, Bucuresti;  
Tel.: (021) 324.53.30; (021) 250.49.41;  
Fax: (021) 324.53.29 sau 031-817.55.11; Email: cnt@frt.ro