TRENING WZMACNIAJĄCY CAŁE CIAŁO

WYZWANIE MISTRZÓW
Z MLECZARNIĄ STRZAŁKOWO

Trening składa się z 13 Ćwiczeń. Wykonaj je po 40 sekund z 20 sekundową przerwą. Jeżeli jesteś osobą początkującą przeczytaj dokładnie opis techniki wykonania ćwiczeń. Całość powtórz dwa razy.

ROZGRZEWKA

Ustaw stoper na 30 sekund i wykonaj te Ćwiczenia x5

1. Stopy złączone, ręce uniesione w górę wykonaj opad tułowia starając się dotknąć rękoma podłogi.
2. Krążenie bioder
3. Bieg w miejscu
4. Pajacyki
5. Wykopy nóg na zmianę

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenie nr 1

Przysiad Klasyczny - to podstawowe ćwiczenie, które kształtuje wszystkie aspekty z mechaniką czynności obniżania/podnoszenia. Jest doskonałym narzędziem do kształtowania dolnych partii mięśniowych.

Przebieg ćwiczenia- stopy powinny być ustawione za 5 i 5 po 12, trochę szerzej niż szerokość ramion ćwiczącego. Ręce dla utrzymania równowagi powinno się trzymać na biodrach, przed sobą lub za głową. Plecy należy utrzymać wyprostowane przez cały czas trwania ćwiczenia, wzrok przed siebie. Ruch rozpoczyna się w stawach biodrowych, następnie w stawach kolanowych i skokowych. Przy wykonywaniu ćwiczenia należy zwrócić uwagę na to aby barki, stawy biodrowe, kolanowe i skokowe po obu stronach byly ustawione symetrycznie. Ważne jest aby obręcz barkowa i biodrowa była ustawiona równolegle do podłoża. Poważnymi błędami podczas wykonywania tego ćwiczenia to:

- koślawość w stawach kolanowych
- Uniesione pięty
- Zgarbienie
- Przodopochylenie miednicy, lub przesuniecie biodra w prawo lub lewo

Ćwiczenie nr 2

Naprzemienne wykroki- ćwiczenie rozpoczyna się w pozycji stojącej , ze stopami złączonymi, ustawionymi równolegle. Następnie należy wykonać duży krok w przód, ugiać stawy kolanowe i obniżyć pozycję ciała, zachowując kąty proste
miedzy udem a podudziem zarówno nogi wykrocznej jak i zakrocznej. Sylwetka jest wyprostowana, łopatki ściągnięte, barki i obręcz biodrowa powinny być ułożone równolegle do podłoża. Błędy w tym ćwiczeniu to - koślawienie kolan
- Uniesienie pięty nogi wykrocznej - Skręty bioder oraz barków
- Pochylenie tułowia w przód -niestabilna stopa

Ćwiczenie nr 3

Zakroki skrzyżne - pozycja wyjściowa, stopy złączone noga zakroczna wędruje do tyłu na krzyż, kolano wędruje delikatnie za piętą nogi podporowej. Pamiętamy O wyprostowanej pozycji ciała, zwrok skierowany przed siebie, mięśnie brzucha lekko napięte, łopatki spięty.
Najczęstsze błędy
- załamaniem odcinku piersiowym
- kolano nogi zakrocznej zbyt daleko odbiega od Pięty nogi podporowej.

Ćwiczenie nr 4

Wypady do boku- pozycja wyjściowa. Wstań ze stopami ustawionymi na szerokość bioder. Stopy ustaw równolegle do siebie, kolana skieruj na zewnątrz na wysokość 2 i 3 palca u stopy. Wyprostuj plecy ściągnij Łopatki do tyłu i w dół. Głowę ustaw w przedłużeniu kręgosłupa wzrok skierowany przed siebie. Napnij mięśnie brzucha. Wykwykonaj wypad w bok wraz przysiadłem na nodze wypadowej. Nogę zakroczną zostaw wyprostowano w stawie kolanowym. Stopę ustawiaj równolegle do 2. lub skierowaną na zewnątrz, kolano Kieruj na zewnątrz. Nie odrywaj Pięty od podłoża. Nie pochylenie tułowia za mocno do przodu. Wraz z wydechem wróć do pozycji początkowej odpychając się Z nogi wykrocznej. Zepnij Brzuch I pośladki.

Ćwiczenie nr 5

Łyżwiarz–stań na prawej nodze, Z niewielkim ugięciem stawu kolanowego i biodrowego. Nieznacznie pochyl tułów do przodu, lewa kończyna Górna przekracza linią środkową działa do przodu, prawa znajduje się za plecami. Wykorzystując ręce do utrzymania równowagi wykonaj Przeskok w lewo. Wyląduje na lewej nodze, utrzymaj pozycję sprawą ręką przed ciałem oraz lewo za plecami, a następnie szybko wykonaj Przeskok w prawo.

Ćwiczenie nr 6

Plank , deska'-jestę ćwiczenie przygotowujące do pompek. Pomaga kształtować stabilizację centralną oraz stabilizację obręczy barkowej. Kliknij na podłodze. O przyjście na przedramionach, Zginając ręce w łokciach pod kątem prostym. Banki powinny znajdować się dokładnie pod łokciami. Opierając się na palcach stóp unieś tułów. Nie unoś pośladków do góry ani nie wyginaj odcinka lędźwiowego. Pięty, biodra i ramiona powinny pozostać w prostej linii. Wytrzymaj określoną ilość czasu minimalna to 20 s.

Ćwiczenie nr 7

Pompka - jest to najbardziej klasyczne ćwiczenie w treningu funkcjonalnym, opartym na ruchu pchania. Ćwiczenie to jest idealne do kształtowania stablizizacji obręczy barkowej, budowanie siły w obrębie górnej cześci ciała, rozwijania stabilizacji centralnej oraz aktywowania mięśni zginaczy stawu biodrowego w pozycji wydłużenia.
Pozycja wyjściowa do ćwiczenia to ułożenie dłoni na podłożu bezpośrednio pod stawami ramiennymi, kończyny proste, palce stóp wbite w podłoże. Ćwiczenie rozpoczynamy poprzez złapnie powietrza i zgięcie stawu łokciowego. Opuszczamy powoli klatkę piersiową do podłoża. Kolejnym etapem już z wydechem jestpowrót do pozycji wyjściowej. W tym ćwiczeniu należy pamiętać ,że plecy są proste a tułów powienien znajdować sie w przedłużeniu osi kończyn dolnych. Należy rownież zwrócić uwagę czy podczas ćwiczenia nie dochodzi do załamania się pozycji w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Podczas wykonywanai tego ćwiczenia należy pamiętać o napięciu mięśni brzucha oraz grzbietu i pośladków. Błędy podczas wykonywania tego ćwiczenia to
- ,załamanie się' w odcinku ledźwiowym
- Usrtawienie rąk ponad linią barków
- Unoszenie bioder
- ,odklejanie łopatek od ściany klatki piersiowej Modyfikacje tego ćwiczenia:
-pozycja wyjściowa na kolanach
-wykonanie na podwyższeniu
- wykonane na podwyższeniu, na kolanach.

Ćwiczenie nr 8

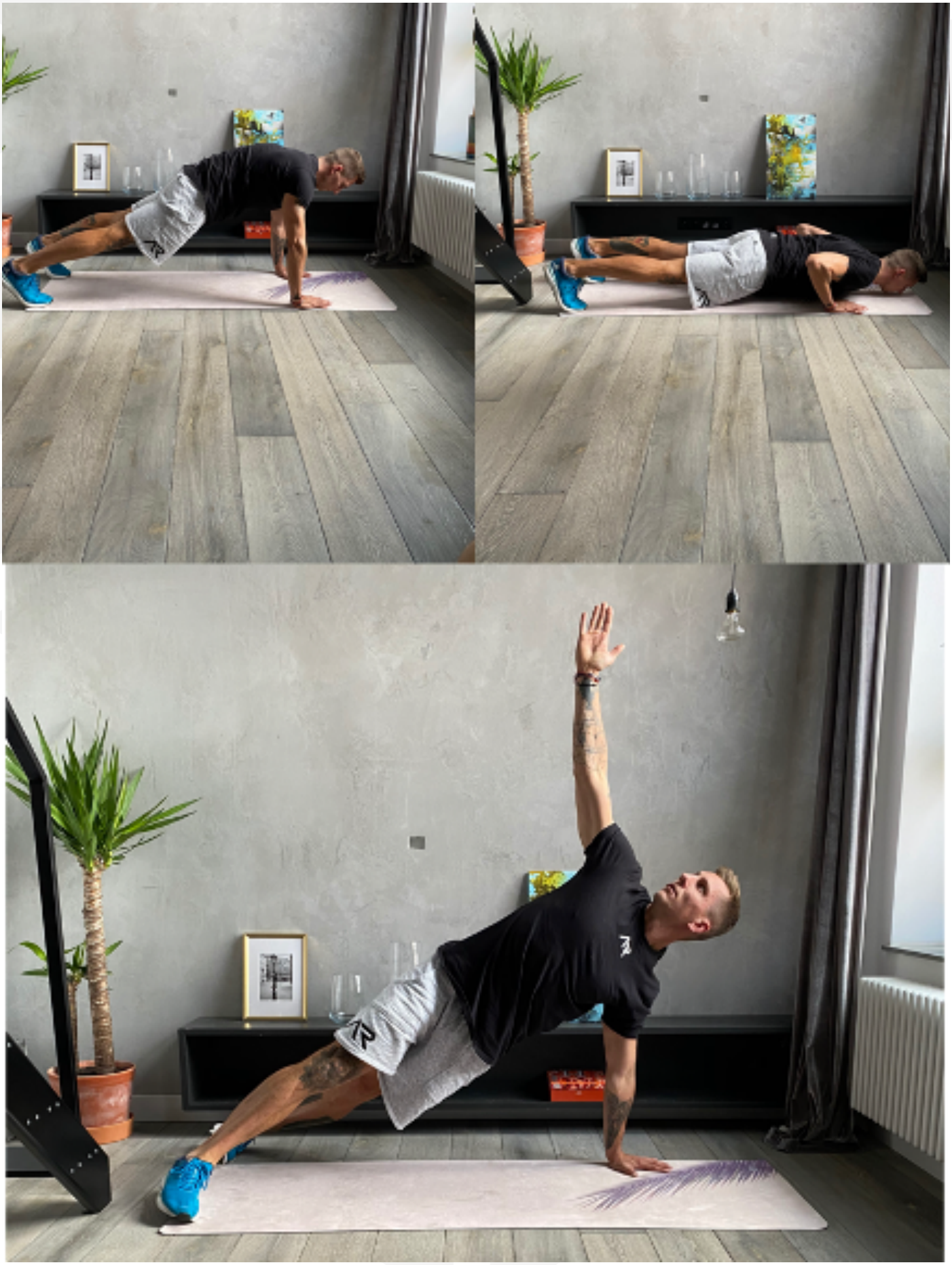
Masz na przedramionach-pozycja pompki pozycja **Plank.** Z podporu przodem przechodzimy do pozycji Plank. Pamietamy technice wykonywania tych dwóch ćwiczeń.

Ćwiczenie nr 9

Wspinaczka w podporze- Pozycja wyjsciowa tak jak w pompce. Z wydechem podciagamy nazmiennie kolano pod klatkę piersiową

Ćwiczenie nr 10

Marsz na rękach- pozycja wyjściowa, sylwetka wyprostowana, stopy złączone, poprzez opad tułowia odkładamy dłonie na podłogę. Jeżeli nie możesz odłożyć dłoni na podłogę ugnij delikatnie kolana. Maszerujesz na rekach do przodu aż osiągniesz pozycję wyjściową do pompki. Następnie wracasz do pozycji początkowej. Pamiętaj aby odcinek lędźwiowy się nie zapadał, a biodro nie przekraczało wysokości barków.



Ćwiczenie nr 11

Pompka z rotacją- po wykonaniu poprawnie pompki wróć do pozycji wyjściowej , w tym samym czasie wykonaj rotację tułowia w prawo, oderwij prawą rękę od podłoża i unieś ją w kierunku sufitu tworząc pozycję T. Utrzymaj 3 punktowe podparcie na lewej ręce i obu stopach.

Ćwiczenie nr 12

Delfinki [Burpee] - stanowi rozwinięcie ćwiczeń takich jak klasyczny przysiad i klasyczna pompka. Przyjmij pozycję stojącą, utrzymując rece wzdłuż tułowia, podsokiem unieś recę nad głowę następnie przyjmij pozycję jak do przysiadu, odłuż dłonie na podłożu i wyrzuć kończyny dolne w tył przyjmując pozycje pompki. Zachowaj stabliną pozycje tułowia. Natępnie podskokiem doskocz do dłoni, wyprostuj pozycję i podskocz do góry.

Ćwiczenie nr 13

Scyzoryki naprzemienne- pozycja leżenie na plechach, ręce łokciowych, nogi wyprostowane w stawach kolanowych. Z wydechem jednoczesny wznos obu rąk z uniesieniem klatki piersiowej w strone naprzemian raz lewej nogi, raz prawej.

ROZCIĄGANIE

Każdą pozycję przytrzymaj 60 sekund

1. Opozycji leżącej na plecach przyciągnij do siebie nogę ugięta w kolanie, z wydechem dociągnij
2. Wyprostuj nogę w kolanie
3. Zimień nogi
4. Przejdź do siadu prostego i postaraj sie złapać za stopy(kolana wyprostowane)
5. Połóż się na brzuch i jeżeli nie masz problemów z odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa wyjdź do góry prostując stawy łokciowe, jeżeli masz problemy z odcinkiem ledzwioym zostań na łokciach
6. Przed do pozycji dziecka, usiądź miedzy pietami, korpus znajduje sie miedzy udami i odłóż czoło na matę i wyciągnij ręce jak najdalej do przodu nie odrywając pośladków od pięt
7. W pozycji j.w skręć w lewą stronę
8. W pozycji j.w skręć w prawą stronę.

DZIĘKUJĘ!