



DRABINKA TRENINGOWA



WYZWANIE MISTRZÓW
Z MLECZARNIĄ STRZAŁKOWO

**Wykonaj wszystkie ćwiczenia zaczynając od Minuty, co rundę
zmniejszasz czas o 10 sekund aż dojdiesz do 20 sekund. Ćwiczeń jest
8, rund będzie aż 5**

Rozgrzewka

- 10 skłonów,
- 10 przysiadów
- 20 pajacyków.

Wykonaj to wszystko x3

Następnie:

- krążenia głowa x 10 na stronę ,
- krążenie ramion przód/tył x20.
- Krążenia bioder x10 na stronę
- krążenia kolan (pamiętaj stopy razem).

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 były 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 przesunięcie biodra w prawo lub lewo



2.Pompka - jest to najbardziej klasyczne ćwiczenie w treningu funkcjonalnym, opartym na ruchu pchania. Ćwiczenie to jest idealne do kształtowania stabilizacji obręczy barkowej, budowanie siły w obrębie górnej części 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 złapanie powietrza i zgięcie stawu łokciowego. Opuszczamy powoli klatkę piersiową do podłoża. Kolejnym etapem już z wydechem jest powrót do pozycji wyjściowej. W tym ćwiczeniu należy pamiętać ,że plecy są proste a tułów powinien znajdować się w przedłużeniu osi kończyn dolnych. Należy również zwrócić uwagę czy podczas ćwiczenia nie dochodzi do załamania się pozycji w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Podczas wykonywania tego ćwiczenia należy pamiętać o napięciu mięśni brzucha oraz grzbietu i pośladków.

Błędy podczas wykonywania tego ćwiczenia to

- „załamanie się” w odcinku lędźwiowym
- Ustawienie 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.



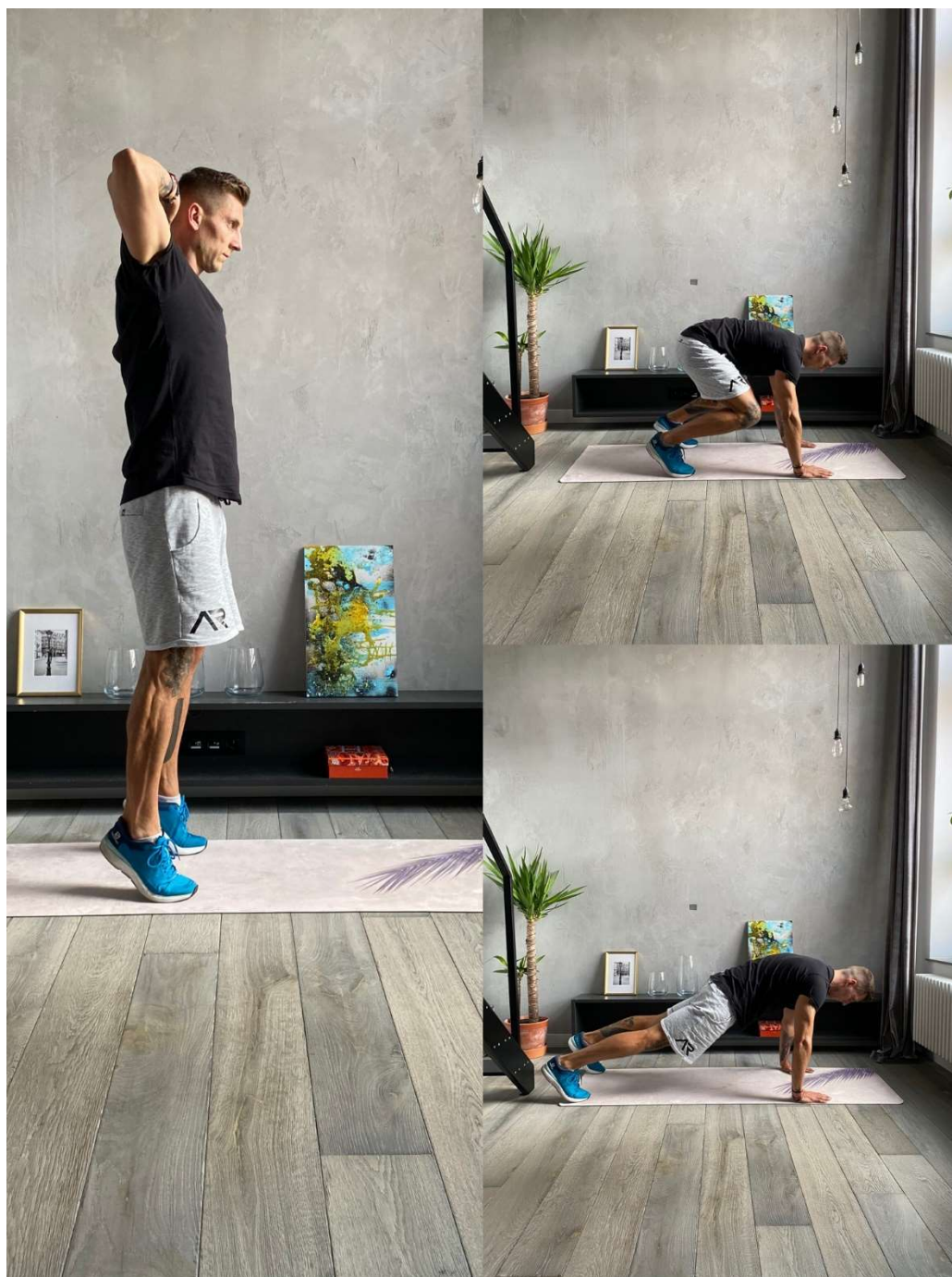
3. Naprzemienne wykroki- ćwiczenie rozpoczyna się w pozycji stojącej , ze stopami złączonymi, ustawionymi równolegle. Następnie należy wykonać duży krok w przód, ugiąć stawy kolanowe i obniżyć pozycję ciała, zachowując kąty proste między udem a podudziem zarówno nogi wykroczonej jak i zakroczonej. Sylwetka jest wyprostowana, łopatki ściągnięte, barki i obręcz biodrowa powinny być ułożone równolegle do podłoża.

Błędy w tym ćwiczeniu to - koślawienie kolan

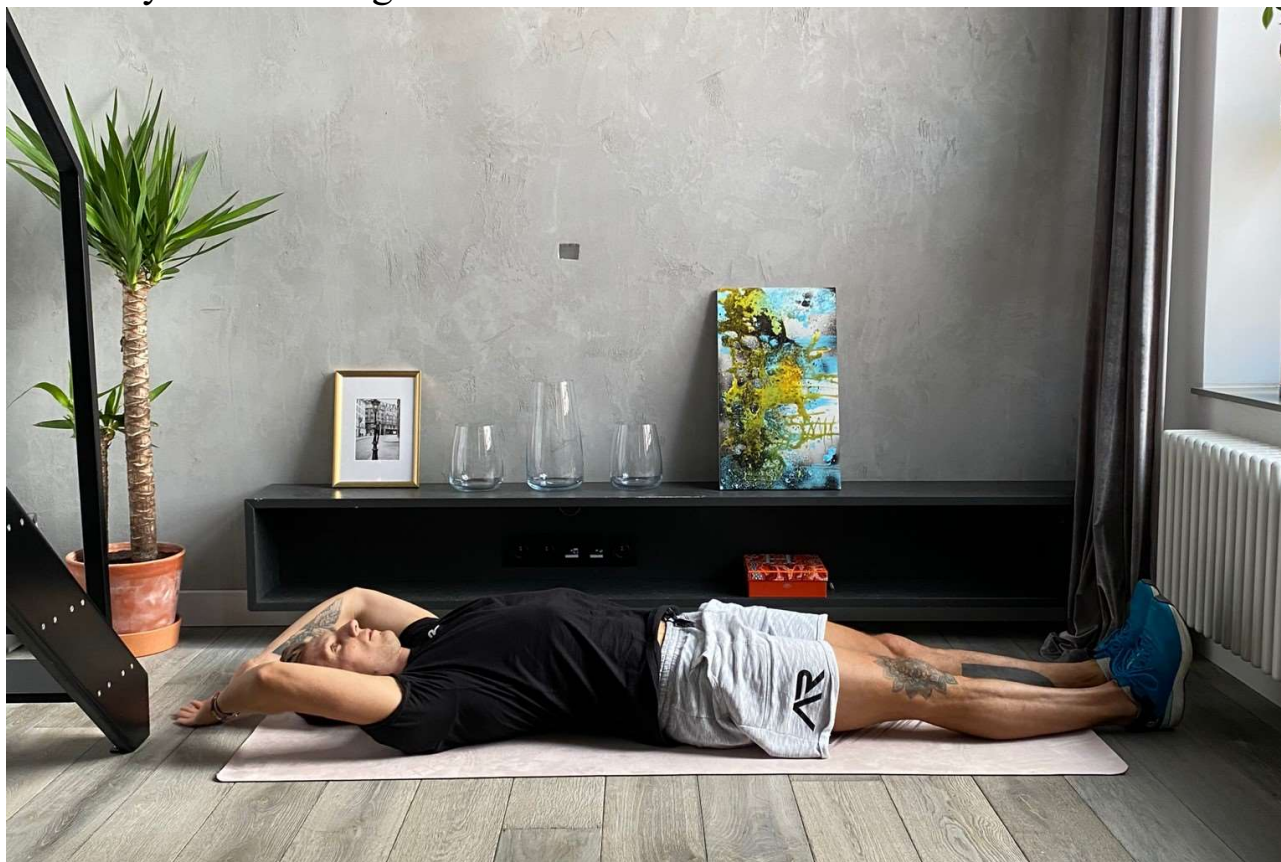
- Uniesienie pięty nogi wykroczonej
- Skręty bioder oraz barków
- Pochylenie się do przodu,
- Niestabilna stopa



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



5. Scyzoryki- pozycja leżenie na plechach, ręce wyprostowane w stawach łokciowych, nogi wyprostowane w stawach kolanowych. Z wydechem jednoczesny wznos obu rąk z uniesieniem klatki piersiowej w stronę uniesionych razem nóg.



6. 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 rękach 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.

6.



7. Wypady do boku- pozycja wyjściowa. Wstań ze stopami ustawionymi na szerokość bioder. Stopy ustaw równoległe 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. Wykonaj wypad w bok.



8.Plank , deska'- jest ćwiczenie przygotowujące do pompek. Pomaga kształtować stabilizację centralną oraz stabilizację obręczy barkowej. Kliknij na podłozie. O przyjscie na przedramionach, Zginając ręce w łokciach pod kątem prostym.



Rozciąganie

Wszystkie pozycje przytrzymaj 30 sekund i przejdź do kolejnej

- W leżeniu na plecach przyciągnij lewą nogę
- W leżeniu na plecach przyciągnij prawą nogę
- Przejdź do siadu prostego złap za palce u nóg jak nie możesz za piszczel
- W rozkroku obiema rękoma starasz się złapać za stopę
- Druga noga
- Środek
- W leżeniu na brzuchu (jeżeli nie masz problemów z odcinkiem lędźwiowym) wychodzisz na wyprostowane stawy łokciowe
- Przechodzisz do pozycji dziecka, siadasz między piętami, korpus między udami, czoło na macie ręce jak najdalej do przodu
- W pozycji jak wyżej skręcasz w prawą stronę
- W pozycji jak wyżej skręcasz w lewą stronę