

Trening ogólnorozwojowy to forma, która sprawdzi się u początkujących, a także w sytuacji, kiedy wracamy do aktywności po dłuższej przerwie. Wszechstronnie rozwija ciało i może być stosowany w okresach przygotowawczych w piłce siatkowej, lekkiej atletyce, innych sportach drużynowych czy sportach siłowych.



Ćwiczenie 1 - Uginanie nóg w podporze tyłem - 20 powtórzeń

Stajemy w podporze tyłem, a następnie naprzemiennie uginamy nogi. Wraz z każdym ugięciem robimy wydech. Ręce powinny być lekko ugięte w stawach łokciowych.

Angażujemy głównie mięśnie kończyn dolnych, pośladkowe i brzucha.



Ćwiczenie 2 - Rotacje tułowia - 40 powtórzeń

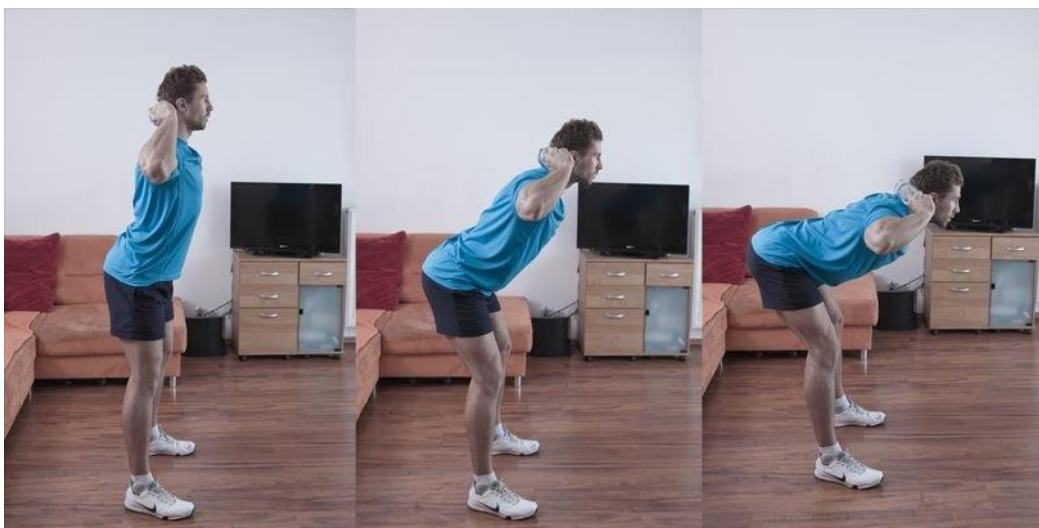
Stajemy w rozkroku, nogi nieco szerszej niż ramiona. Wyprostowane ręce trzymają niewielkie obciążenie (możecie użyć butelki z wodą, jak na zdjęciu). Nie odrywając stóp od ziemi, wykonujemy naprzemienne skręty tułowia w jedną i drugą stronę. Należy pamiętać, by ruch był dynamiczny. Angażujemy głównie mięśnie skośne brzucha.



Ćwiczenie 3 - 20 powtórzeń

Stajemy w rozkroku, na karku kładziemy niewielkie obciążenie (możecie wykorzystać butelkę z wodą, jak na zdjęciu). Klatka piersiowa wypięta mocno do przodu, nogi w kolanach odrobinę ugięte. Z tej pozycji wykonujemy skłon, pamiętając, by w odcinku lędźwiowym nie pojawiał się tak zwany "koci grzbiet".

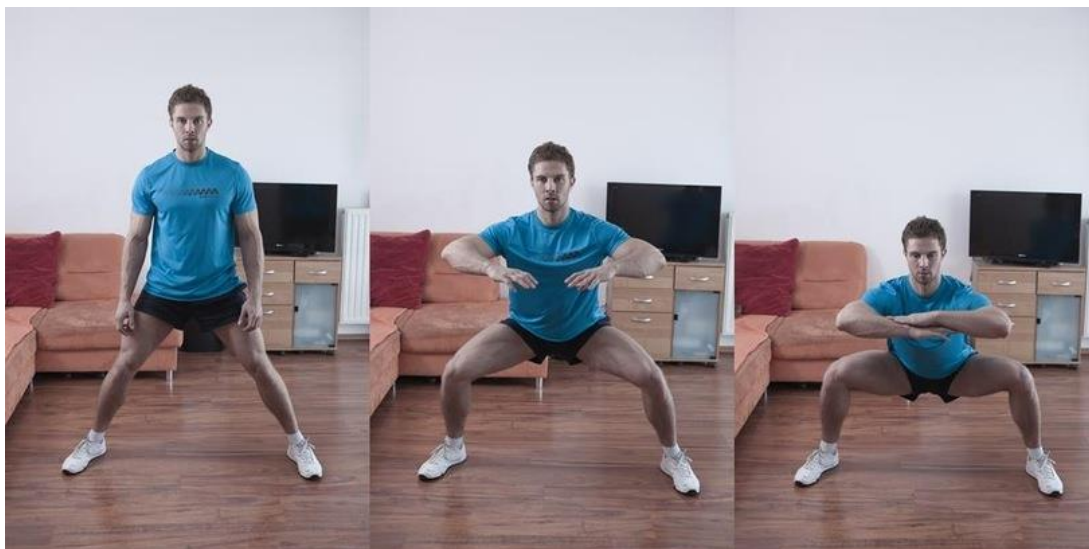
Angażujemy głównie mięśnie pośladkowe, prostowniki grzbietu, dwugłowe uda.



Ćwiczenie 4 - przysiady - 20 powtórzeń

Stajemy w szerokim rozkroku (podwójna szerokość ramion lub szerzej), ręce wzdłuż tułowia, plecy proste. Wykonujemy głęboki przysiad z jednoczesnym ruchem ramion do wysokości klatki piersiowej. A następnie dynamicznie wracamy do pozycji wyjściowej.

Angażujemy głównie mięśnie czworogłowe, naramienne oraz posturalne.



Ćwiczenie 5 - Wybicia z nóg - 15 powtórzeń

Stajemy w wykroku, jedną nogą na podwyższeniu, pogłębiamy wykrok, a następnie dynamicznie wybijamy się z nogi wykroczonej, wykonując jednocześnie rotację górnej części tułowia.

To świetne ćwiczenie angażujące głównie mięśnie czworogłowe, pozwala poprawić skoczność i dynamikę.



Ćwiczenie 6 - Kangurze skoki - 15 powtórzeń

Stajemy w rozkroku, na lekko ugiętych nogach. Wykonujemy odbicie z obu nóg, starając się, by nasz skok był jak najdłuższy. Podczas lądowania przechodzimy do głębokiego przysiadu i powtarzamy ćwiczenie. Angażujemy głównie mięśnie czworogłowe.

Ćwiczenia wykonujemy jedno po drugim. Odpoczynek między kolejnymi ćwiczeniami powinien wynosić ok. 30-45 sekund. Po wykonaniu wszystkich sześciu ćwiczeń, odpoczywamy ok. 2 minut. A następnie powtarzamy cały obwód (6 ćwiczeń) jeszcze 3 razy.



Ćwiczenie 7 – dowolne 4 ćwiczenia (regulacja oddechu i wyciszenie)