

TRENING Ślizgowy całego ciała

PRZYBORY:

- Maty ślizgowe (mogą być zastąpione kawałkami bawełnianego materiału o średnicy ok 25 cm)
- Roller do masażu.

CO KSZTAŁTUJEMY:

Za pomocą przedstawionego treningu możemy kształtować rzeźbę mięśni, stabilność i równowagę.

CECHY MOTORYCZNE: siła, wytrzymałość, koordynacja.

I CZĘŚĆ WSTĘPNA

ROZGRZEWKA W MIEJSCU:

1. Wymachy ramion góra – dół w staniu. Ramiona proste w łokciach, łokcie prowadzimy blisko głowy – 20 powtórzeń.
2. Krążenia barków – składamy ramiona w skrzydełko, łokcie ugięte skierowane w bok, palce dotykają barków – 10 powtórzeń w przód / + 10 powtórzeń w tył.
3. Skrętoskłony w staniu – ramiona proste w bok – skręt tułowia raz w prawą raz w lewą stronę – 20 powtórzeń.
4. Skłony w przód – szeroki rozkrok, sięgamy dłońmi do prawej nogi, pomiędzy nogami i do lewej nogi po czym wyprost tułowia z ramionami w górę – 10 powtórzeń.
5. Krążenie bioder – po 6 powtórzeń w każdą stronę.
6. Krążenie kolan – po 6 powtórzeń w każdą stronę.
7. Rozgrzewanie nadgarstków i stawów skokowych przez ok. 30 sekund.
8. Przysiady z wyskokiem – ze stania przysiad, dotykamy palcami do podłogi, a następnie wyskok z wyrzutem ramion w górę – 12 powtórzeń
9. „Gąsienica” – podpór przodem, zaczynają nogi (względnie proste) małymi kroczkami przemieszczają się w kierunku nieruchomych dłoni wypychając biodra ku górze, a następnie dłonie przy nieruchomych nogach przemieszczają się w przód do podporu przodem (tułów równoległe do podłogi). Kolejne powtórzenie (przemieszczamy się w przód) – 10 powtórzeń.

ROZGRZEWKA W RUCHU – TABATA (2 razy po 4 min, tempo ćwiczeń *bardzo intensywne*):

1. Bieg bokszerski w miejscu – ciosy proste, naprzemienna praca rąk i nóg – przez 20 sek. / 10 sek. przerwy.
2. Pajacyki – wykonujemy przez 20 sek. / 10 sek. przerwy
3. Bieg sprinterski w podporze przodem – podpór przodem, biodra nieco podciągnięte do góry, naprzemiennie przyciągamy kolana do klatki piersiowej (stopa w powietrzu bez stawiania).
4. Burpees z wyskokiem i pompką - z pozycji przysiadu wyskok z ramionami w górę, opuszczamy ciało do pozycji przysiadu, ustawiamy dłonie na ziemi. Wykonujemy wykop ustawiając się do pozycji podporu przodem,

wykonujemy pompkę. Odwracamy sekwencję i z przysiadu wykonujemy kolejny wyskok – przez 20 sek. / 10 sek. przerwy

Po zakończeniu czwartego ćwiczenia wykonujemy kolejną serię ćwiczeń (1,2,3,4).

II CZĘŚĆ GŁÓWNA

Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po ok. 15 - 20 powtórzeń (do pełnego zmęczenia mięśniowego).

1. WYKROKI

- Stań wyprostowany z palcami stóp na matach ślizgowych i rękami na biodrach.
- Następnie przesuń jedną ze stóp do przodu do momentu, w którym udo przedniej nogi znajdzie się równoległe do podłogi. Kolano nogi tylnej nie powinno dotykać podłogi.
- Wróć do pozycji wyjściowej i zmień stronę.

2. WYKROKI BOCZNE

- Stań wyprostowany z palcami stóp na matach ślizgowych i rękami wyciągniętymi wzdłuż siebie.
- Przesuń jedną ze stóp do boku trzymając nogę wyprostowaną.
- Zatrzymaj ruch w momencie, w którym boga stabilizująca będzie zgięta pod kątem prostym. Kolano, nogi nigdy nie powinno przekraczać linii palców.
- Wróć do pozycji wyjściowej i zmień stronę.

3. PRZYCIĄGANIE PIĘT DO BIODER

- Połóż się na plecach na podłodze z piętami na matach ślizgowych.
- Nogi wyprostowane, ręce płasko na podłodze i wyciągnięte wzdłuż siebie. Z tej pozycji, unosząc biodra w górę, przesuń pięty w kierunku bioder do momentu, w którym łydki znajdą się prostopadle do podłogi.
- Pamiętaj, by przez cały czas trwania ćwiczenia, palce stóp trzymać skierowane ku górze.
- Kontrolowanym ruchem wróć do pozycji wyjściowej, nie kładąc bioder na podłodze.

4. PRZYCIĄGANIE KOLAN DO KLATKI PIERSIOWEJ

- Przyjmij pozycję pompki z palcami stóp na matach ślizgowych i rękami znajdującymi się bezpośrednio pod linią barków.
- Całe ciało w linii prostej. Patrz się przed siebie.
- Z tej pozycji, przyciągnij kolana tak blisko klatki piersiowej jak to tylko możliwe.
- Wróć do pozycji wyjściowej.

5. UNOSZENIE BIODER

- Usiądź na podłodze z plecami wyprostowanymi i piętami na matach ślizgowych. Ręce trzymaj płasko na podłodze po obu stronach ciała. Unieś biodra delikatnie od podłogi tak, by ciężar ciała spoczywał na ramionach. To jest Twoja pozycja startowa.
- Z tej pozycji, wypchnij biodra mocno w górę przesuając pięty maksymalnie do przodu.
- Wróć do pozycji wyjściowej.
- Przez cały czas trwania ćwiczenia, trzymaj plecy i nogi wyprostowane.

6. PRZEPLATANKI

- Stań w lekkim rozkroku z palcami stóp na matach ślizgowych tak, by stopy znalazły się delikatnie szerzej niż na szerokość bioder. Ręce trzymaj wyciągnięte wzdłuż siebie.
- Z tej pozycji wykonaj ruch jednej ze stóp po przekątnej do tyłu do momentu, w którym stopa znajdzie się bezpośrednio za nogą stabilizującą.
- Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ruch na drugą stronę.
- Przez cały czas trwania ćwiczenia trzymaj plecy proste.

7. DESKA

- Przyjmij pozycję deski z palcami stóp na matach ślizgowych, łokciami w linii barków i przedramionami na podłodze.

- Z tej pozycji, przesun' obie stopy do tyłu nie zmieniając pozycji tułowia.
- W końcowej pozycji, barki powinny znaleźć się o kilka centymetrów przed linią barków a brzuch powinien być napięty.
- Wróć do pozycji wyjściowej.

8. PRZYCIĄGANIE RAMION

- Połóż się na brzuchu ze stopami oderwanymi od podłoga i palcami stóp skierowanymi w dół.
- Ręce złóż w pięści i połóż je na matach ślizgowych tak, by stworzyć literę „V”.
- Głowę unieś od podłogi.
- Z tej pozycji, przyciągnij jedno z ramion jak najbliżej bioder, trzymając drugie ramię wyprostowane.
- Wróć do pozycji wyjściowej.

III CZĘŚĆ KOŃCOWA

1. Rolowanie:

- Pleców
- Mięśni pośladkowych
- Mięśni dwugłowych ud
- Mięśni czworogłowych ud – środkowe i zewnętrzne
- Mięśni czworogłowych ud – wewnętrznych
- Mięśni łydek

2. Rozciąganie metodą stretchingową – utrzymujemy stałe napięcie mięśni przez ok. 30 sek. – mięśnie naciągamy mocno, ale nie maksymalnie.

- Grzbiet i mięśnie piersiowe - pozycja Klappa z szerokim rozstawem ramion
- Mięśnie brzucha i mięśnie czworogłowe ud - w klęku podpartym tyłem
- Mięśnie pośladkowe - w leżeniu tyłem
- Mięśnie czworogłowe ud – w leżeniu na lewym i prawym boku
- Mięśnie dwugłowe ud – w wykroku lewą i prawą nogą
- Mięśnie łydek