

TRENING całego ciała Z UŻYCIEM KRZESŁA

PRZYBORY:

- Krzesło;
- Roller do masażu.

CO KSZTAŁTUJEMY:

Za pomocą przedstawionego treningu kształtujemy duże grupy mięśni m.in. mięśnie brzucha, pośladków , piersiowe , dwugłowe uda.

W trakcie rozciągania przy użyciu rollera rozluźniamy mięśnie, zmniejszamy ew. stany zapalne, poprawiamy krążenie krwi i zwiększamy mobilność, prowadząc do mniejszego ryzyka urazów i lepszej, ogólnej sprawności.

CECHY MOTORYCZNE: siła , koordynacja , zwinność

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

Jeżeli nie podano w poniższym opisie, każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach do pełnego zmęczenia mięśniowego.

1. PODNOSZENIE NÓG

- Usiądź na krześle (siad równoważny) i podnoś na przemian kolana (jedno kolano za drugim)
- Podnoś obie nogi na raz
- Dla uzyskania lepszych efektów ściśnij mocno mięśnie brzucha przy ćwiczeniach

2. POCHYLANIE TUŁOWIA W SIADZIE RÓWNOWAŻNYM

- Wysuń się do przodu na krześle, wyprostuj nogi w kolanach, włóż dłonie pod pośladki i unieś oba kolana napinając mocno brzuch. Utrzymaj tę pozycję i pochyl nieznacznie tułów w jedną stronę, a następnie w drugą
- Usiądź tak by nie podparć placów o oparcie krzesła.

3. DOTYKANIE PALCÓW U STÓP

- Siedząc na krześle wysuń stopy nieznacznie do przodu, pochyl tułów w przód przy prostych plecach i dotknij lewą ręką palców u stóp prawej nogi i na odwrót
- Nie zapominaj o napięciu brzucha podczas ćwiczenia.

4. POMPKI Z NACHYLENIEM

- Oprzyj krzesło oparciem o ścianę, stań przodem do krzesła, połów dłonie szeroko na siedzeniu. Odsuń nogi w tył i wykonaj deskę podpierając się na krześle. Następnie uginaj i prostuj ramiona starając się dotykać brodą do siedziska.
- Napinaj mięśnie brzucha i pośladków, trzymaj plecy proste

5. SPIĘCIA BRZUCHA W POZYCJI STOJĄCEJ

- Oprzyj krzesło bokiem o ścianę i użyj go, jako oparcia. Ustaw się w pozycji stojącej.
- Połóż lewą dłoń na podparciu podczas, gdy prawe ramię unieś wraz z prawą nogą napinając mocno brzuch.
- Utrzymaj pozycję jak najdłużej

6. PODNOSZENIA NÓG

- Oprzyj obie ręce o oparcie krzesła.
- Unieś wyprostowaną nogę w tył i powtórz to ćwiczenie 20 razy bez dotykania podłogi.
- Odpocznij i powtórz to samo na drugą nogę.

7. SPIĘCIA BRZUCHA ZE STOPMI NA KRZEŚLE

- Użyj krzesło, jako oparcie dla Twoich stóp, połóż się na podłodze na plecach i spinaj mięśnie brzucha unosząc tułów w górę, z ramionami za głową.

8. PROSTOWANIE NÓG W POZYCJI NA KOLANACH Z UŻYCIEM KRZESŁA

- Ustaw się w pozycji na kolanach za krzesłem, a dłonie oprzyj na oparciu krzesła.
- Wyprostuj nogę w tył i utrzymaj tę pozycję przez 10 sekund.
- Powróć z nogą do pozycji początkowej i powtórz ćwiczenie na drugą nogę.
- Powtórz ćwiczenie na obie nogi co najmniej 10 razy

III CZĘŚĆ KOŃCOWA

Masaż przy użyciu rollera

- Automasaż z użyciem rollera obejmuje całe ciało i powinien zająć od 10-15 minut.

ŁYDKI

- Usiądź na podłodze trzymając plecy proste, z rękami płasko po obu stronach ciała. Podłóż roller pod jedną z nóg na wysokości łydki.
- Jeśli nie masz dużego doświadczenia w rolowaniu, drugą nogę zegnij w kolanie tak, by jej stopa spoczywała płasko na podłodze i była blisko pośladków. Taka pozycja zapewni Ci lepszą kontrolę ruchu. Jeśli natomiast rolujesz się systematycznie, drugą nogę możesz umieścić na nodze rolowanej i w miarę potrzeby dociskać ją w kierunku podłogi lub rollera dla większego nacisku.
- Z tej pozycji, przesuwaj biodra i ręce w taki sposób, by roller masował łydkę na całej jej długości, tzn. od ścięgna Achillesa do kolana. Żeby zwiększyć intensywność ćwiczenia, możesz oderwać biodra od podłogi, utrzymując się tylko na rękach.
- Poświęć każdej stronie 30-60 sekund i nie wykonuj szybkich ruchów. Kiedy wyczujesz punkt na ciele, który sprawia dyskomfort, postaraj się zatrzymać ruch w tym miejscu, delikatnie dociśnij i wytrzymaj kilka lub kilkanaście sekund, starając się kontrolować swój oddech.

MIĘŚNIE DŁUGŁOWE UD

- Usiądź na podłodze z rękami położonymi płasko po obu stronach ciała. Podłóż roller pod jedną z nóg na wysokości uda. Noga

ćwicząca powinna być wyprostowana. Nogę stabilizującą możesz zgiąć w kolanie tak, by jej stopa spoczywała płasko na podłodze i była blisko pośladków. Z tej pozycji podnieś biodra do góry i ciężarem ciała przesuwaj rollera po całej długości uda – od kolana do pośladków.

- Żeby zwiększyć intensywność ćwiczenia, możesz umieścić jedną z rąk na mięśni czworogłowym uda na wysokości rollera i docisnąć rękę do podłogi. Do zwiększenia siły nacisku możesz także wykorzystać nogę niećwiczącą. Połóż ją wtedy na drugiej nodze w taki sposób, by pięta znalazła się na udzie a kolano skierowane było na zewnątrz. W razie potrzeby dowolnie kontroluj nacisk.
- Poświęć 30-60 sekund na każde z ud i nie wykonuj szybkich ruchów. Kiedy wyczujesz punkt na ciele, który sprawia dyskomfort, postaraj się zatrzymać ruch w tym miejscu, delikatnie dociśnij i wytrzymaj kilka lub kilkanaście sekund, starając się kontrolować swój oddech.

MIĘŚNIE CZWOROGŁOWE UD

- Połóż się na brzuchu z jedną nogą (ćwiczącą) wyprostowaną, drugą zgiętą w kolanie i kolanem skierowanym na zewnątrz. Oprzyj się na przedramionach i podłóż rollera pod udem. Opierając się o przedramiona i kolano nogi stabilizującej, przesuwaj się w przód i w tył tak, by roller wędrował między kolanem a biodrem.
- Dla zwiększenia intensywności ćwiczenia, możesz zgiąć nogę ćwiczącą w kolanie i postarać się, by pięta dotknęła pośladka.
- Poświęć 30-60 sekund na każde z ud i nie pospieszaj ruchów. Kiedy wyczujesz punkt na ciele, który sprawia dyskomfort, postaraj się zatrzymać ruch w tym miejscu, delikatnie dociśnij i

wytrzymaj kilka lub kilkanaście sekund, starając się kontrolować swój oddech.

PASMO BIODROWO – PISZCZELOWE

- Połóż się na boku opierając się na przedramieniu z nogą ćwiczącą wyprostowaną a drugą zgiętą w kolanie i stopą płasko na podłodze przed sobą (na wysokości górnej łydki/kolana). Dla dodatkowej równowagi, drugą ręką oprzyj się o podłogę. Z tej pozycji, przesuwaj się z boku na bok tak, by roller wędrował między kolanem a biodrem.
- Dla dodatkowego nacisku, możesz położyć nogę stabilizującą na nodze ćwiczącej tak, by stopy i nogi znalazły się równoległe do siebie.
- Poświęć 30-60 sekund na każdą ze stron nie wykonuj szybkich ruchów. Kiedy wyczujesz punkt na ciele, który sprawia dyskomfort, postaraj się zatrzymać ruch w tym miejscu, delikatnie dociśnij i wytrzymaj kilka lub kilkanaście sekund, starając się kontrolować swój oddech.

PLECY

- Połóż się na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach i stopami płasko na podłodze. Połóż rollera pod górnym odcinkiem pleców i złącz ręce ze sobą za głową. Z tej pozycji podnieś biodra do góry i przesuwaj rollera w taki sposób, by wędrował on od górnego do dolnego odcinka pleców.
- Poświęć plecom 30-60 sekund pamiętając o tym, by nie przyspieszać ruchów. Kiedy wyczujesz na ciele bardziej wrażliwy punkt powodujący dyskomfort, postaraj się zatrzymać ruch w tym miejscu, delikatnie dociśnij i wytrzymaj kilka lub kilkanaście sekund, starając się kontrolować swój oddech.

MIĘŚNIE NAJSZERSZE GRZBIETU

- Połóż się na boku z ręką wewnętrzną wyprostowaną i drugą opartą płasko na podłodze. Nogi trzymaj złączone ze sobą, lekko zgięte w kolanach. Połóż rollera na wysokości klatki piersiowej, kilka centymetrów pod pachą wyprostowanego ramienia. Z tej pozycji przesuвай się z boku na bok w zakresie kilku centymetrów tak, by roller wędrował wyłącznie po mięśniach grzbietu.
- Dla dodatkowego nacisku, możesz podnieść ćwiczącą rękę od podłogi.
- Poświęć tej części ciała około 30-60 sekund. Nie wykonuj szybkich ruchów. Kiedy wyczujesz bardziej wrażliwy punkt powodujący dyskomfort, postaraj się zatrzymać ruch w tym miejscu, delikatnie dociśnij i wytrzymaj kilka lub kilkanaście sekund, starając się kontrolować swój oddech.