

TRENING na matach

PRZYBORY:

- Mata do ćwiczeń
- Roller do masażu.

CO KSZTAŁTUJEMY:

Za pomocą przedstawionego treningu możemy kształtować rzeźbę mięśni, smukłą sylwetkę, kontrolę nad ciałem.

CECHY MOTORYCZNE: siła, wytrzymałość, koordynacja.

I CZĘŚĆ WSTĘPNA

ROZGRZEWKA W MIEJSCU:

1. Wymachy naprzemienne ramion w tył w staniu. Ramiona złożone przy klatce piersiowej, jedno ramię wyrzucamy w tył prostując je w łokciu powrót i to samo drugie – 20 powtórzeń.
2. Ćwiczenia barków – składamy ramiona w skrzydełka, łokcie ugięte skierowane w bok, palce dotykają barków, prostujemy ramiona w górę z powrotem składamy w skrzydełka i prostujemy w bok – 10.
3. Skłony tułowia w bok w staniu – jedno ramię uniesione w górę drugie opuszczone – skłon tułowia w kierunku opuszczonego ramienia następnie zmiana układu ramion i skłon w drugą stronę – 10 powtórzeń na każdą stronę.
4. Skłony w przód – szeroki rozkrok, sięgamy dłońmi w kierunku podłogi w przód następnie pomiędzy nogami i sięgamy pomiędzy nogami w tył (za nogi) po czym wyprost tułowia z ramionami w górę – 10 powtórzeń.
5. Wypychanie bioder przód/tył i lewo/prawo – po 6 powtórzeń w każdym kierunku.
6. Krążenie kolan – kolana krążą na zewnątrz i do wewnątrz po 6 razy.
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 klaśnięciem ponad głową – 12 powtórzeń
9. „Raczki” – podpór tyłem – siadamy następnie unosimy biodra nad podłogę tak aby punktami podporu były całe stopy i dłonie skierowane palcami w przód – w tej pozycji przemieszczamy się w przód i w tył – 20 „kroczków” w przód i w tył w dwóch seriach

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

1. Wysoki skip A w miejscu – przez 20 sek. / 10 sek. przerwy.
2. W podporze przodem przeskok nóg stopami w przód tak aby kolana znalazły się pod klatką piersiową i przeskok w tył z powrotem do podporu - przez 20 sek. / 10 sek. przerwy
3. Przysiad na całych stopach z równoczesną pracą ramion góra dół – gdy zaczynamy ramiona są na górze gdy schodzimy do przysiadu opuszczamy ramiona dotykając dłońmi podłogi

4. W podporze przodem na macie unosimy raz jedno raz drugie ramię w bok na wysokość barków bez skrętu w barkach– przez 20 sek. / 10 sek. przerwy

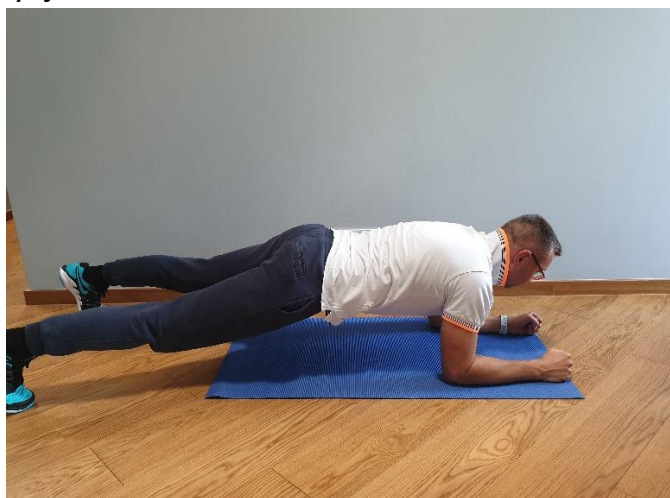
Po zakończeniu czwartego ćwiczenia wykonujemy kolejną serię ćwiczeń (1,2,3,4).

II CZĘŚĆ GŁÓWNA

1. KSZTAŁTUJEMY BRZUCH

- Deska – ciało powinno być w jednej linii i opierać się na palcach stóp i przedramionach. Aby ćwiczenie było efektywniejsze należy mocno napinać pośladki. Brzuch musi być intensywnie napięty tak aby zachować idealnie prosty tułów, nie wolno lordozować odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Ćwiczenie wykonujemy przez jak najdłuższy czas przy zachowaniu poprawnej pozycji x 3



- Brzuski – kładziemy się na macie na plecach, unosimy nogi w górę i zginamy w kolanach pod kątem 90 stopni. W takiej pozycji unosimy głowę w kierunku kolan przy jednoczesnym spinaniu mięśni brzucha. Kręgosłup powinien przylegać ściśle do maty przez cały czas wykonywania ćwiczenia. Ćwiczenie wykonujemy do pełnego zmęczenia mięśniowego x 3



- „ Rowerek” – w leżeniu tyłem kolana uginamy pod kątem 90 stopni, ramiona składamy za głową po czym staramy się dotknąć lewym łokciem prawego kolana następnie prawym lewego mocno spinając mięśnie brzucha. Kręgosłup powinien przylegać do maty przez cały czas wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczenie wykonujemy do pełnego zmęczenia mięśniowego x 3



2. KSZTAŁTUJEMY UDA I POŚLADKI

- Wznosy nogi w górę w leżeniu bokiem – leżymy na macie na boku ramię na dole wkładamy pod głowę nogi kładziemy jedna na drugiej po czym unosimy tą która jest na górze na wysokość ok pół metra.
- Wykonujemy ok. 20 wznosów jedną nogą zmiana pozycji i 20 drugą x 2



- Wykroki do przodu – stajemy na macie i robimy wykrok jedną nogą do przodu drugą zginając tak aby delikatnie dotknąć powierzchni maty. Po wykonaniu serii ćwiczeń zmieniamy nogę wykroczną.
- Ćwiczenie wykonujemy 12x na każdą nogę x 3



- Unoszenie nóg w klęku podpartym – opieramy się na macie kolanami i dłońmi. Jedną nogę unosimy podszwą do góry i kontrolujemy by wolno opadała. Po wykonaniu serii ćwiczeń zmieniamy nogę.
- Ćwiczenie wykonujemy ok 15 x na każdą nogę x 3



- Wznosy bioder z leżenia tyłem – kładziemy się na macie na plecach ramiona wzdłuż tułowia kolana uginamy pod kątem prostym. Unosimy biodra jak najwyżej spinając brzuch i biodra i przytrzymujemy pozycję przez 1 sek.
- Ćwiczenie wykonujemy ok 20 powtórzeń x 3

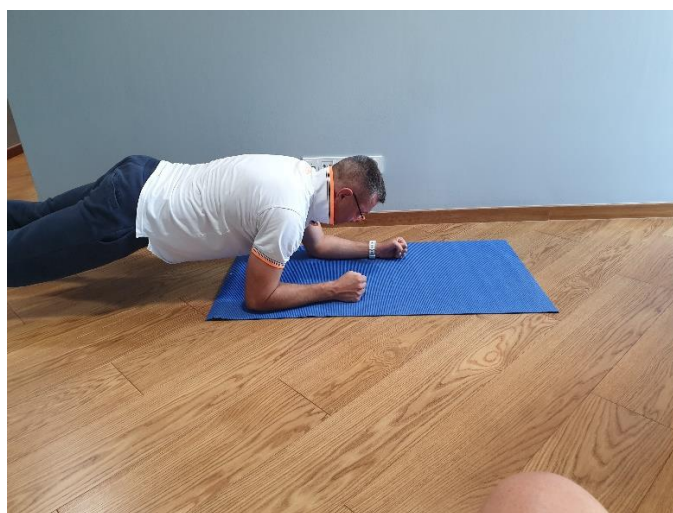


3. KSZTAŁTUJEMY GRZBIET

- Wznosy ramion do boku w podporze przodem – unosimy raz jedno raz drugie ramię w bok na wysokość barków nie skręcając barków
- 20 powtórzeń x 3



- Czołganie po macie na przedramionach – przyjmujemy pozycję podpór przodem na przedramionach ułożonych na początku maty a następnie małymi „kroczkami” przedramion i nóg przemieszczamy się do przodu na koniec maty po czy z powrotem do tyłu.
- Ćwiczenie wykonujemy ok 30 sek x 3



- Schodzenie z podporu na przedramiona i z powrotem – przyjmujemy pozycję podporu przodem na macie a następnie schodzimy w dół tułowiem uginając jedną rękę i kładąc ją na przedramię a następnie drugą po czym podnosimy się prostując jedno a potem drugie ramię i zajmując pozycję wyjściową.
- Wykonujemy 10 pełnych powtórzeń dół – góra x 3



4. KSZTAŁTUJEMY RAMIONA I KLATKĘ PIERSIOWĄ

- Pompki z pracą ramion – wykonujemy pompkę z pozycji klasycznej lub w podporze na kolanach i po wykonaniu każdej pompki odrywamy lewą dłoń i dotykamy prawego barku a następnie prawą i dotykamy lewego barku i wykonujemy następane powtórzenie.
- Wykonujemy ok 12 powtórzeń x 3



- Pompka statyczna – wykonujemy pompkę i zatrzymujemy w pozycji mocno ugiętych ramion.
- Ćwiczenie utrzymujemy do pełnego zmęczenia mięśni x 3.



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



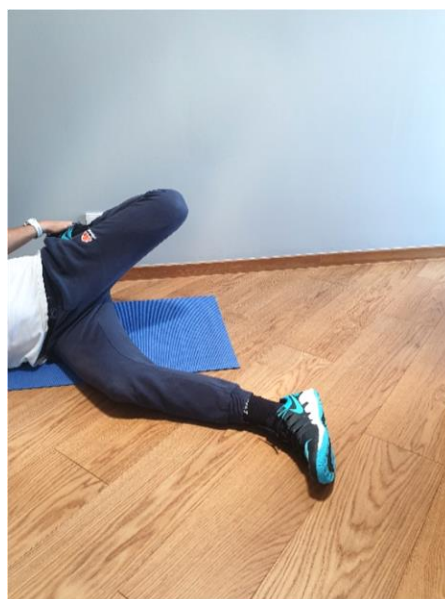
- Mięśnie brzucha i mięśnie czworogłowe ud - w klęku podpartym tyłem



- 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 tydek

