

Trening siłowy bez pomocy sprzętu

Rozgrzewka biegowa:

- bieg w miejscu(1/2 skip) 60-90 sek.
- przeskoki krótkie(przód tył) z naprzemianstronną pracą ramion (unosimy do poziomu oczu) 60 sek.
- rozkroki-przeskoki (pajacyk) z obustronną pracą ramion (dłonie wznosimy bokiem od bioder łącząc nad głową) 60 sek.

Dogrzewka kostno-stawowa:

- krążenia (ramion, tułowia, bioder, kolan, stawów skokowych, głowy, nadgarstków),
- wymachy (ramion, nóg)
- wstępne rozciąganie (np. skłony, skrętoskłony, itp.)

Mobilizacje(ćwiczenia mobilizacyjne pomagają odzyskać prawidłowe zakresy ruchomości w stawach), z uwagi na brak dodatkowego sprzętu część ćwiczeń dostosujemy do warunków domowych, przykłady:

ćwiczenie 1

- pozycja stojąca ok. 30 cm przed ścianą.
- ramiona ugięte, przedramiona dociskamy nadgarstkami do ściany na wysokości twarzy.
- barki mocno opuszczone, łopatki ściągnięte.
- brzuch mocno napięty, żebra schowane, pośladki napięte.
- ruch: - utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, weź wdech, naciskając na ścianę zacznij przesuwając przedramiona w górę
- ruch kontynuuj do momentu, w którym będziesz w stanie wyciągnąć ramiona maksymalnie w górę, stale dociskaj przedramiona do ściany.
- powolnym, kontrolowanym ruchem wróć do pozycji początkowej.
- powtórz 3-4 razy.

ćwiczenie 2

retrakcja - depresja łopatek

- pozycja wyjściowa- stajemy, ręce wyprostowane w przód
- ruch: zbliż łopatki do siebie (retrakcja) i opuść je (depresja), zachowując wyprostowane ramiona.
- staraj się utrzymać łopatki ze sobą i nie unosić barków.
- spokojnym, kontrolowanym ruchem wróć do pozycji początkowej.
- wykonaj około 10 powtórzeń

ćwiczenie 3

rotacje tułowia w siadzie klęcznym skulonym

- pozycja wyjściowa- w pozycji siadu klęcznego wykonaj opad tułowia w przód z rozłożeniem ramion na boki.
- ruch: unieś maksymalnie wyprostowaną rękę z jednoczesną rotacją tułowia.
- wróć na dół i tę samą rękę załóż za plecy i kolejny raz wykonaj rotację tułowia.

- wróć na dół i wykonaj identyczną sekwencję ruchów na drugą stronę ciała.
- wykonaj ok.10 powtórzeń.

ćwiczenie 4

przysiad - hip hinge

- pozycja wyjściowa-stoimy, ręce wzdłuż ciała
- ruch:- z pozycji stojącej (nogi na szerokość barków) wykonaj przysiad.
- schodząc w dół, skieruj ramiona do dołu, a łokciami rozpychaj kolana na boki.
- w dolnej pozycji zablokuj palce pod stopami, a następnie postaraj się unieść biodra jak najwyżej i wypchnąć je w tył przy zachowaniu pleców prostych, zatrzymaj pozycję przez około 3–4 sekund.
- następnie wróć do pozycji przysiadu.
- wykonaj 10-15powtórzeń.

ćwiczenie 5

scapula wall slide

- pozycja wyjściowa-wykonaj 1/2 przysiad dociskając plecy mocno do ściany, unieś ugięte ramiona i dociśnij je do ściany, dłonie ustaw grzbietem do ściany
- ruch -utrzymując dociśnięte ramiona, suń nimi po ścianie, wykonując wyprost ramion w górę.
- nie odrywaj ramion od ściany, wróć nimi w dół.
- wykonaj 10-15 powtórzeń.

ćwiczenie 6

mobilizacja bioder w klęku wykrocznym

- pozycja wyjściowa-wykonaj pozycję klęku wykrocznego, nogę z przodu wysuń nieco mocniej niż przy klasycznym klęku wykrocznym.
- ruch: - wykonaj wysunięcie całego ciała w przód z jednoczesnym wciskaniem bioder w dół.
- utrzyмай tę pozycję przez około 20–30 sekund.
- wróć do pozycji wyjściowej, zmień stronę.
- wykonaj 10-15 powtórzeń.

ćwiczenie 7

dotykanie przeciwnych stóp - "ROBAK"

- pozycja wyjściowa - z pozycji stojącej wykonaj opad tułowia w przód. Połóż dłonie na podłodze i krocząc nimi do przodu, przejdź do pozycji podporu
- ruch: - następnie utrzymując podpór, unieś maksymalnie biodra, jednocześnie dotykając prawą ręką lewej stopy i wróć do podporu.
- następnie wykonaj taki sam ruch drugą ręką, po czym wróć do podporu.
- z podporu krocź dłońmi po podłodze w tył, unieś biodra i wróć do pozycji stojącej.
- wykonaj 10-15 powtórzeń.

ćwiczenie 8

pies z głową w dół

- pozycja wyjściowa-wykonaj podpór przodem z uniesieniem bioder wysoko, głowa znajduje się między ramionami. Postaraj się utrzymać plecy i nogi jak najbardziej wyprostowane.
- ruch- opuść biodra, wysuń klatkę piersiową mocno do przodu, utrzymuj ramiona mocno wyprostowane.
- biodra zatrzymaj kilka centymetrów nad podłogą, głowę skieruj mocno w górę.
- wykonaj 10-15 powtórzeń.

ćwiczenie 9

przenoszenie ramion w leżeniu

- pozycja wyjściowa-pozycja leżąca przodem (na brzuchu), ramiona wyciągnięte w górę.
- ruch: - unieś ramiona, a następnie wyprostowane przenieś bokiem tak, aby były skierowane w dół.
- podczas przenoszenia łopatki ściśnij mocno do siebie i maksymalnie opuść.
- następnie utrzymując łopatki ściśnięte, przenieś ramiona w górę, trzymając je blisko tułowia.
- wykonaj 10-15 powtórzeń.

ćwiczenie 10

wykrok rotacja

- pozycja wyjściowa- pozycja stojąca
- ruch: - wykonaj wykrok, następnie pogłębiaj wysuwając kolano do przodu i obniżając pozycję tak, aby nie oderwać pięty nogi wykroczonej od podłogi.
- przenieś przeciwną rękę na podłogę do nogi wykroczonej, a drugą unieś wysoko, wykonując jednocześnie rotację tułowia.
- przytrzymaj pozycję przez 2–3 sekund, a następnie wróć do pozycji początkowej.
- wykonaj całą sekwencję ruchu na drugą stronę ciała.
- wykonaj 10-15 powtórzeń.

TRENING WŁAŚCIWY- 8 ćwiczeń

ćwiczenie 1

nogi - wypady w tył

- stań prosto, zrób duży wykrok w tył lewą nogą i ugnij kolana.
- Obniżaj biodra do takiej wysokości, by utrzymać równowagę.
- Wytrzymaj chwilę i wyprostuj nogi.
- Zrób po 10–15 powtórzeń najpierw jedną, później drugą nogą.
- Potem wykonaj jeszcze 1–3 serie.

ćwiczenie 2

brzuch - scyzoryk

- połóż się na plecach, ułóż ręce wzdłuż ciała (grzbiety dłoni skierowane w dół).
- Napnij mięśnie brzucha i jednocześnie unieś tułów i nogi.
- Postaraj się w górnej fazie ćwiczenia na chwilę wstrzymać ruch i spowolnić fazę opuszczania tułowia.

- Nie opuszczaj nóg całkowicie na podłogę – zatrzymaj je kilka centymetrów nad nią.
- Wykonaj 2–4 serie po 10–20 powtórzeń.

ćwiczenie 3

pośladki - wymachy w tył

- stań prosto i oprzyj dłoń o ścianę, aby utrzymać równowagę.
- Ugnij lekko kolana, napnij pośladki i przesuń lewą nogę w tył.
- Wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz 15–20 razy najpierw jedną, potem drugą nogą.
- Następnie zrób jeszcze 4-5 serii.

ćwiczenie 4

brzuch - spinanie

- połóż się na plecach, ugnij nogi w kolanach i oprzyj stopy na podłodze,
- wyprostuj ręce tak by dłonie były przed oczami.
- Napnij mięśnie brzucha i unieś górną część tułowia (bez odrywania dolnej części pleców od podłogi).
- W górnej fazie wstrzymaj ruch na sekundę i powoli wróć do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj tyle powtórzeń, ile zdołasz.
- Potem zrób jeszcze 4-5 serii ćwiczenia.

ćwiczenie 5

pośladki - spinanie

- uklęknij i podeprzyj się na przedramionach.
- Plecy powinny być proste.
- Napnij pośladek i unieś ugiętą lewą nogę, celując podeszwą w sufit.
- Powtórz 10–20 razy najpierw jedną, potem drugą nogą.
- Potem zrób jeszcze 4-5 serii.

ćwiczenie 6

pośladki - unoszenie nogi

- połóż się na lewym boku z wyprostowaną lewą ręką, a prawą podeprzyj się z przodu.
- Lewą nogę lekko ugnij.
- Napnij prawy pośladek i unieś nogę (stopa skierowana w przód).
- Wytrzymaj chwilę i powoli opuść nogę.
- Powtórz 15–20 razy, najpierw jedną, potem drugą nogą.
- Wykonaj 4-5serii tego ćwiczenia.

ćwiczenie 7

klatka-pompka z jednoczesnym uniesieniem nogi

- wykonaj pompkę i jednocześnie podczas jej wykonywania unieś nogę do góry.
- Podczas wykonywania tego ćwiczenia zamieniaj nogi.
- Wykonaj 2-3 serii w każdej po 10-20 ruchów.

ćwiczenie 8

plecy - superman

- leżymy na brzuchu.
- Nogi trzymamy proste, a ręce wyciągamy maksymalnie przed siebie.
- Z takiej pozycji unosimy maksymalnie odcinek piersiowy kręgosłupa wraz z nogami do góry.
- Przytrzymujemy w punkcie największego napięcia mięśni przez około 5-8 sekund i opuszczamy ciało w dół.
- Wykonujemy 4-5 serii tego ćwiczenia.

Część końcowa

Każdy trening powinien być zakończony trwającym kilka minut rozciąganiem mięśni. Pozwala to zapobiec napięciom mięśniowym, które powstają na skutek naprzemiennych skurczy i rozkurczy mięśni. Odpowiednie rozciąganie pozwala nam się rozluźnić i zapobiec kontuzjom ścięgien i stawów, powstałym na skutek ciągłego napięcia mięśni. Po treningu powinniśmy stosować tylko ćwiczenia rozciągające statyczne, które pozwolą nam się rozluźnić, nie rozgrzewając dodatkowo naszego organizmu.

Opracował: Maciej Dzierzbicki