

Trening siłowy w domu z ciężarem własnego ciała.

Stosujemy zasady obowiązujące w treningu sportowym:

1. Ćwiczymy w stroju sportowym(luźnym, wygodnym nie krępującym ruchów. Buty z elastyczną podeszwą).
2. Nie ćwiczymy codziennie, trenujemy najczęściej co 2 dzień.
3. W każdym ćwiczeniu wykonujemy 15 powtórzeń, wyjątkiem mogą być ćwiczenia mięśni brzucha(20-50 powtórzeń). Każde ćwiczenie powtarzamy 3 razy.
4. Trening wykonujemy ok. 90 min. po lekkim posiłku.
5. Podczas przerw w ćwiczeniach uzupełniamy płyny(woda lub napoje izotoniczne).
6. Ćwiczymy w przewietrzonym pomieszczeniu.
7. Pamiętaj, że to zestaw ćwiczeń dla ludzi zdrowych, jeśli masz wątpliwości skonsultuj je ze swoim lekarzem.
8. Zawsze trening rozpoczynamy rozgrzewką(prawidłowo przeprowadzona zwiększa możliwości wysiłkowe oraz zmniejsza ryzyko kontuzji), kończymy wyciszeniem organizmu i ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi.
9. W Naszym treningu z uwagi na brak dodatkowych obciążeń, musimy stosować zasady zwiększania intensywności- łącząc ćwiczenia, skracając przerwy.
10. Potrzebujemy zegarka z funkcją stopera do kontroli treningu.
11. Pamiętaj, że istnieje duże ryzyko doprowadzenia do dysproporcji mięśniowych – bez kontroli trenera możesz nie mieć świadomości, że jakieś ćwiczenia wykonujesz nieprawidłowo
12. Bardzo ważne na koniec - zachowujemy dyscyplinę treningową (trudno jest się zmotywować oraz skoncentrować na ćwiczeniach)

Do treningu nie potrzebujemy żadnego dodatkowego sprzętu , wykorzystujemy tylko ciężar własnego ciała, możemy korzystać z dostępnych mebli i innych urządzeń codziennego użytku. Ćwiczenia wykonujemy na miękkim podłożu (np.trawa w ogrodzie, dywan itp.).

Rozgrzewka:

Prawidłowo przeprowadzona zwiększa możliwości wysiłkowe oraz zmniejsza ryzyko kontuzji. Zaczynaj od podbicia tętna – wystarczą pajacyki czy bieg bokserski. Teraz skup się na tym, by „dogrzać” mięśnie, stawy, więzadła i ścięgna, wykonując kilka ćwiczeń mobilizacyjnych w obrębie obręczy barkowej oraz bioder. Doskonale sprawdzą się dynamiczne wymachy, krążenia ramionami i nogami w różnych płaszczyznach i pozycjach. Daj sobie na to 5-10 minut.

Cześć główna:

-w zależności od zaawansowania wykonujemy ćwiczenia w wersji klasycznej- 3 serie na krótkiej przerwie(30-60sek.) i przechodzimy do następnego ćwiczenia. Przerwa między ćwiczeniami ok.120 sek. W wersji zaawansowanej ćwiczymy metodą obwodową- wykonujemy jedną serię danego ćwiczenia, przechodzimy do następnego ćwiczenia i tak do ostatniego 10 ćwiczenia. Przerwa następuje dopiero po ostatnim ćwiczeniu i wynosi ok 120 sekund. Taki obwód powtarzamy trzykrotnie.

przykładowe ćwiczenia:

- 1-Pompki na kolanach(tzw. damskie pompki)

Spróbuj zacząć od normalnych pompek, a kiedy osiągniesz maksymalny wysiłek, przejdź do zmodyfikowanej wersji. Dłonie należy ustawić nieco szerzej niż linia obręczy barkowej. Palce powinny być skierowane równoległe do ciała, stopy złączone. Plecy muszą pozostać napięte przez całe ćwiczenie, bez podnoszenia pośladków. Łopatki powinny być ściągnięte, a głowę trzymamy neutralnie. Patrzymy w podłogę, nie przed siebie.

- 2-Pozycja-deska leżąc na plecach,

Rozciągnij się na plecach, zegnij nogi, ramiona po bokach, stopy na podłodze. Podnieś miednicę, napnij pośladki, wypchnij miednicę w górę, nie obciążając szyi ciężarem ciała. Przytrzymaj pozycję przez kilka(30-40) sekund i wróć bez dotykania ziemi.

- 3-Pozycja -deska leżąc na brzuchu

Zaczynaj tak, jakbyś chciał zrobić pompki z podparciem na kolanach. Twoje dłonie powinny znajdować się dokładnie pod ramionami. Opuść nogi i dobrze oprzyj palce stóp na podłożu, napnij pośladki i unieś całe ciało do linii prostej. Twoje uszy, ramiona, biodra, kolana i kostki powinny znaleźć się w tej samej płaszczyźnie. Napnij mięśnie brzucha i „zassij” pępek (wyobraź sobie, że przesuwasz go w kierunku kręgosłupa). Kontroluj też pośladki i dolną część kręgosłupa - nie mogą opadać - muszą być utrzymane w linii prostej.

- 4-Pozycja- deska bokiem

Połoń się na boku. Twoje nogi powinny być ułożone jedna na drugiej. Stopa górnej nogi powinna znajdować się zaraz za tą pod spodem (dzięki temu łatwiej Ci będzie utrzymać równowagę). Podeprzyj ciało na ręce lub łokciu, unieś je i utrzymaj pozycję, upewniając się, że dłoń lub łokieć znajduje się bezpośrednio pod barkiem. Utrudnij sobie ćwiczenie, podnosząc drugą rękę lub nogę do góry - jeśli regularnie ćwiczysz, spróbuj podnieść i rękę, i nogę. Napinaj pośladki tak, aby Twoja dolna i górna część ciała pozostawały w idealnej linii. Staraj się utrzymać pozycję przez 20 sekund. Ćwiczenie wykonaj na każdą stronę, stopniowo wydłużając czas przy kolejnych sesjach.

- 5-Przysiady

Stań w rozkroku. Ustaw nogi na szerokość barków, a biodra równoległe do podłoża. Patrz przed siebie. Podczas uginania kolan utrzymuj klatkę piersiową lekko uniesioną ku górze, a plecy trzymaj prosto. Obniżaj pośladki tak, jakbyś chciał usiąść na krześle - Twój środek ciężkości ciała powinien znajdować się nad piętami. Staraj się, by kolana były w jednej linii ze stopami (nie mogą wykraczać poza nią). Wykonuj przysiad do momentu, w którym uda będą ustawione równoległe do podłoża (albo na ile możesz!). Następnie wyprostuj się, przenosząc cały ciężar ciała na pięty, napnij pośladki i przesunij miednicę do przodu. Jeśli masz problemy z kręgosłupem, połoń ręce na szyi (łokcie powinny być skierowane na zewnątrz), dzięki czemu nie będziesz pochylać się do przodu. Jeżeli dysponujesz obciążnikami do ćwiczeń, możesz je wykorzystać, żeby trochę utrudnić sobie sprawę i zwiększyć efektywność treningu. Wykonaj 3 serie po 15 powtórzeń .

- 6-Odwrócone pompki

Usiądź na krześle, ławce, kanapie lub łóżku i oprzyj dłonie na krawędzi siedziska (tak by palce znajdowały się poza nim), na szerokość barków. Zsuń pośladki. Twoje nogi powinny znajdować się przed Tobą. Delikatnie unieś i otwórz klatkę piersiową. Wyprostuj ramiona - pamiętaj tylko, by nie zamykać łokci. Plecy powinny być proste i możliwie blisko krawędzi

siedziska. Powoli uginaj łokcie i obniżaj ciało w kierunku podłogi, aż uzyskasz kąt 90°. Kiedy osiągniesz pełen zakres ruchu, zatrzymaj się na chwilę, dociśnij plecy do krawędzi siedziska, rozluźnij ramiona i powoli wyprostuj łokcie. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 10 powtórzeń, odpocznij i zrób kolejne 10. Łącznie powinnaś zrobić 3 serie powtórzeń.

- 7-Skłony w pozycji leżącej(brzuski)

Połoń się na plecach. Ugnij kolana i ustaw stopy na podłodze, na szerokość bioder. Unieś górną część ciała do pozycji półsiedzącej, połoń dłonie na skroniach i skieruj łokcie na zewnątrz. Patrz na sufit, wciągnij brzuch i unieś tułów utrzymując klatkę piersiową równoległą do sufitu. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na lewą stronę.

- 8-Wypady w przód

Stań prosto, przesunij ramiona do tyłu i unieś podbródek. Zaangażuj mięśnie brzucha i wykonaj duży krok jedną nogą do tyłu, albo do przodu. Obniż ciało, aż oba kolana będą zgięte pod kątem 90°. Trzymaj przednie kolano bezpośrednio nad kostką, a drugie połoń na podłodze. Przesunij ciężar ciała na pięty, gdy będziesz wracać do pozycji wyjściowej. Zmień nogę.

- 9-Waga- jaskółka

Stań na jednej nodze, a drugą zegnij w kolanie. Opuszczając ku ziemi ramiona, pochylaj się do przodu, jednocześnie prostuj nogę, którą masz w powietrzu. Pięta powinna się znaleźć na wysokości bioder. Napinając mięśnie pośladkowe i brzuch, wróć do pozycji startowej. Zrób po 15 powtórzeń na jedną nogę.

- 10-Wypady jednonóż w podporze

Przyjmij pozycję do klasycznej pompki, ale dłonie postaraj się ustawić dokładnie pod barkami. Nogi trzymaj wyprostowane, a brzuch wciągnięty. Podnieś prawą stopę i ustaw ją na zewnątrz prawej dłoni. Wyprostuj nogę i powtórz to samo, ale z lewą nogą. Zrób w sumie 15 powtórzeń, za każdym razem zmieniając nogę.

Część końcowa:

Rozciąganie-każdą pozycję utrzymujemy ok. 60 sek.

-przykładowe ćwiczenia:

1. Koci grzbiet-klęk podparty, opieramy się na dłoniach i kolanach, nabierając powietrza, unosimy i wypychamy do góry całe plecy, wydychając opuszczamy kręgosłup w dół. Ważne żebyś czuł jak napinają i rozluźniają się poszczególne mięśnie w obrębie brzucha i pleców.
2. pozycja Klappa- pozycja dziecka : siadamy pośladkami na piętach, ramiona wyciągnięte daleko przed siebie. Z każdym oddechem staraj się pogłębiać skłon i sięgać palcami jak najdalej, dzięki temu bardziej rozciągasz zaangażowane mięśnie.
3. Skłon -siad płotkarski: siadamy, jedna noga wyprostowana, druga zgięta z tyłu. Pochylamy się do wyprostowanej nogi, rozciągamy w ten sposób ścięgno podkolanowe oraz mięśnie pośladków. Nie kołysz się i nie wykonuj ruchów pulsacyjnych. Następnie odchyl się nieco do tyłu i przyciągnij do pośladka zgiętą nogę.
4. Plecy-leżenie na plecach kładziemy się wygodnie na podłodze, unosimy prawą nogę, zginamy ją w kolanie i przekładamy na lewą stronę, kolanem dotykamy podłogi,

jednocześnie prawe ramię również musi stykać się z podłożem. Ćwiczenie bardzo dobrze rozciąga dolną część pleców. To samo powtarzamy dla drugiej nogi.

5. Nogi -przyciąganie kolan : leżymy zrelaksowani, ramiona luźno, przyciągamy kolano do klatki piersiowej, wytrzymujemy w pozycji 30-60 sekund i zmieniamy nogę. Rozciągamy mięśnie pośladków.
6. Ramiona : wyprostowane ramię przyłóż do klatki piersiowej, nacisk wzmocnij pomagając sobie drugim ramieniem. To samo powtórz dla drugiego ramienia.
7. Triceps : ramiona ułóż za głową, rozciągane ramię sięga w kierunku pleców, drugie ramię delikatnie zwiększa siłę nacisku, rozciągając triceps jak najlepiej. W ten sam sposób rozciągnij drugie ramię.
8. Klatka piersiowa : usiądź piętami na pośladkach, ramiona wyprostowane spleć z tyłu za plecami. W połowie ćwiczenia zmień ułożenie dłoni.
9. Przedramiona : usiądź w siadzie skrzyżnym, ramiona wyciągnij przed siebie, opierając się na nich, ale nadgarstki powinny być skierowane w górę, a palce dłoni do Ciebie. Możesz również usiąść na kolanach, uważaj jednak żeby wykonywać to ćwiczenie ostrożnie, zwłaszcza jeżeli nie jesteś bardzo rozciągnięta lub wykonujesz je po raz pierwszy.
10. Szyja : wstajemy, jedno ramię zgięte z tyłu z plecami, głowę przechylamy w jedną stronę, po kilkunastu sekundach zmień ułożenie ramion i głowy. Zakończ krążeniami głowy w przód i w tył (po 3 w każdą stronę). Te ćwiczenia są idealne, gdy spędzasz cały dzień za biurkiem, a Twój kark jest mocno nadwyrężony.
11. Górna część pleców : pochyl głowę lekko do przodu, ręce ułożone nad karkiem, możesz lekko ugiąć kolana.

Opracował: Maciej Dzierzbicki