

TRENING z butelkami wody

PRZYBORY:

- 2 butelki z wodą 0.5 – 1.5 litra

CO KSZTAŁTUJEMY:

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

CECHY MOTORYCZNE: siła, wytrzymałość, koordynacja.

I CZĘŚĆ WSTĘPNA

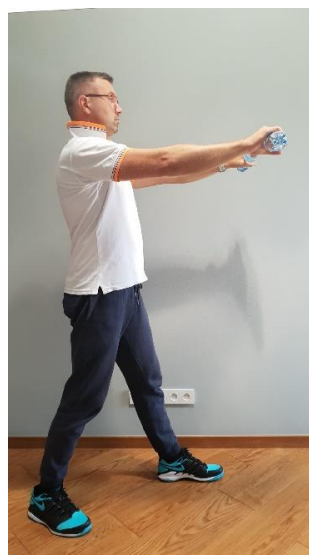
ROZGRZEWKA :

1. Trucht w miejscu stopy unosimy ok 30 cm nad podłogę 20 sek
2. Trucht w miejscu naprzemienne odmachy ramion góra-dół 20 sek
3. Trucht w miejscu krążenia ramion w przód i tył 20 sek
4. Trucht w miejscu co 10 krok skłon z dotknięciem raz l raz p dłonią do podłogi po 5 x
5. Podskoki naprzemianstronne w miejscu 20 x
6. Skip A w miejscu 20 sek
7. Skip C w miejscu 20 sek
8. Wykopy naprzemienne raz l raz p noga do wyciągniętych na wysokość głowy ramion 12 x
9. W staniu podnosimy kolano wysoko do góry i krążymy w tył po 8 x każda noga
10. Wypadki naprzemienne w przód z dotknięciem nogą zakroczną kolanem do podłogi 20 x
11. Pompki w pozycji klasycznej lub damskiej 12x
12. Przysiady z niskim schodzeniem w dół na całych stopach

II CZĘŚĆ GŁÓWNA

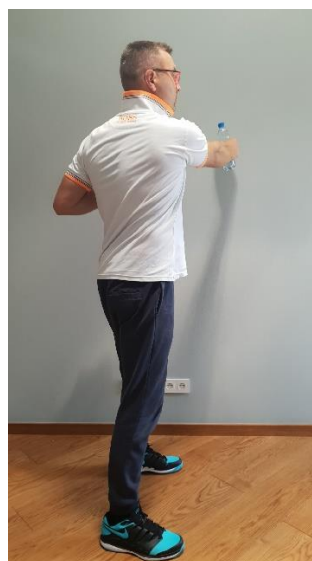
1. Unoszenie butelek przodem

- Stajemy w lekkim wypadzie w przód, trzymamy butelki w obu dłoniach. Wznos ramion do linii barków a następnie opust. Ćwiczenie wykonujemy powoli.
- 16 razy w 3 seriach



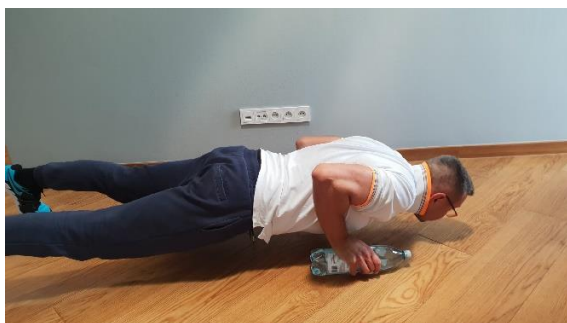
2. Przysiad z ciosem

- Bierzemy dwie butelki wody w ręce. Wykonujemy przysiad a następnie skręcamy mocno barki i wyprowadzamy cios w bok, wracamy do pozycji wyjściowej, przysiad i cios drugą ręką
- 16 x w 3 seriach



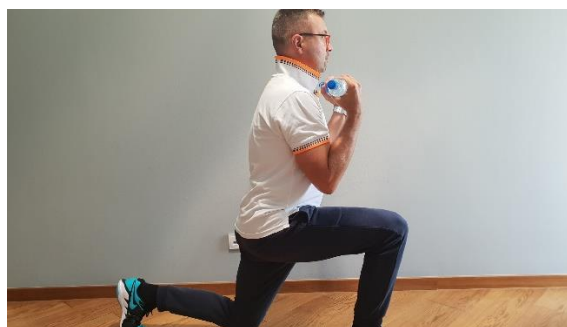
3. Podnoszenie ręki w pozycji pompki

- Przyjmujemy pozycję jak do pompki, opieramy dłonie na butelkach wody. Następnie na zmianę raz L raz P rękę unosimy wzdłuż linii ciała. Trudniejsza wersja – pomiędzy unoszeniem wykonujemy pompkę.
- 16 x w 3 seriach



4. Wypady z uginaniem ramion

- Stajemy w pozycji na baczność trzymając butelki w dłoniach, wykonujemy wypad jedną nogą z równoczesnym ugięciem ramion do klatki piersiowej a następnie wypad drugą nogą z ugięciem ramion. Kolano nie powinno wychylać się przed linię palców u stóp, brzuch powinien być napięty
- 16 x w 3 seriach



5. Wypychanie butelek z zakrokiem

- Stajemy na baczność. Wykonujemy zakrok a następnie wypychamy butelki do przodu. Wracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy ćwiczenie na drugą nogę
- 16 x w 3 seriach



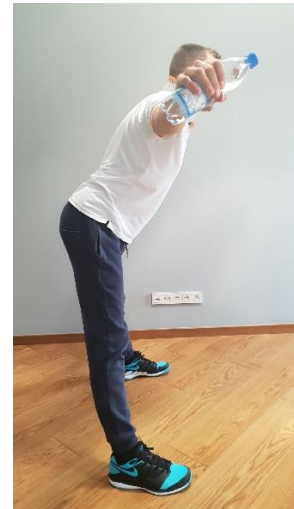
6. Wznosy boczne ramion z unoszeniem kolan

- Stajemy w lekkim rozkroku, wnosimy ramiona z butelkami w bok równocześnie wykonując wznos jednego kolana do klatki piersiowej. Opuszczamy ramiona i kolano, następnie powtarzamy czynność unosząc drugie kolano
- 16 x w 3 seriach



7. Wzmacnianie mięśni pleców

- Stajemy w lekkim rozkroku, trzymamy w dłoniach butelki, pochylamy wyprostowany tułów. Unosimy ramiona ponad głowę tak aby były prostym przedłużeniem pleców. Następnie opuszczamy ramiona w dół do podłoża i unosimy do boku chwilę przytrzymując. Jedno powtórzenie zawiera 2 wznosy, w przód i w bok.
- 8 x w 3 seriach



8. Wykroki z pracą ramion

- Stajemy w rozkroku na szerokość barków, unosimy ramiona z butelkami nad głowę. Wykonujemy wypad w przód z równoczesnym ugięciem ramion w łokciach kierując butelki do tyłu w dół. Łokcie utrzymujemy blisko głowy. Prostujemy kolana i ramiona wracając do pozycji wyjściowej.
- 10 x na każdą nogę w 3 seriach



III CZĘŚĆ KOŃCOWA

1. 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 - w oparciu o ścianę z odsuniętymi nogami w tył