

Aktywna Szkoła po Pandemii

Podręcznik On-line dla nauczycieli i rodziców

METODY I TECHNIKI TRENINGU Z ELEMENTAMI SPORTÓW WALKI DO WYKORZYSTANIA W SZKOLE I DOMU



Wydawca: Stowarzyszenie “Instytut Rozwoju Sportów Walki”

Koncepcja Podręcznika: Marcin Malewicz

Autor ćwiczeń: Szymon Mazurek

Projekt okładki, skład, oprawa graficzna: Mateusz Wilk

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030

Projekt: “Aktywna Szkoła po Pandemii”

ISBN: 978-83-966988-0-3



Spis treści

Wstęp.....	3
Definicja treningu ogólnorozwojowego.....	6
Cztery filary ruchu człowieka.....	7
Lokomocja (przemieszczanie).....	7
Opuszczanie/podnoszenie.....	8
Pchanie i ciągnięcie	9
Rotacje.....	10
Podstawy treningu ogólnorozwojowego dla dzieci i młodzieży	12
Założenia i podstawy funkcjonalnego i skutecznego treningu	13
Modyfikowanie intensywności w treningu	14
Sprzęt pomocniczy	16
Programowanie treningu z podziałem na grupy wieków	18
Plany treningowe dla dzieci i młodzieży	21
Plan treningowy dla dorosłych	34
Legenda ćwiczeń	35
Elementy sportów walki w treningu ogólnorozwojowym.....	62

Wstęp

Od marca 2020 roku Polska zмага się ze skutkami ogólnoświatowej pandemii. Władze państwowe zmuszone były w tym okresie dwukrotnie zmieniać stacjonarny model nauczania na edukację zdalną. Oprócz negatywnych skutków psychicznych, które kilkutygodniowa izolacja domowa wywołała wśród uczniów w każdej grupie wiekowej, zauważalne są także skutki fizyczne. Spływając problem i wsłuchując się w argumenty krytyków, można dojść do wniosku, że oba lockdowny trwały zaledwie po kilka tygodni, co jest zbyt krótkim okresem do wywołania znacznych zmian w organizmie osób młodych. Należy jednak zauważyć, że przez kilka tygodni w okresie wiosennym, a następnie jesienno-zimowym, kiedy aktywność fizyczna jest szczególnie istotna, a jej wpływ na organizm człowieka niebagatelny, uczniowie zostali pozbawieni nie tylko zajęć wychowania fizycznego oraz szkolnych zajęć dodatkowych, ale również możliwości aktywności fizycznej na świeżym powietrzu w gronie kolegów i koleżanek. Dodając do tego fakt, iż zajęcia lekcyjne odbywały się w tym czasie za pośrednictwem komunikacji on-line z wykorzystaniem komputerów/tabletów, okazuje się, że jakakolwiek aktywność fizyczna wśród dzieci i młodzieży została zredukowana w zasadzie do minimum na czas kilku do kilkunastu tygodni w ciągu roku. Dodając do tego ograniczenie spotkań ze znajomymi w środowiskach, w których dzieci czują się komfortowo i bezpiecznie, na ich stan ogólnorozwojowy oddziaływały bodźce dwojakiego rodzaju – psychiczne i fizyczne.

W raporcie pt. „*Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego*”, który został opracowany na zlecenie Ministerstwa Edukacji i Nauki przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej, badacze wskazują, że ponad 20% uczniów w wieku 12-19 lat objętych badaniem w okresie 04.2020-01.2021 przejawiało znaczące przygnębienie pandemią. Należy zwrócić uwagę na fakt, że pomimo relatywnie niskiej podatności tej grupy wiekowej na ciężki przebieg chorobą COVID-19, grupa ta może być najsilniej dotknięta psychicznymi skutkami pandemii. Analizując odpowiedzi respondentów badacze wskazali, iż zarówno w szkołach podstawowych, jak i ponadpodstawowych najbardziej dotkliwymi ograniczeniami dla badanych były: brak kontaktu z rówieśnikami i ograniczenia dotyczące sportu i rekreacji. W części rekomendacyjnej raportu badacze wskazują, iż należy położyć nacisk na budowę szerokiej oferty zajęć pozalekcyjnych w tym sportowych, które pozwolą na ciekawe i wartościowe spędzanie czasu wolnego.

Po analizie powyższego trudno nie dojść do wniosku, że sporty walki i rozwój ogólnofizyczny, który nierozdzielnie się z nimi wiąże, mogą okazać się właściwym rozwiązaniem wpisującym się w zalecenia rządowe, ośrodków badawczych oraz lekarzy i specjalistów. Prawidłowo prowadzone treningi jujitsu, karate, boks, judo, czy zyskującym w Polsce na popularności MMA, są odpowiedzią na wszystkie wyzwania stojące przed polskim społeczeństwem i rządzącymi w kontekście powrotu do zdrowia psychicznego i fizycznego uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Jak wskazuje K. Bernat i K. Smoleń w artykule „*Wpływ sztuk walki na zdrowie*”, który został opublikowany w *Medycyna Ogólna i Nauka o Zdrowiu*” w 2017 roku, sporty walki wyrabiają

w ćwiczących spokój, pewność siebie i odporność psychiczną, czyli właśnie te cechy, które są najpotrzebniejsze uczniom w obecnych czasach. Poza tym, prawidłowo zorganizowany trening uzupełniony o ćwiczenia ogólnorozwojowe pozytywnie wpływa na stan zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

Niniejszy podręcznik adresowany jest do Nauczycieli, Rodziców, a przede wszystkim Uczniów. Zawiera gotowe zestawy ćwiczeń ogólnorozwojowych z elementami sportów walki, niewymagających od Odbiorców posiadania specjalistycznego sprzętu i umożliwiających wykonanie ich samodzielnie w domu. Każde z ćwiczeń w planie treningowym zostało opisane i wyjaśnione w legendzie, którą znajdziecie Państwo na końcu Podręcznika.

Ufamy, że praca z materiałami zawartymi w opracowaniu przyczyni się do poprawy kondycji fizycznej, samopoczucia oraz pozwoli zminimalizować skutki zdrowotne wywołane przez długotrwały okres Pandemii.

Autorzy

Definicja treningu ogólnorozwojowego

Trening ogólnorozwojowy to trening ukierunkowany na rozwój wszelkich cech pożądanых w różnych dyscyplinach sportu. Takimi cechami mogą być: siła ogólna, siła specjalna, siła maksymalna, szybkość, mobilność, stabilność, równowaga, moc, celność, gibkość, wytrzymałość tlenowa i wytrzymałość beztlenowa. Sportowcy w swoim specjalistycznym treningu rozwijają parametry, które są kluczowe dla ich dyscypliny. Maratończyk większość czasu na treningu poświęci na rozwój wytrzymałości tlenowej, natomiast ciężarowiec skupi się na rozwoju różnych rodzajów siły.

Trening ogólnorozwojowy to trening, który ma na celu równomierny rozwój jak największej liczby parametrów. Niektóre dyscypliny sportowe ze względu na ich specyfikę także wymagają rozwoju wielu różnych cech motorycznych. Jednymi z bardziej wymagających pod tym względem dyscyplin są sporty walki.

Cztery filary ruchu człowieka

Cztery filary ruchu człowieka podzielone są na cztery grupy: lokomocję, opuszczanie/podnoszenie, pchanie/ciągnięcie (rzuty, pchnięcia) oraz rotacje (zmiany kierunków). Jest to fundament dla zwykłego funkcjonowania każdego człowieka. Swoje zastosowanie znajdują również w sporcie. We wszystkich dyscyplinach sportowcy bazują na każdym z czterech filarów tj. lokomocji, opuszczaniu/podnoszeniu, pchaniu/ciągnięciu, rotacjach. Każda z tych grup jest niezbędna w przypadku uprawiania sportu, w którym zawodnik stoi na obu nogach.

Lokomocja (przemieszczanie)

Lokomocja jest bazą we wszystkich działaniach i aktywnościach. Sposób poruszania się ludzi na dwóch kończynach tj. chodzenie, bieganie, skakanie oraz przyjęcie wyprostowanej postawy stojącej jest zasadniczą i bardzo ważną cechą. Chód oraz inne formy lokomocji nie są konieczne tylko do zaspokajania potrzeb życia codziennego. Wykorzystujemy je w dużym stopniu w trakcie uprawiania sportu zarówno jako element danej dyscypliny (np. bieg na boisku podczas meczu), jak i jako forma treningu wytrzymałości tlenowej.

Definicję chodu możemy określić w dwóch kryteriach: podparcie jednoonóż oraz rotacja. W pozycji pojedynczego podparcia poszczególne struktury przenoszą siłę reakcji podłoża na wyżej położone partie ciała.

Rotacja jest bardzo ważnym elementem lokomocji, jej zadaniem jest zmniejszenie natężenia sił skręcających pomiędzy górną i dolną częścią ciała, aby bieg człowieka był w pełni poprawny.

Lokomocja sama w sobie jako jeden z filarów ruchu człowieka składa się po części z nich wszystkich. W trakcie przemieszczania się przenoszony jest środek ciężkości w dwóch płaszczyznach: poziomie i pionie, który nawiązuje do drugiego filaru jakim jest opuszczanie/podnoszenie.

Lokomocja przejawia również ruchy pchnięcia oraz podciągania w górnej części ciała w celu redukcji powstałych sił skręcających w dolnej części ciała. Wszystkie te ruchy są składnikiem rotacji, czyli kolejnego filaru ruchu człowieka.

Opuszczanie/podnoszenie

Opuszczanie/podnoszenie jako drugi filar ruchu występuje w zakresie pionowych zmian położenia środka ciężkości. Wszystkie pionowe zmiany zachodzą podczas ruchów samego tułowia lub z użyciem kończyn dolnych, czego efektem jest uniesienie/obniżenie środka ciężkości człowieka. Jest to niezbędne w przypadku wykonywania czynności bez przemieszczania się, wstawania z płaskiej

powierzchni, schodzenia do niskich pozycji, a także przenoszenia różnego rodzaju przedmiotów. Dla dolnej partii ciała najlepszymi aktywnościami będą przysiady, wykroki/wypady, wchodzenie oraz schodzenie. Wszystkie te działania wymagają zgięcia w trzech stawach: skokowy, kolanowy i biodrowy.

Wygenerowanie siły z nóg, zwykle wymaga ruchu co najmniej jednego (a zazwyczaj wszystkich) z następujących stawów: skokowy, kolanowy i biodrowy. Dodatkowo dla uzyskania prawidłowej pozycji ciała zwykle niezbędna jest również praca mięśni górnej połowy ciała - pleców i brzucha. Praca ta może polegać na ruchu - uginanie i prostowanie, np. przy podnoszeniu ciężaru z ziemi, lub przeciwnie - na unieruchomieniu tułowia, np. podczas wykonywania przysiadu z obciążeniem. W związku z tym, aby ruch opuszczania/podnoszenia wykonywany był w jak najbardziej funkcjonalny (a co za tym idzie: zdrowy) sposób, niezbędna jest aktywacja mięśni zarówno dolnych, jak i górnych części ciała.

Pchanie i ciągnięcie

Kolejnym filarem ruchu człowieka jest aktywność oparta na pchaniu oraz ciągnięciu. W głównej mierze polegający na pracy górnych kończyn i są powiązane z przemieszczaniem się środka ciężkości. Ciągnięcie jest ruchem wykonywanym podczas większości codziennych aktywności. Polega na przemieszczeniu dłoni i łokcia do swojego ciała. Analogicznie ruch pchania to działanie, w której dłoń i łokieć są oddalane od naszego ciała.

Takie ruchy wykorzystujemy w momencie odepchnięcia przeciwnika, odepchnięcia się od podłoża albo pionowej powierzchni lub w momencie wyrzucenia przedmiotu, aby nadać mu przyspieszenie. Ciało ludzkie wykonuje ruchy pchania i ciągnięcia w postaci odruchu. Dzięki przeciwstawnym połączeniom nerwowym na drodze odruchowej może dojść do zgięcia jednej kończyny i wyprostu drugiej. Najczęściej zjawisko takie będziemy mogli zaobserwować w dyscyplinach, gdzie ruchy wykonywane są eksplozywnie. Najprostszym przykładem będzie bieg, podczas którego dochodzi do naprzemiennego ruchu zginania i prostowania kończyn górnych i dolnych. W sportach walki zjawisko to zaobserwujemy podczas wyprowadzania ciosów. Jeden z łokci jest zginany, a jednocześnie druga ręka jest w łokciu prostowana.

Rotacje

Rotacje to czwarty i ostatni omawiany filar ruchu człowieka. Podstawą rotacji jest moc pochodząca z ruchów skrętnych. Wiele dyscyplin sportowych opiera się na wykonywaniu dynamicznych ruchów w płaszczyźnie horyzontalnej, w której dochodzi do rotacji. Przykładem może być zmiana kierunku ruchu, występuje ona w każdej dyscyplinie sportu, bardzo często połączona ze zwodem. Ruchem tym jest połączenie wykroku z równoczesnym ruchem rotacyjnym w obręczy biodrowej i barkowej, a także zamachem. Jednym z przykładów jest bokser wyprowadzający ciosy, dzięki rotacji skrętnej generujący moc, która ostatecznie poprzez ruch ciała zwiększa siłę jego uderzenia.

Analizując rotacje w różnych dyscyplinach sportowych dochodzimy do wniosku, że zmiany kierunku ruchu pojawiają się podczas stabilnego stania na podłożu. W celu wykonania aktywności w obranym kierunku, niezbędne jest mocne oparcie na podłożu (np. jedna noga). Wynikiem wykonania ruchu przez kończynę jest rotacja obręczy biodrowej oraz barkowej.

Cztery filary ruchu będące podstawą do wykonywania aktywności sportowych, opierają się o wyżej wskazane aspekty, pozwalające na dopasowanie ćwiczeń funkcjonalnych do konkretnych dziedzin sportu.

Analiza biomechaniczna, pozwala na odpowiednie dobranie ćwiczeń oraz zaplanowanie treningu z uwzględnieniem specyfiki konkretnej aktywności sportowej. W oparciu o takie podejście powstawały programy treningowe, zawarte w niniejszym opracowaniu.

Podstawy treningu ogólnorozwojowego dzieci i młodzieży

Podstawą treningu ogólnorozwojowego jest trening ukierunkowany na rozwój siły ogólnej, sprawności oraz wytrzymałości tlenowej. Rozwój tych cech ma być fundamentem do bardziej specjalistycznych ćwiczeń wykonywanych w późniejszym czasie. W pierwszej fazie treningu ćwiczenia powinny być wykonywane na niskim oraz średnim poziomie intensywności. W treningu siły ogólnej, która jest najważniejszym ze wszystkich parametrów motorycznych, można korzystać z wielu metod. Dla dzieci i młodzieży powinno się w pierwszej kolejności stosować metody obwodowe oraz trening oporowy z wykorzystaniem własnej masy ciała. Do pracy nad wytrzymałością tlenową wystarczy skorzystać z najpopularniejszych, najbardziej lubianych rozwiązań takich jak wycieczki biegowe, marsze, pływanie, jazda na rowerze itp. Jedną z najbardziej atrakcyjnych aktywności dla dzieci będą gry zespołowe takie jak: piłka nożna, koszykówka, siatkówka. Świetnym rozwiązaniem, dzięki któremu można pracować nad podstawowymi parametrami treningu ogólnorozwojowego, jest odpowiednio zmodyfikowany trening zawierający elementy sportów walki.

Założenia i podstawy funkcjonalnego i skutecznego treningu

Trening funkcjonalny to każdy trening, który odpowiada biomechanicznym wzorcom ruchów i jest wykonywany bezboleśnie oraz poprawia co najmniej jeden z wymienionych w poprzednich punktach parametr motoryczny u osoby go wykonującej.

Ból jest jednym z mechanizmów, który ma za zadanie zapobiegać i chronić przed uszkodzeniami tkanki. W jego efekcie dochodzi do ograniczenia zakresu ruchu, bądź możliwości obciążania danej struktury. Pojawienie się bólu podczas ćwiczeń u osoby bez kontuzji oznacza, że wykonywane są one w sposób nieprawidłowy. Rezultatem wykonywania ćwiczenia pomimo towarzyszącego mu bólu, może być narażenie na wystąpienie powikłań w postaci kontuzji w przyszłości.

Biomechaniczne wzorce ruchu to określona kolejność aktywacji poszczególnych mięśni podczas wykonywania danego ruchu. Ćwiczenie wykonane zgodnie z idealnym wzorcem ruchu jest bezpieczne i w pełni efektywne.

Modyfikowanie intensywności w treningu

Jednym z ważnych aspektów treningu jest jego intensywność tj. pobudzenie nerwowo-mięśniowe. Co do zasady, im wyższa intensywność, tym wyższe jest pobudzenie. W każdej z dyscyplin sportowych możemy określić różną intensywność. W treningu siłowym poprzez intensywność rozumiemy stosunek masy obciążenia wykorzystanego w ćwiczeniu na danym treningu do masy maksymalnego obciążenia z jakim dana osoba jest w stanie wykonać jedno powtórzenie tego ćwiczenia, wyrażony w procentach. W przypadku jazdy na rowerze, czy biegania intensywność określana jest przy użyciu średniego tętna.

Objętość treningowa to w treningu siłowym ilość całkowitej pracy wykonanej podczas danego powtórzenia, serii, sesji treningowej, tygodnia lub jakiegokolwiek innego mierzalnego okresu.

W sportach wytrzymałościowych takich jak bieganie objętość treningowa określana jest najczęściej poprzez sumę pokonanych kilometrów podczas tygodnia treningowego lub jakiegokolwiek innego mierzalnego okresu.

W treningu ogólnorozwojowym kluczowe znaczenie ma dopasowanie intensywności i objętości treningowej do możliwości osoby trenującej. Stosunek intensywności i objętości jest ważny dla przyszłych efektów, ale przede

wszystkim kluczowy dla zdrowia. Im wyższa intensywność treningu, tym niższa powinna być jego objętość. Analogicznie, im niższa intensywność treningu, tym wyższa powinna być jego objętość. Zachowując te proporcje mamy pewność, że trening nie będzie zbyt obciążający dla organizmu, jednocześnie pozostając efektywnym.

Osoby mniej doświadczone, początkujące powinny zacząć od treningu o niskiej intensywności, jednocześnie pracując nad systematycznym zwiększaniem objętości. Z biegiem czasu można zacząć zwiększać intensywność, równocześnie pamiętając o proporcjonalnym zmniejszeniu objętości, aby nie przemęczyć organizmu.

Sprzęt pomocniczy

Trening ogólnorozwojowy wykonywany w domu możemy wzbogacić o ćwiczenia z użyciem sprzętu pomocniczego. Stosując kilka bardzo prostych narzędzi sprawiamy, że trening może być bardziej efektywny i w znacznym stopniu ciekawszy dla użytkownika. Do podstawowych sprzętów pomocniczych należą m.in.:

- Hantelki/butelki z wodą

Wykorzystywane do zwiększenia obciążenia. Ze względu na dostępność i poręczność pozwalają w prosty sposób dodać opór w trakcie ruchu tak, aby wykonywanie ćwiczenia dawało lepsze rezultaty.

- Gumy oporowe

Pozwalają osobie trenującej zwiększyć obciążenie danego ćwiczenia.

- Drążek do podciągania

Drążek do podciągania to bardzo proste w obsłudze narzędzie treningowe. Można go zainstalować np. pomiędzy futryną drzwi w domu. Z jego pomocą wykonuje się różne warianty przyciągania, przede wszystkim z masą własnego ciała (np. podciąganie na drążku).

- Piłka szwajcarska

Jedno ze skuteczniejszych narzędzi do ćwiczenia brzucha, angażujące najwięcej włókien mięśniowych. Pomocna w dynamicznych treningach, poprawiających wydolność organizmu. Nieodłączny element w czasie treningu obwodowego.

- Piłka lekarska

Idealna forma zwiększenia mocy poprzez ćwiczenia rzutowe. Powszechnie stosowana do rehabilitacji i ćwiczeń ogólnorozwojowych. Masa piłki zależy od jej wielkości i przeznaczenia. Najczęściej spotyka się piłki o masie 1kg, 2kg, 3kg, 5 kg i 10 kg.

- Taśma TRX (podwieszki)

Umożliwia wykonanie ćwiczeń przy wykorzystaniu grawitacji i masy ciała użytkownika. Jej uniwersalność pozwala każdej osobie dostosować zestaw ćwiczeń do poziomu własnej sprawności i zaawansowania.

- Mata do jogi/pilatesu

Mata jest przedmiotem poprawiającym wygodę i komfort osoby ćwiczącej podczas treningu. W szczególności przydatna w trakcie ćwiczeń wykonywanych na podłodze.

- Krzesło

Przedmiot do wykorzystania w warunkach domowych. Używany między innymi do urozmaicenia pompek.

Programowanie treningu z podziałem na grupy wiekowe

Skuteczne programowanie treningu dla dzieci i młodzieży jest nieskończenie zróżnicowane i powinno być dostosowane przede wszystkim do wieku oraz umiejętności. Osoby prowadzące zajęcia muszą pamiętać o kilku istotnych kwestiach. Przede wszystkim będzie to zapewnienie bezpieczeństwa dzieci podczas treningu oraz dążenie do przekazania wiedzy merytorycznej w formie przystępnej oraz dopasowanej do odbiorcy, tak aby dziecko w przyszłości wykonywało ćwiczenia w sposób prawidłowy. W przygotowaniu treningu dla dziecka czy osoby młodej należy zaplanować podstawowe wersje ćwiczeń niestanowiących trudności, zachowując jednocześnie zamierzony bodziec wybranego ćwiczenia. Należy starać się, aby podopieczni stale zmieniali dane ruchy, liczbę serii i powtórzeń, tak aby nie przyzwyczajały się do jednej wersji treningu. Takie podejście sprawia, że aktywność jest interesująca oraz potencjalnie skuteczna w osiągnięciu celu treningowego. Nadrzędnym elementem treningu dzieci i młodzieży jest całkowicie bezbolesny zakres ruchu, w którym funkcja ruchu jest najlepiej zachowana w ramach aktualnych możliwości. Kiedy zakres ruchu bez bólu nie jest możliwy, ćwiczenie w tej wersji absolutnie nie powinno być wykonywane.

Przyjemność powinna być głównym celem treningu dzieci i młodzieży w każdym wieku. Drugim najważniejszym celem po bezbolesności treningu jest sprawienie, by dzieci chciały do niego wracać. Jednak to, co sprawia, że zajęcia są przyjemne dla jednej grupy wiekowej, niekoniecznie jest takie samo dla innej. Treningi dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym rozpoczynają się od doświadczeń, które powinny być „zabawą”. Uśmiechy oraz śmiech są podstawowym elementem aktywności. „Zabawa” ma stać się doświadczeniem wciągającym, które przykuwa uwagę dzieci na czas trwania zajęć.

W przypadku dzieci w wieku szkolnym kolejny aspekt przyjemności wynika z doświadczeń, które są wyzwaniem. Wykonywanie ćwiczeń bardziej wymagających może dać dużą satysfakcję, która przyniesie ogromną korzyść w późniejszym okresie rozwoju sportowego.

Dla nastolatków prawidłowym będzie zaprojektowanie całego treningu jako „wymagającego”. Ponadto idea wyzwania powinna być posunięta o krok dalej, czyli do „aspektu konkurencji”. Należy zapewnić warunki, które pozwolą młodym osobom osiągnąć poprawę np. w stosunku do poprzednich treningów, a także w porównaniu z rówieśnikami.

Ćwiczenia z dziećmi w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym są najbardziej podstawowe, uwzględniające podstawowe ruchy i umiejętności. Obejmują wszystkie ćwiczenia izometryczne, takie jak np. „plank” oraz wszelkie ruchy z ciężarem własnego ciała. Trening z dodatkowymi akcesoriami treningowymi odnosi się do czynności takich jak noszenie, rzucanie, łapanie i kopanie różnych przedmiotów czyli „zabawę”.

Do wymienionych w poprzednich rozdziałach dodatkowych akcesoriów, w przypadku dzieci możemy dodać również skakankę i hula-hop.

W przypadku młodzieży, trening nie różni się zbyt wiele od treningu osób dorosłych. Różnice te polegają nie tyle na doborze ćwiczeń czy obciążeń, co na takim programowaniu, które nie spowoduje, że młode osoby, różniące się od siebie i będące na innym poziomie rozwoju fizycznego i emocjonalnego, nie zniechęcą się do treningu.

Plany treningowe dla dzieci i młodzieży

1. Wprowadzenie do treningu ogólnorozwojowego.
2. Trening ogólnorozwojowy z elementami rozciągania.
3. Trening ogólnorozwojowy korygujący postawy ciała.
4. Trening siłowy.
5. Trening mięśni stabilizujących.
6. Trening ogólnorozwojowy z elementami Brazylijskiego Jiu Jitsu.
7. Trening ogólnorozwojowy z elementami Muay Thai.
8. Trening ogólnorozwojowy z elementami crossfit.
9. Trening ogólnorozwojowy z elementami dla osób z niepełnosprawnościami.
10. Trening ogólnorozwojowy dla rodziców z dziećmi.
11. Trening ogólnorozwojowy dla dzieci.
12. Trening ogólnorozwojowy z elementami zapasów.

Zalecamy przerwy czasowe między każdym wykonanym ćwiczeniem treningu. Minimum tyle czasu ile trwało wykonanie ćwiczenia według planu treningu, czyli jeśli ćwiczenie trwa 20s to przerwa powinna trwać również min. 20s.

Opisy wszystkich ćwiczeń zawartych w planach treningowych znajdują się w legendzie na stronach 29-55.

TRENING 1

TEMAT: Wprowadzenie do treningu ogólnorozwojowego.

MIEJSCE: Dom/szkoła

LICZBA ĆWICZĄCYCH: Trening indywidualny

SPRZĘTY POMOCNICZE: Mata do jogi (ewentualnie dywan)

Część Treningu	Treść Treningu	Czas Trwania
Rozgrzewka ogólna	Trucht w miejscu	20s
	Krążenia ramion w przód	20s
	Krążenia ramion w tył	20s
	Pajacyki	20s
	Skip A	20s
	Skip C	20s
	Krążenia bioder w lewą stronę	20s
	Krążenia bioder w prawą stronę	20s
	Mountain climbers (sprint w podporze)	20s
Rozgrzewka specjalistyczna	Bird dog	30s
	Unoszenie bioder w leżeniu na plecach	30s
	Plank	30s
	Cat camel - zgięcia i wyprosty kręgosłupa	30s
Część główna	Przysiady	30s
	Kobra (pompki z biodrami na ziemi)	30s
	Dead bug	30s
	Przysiad kozacki	30s
	Unoszenie bioder w leżeniu na plecach z marszem	30s
	Unoszenie prawej nogi bokiem w podporze przodem	30s
	Unoszenie lewej nogi bokiem w podporze przodem	30s
	Deska ruchoma (wspięcia z łokci na dłonie i powrót)	30s
	Pompki z nurkowaniem	30s
	Zatapianie klatki piersiowej w pozycji pompki (pompki łopatkowe)	30s
Ściąganie ramion w leżeniu na brzuchu (superman)	30s	
Część końcowa	Ćwiczenie oddechowe w leżeniu na plecach ze zgięciem kolanowym	60s

TRENING 2

TEMAT: Trening ogólnorozwojowy z elementami rozciągania.

MIEJSCE: Dom/szkoła

LICZBA ĆWICZĄCYCH: Trening indywidualny

SPRZĘTY POMOCNICZE: Mata do jogi (ewentualnie dywan)

Część Treningu	Treść Treningu	Czas Trwania
Rozgrzewka ogólna	Trucht w miejscu	20s
	Krążenia ramion w przód	20s
	Krążenia ramion w tył	20s
	Pajacyki	20s
	Skip A	20s
	Skip C	20s
	Krążenia bioder w lewą stronę	20s
	Krążenia bioder w prawą stronę	20s
	Mountain climbers (sprint w podporze)	20s
Rozgrzewka specjalistyczna	Bird dog	30s
	Unoszenie bioder w leżeniu na plecach	30s
	Plank	30s
	Cat camel - zgięcia i wyprosty kręgosłupa	30s
Część główna	Kobra (pompki z biodrami na ziemi)	30s
	Dead bug	30s
	Skłony ciała w rozkroku	30s
	Naprzemiennie dotykania dłońmi stóp w rozkroku	30s
	Krążenia górną częścią ciała naprzemiennie w prawą i lewą stronę	30s
	Unoszenie bioder w leżeniu na plecach z marszem	30s
	Rozciąganie "biegacza" w klęku prawa noga	30s
	Rozciąganie "biegacza" w klęku lewa noga	30s
	Rozciąganie mięśnia czworogłowego prawej nogi w leżeniu na boku	30s
	Rozciąganie mięśnia czworogłowego lewej nogi w leżeniu na boku	30s
	Rozciąganie w siadzie kozackim prawa strona	30s
Rozciąganie w siadzie kozackim lewa strona	30s	
Część końcowa	Ćwiczenie oddechowe w leżeniu na plecach ze zgięciem kolanowym	60s

TRENING 3

TEMAT: Trening ogólnorozwojowy korygujący postawy ciała.

MIEJSCE: Dom/szkoła

LICZBA ĆWICZĄCYCH: Trening indywidualny

SPRZĘTY POMOCNICZE: Mata do jogi (ewentualnie dywan)

Część Treningu	Treść Treningu	Czas Trwania
Rozgrzewka ogólna	Trucht w miejscu	20s
	Krążenia ramion w przód	20s
	Krążenia ramion w tył	20s
	Pajacyki	20s
	Skip A	20s
	Skip C	20s
	Krążenia bioder w lewą stronę	20s
	Krążenia bioder w prawą stronę	20s
	Mountain climbers (sprint w podporze)	20s
Rozgrzewka specjalistyczna	Bird dog	30s
	Unoszenie bioder w leżeniu na plecach	30s
	Plank	30s
	Cat camel - zgięcia i wyprosty kręgosłupa	30s
Część główna	Przysiady	30s
	Kobra (pompki z biodrami na ziemi)	30s
	Dead bug	30s
	Ściąganie ramion w leżeniu na brzuchu (superman)	30s
	"Aniołki" w leżeniu na brzuchu	30s
	Odwodzenie ramion w tył w leżeniu na brzuchu	30s
	Deska boczna prawa strona	30s
	Deska boczna lewa strona	30s
	Zatapiającie klatki piersiowej w podporze przodem na kolanach	30s
	Wykroki naprzemienne	30s
	Zakroki naprzemienne	30s
	Deska ruchoma (wspięcia z łokci na dłonie i powrót)	30s
Część końcowa	Ćwiczenie oddechowe w leżeniu na plecach ze zgięciem kolanowym	60s

TRENING 4

TEMAT: Trening siłowy

MIEJSCE: Dom/szkoła

LICZBA ĆWICZĄCYCH: Trening indywidualny

SPRZĘTY POMOCNICZE: Mata do jogi (ewentualnie dywan), krzesło

Część Treningu	Treść Treningu	Czas Trwania
Rozgrzewka ogólna	Trucht w miejscu	20s
	Krążenia ramion w przód	20s
	Krążenia ramion w tył	20s
	Pajacyki	20s
	Skip A	20s
	Skip C	20s
	Krążenia bioder w lewą stronę	20s
	Krążenia bioder w prawą stronę	20s
Rozgrzewka specjalistyczna	Mountain climbers (sprint w podporze)	20s
	Bird dog	30s
	Unoszenie bioder w leżeniu na plecach	30s
	Plank	30s
Część główna	Cat camel - zgięcia i wyprosty kręgosłupa	30s
	Przysiady	30s
	Kobra (pompy z biodrami na ziemi)	30s
	Dead bug	30s
	Wykroki naprzemienne	30s
	Zakroki naprzemienne	30s
	Dotykanie barków w podporze przodem	30s
	Pompy odwrotne na krześle	30s
	Pompy negatywne z powrotem do podporu poprzez pozycję kobry	30s
	Deska ruchoma (wspięcia z łokci na dłonie i powrót)	30s
	Ściąganie ramion w leżeniu na brzuchu (superman)	30s
"Aniołki" w leżeniu na brzuchu	30s	
Część końcowa	Ćwiczenie oddechowe w leżeniu na plecach ze zgięciem kolanowym	60s

TRENING 5

TEMAT: Trening mięśni stabilizujących

MIEJSCE: Dom/szkoła

LICZBA ĆWICZĄCYCH: Trening indywidualny

SPRZĘTY POMOCNICZE: Mata do jogi (ewentualnie dywan)

Część Treningu	Treść Treningu	Czas Trwania
Rozgrzewka ogólna	Trucht w miejscu	20s
	Krążenia ramion w przód	20s
	Krążenia ramion w tył	20s
	Pajacyki	20s
	Skip A	20s
	Skip C	20s
	Krążenia bioder w lewą stronę	20s
	Krążenia bioder w prawą stronę	20s
	Mountain climbers (sprint w podporze)	20s
Rozgrzewka specjalistyczna	Bird dog	30s
	Unoszenie bioder w leżeniu na plecach	30s
	Plank	30s
	Cat camel - zgięcia i wyprosty kręgosłupa	30s
Część główna	Wyprost i ugięcia prawej nogi stojąc	30s
	Wyprost i ugięcia lewej nogi stojąc	30s
	Unoszenie prawej nogi w bok stojąc - odwodzenie	30s
	Unoszenie lewej nogi w bok stojąc - odwodzenie	30s
	Hollow body	30s
	Deska boczna prawa strona	30s
	Deska boczna lewa strona	30s
	Plank w podporze przodem z nogami ugiętymi w kolanach pod kątem 90 stopni	30s
	Zatapianie klatki piersiowej w podporze przodem na kolanach	30s
	Izometryczne mountain climbers z uniesioną prawą nogą	30s
	Izometryczne mountain climbers z uniesioną lewą nogą	30s
	Ściąganie ramion w leżeniu na brzuchu (superman)	30s
Część końcowa	Ćwiczenie oddechowe w leżeniu na plecach ze zgięciem kolanowym	60s

TRENING 6

TEMAT: Trening ogólnorozwojowy z elementami Brazylijskiego Jiu Jitsu

MIEJSCE: Dom/szkoła

LICZBA ĆWICZĄCYCH: Trening indywidualny

SPRZĘTY POMOCNICZE: Mata do jogi (ewentualnie dywan)

Część Treningu	Treść Treningu	Czas Trwania
Rozgrzewka ogólna	Trucht w miejscu	20s
	Krążenia ramion w przód	20s
	Krążenia ramion w tył	20s
	Pajacyki	20s
	Skip A	20s
	Skip C	20s
	Krążenia bioder w lewą stronę	20s
	Krążenia bioder w prawą stronę	20s
Rozgrzewka specjalistyczna	Mountain climbers (sprint w podporze)	20s
	Bird dog	30s
	Unoszenie bioder w leżeniu na plecach	30s
	Plank	30s
Część główna	Cat camel - zgięcia i wyprosty kręgosłupa	30s
	Przysiady	30s
	Kobra (pompki z biodrami na ziemi)	30s
	Dead bug	30s
	Mostowanie naprzemienne prawy i lewy bark	30s
	Techniczne wstawanie z siadu płaskiego	30s
	Wysiady	30s
	Plank w podporze przodem z nogami ugiętymi w kolanach pod kątem 90 stopni	30s
	Wstawanie przez kolano	30s
	Świeca z rotacją naprzemienną do 90 stopni	30s
	Świeca z przejściem do trójkąta nogami	30s
Przemieszczanie bioder w przód i w tył w siadzie płaskim	30s	
Część końcowa	Ćwiczenie oddechowe w leżeniu na plecach ze zgięciem kolanowym	60s

TRENING 7

TEMAT: Trening ogólnorozwojowy z elementami Muay Thai.

MIEJSCE: Dom/szkoła

LICZBA ĆWICZĄCYCH: Trening indywidualny

SPRZĘTY POMOCNICZE: Mata do jogi (ewentualnie dywan)

Część Treningu	Treść Treningu	Czas Trwania
Rozgrzewka ogólna	Trucht w miejscu	20s
	Krążenia ramion w przód	20s
	Krążenia ramion w tył	20s
	Pajacyki	20s
	Skip A	20s
	Skip C	20s
	Krążenia bioder w lewą stronę	20s
	Krążenia bioder w prawą stronę	20s
	Mountain climbers (sprint w podporze)	20s
Rozgrzewka specjalistyczna	Bird dog	30s
	Unoszenie bioder w leżeniu na plecach	30s
	Plank	30s
	Cat camel - zgięcia i wyprosty kręgosłupa	30s
Część główna	Przysiady	30s
	Kobra (pompki z biodrami na ziemi)	30s
	Dead bug	30s
	Bieg bokserki	30s
	Naprzemienne ciosy proste w postawie walki	30s
	Naprzemienne ciosy sierpowe w postawie walki	30s
	Skoki z uginaniem prawej nogi w przód i do boku	30s
	Skoki z uginaniem lewej nogi w przód i do boku	30s
	Kopnięcia frontalne naprzemienne lewą i prawą nogą	30s
	Kopnięcia kolanem naprzemienne lewą i prawą nogą	30s
	Spięcia brzucha w siadzie z uniesionymi nogami	30s
Część końcowa	Ćwiczenie oddechowe w leżeniu na plecach ze zgięciem kolanowym	60s

TRENING 8

TEMAT: Trening ogólnorozwojowy z elementami Crossfit

MIEJSCE: Dom/szkoła

LICZBA ĆWICZĄCYCH: Trening indywidualny

SPRZĘTY POMOCNICZE: mata do jogi (ewentualnie dywan), hantle (opcjonalnie dwie butelki wody 1,5l)

Część Treningu	Treść Treningu	Czas Trwania
Rozgrzewka ogólna	Trucht w miejscu	20s
	Krążenia ramion w przód	20s
	Krążenia ramion w tył	20s
	Pajacyki	20s
	Skip A	20s
	Skip C	20s
	Krążenia bioder w lewą stronę	20s
	Krążenia bioder w prawą stronę	20s
	Mountain climbers (sprint w podporze)	20s
Rozgrzewka specjalistyczna	Bird dog	30s
	Unoszenie bioder w leżeniu na plecach	30s
	Plank	30s
	Cat camel - zgięcia i wyprosty kręgosłupa	30s
Część główna	Przysiady	30s
	Kobra (pompki z biodrami na ziemi)	30s
	Dead bug	30s
	Thrusters z obciążeniem	30s
	Burpees	30s
	Podrzuty	30s
	Rwania jednorącz prawa ręka	30s
	Rwania jednorącz lewa ręka	30s
	Przysiady z trzymaniem hantli nad głową	30s
	Push Press	30s
Część końcowa	Ćwiczenie oddechowe w leżeniu na plecach ze zgięciem kolanowym	60s

TRENING 9

TEMAT: Trening ogólnorozwojowy z elementami dla osób z niepełnosprawnościami

MIEJSCE: Dom/szkoła

LICZBA ĆWICZĄCYCH: Trening indywidualny

SPRZĘTY POMOCNICZE: Guma oporowa (średnia)

Część Treningu	Treść Treningu	Czas Trwania
	Krążenia ramion w przód	20s
	Krążenia ramion w tył	20s
	Rozciąganie mięśni klatki piersiowej	20s
	Cat camel - zgięcia i wyprosty kręgosłupa	20s
	Aktywacja stożka rotatorów z użyciem gumy oporowej	20s
	Spięcia łopatek z użyciem gumy oporowej	20s
Rozgrzewka specjalistyczna	Hollow body (nogi ułożone na ziemi)	30s
	Plank (biodra i nogi na podwyższeniu)	30s
	Russian twist	30s
Część główna	Plank push up	30s
	Pompki odwrotne na krześle	30s
	Ściąganie gumy oporowej do klatki	30s
	Spięcia łopatek w pozycji deski (retrakcja-depresja łopatki)	30s
	Facepull z gumą oporową	30s
	T-raise z hantlami/butelkami	30s
	Front to side raises	30s
	Cubane press	30s
Część końcowa	Ćwiczenie oddechowe w leżeniu na plecach ze zgięciem kolanowym	60s

TRENING 10

TEMAT: Trening ogólnorozwojowy dla rodziców z dziećmi

MIEJSCE: Dom/szkoła

LICZBA ĆWICZĄCYCH: Trening w parze

SPRZĘTY POMOCNICZE: Mata do jogi (ewentualnie dywan)

Część Treningu	Treść Treningu	Czas Trwania
Rozgrzewka ogólna	Trucht w miejscu	20s
	Krążenia ramion w przód	20s
	Krążenia ramion w tył	20s
	Pajacyki	20s
	Skip A	20s
	Skip C	20s
	Krążenia bioder w lewą stronę	20s
	Krążenia bioder w prawą stronę	20s
Rozgrzewka specjalistyczna	Mountain climbers (sprint w podporze)	20s
	Bird dog	30s
	Unoszenie bioder w leżeniu na plecach	30s
	Plank	30s
Część główna	Cat camel - zgięcia i wyprosty kręgosłupa	30s
	Przysiady	30s
	Kobra (pompy z biodrami na ziemi)	30s
	Dead bug	30s
	Przybijanie "piątek" stopami w podporze	30s
	Rozciąganie w siadzie rozwartym trzymając się za ręce	60s
	Taczka	30s
	Rozciąganie mięśni dwugłowych ze wspólnym chwytem za jedną nogę z podskokami w prawą stronę	30s
	Rozciąganie mięśni dwugłowych ze wspólnym chwytem za jedną nogę z podskokami w lewą stronę	30s
	Przenoszenie nóg za głowę w leżeniu z odpychaniem nóg przez partnera	30s
Przenoszenie nóg na boki w leżeniu z odpychaniem nóg przez partnera	30s	
Część końcowa	Ćwiczenie oddechowe w leżeniu na plecach ze zgięciem kolanowym	60s

TRENING 11

TEMAT: Trening ogólnorozwojowy dla dzieci

MIEJSCE: Dom/szkoła

LICZBA ĆWICZĄCYCH: Trening indywidualny

SPRZĘTY POMOCNICZE: Mata do jogi (ewentualnie dywan)

Część Treningu	Treść Treningu	Czas Trwania
Rozgrzewka ogólna	Trucht w miejscu	20s
	Krążenia ramion w przód	20s
	Krążenia ramion w tył	20s
	Pajacyki	20s
	Skip A	20s
	Skip C	20s
	Krążenia bioder w lewą stronę	20s
	Krążenia bioder w prawą stronę	20s
	Mountain climbers (sprint w podporze)	20s
Rozgrzewka specjalistyczna	Bird dog	30s
	Unoszenie bioder w leżeniu na plecach	30s
	Plank	30s
	Cat camel - zgięcia i wyprosty kręgosłupa	30s
Część główna	Przysiady	30s
	Kobra (pompki z biodrami na ziemi)	30s
	Dead bug	30s
	Ściąganie ramion w leżeniu na brzuchu (superman)	30s
	Hollow body	30s
	Deska ruchoma (wspięcia z łokci na dłonie i powrót)	30s
	Krążenia górną częścią ciała naprzemiennie w prawą i lewą stronę	30s
	Wykroki naprzemiennie	30s
	Zakroki naprzemiennie	30s
Część końcowa	Ćwiczenie oddechowe w leżeniu na plecach ze zgięciem kolanowym	60s

TRENING 12

TEMAT: Trening ogólnorozwojowy z elementami zapasów

MIEJSCE: Dom/szkoła

LICZBA ĆWICZĄCYCH: Trening indywidualny

SPRZĘTY POMOCNICZE: Mata do jogi (ewentualnie dywan)

Część Treningu	Treść Treningu	Czas Trwania	Uwagi
Rozgrzewka ogólna	Trucht w miejscu	20s	
	Krążenia ramion w przód	20s	
	Krążenia ramion w tył	20s	
	Pajacyki	20s	
	Skip A	20s	
	Skip C	20s	
	Krążenia bioder w lewą stronę	20s	
	Krążenia bioder w prawą stronę	20s	
	Mountain climbers (sprint w podporze)	20s	
Rozgrzewka specjalistyczna	Bird dog	30s	
	Unoszenie bioder w leżeniu na plecach	30s	
	Plank	30s	
	Cat camel - zgięcia i wyprosty kręgosłupa	30s	
Część główna	Przysiady	30s	
	Kobra (pompki z biodrami na ziemi)	30s	
	Dead bug	30s	
	Burpees	30s	
	Mostowanie naprzemiennie prawy i lewy bark	30s	
	Sprawl	30s	
	Przysiady z podskokiem	30s	
	Spięcia brzucha w siadzie z uniesionymi nogami	30s	
	Ściąganie ramion w leżeniu na brzuchu (superman)	30s	
	Pompki	30s	
Wysiady	30s		
Część końcowa	Ćwiczenie oddechowe w leżeniu na plecach ze zgięciem kolanowym	60s	

Plan treningowy dla dorosłych

Trening A			
Ćwiczenie	Powtórzenia	Serie	Przerwy
Pompki	10 - 15	3 - 5	90 sekund
Ściąganie ramion w leżeniu na brzuchu	30	4	90 sekund
Przysiady	20	4	90 sekund
Unoszenie bioder w leżeniu na plecach z marszem	30 (15 dotknięć podłoża na 1 nogę)	4	90 sekund
Deska ruchoma (wspięcia z łokci na dłonie i powrót)	30	3	60 sekund
Superman	30 sekund	3	30 sekund
Trening B			
Ćwiczenie	Powtórzenia	Serie	Przerwy
Pompki w ułożeniu dłoni w diament	10 - 15	3 - 5	90 sekund
"Aniołki" w leżeniu na brzuchu	30	4	90 sekund
Wykroki naprzemienne	20 (10 na nogę)	4	90 sekund
Izometryczne unoszenie bioder	60 sekund	4	90 sekund
Deska boczna prawa strona	30 sekund	3	Ćwiczenia wykonywane na zmianę po 1 serii, 30 sekund odpoczynku pomiędzy wszystkimi seriami
Deska boczna lewa strona	30 sekund	3	

Legenda ćwiczeń

Trucht w miejscu

Ustaw stopy na szerokość bioder i rozpocznij swobodny bieg w miejscu, unosząc lekko kolana. Wykonując ćwiczenie należy utrzymywać proste plecy i rozluźnione barki

Krążenia ramion w przód

Ustaw stopy na szerokość bioder. Utrzymując ciało w wyprostowanej pozycji wykonuj krążenia obydwojma ramionami w przód w pełnym zakresie ruchu, zachowując wyprost w stawie łokciowym.

Krążenia ramion w tył

Ustaw stopy na szerokość bioder. Utrzymując ciało w wyprostowanej pozycji wykonuj krążenia obydwojma ramionami w tył w pełnym zakresie ruchu, zachowując wyprost w stawie łokciowym.

Pajacyki

Stań ze złączonymi stopami i ramionami opuszczonymi wzdłuż ciała. Wykonując podskok, rozstaw nogi do rozkroku, unosząc jednocześnie obie ręce w bok i wykonując nimi pełen ruch, tak aby dłonie spotkały się nad głową. Wykonując kolejny podskok z powrotem złącz stopy i opuść ręce, wracając do początkowej pozycji.

Skip A

Ustaw stopy na szerokość bioder i rozpocznij bieg w miejscu unosząc kolana jak najwyżej przed sobą. Wykonując ćwiczenie, należy utrzymywać prosty kręgosłup i pracować na przemian ugiętymi w stawie łokciowym ramionami.

Skip C

Ustaw stopy na szerokość bioder i rozpocznij bieg w miejscu unosząc pięty jak najwyżej za sobą, poprzez zgięcie stawu kolanowego tak, by sięgać nimi pośladków. Wykonując ćwiczenie należy utrzymywać prosty kręgosłup i pracować na przemian ugiętymi w stawie łokciowym ramionami.

Krążenia bioder w lewą stronę

Ustaw stopy na szerokość bioder opierając dłonie na biodrach. Wypchnij biodra w lewo następnie płynnie, okrężnym ruchem (bez powracania do pozycji początkowej) przejdź do wypchnięcia bioder w tył, potem w prawo, w przód i znowu w lewo, zataczając ruchem bioder pełen okrąg. Wykonując ćwiczenie należy utrzymywać prosty kręgosłup.

Krążenia bioder w prawą stronę

Ustaw stopy na szerokość bioder opierając dłonie na biodrach. Wypchnij biodra w prawo następnie płynnie, okrężnym ruchem (bez powracania do pozycji początkowej) przejdź do wypchnięcia bioder w tył, potem w lewo, w przód i znowu w prawo, zataczając ruchem bioder pełen okrąg. Wykonując ćwiczenie należy utrzymywać prosty kręgosłup.

Mountain Climbers (sprint w podporze)

Przyjmij pozycję podporu przodem na wyprostowanych ramionach, tak aby całe ciało było wyprostowane, tworzyło jedną linię i opierało się tylko na dłoniach i palcach stóp. Rozłóż ciężar ciała równomiernie między dłonie i palce stóp. Dłonie powinny być rozstawione na

szerokość barków, plecy płaskie, mięśnie brzucha napięte. Przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej stawiając palce stopy jak najbliżej prawej dłoni. Wykonując dynamiczne ruchy zamieniaj nogi miejscami. Rób to prostując jedną nogę w tył, jednocześnie uginając drugą nogę w przód. Naprzemiennie wdychaj i wydychaj powietrze przy każdej zmianie nogi.

Cat-camel

Ćwiczenie kot-wielbłąd to ćwiczenie mobilizujące kręgosłup, które pomaga rozluźnić kręgosłup. Sprawia, że dolna część pleców staje się bardziej mobilna i lepiej się porusza. Aby zrobić to ćwiczenie, uklęknij na kolanach zachowując kąty proste w biodrach i kolanach oraz podeprzyj się na wyprostowanych ramionach. Następnie wygnij kręgosłup w górę tworząc garb (jak kot), a następnie wygnij go w dół tak, aby brzuch był wypięty w dół, a grzbiet tworzył "siodło".

Bird dog

To ćwiczenie na mięśnie brzucha, które jednocześnie pomaga na stabilizację kręgosłupa oraz pomaga zachować jego naturalną pozycję. Aby zrobić to ćwiczenie, uklęknij na kolanach, zachowując kąty proste w biodrach i kolanach oraz podeprzyj się na wyprostowanych ramionach. Z tej pozycji jednocześnie wyprostuj przed siebie jedno ramię oraz przeciwnie położoną nogę. Należy przytrzymać tę pozycję kilka sekund po czym zamień kończyny, prostując drugie ramię i nogę.

Plank

Plank znany również jako deska, należy do ćwiczeń izometrycznych, czyli takich gdzie nie wykonujemy ruchu, lecz utrzymujemy daną pozycję ciała. Podeprzyj się przedramionami i palcami stóp o podłoże, starając się utrzymać całe ciało w pełnym wyproście.

Plank w podporze przodem z nogami ugiętymi w kolanach pod kątem 90 stopni

Aby zrobić to ćwiczenie, uklęknij na kolanach zachowując kąty proste w biodrach i kolanach oraz podeprzyj się na wyprostowanych ramionach. Utrzymując stabilną, nieruchomą pozycję całego ciała oraz utrzymując wyprostowane w stawach łokciowych ramiona unieś delikatnie kolana, tak aby pozostawały kilka centymetrów nad podłożem. Utrzymaj tę pozycję określoną ilość czasu.

Izometryczne Mountain Climbers z uniesioną prawą nogą

Przyjmij pozycję podporu przodem na wyprostowanych ramionach, tak aby całe ciało było wyprostowane, tworzyło jedną linię i opierało się tylko na dłoniach i palcach stóp. Rozłóż ciężar ciała równomiernie między dłonie i palce stóp. Dłonie powinny być rozstawione na szerokość barków, plecy płaskie, mięśnie brzucha napięte. Przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej, tak aby cała noga i stopa pozostawały w powietrzu bez kontaktu z podłożem. Utrzymuj pozycję przez określoną ilość czasu.

Izometryczne Mountain Climbers z uniesioną lewą nogą

Przyjmij pozycję podporu przodem na wyprostowanych ramionach, tak aby całe ciało było wyprostowane, tworzyło jedną linię i opierało się tylko na dłoniach i palcach stóp. Rozłóż ciężar ciała równomiernie między dłonie i palce stóp. Dłonie powinny być rozstawione na szerokość barków, plecy płaskie, mięśnie brzucha napięte. Przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej, tak aby cała noga i stopa pozostawały w powietrzu bez kontaktu z podłożem. Utrzymuj pozycję przez określoną ilość czasu

Unoszenie bioder w leżeniu na plecach/izometryczne unoszenie bioder

Aby wykonać to ćwiczenie połóż się plecach, zegnij kolana i postaw mocno całe stopy na podłożu obok swoich bioder. Z tej pozycji unieś biodra do góry, tak aby barki biodra i kolana tworzyły jedną linię i utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund.

Pompki

Przyjmij pozycję podporu przodem na wyprostowanych ramionach, tak aby całe ciało było wyprostowane, tworzyło jedną linię i opierało się tylko na dłoniach i palcach stóp. Utrzymuj dłonie na szerokość barków. Zegnij ramiona do momentu, aż klatka piersiowa znajdzie się tuż nad podłożem. Wyprostuj ramiona powracając do pozycji wyjściowej

Pompki w ułożeniu dłoni w diament

Przyjmij pozycję podporu przodem na wyprostowanych ramionach, tak aby całe ciało było wyprostowane, tworzyło jedną linię i opierało się tylko na dłoniach i palcach stóp. Dłonie ustaw blisko siebie, tak aby końce palców wskazujących, oraz końce kciuków obu dłoni prawie się dotykały, tworząc wspólnie kształt diamentu. Zegnij ramiona do momentu, aż klatka piersiowa znajdzie się tuż nad dłońmi. Wyprostuj ramiona powracając do pozycji wyjściowej.

Przysiad

Aby wykonać przysiad stań prosto w lekkim rozkroku. Głowa powinna być przedłużeniem kręgosłupa, wzrok miej skierowany przed siebie. Powoli zegnij kolana jednocześnie wypychając biodra do tyłu. W chwili gdy kąt między udem a podudziem zbliży się do 90 stopni, wyprostuj kolana powracając do pozycji wyjściowej.

Wykroki naprzemienne

Ustaw stopy na szerokość bioder opierając dłonie na biodrach. Wykonaj prawą nogą duży krok w przód i wykonaj na niej przysiad, aż do uzyskania kątów prostych w stawie kolanowym oraz

w stawie biodrowym, pozostawiając przy tym lewą nogę za sobą i nie odrywając palców lewej stopy od podłogi. Następnie wybijając się z prawej (przedniej) nogi wróć do pozycji początkowej. Ćwiczenie powtórz drugą nogą.

Zakroki naprzemienne

Ustaw stopy na szerokość bioder opierając dłonie na biodrach. Wykonaj prawą nogą duży krok w tył tak, aby oprzeć palce prawej stopy o podłogę nie odrywając przy tym lewej stopy od podłogi. Na lewej nodze wykonaj przysiad, aż do uzyskania kątów prostych w stawie kolanowym oraz w stawie biodrowym. Następnie wybijając się z prawej (tylnej) nogi wróć do pozycji początkowej. Ćwiczenie powtórz drugą nogą.

Zakroki skrzyżne trzymając się za ręce

Ćwiczenie wykonywane w parach. Złap się za ręce z partnerem i stańcie prosto twarzą w twarz ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Równocześnie, postawcie kolano tej samej nogi za siebie po skosie do podłoża, tak aby jedna noga była skrzyżowana za drugą, utrzymując piszczel przedniej nogi prostopadłe do ziemi. Stopa przedniej nogi powinna być postawiona w całości płasko, a tylna opierać się na palcach. Po lekkim dotknięciu kolaniem podłoża wróćcie do pozycji wyjściowej. Analogicznie, powtórzcie ruch na drugą stronę. Pamiętajcie, aby wasze ruchy były ze sobą skoordynowane.

Kobra (pompki z biodrami na ziemi)

Przyjmij pozycję podporu przodem na wyprostowanych ramionach i wyciągnij nogi do tyłu. Wyprostuj całe ciało i połóż biodra, tak aby dotykały podłoża. Gdy znajdziesz się w tej pozycji, opuść ciało uginając ramiona, aż klatka piersiowa znajdzie się tuż nad ziemią. Następnie wyprostuj ramiona nie odrywając jednak bioder od podłoża. Wróć do pozycji początkowej.

Dead bug

Położ się na podłożu na plecach. Pozwól barkom i dolnej części pleców swobodnie leżeć na podłożu. Aby znaleźć się w pozycji wyjściowej, podnieś ręce tak, aby łokcie znajdowały się nad ramionami, a wnętrza dłoni były skierowane do siebie. Podnieś nogi tak, aby kolana znajdowały się bezpośrednio nad biodrami. Podczas wydechu powoli opuść prawą rękę i lewą nogę, aż znajdą się tuż nad podłogą. Na wdechu przywróć je do pozycji wyjściowej. Powtórz po przeciwnej stronie. To jest 1 powtórzenie.

Przysiad kozacki

Stań ze stopami rozstawionymi szerzej niż na szerokość barków. Zaczynaj przenosić ciężar ciała na prawą nogę, zegnij prawe kolano i opuść biodra. Tułów powinien pozostać wyprostowany, a lewa noga całkowicie wyprostowana. Gdy biodra znajdą się na wysokości kolana ugiętej nogi możesz powrócić do pozycji początkowej i wykonać ćwiczenie analogicznie na lewą stronę.

Rozciąganie w siadzie kozackim prawa strona

Stań ze stopami rozstawionymi szerzej niż na szerokość barków. Zaczynaj przenosić ciężar ciała na prawą nogę, zegnij prawe kolano i opuść biodra. Tułów powinien pozostać wyprostowany, a lewa noga całkowicie wyprostowana. Gdy biodra opadną niżej, pozwól palcom lewej stopy unieść się i skierować w stronę sufitu, tak aby ciężar ciała spoczywał na całej prawej stopie oraz na pięcie lewej stopy. Idź tylko tak daleko, jak pozwala na to Twoja mobilność i przytrzymaj pozycję od kilku do kilkudziesięciu sekund.

Rozciąganie w siadzie kozackim prawa strona

Stań ze stopami rozstawionymi szerzej niż na szerokość barków. Zaczynaj przenosić ciężar ciała na lewą nogę, zegnij lewe kolano i opuść biodra. Tułów powinien pozostać wyprostowany, a prawa noga całkowicie wyprostowana. Gdy biodra opadną niżej, pozwól palcom prawej stopy unieść się i skierować w stronę sufitu, tak aby ciężar ciała spoczywał na całej lewej stopie oraz

na pięcie prawej stopy. Idź tylko tak daleko, jak pozwala na to Twoja mobilność i przytrzymaj pozycję od kilku do kilkudziesięciu sekund.

Skłony ciała w rozkroku

Stań w lekkim rozkroku, stawiając stopy szerzej niż biodra. Utrzymując proste nogi pochyl tułów w przód i starając się utrzymać prosty kręgosłup jak najdłużej, przyciągnij klatkę piersiową do kolan. Dłońmi sięgnij do podłogi lub dla ułatwienia chwyć nimi za kostki lub pod kolana.

Naprzemiennie dotykania dłońmi stóp w rozkroku

Stań w lekkim rozkroku, stawiając stopy szerzej niż biodra. Utrzymując proste nogi pochyl tułów w przód i skręcając go sięgnij na zmianę lewą dłonią do prawej stopy, a prawą dłonią do lewej stopy. Wykonując ćwiczenie należy starać się utrzymywać proste plecy.

Krążenia górną częścią ciała naprzemiennie w prawą i lewą stronę

Stań w szerokim rozkroku, stawiając stopy dużo szerzej niż biodra i wyciągnij wyprostowane ramiona do góry. Utrzymując proste nogi wykonaj krążenia tułowia zakreślając w powietrzu dłońmi jak największe okręgi, sięgając ramionami najpierw w górę, potem w prawo pochylając się, następnie w dół wykonując skłon, następnie w lewo unosząc tułów, tak aby po wykonaniu pełnego okręgu znaleźć się w pozycji początkowej z ramionami sięgającymi w górę. Ćwiczenie należy wykonywać w dwóch wersjach, w równej liczbie powtórzeń w prawą i w lewą stronę.

Rozciąganie “biegacza” w klęku prawa noga

Uklęknij na lewym kolanie i wysuń wyprostowaną w kolanie prawą nogę do przodu, opierając piętę o podłogę. Następnie pochyl się do przodu sięgając klatką piersiową do prawego kolana.

Rozciąganie “biegacza” w klęku lewa noga

Uklęknij na prawym kolanie i wysuń wyprostowaną w kolanie lewą nogę do przodu, opierając piętę o podłogę. Następnie pochyl się do przodu, sięgając klatką piersiową do lewego kolana.

Rozciąganie mięśnia czworogłowego prawej nogi w leżeniu na boku

Położ się na lewym boku utrzymując lewą nogę wyprostowaną, w jednej linii z kręgosłupem. Prawą nogę zegnij w kolanie i złap ręką za prawą stopę przyciągając ją do pośladka.

Rozciąganie mięśnia czworogłowego lewej nogi w leżeniu na boku

Położ się na prawym boku utrzymując prawą nogę wyprostowaną, w jednej linii z kręgosłupem. Lewą nogę zegnij w kolanie i złap ręką za lewą stopę przyciągając ją do pośladka.

Unoszenie bioder w leżeniu na plecach z marszem

Położ się plecach, zegnij kolana i postaw mocno całe stopy na podłożu obok swoich bioder. Z tej pozycji unieś biodra do góry, tak aby barki, biodra i kolana tworzyły jedną linię. Ściśnij mocno pośladki i trzymaj mięśnie brzucha wciągnięte, aby nie przeciążać pleców podczas ćwiczenia. Następnie unieś do góry jedną nogę zachowując zgięcie w kolanie. Następnie postaw tę nogę w to samo miejsce jednocześnie unosząc drugą nogę w górę. Wykonuj ten naprzemienny ruch imitując powolny marsz. Biodra przez cały czas pozostają maksymalnie uniesione w górę.

Unoszenie prawej nogi bokiem w podporze przodem

Ustaw się w klęku podpartym, kolana i łokcie zgięte pod kątem 90 stopni, utrzymując barki nad nadgarstkami, a biodra nad kolanami. Unieś prawą ugiętą w kolanie nogę w bok, tak aby kolano znalazło się na wysokości bioder. Następnie wróć tą samą drogą do pozycji wyjściowej.

Unoszenie lewej nogi bokiem w podporze przodem

Ustaw się w klęku podpartym, kolana i łokcie zgięte pod kątem 90 stopni, utrzymując barki nad nadgarstkami, a biodra nad kolanami. Unieś lewą zgiętą w kolanie nogę w bok, tak aby kolano znalazło się na wysokości bioder. Następnie wróć tą samą drogą do pozycji wyjściowej

Deska boczna na prawej stronie

Położ się na podłożu na prawym boku. Wyciągnij nogi i ułóż ciało prosto w jednej linii unosząc się na prawym przedramieniu, prawym łokciu i palcach nóg. Łokieć prawej ręki powinien znaleźć się bezpośrednio pod barkiem. Upewnij się, że głowa jest w jednej linii z kręgosłupem. Twoje lewe ramię może leżeć swobodnie na boku wzdłuż lewej strony ciała. Tułów jest prosty, bez ugięcia lub zgięcia. Utrzymaj pozycję.

Deska boczna na lewej stronie

Położ się na podłożu na lewym boku. Wyciągnij nogi i ułóż ciało prosto w jednej linii unosząc się na lewym przedramieniu, lewym łokciu i palcach nóg. Łokieć lewej ręki powinien znaleźć się bezpośrednio pod barkiem. Upewnij się, że głowa jest w jednej linii z kręgosłupem. Twoje prawe ramię może leżeć swobodnie na boku wzdłuż prawej strony ciała. Tułów jest prosty, bez ugięcia lub zgięcia. Utrzymaj pozycję.

Deska ruchoma (wspięcia z łokci na dłonie i powrót)

Przyjmij pozycję podporu przodem na wyprostowanych ramionach, tak aby całe ciało było wyprostowane, tworzyło jedną linię i opierało się tylko na dłoniach i palcach stóp. Zegnij jedno ramię, tak aby łokieć i przedramię położyć na podłodze. Analogicznie opuść drugie ramię, tak aby znaleźć się w pozycji klasycznej deski na przedramionach. Odepchnij się z powrotem do pozycji wyjściowej, umieszczając po kolei każdą dłoń w miejscu, w którym znajdowały się łokcie. Powtarzaj ten ruch, zmieniając stronę, którą opuszczasz jako pierwszą przy każdym powtórzeniu.

Pompki z nurkowaniem

Przyjmij pozycję podporu przodem na wyprostowanych ramionach, tak aby całe ciało było wyprostowane, tworzyło jedną linię i opierało się tylko na dłoniach i palcach stóp. Twoje nogi powinny być rozstawione na szerokość bioder lub nieco szerzej. Popchnij biodra w kierunku sufitu, aż twoje ciało utworzy trójkąt. Trzymając nogi prosto, opuść klatkę piersiową w kierunku podłoża, wypychając się do przodu i zginając łokcie do kąta 90 stopni. Trzymaj łokcie blisko boków i kontynuuj opuszczanie górnej części ciała, aż klatka piersiowa znajdzie się tuż nad podłogą. Opuszczając klatkę piersiową w kierunku podłogi, pozwól biodrom opuścić się w tym kierunku. Kiedy twoja głowa minie ręce, podnieś się do pozycji kobry, czyli z wyprostowanymi ramionami i biodrami przy podłodze. Wykonaj ten sam ruch tylko w odwrotnym kierunku, tak aby powrócić do pozycji wyjściowej trójkąta. Powtórz dla żądanej liczby powtórzeń.

zatapianie klatki piersiowej w podporze przodem na kolanach

Uklęknij na kolanach zachowując kąty proste w biodrach i kolanach oraz podeprzyj się na wyprostowanych ramionach. Utrzymując stabilną, nieruchomą pozycję reszty ciała oraz utrzymując wyprostowane w stawach łokciowych ramiona cofnij maksymalnie łopatki, ciągnąc je do tyłu i do siebie. Zatrzymaj się w tym momencie ruchu. Nadal utrzymując ręce prosto wysuń łopatki, odsuwając je od siebie. Zatrzymaj ponownie.

Zatapianie klatki piersiowej w pozycji pompki (pompki łopatkowe)

Przyjmij pozycję podporu przodem na wyprostowanych ramionach, tak aby całe ciało było wyprostowane, tworzyło jedną linię i opierało się tylko na dłoniach i palcach stóp. Utrzymując stabilną nieruchomą pozycję reszty ciała oraz utrzymując wyprostowane w stawach łokciowych ramiona cofnij maksymalnie łopatki, ciągnąc je do tyłu i do siebie. Zatrzymaj się w tym momencie ruchu. Nadal utrzymując ręce prosto wysuń łopatki odsuwając je od siebie. Zatrzymaj ponownie.

Dotykanie barków w podporze przodem

Zacznij od przyjęcia wysokiej pozycji podporu przodem z wyprostowanymi ramionami i całym ciałem. Trzymaj głowę, ramiona, biodra i kolana w jednej linii, jednocześnie utrzymując napięty brzuch. Następnie podnieś jedną rękę i dotknij dłonią przeciwległego barku. Powtarzaj ten ruch naprzemiennie obiema rękami wyznaczoną liczbę razy.

Pompki odwrotne na krześle

Oprzyj się o krawędź stabilnego krzesła i chwyć krawędzie obok bioder. Palce powinny być skierowane na stopy, nogi wyprostowane, a stopy rozstawione mniej więcej na szerokość bioder, z piętami dotykającymi podłoża. Patrz prosto przed siebie z podniesioną brodą. Wciśnij dłonie, aby unieść ciało i przesunąć się do przodu na tyle daleko, aby tył znalazł się poza krawędzią krzesła. Opuść się, aż łokcie będą zgięte w 90 stopniach. Podnieś się powoli, aż ramiona będą proste a następnie powtórz ruch.

Pompki negatywne z powrotem do podporu poprzez pozycję kobry

Przyjmij pozycję podporu przodem na wyprostowanych ramionach tak aby całe ciało było wyprostowane, tworzyło jedną linię i opierało się tylko na dłoniach i palcach stóp. Wyciągnij nogi do tyłu i wyprostuj całe ciało, tak aby utrzymać równowagę na dłoniach i palcach stóp, stopy rozstaw na szerokość bioder. Gdy znajdziesz się w tej pozycji, opuść ciało uginając ramiona. aż znajdziesz się tuż nad ziemią, biodra połóż na podłożu. Następnie wyprostuj ramiona nie odrywając jednak bioder od podłoża. Wróć do pozycji początkowej.

Ściąganie ramion w leżeniu na brzuchu

Położ się twarzą do ziemi ze zrelaksowanymi nogami. Unieś i wyprostuj ręce przed siebie, a następnie unieś klatkę piersiową nieco nad ziemię. Leżąc w tej pozycji postaraj się połączyć łopatki. Utrzymując złączone łopatki unieś ramiona i zacznij ugiąć łokcie na zewnątrz, prowadząc je do jednej linii z barkami i później w stronę bioder. Zatrzymaj ruch na sekundę.

Kontrolując napięcie łopatek, wysuń ramiona do przodu i wróć do pozycji wyjściowej.

“Aniołki” w leżeniu na brzuchu

Aby wykonać to ćwiczenie, połóż się twarzą do ziemi ze zrelaksowanymi nogami. Unieś i wyprostuj ręce przed siebie, a następnie unieś klatkę piersiową nieco nad ziemię. Nie wyginaj się tak bardzo, aby zacząć używać dolnej części pleców, ale wystarczająco, aby zaangażować górną część pleców. Następnie zacznij ruch wyprostowanych ramion na w bok i w dół tak aby dłonie dotknęły się przy lędźwiowym odcinku kręgosłupa. Następnie wróć ramionami tą samą drogą do pozycji wyjściowej.

Odwodzenie ramion w tył w leżeniu na brzuchu

Położ się na brzuchu na podłożu, czołem skierowanym do niego. Wyprostuj ramiona na boki pod kątem 90 stopni w stosunku do osi ciała, czyli kręgosłupa. Unieś ramiona nad podłogę, jak najwyżej potrafisz, ściągając przy tym łopatki maksymalnie do siebie, utrzymując ramiona wyprostowane w stawach łokciowych. Zatrzymaj ruch na sekundę kontrolując napięcie łopatek. Opuść ramiona na podłogę.

Superman

Położ się na brzuchu na podłodze z prostymi nogami i wyciągniętymi przed siebie rękami. Podnieś jednocześnie ręce i nogi, tak aby znajdowały się 10-15 cm nad podłogą, tworząc z ciałem kształt miski. Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund, powinieneś poczuć, jak dolna część pleców, pośladki i ścięgna podkolanowe są napięte, a następnie opuść się z powrotem do pozycji wyjściowej.

Wyprost i ugięcia prawej nogi stojąc

Ustaw stopy na szerokość bioder. Unieś prawe kolano przed siebie i utrzymując nogę w powietrzu wyprostuj ją w stawie kolanowym sięgając stopą daleko do przodu. Następnie

z powrotem zegnij nogę i utrzymując zgięcie opuść kolano, odwodząc nogę w tył. Wyprostuj nogę w stawie kolanowym, tak aby sięgnąć piętą daleko w tył. Z powrotem zegnij nogę, opuść kolano i nie odstawiając stopy na podłogę powtórz całe ćwiczenie od początku, starając się utrzymać równowagę.

Wyprost i ugięcia lewej nogi stojąc

Ustaw stopy na szerokość bioder. Unieś lewe kolano przed siebie i utrzymując nogę w powietrzu wyprostuj ją w stawie kolanowym, sięgając stopą daleko do przodu. Następnie z powrotem zegnij nogę i utrzymując zgięcie opuść kolano, odwodząc nogę w tył. Wyprostuj nogę w stawie kolanowym, tak aby sięgnąć piętą daleko w tył. Z powrotem zegnij nogę, opuść kolano i nie odstawiając stopy na podłogę powtarzaj całe ćwiczenie od początku, starając się utrzymać równowagę.

Unoszenie prawej nogi w bok stojąc - odwodzenie

Stań ze złączonymi stopami i dłońmi opartymi na biodrach. Oderwij prawą stopę od podłogi poprzez przeniesienie ciężaru ciała na lewą nogę i delikatne zgięcie prawego kolana. Unieś powoli wyprostowaną prawą nogę odwodząc ją w bok (w prawo), a następnie powoli opuść z powrotem do pozycji wzdłuż lewej nogi, jednak bez odstawiania prawej stopy na podłogę. Ćwiczenie powtarzaj w jak najbardziej kontrolowany sposób i staraj się utrzymać równowagę na jednej nodze.

Unoszenie lewej nogi w bok stojąc - odwodzenie

Stań ze złączonymi stopami i dłońmi opartymi na biodrach. Oderwij lewą stopę od podłogi poprzez przeniesienie ciężaru ciała na prawą nogę i delikatne ugięcie lewego kolana. Unieś powoli wyprostowaną lewą nogę odwodząc ją w bok (w lewo), a następnie powoli opuść z powrotem do pozycji wzdłuż prawej nogi, jednak bez odstawiania lewej stopy na podłogę. Ćwiczenie powtarzaj w jak najbardziej kontrolowany sposób i staraj się utrzymać równowagę na jednej nodze.

Hollow body

To ćwiczenie izometryczne. Połóż się na plecach oraz unieś ramiona i ugięte nogi w kolanach do góry. Następnie napnij mięśnie brzucha i pośladków, tak aby odcinek lędźwiowy przylegał do podłoża. Wyprostuj i opuść nogi tak, aby znajdowały się tuż nad ziemią. Unieś głowę, obręcz barkową i ściągnięte łopatki nad ziemię i przenieś wyprostowane ramiona do tyłu. Opieraj ciało tylko na odcinku lędźwiowym pleców.

Sprawl (obrona przed obaleniem)

Dynamiczne ćwiczenie dedykowane dla sportów chwytanych. Stań w lekkim rozkroku, w delikatnie obniżonej pozycji - nogi lekko ugięte w kolanach, tułów lekko pochylony. Zrób dynamiczny skłon do przodu i oprzyj jednocześnie obie dłonie na podłodze zachowując wyprost w łokciach. Nie odrywając dłoni od podłogi, odskocz obiema nogami jednocześnie wyrzucając je do tyłu, tak aby stopy (z palcami skierowanymi w dół) odstawić jak najdalej za sobą, a biodra położyć na ziemi. Następnie, wciąż nie odrywając dłoni od podłogi, podnieś biodra do góry i skokiem wróć nogami do ich poprzedniego ustawienia. Oderwij dłonie od podłogi i podnieś tułów tak aby wrócić do pozycji początkowej.

Wysiady

Stań w podporze przodem (tak zwana pozycja na czworaka) z nogami ustawionymi nieco szerzej niż zazwyczaj. Oderwij prawą dłoń i delikatnie zrotuj tułów tak, aby klatka piersiowa była skierowana w prawo. Oderwij lewą nogę i utrzymując ją nisko nad podłogą podwiń ją pod siebie (między lewą ręką a prawą nogę) i przenieś do przodu. Wciąż utrzymując nogę nisko nad podłogą, tak aby lewa dłoń i prawa stopa stanowiły jedyne punkty podparcia, wyprostuj kolano sięgając stopą jak najdalej w przód (po skosie w prawo). Jednocześnie kieruj klatkę piersiową do sufitu. Wykonując odwrotny ruch wróć do pozycji początkowej i powtórz ćwiczenie drugą nogą.

Przysiady z podskokiem

Stań prosto w lekkim rozkroku. Głowa powinna być przedłużeniem kręgosłupa, wzrok miej skierowany przed siebie. Powoli zegnij kolana do kąta 90 stopni w kolanach, jednocześnie wypychając biodra do tyłu. Z tej pozycji wykonaj wyskok jak najwyżej potrafisz. Lądując nie zatrzymuj ruchu, pozwól kolanom ponownie ugiąć się do 90 stopni i wykonaj kolejny wyskok.

Burpees

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków i rękami po bokach. Zegnij nogi do pozycji przysiadu i połóż dłonie na podłodze. Wyrzuć nogi w tył do pozycji podporu przodem. Podskocz i sprowadź nogi z powrotem do pozycji przysiadu. Wróć do pozycji stojącej.

Mostowanie naprzemiennie prawy i lewy bark

Zacznij z pozycji leżącej na plecach. Obie stopy podsuń blisko pośladków, jednocześnie zginając kolana. Zacznij ruch ze stopy poprzez uniesienie bioder do góry, kierując wyprostowaną rękę po przekątnej za swój bark. Skieruj swoje ciało w stronę ruchu ręki i patrz się za siebie.

Ćwiczenie oddechowe w leżeniu na plecach ze zgięciem kolanowym

Położ się na plecach, na płaskim podłożu. Zegnij nogi w obydwu kolanach, podciągając je jak najbliżej pośladków. Pozostań w tej pozycji, wykonując naprzemiennie wdech oraz wydech.

Rozciąganie mięśni dwugłowych ze wspólnym chwytem za jedną nogę z podskokami w prawą stronę

Ćwiczenie wykonywane w parach. Stańcie twarzą do siebie na odległość wyciągniętych ramion. Niech każda osoba podniesie wyprostowaną lewą nogę, tak by partner złapał tę nogę pod swoją prawą pachą za kostkę lub łydkę. Niech każda osoba zacznie podskakiwać w swoją prawą stronę, tak aby para kręciła się w kółko. W tym czasie starajcie się podnosić nogę partnera jak najwyżej tak, aby umożliwić mu rozciąganie mięśnia dwugłowego, jednak nie

wyżej niż do momentu w którym utrzymanie przez niego równowagi staje się niemożliwe.

Rozciąganie mięśni dwugłowych ze wspólnym chwytem za jedną nogę z podskokami w prawą stronę

Ćwiczenie wykonywane w parach. Stańcie twarzą do siebie na odległość wyciągniętych ramion. Niech każda osoba podniesie wyprostowaną prawą nogę, tak by partner złapał tę nogę pod swoją lewą pachą za kostkę lub łydkę. Niech każda osoba zacznie podskakiwać w swoją lewą stronę, tak aby para kręciła się w kółko. W tym czasie starajcie się podnosić nogę partnera jak najwyżej tak, aby umożliwić mu rozciąganie mięśnia dwugłowego, jednak nie wyżej niż do momentu w którym utrzymanie przez niego równowagi staje się niemożliwe.

Przenoszenie nóg za głowę w leżeniu z odpychaniem nóg przez partnera

Ćwiczenie wykonywane w parach. Osoba asystująca staje ze stopami ustawionymi na szerokość bioder i przyjmuje stabilną pozycję (kolana lekko ugięte, tułów lekko pochylony do przodu). Osoba wykonująca ćwiczenie kładzie się na plecach przed osobą asystującą tak, aby położyć swoją głowę między jej nogami, a dłońmi złapać za jej kostki. Osoba ćwicząca unosi obie nogi i nie odrywając pleców od podłogi przenosi je nad siebie w kierunku osoby asystującej, tak aby stopy były skierowane w górę. Gdy nogi osoby ćwiczącej znajdują się w pozycji pionowej, osoba asystująca odpycha swoimi dłońmi nogi osoby ćwiczącej (mniej więcej na wysokości kostek) w przód tak, jakby chciała zmusić ją do położenia nóg na podłodze. Osoba wykonująca ćwiczenie, spinając mięśnie brzucha hamuje ruch wywołany przez osobę asystującą i nie pozwala swoim nogom opaść na podłogę. Zamiast tego od razu podnosi nogi z powrotem, aby ćwiczenie zostało powtórzone.

Przenoszenie nóg na boki w leżeniu z odpychaniem nóg przez partnera

Ćwiczenie wykonywane w parach. Osoba asystująca staje ze stopami ustawionymi na szerokość bioder i przyjmuje stabilną pozycję (kolana lekko ugięte, tułów lekko pochylony do przodu). Osoba wykonująca ćwiczenie kładzie się na plecach przed osobą asystującą tak, aby

położyć swoją głowę między jej nogami, a dłońmi złapać za jej kostki. Osoba ćwicząca unosi obie nogi i nie odrywając pleców od podłogi przenosi je nad siebie w kierunku osoby asystującej, tak aby stopy były skierowane w górę. Gdy nogi osoby ćwiczącej znajdują się w pozycji pionowej, osoba asystująca odpycha swoimi dłońmi nogi osoby ćwiczącej (mniej więcej na wysokości kostek) w prawo, tak jakby chciała zmusić ją do położenia nóg na podłodze po swojej prawej stronie. Osoba wykonująca ćwiczenie, spinając mięśnie brzucha hamuje ruch wywołany przez osobę asystującą i nie pozwala swoim nogom opaść na podłogę. Zamiast tego od razu podnosi nogi z powrotem aby ćwiczenie zostało powtórzone, tym razem z odepchnięciem nóg na stronę lewą.

Techniczne wstawanie z siadu płaskiego

Ćwiczenie wykorzystywane w brazylijskim jiu jitsu i pozostałych sportach chwytanych. Usiądź na ziemi tak, aby oba pośladki i stopy były w kontakcie z podłożem, natomiast kolana są ugięte. Z tej pozycji skieruj się na jedną ze stron, tak aby kolano zgiętej nogi dotknęło ziemi. Dłoń wyprostowanej ręki ze strony na którą się kierujesz ułóż na ziemi. Postaraj się unieść pośladki i zgiętą nogę, jednocześnie podpierając się na dłoni. Następnie wykonaj ruch do tyłu nogą, która znajduje się nad ziemią, tak aby obydwie stopy znalazły się na podłożu, wstań do góry. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

Wstawanie przez kolano

Ćwiczenie wykorzystywane w brazylijskim jiu-jitsu. Usiądź na podłodze, z ugiętymi nogami swobodnie odstawionymi przed sobą. Dla lepszego utrzymania równowagi trzymaj ręce przed sobą. Przeciągnij prawą piętę do lewego pośladka. Pochyl się do przodu, przenosząc ciężar na prawy piszczel. Oderwij pośladki od podłogi, przenieś biodra do przodu, wstań na prawe kolano. Unieś biodra i wypnij je do przodu tak, aby prawe biodro było wyprostowane, a prawe kolano ugięte pod kątem prostym. Następnie odwrotnym ruchem wróć do pozycji początkowej i powtórz ćwiczenie na drugą nogę.

Świeca z rotacją naprzemienną do 90 stopni

Położ się na plecach z ramionami wzdłuż ciała i nogami uniesionymi pionowo do góry. Utrzymuj spięty brzuch i podpieraj się ramionami o podłogę. Oderwij pośladki i biodra od podłogi i dynamicznie wyciągnij nogi w górę, jednocześnie rotując biodra i nogi na prawo. Opuść biodra i powtórz ćwiczenie, tym razem z rotacją na lewą stronę.

Świeca z przejściem do trójkąta nogami

Położ się na plecach z ramionami wzdłuż ciała i lekko ugiętymi nogami uniesionymi pionowo do góry. Utrzymuj napięty brzuch i podpieraj się ramionami o podłogę. Oderwij pośladki i biodra od podłogi i dynamicznie wyciągnij nogi w górę, jednocześnie uginając jedną nogę tak, aby zgięcie grzbietowe jej stopy znalazło się pod kolaniem drugiej nogi, w tak zwanej pozycji trójkąta nogami. Opuść biodra i swobodnie wyprostuj obie nogi. Powtórz ćwiczenie, tym razem uginając drugą nogę.

Przemieszczanie bioder w przód i w tył w siadzie płaskim

Usiądź w siadzie płaskim (z nogami wyciągniętymi przed sobą). Położ dłonie na podłodze obok bioder. Podpierając się na rękach oraz piętach i spinając mięśnie brzucha podnieś biodra tak, aby oderwać pośladki od podłogi. Następnie zegnij kolana i odpychając się rękami od podłogi przenieś pośladki do przodu przyciągając je do pięt i usiądź. Oderwij dłonie i pięty, przemieść je do przodu i odłóż tak, aby znaleźć się w pozycji początkowej. Powtórz ćwiczenie. Wykonując ćwiczenie powinieneś przemieszczać się do przodu w sposób przypominający ruchy gąsienicy.

Bieg bokserski

Stojąc, wyprostuj tułów, stopy postaw w lekkim rozkroku. Wykonuj bieg w miejscu (skipping) z jednoczesnym wykonaniem ciosów prostych rękami przed siebie. Podczas wyprowadzenia ciosu prawą ręką, lewa noga jest ugięta, a kolano znajduje się wysoko z przodu (udo niemal równoległe do podłoża).

Naprzemienne ciosy proste w postawie walki

Stojąc, cofnij dominującą nogę do tyłu po skosie, tak by gdy położysz kolano na podłożu w stronę przedniej stopy lekko stykało się z jej piętą. Delikatnie zegnij kolana i unieś dłonie zaciśnięte w pięści. Przednia pięść powinna wystawać lekko w przód względem głowy, na wysokości nosa, tylną pięść utrzymuj przy szczęce. Łokcie trzymaj wąsko, blisko tułowia i pochyl lekko głowę w przód kierując brodę w stronę klatki. Zadaj cios przedni prosty poprzez jednoczesny wyprost przedniej ręki w łokciu oraz delikatny skręt bioder i stopy do wewnątrz. Następnie cofając rękę, zadając cios do pozycji wyjściowej, wykonaj cios tylną ręką w ten sam sposób, również skręcając biodrami i stopą nogi zakroczej. Powtarzaj sekwencję analogicznie.

Naprzemienne ciosy sierpowe w postawie walki

Stojąc, cofnij dominującą nogę do tyłu po skosie, tak by gdy położysz kolano na podłożu w stronę przedniej stopy lekko stykało się z jej piętą. Delikatnie zegnij kolana i unieś dłonie zaciśnięte w pięści. Przednia pięść powinna wystawać lekko w przód względem głowy, na wysokości nosa, tylną pięść utrzymuj przy szczęce. Łokcie trzymaj wąsko, blisko tułowia i pochyl lekko głowę w przód kierując brodę w stronę klatki. Zadaj cios sierpowy poprzez uniesienie łokcia przedniej ręki do zewnątrz oraz równoczesny skręt tułowia i stopy do wewnątrz. Następnie wracając do pozycji wyjściowej wykonaj cios tylną ręką w ten sam sposób, również skręcając tułowiem i stopą nogi zakroczej. Powtarzaj sekwencję analogicznie.

Skoki z uginaniem prawej nogi w przód i do boku

Ustaw stopy na szerokość bioder. Unieś kolano prawej nogi jak najwyżej przed sobą jednocześnie wykonując lekki podskok na palcach lewej nogi. Opuść prawą nogę i odbij ją palcami do podłogi, a następnie znowu podskocz na lewej nodze i rotując prawe biodro unieś prawe kolano jak najwyżej z prawej strony. Opuść nogę i po odbiciu znowu unieś kolano przed siebie tak jak poprzednio, z podskokiem na lewej nodze. Ćwiczenie powinno być wykonywane bez przerwy na zmianę w przód i w prawo w rytmicznych podskokach na lewej nodze.

Skoki z uginaniem lewej nogi w przód i do boku

Ustaw stopy na szerokość bioder. Unieś kolano lewej nogi jak najwyżej przed sobą, jednocześnie wykonując lekki podskok na palcach prawej nogi. Opuść lewą nogę i odbij ją palcami do podłogi, a następnie znowu podskocz na prawej nodze i rotując lewe biodro unieś lewe kolano jak najwyżej z lewej strony. Opuść nogę i po odbiciu znowu unieś kolano przed siebie tak jak poprzednio, z podskokiem na prawej nodze. Ćwiczenie powinno być wykonywane bez przerwy na zmianę w przód i w lewo w rytmicznych podskokach na prawej nodze.

Kopnięcia frontalne naprzemienne lewą i prawą nogą

Stojąc, aby wykonać kopnięcie przenieś ciężar ciała na lewą nogę i minimalnie skreśl stopę na zewnątrz, unieś kolano nogi kopiącej w przód, na wysokość linii bioder, następnie dynamicznym ruchem wyprostuj nogę w stawie kolanowym i wykonaj uderzenie podeszwą stopy z jednoczesnym wypchnięciem biodra. Powtórz ten sam ruch analogicznie przy użyciu drugiej nogi.

Kopnięcia kolanem naprzemienne lewą i prawą nogą

Stojąc, aby wykonać kopnięcie przenieś ciężar ciała na lewą nogę i minimalnie skreśl stopę na zewnątrz, unieś kolano nogi kopiącej w przód, na wysokość linii bioder, następnie dynamicznym ruchem wypchnij biodro, aby zwiększyć moc uderzającego kolana. Powtórz ten sam ruch analogicznie przy użyciu drugiej nogi.

Spięcia brzucha w siadzie z uniesionymi nogami

Usiądź na podłożu z wyprostowanymi nogami i odchyl się lekko do tyłu napinając brzuch. Wykonuj spięcia brzucha poprzez uniesie nóg lekko w górę, przytrzymaj chwilę, a następnie opuść. Powtórz ruch.

Thrusters z obciążeniem

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków i chwyć obciążenie (sztangę, hantle, butelki z wodą) utrzymując je na szerokości barków, tak aby łokcie były skierowane do przodu. Oprzyj dłonie na przedniej części barków. Zegnij kolana do pełnego przysiadu, to jest do momentu w którym kąt pomiędzy udami a podudziami wyniesie 90 stopni. Utrzymuj obciążenie, tak aby środek ciężkości Twojego ciała znajdował się pod nim. Wyprostuj kolana dynamicznym ruchem jednocześnie prostując łokcie, tak aby obciążenie znalazło się nad Tobą na wyprostowanych w pełni ramionach i wyprostowanych w pełni nogach. Opuść np. sztangę do klatki piersiowej. Utrzymuj neutralne ułożenie kręgosłupa podczas całego ruchu.

Podrzuty lewą ręką i prawą ręką

Stań z obciążeniem (kettlem, hantlem, butelką z wodą) w jednej ręce swobodnie zwisającej wzdłuż ciała, stopy rozstawione na szerokość bioder. Zaangażuj rdzeń i utrzymuj kręgosłup w pozycji neutralnej, stojącej z lekko ugiętymi kolanami i pozwól obciążeniu oprzeć się o przednią część ud. Rozpocznij ruch energicznym ruchem bioder w górę i do przodu (prostując nogi). Jak tylko biodra będą w pełni wyprostowane, szybko opuść ciało pod obciążenie i złap obciążenie w pozycji front rack, czyli przy samym barku z łokciem skierowanym do przodu z nogami ugiętymi w lekkim przysiadzie. Opuść obciążenie do pozycji wyjściowej. Powtarzaj dla żądanych powtórzeń lub czasu.

Rwania jednorącz prawa ręką i lewa ręką

Stań z obciążeniem (kettlem, hantlem, butelką z wodą) w jednej ręce swobodnie zwisającej wzdłuż ciała, stopy rozstawione na szerokość bioder. Zaangażuj rdzeń i utrzymuj kręgosłup w pozycji neutralnej, stojącej z lekko ugiętymi kolanami i pozwól obciążeniu oprzeć się o przednią część ud. Rozpocznij ruch energicznym ruchem bioder w górę i do przodu (prostując nogi). Jak tylko biodra będą w pełni wyprostowane, szybko opuść ciało pod obciążenie i złap obciążenie w wyprostowanym ramieniu nad głową. Opuść obciążenie do pozycji wyjściowej. Powtarzaj dla żądanych powtórzeń lub czasu.

Przysiady z trzymaniem hantli nad głową

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków i chwyć obciążenie (sztangę, hantle, butelki z wodą) na wyprostowanych rękach nad głową. W tej pozycji, nie uginając ramion oraz utrzymując obciążenie nad środkiem ciężkości swojego ciała wykonaj przysiad. Aby wykonać przysiad powoli zegnij kolana, jednocześnie wypychając biodra do tyłu. W chwili gdy kąt między udem a podudziem zbliży się do 90 stopni, wyprostuj kolana powracając do pozycji wyjściowej.

Push press

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków i chwyć obciążenie (sztangę, hantle, butelki z wodą) utrzymując je na szerokości barków, tak aby łokcie były skierowane do przodu. Oprzyj dłonie na przedniej części barków. Zegnij kolana do płytkiego przysiadu, tak aby środek ciężkości Twojego ciała znajdował się pod sztangą. Wyprostuj kolana dynamicznym ruchem jednocześnie prostując łokcie, tak aby obciążenie znalazło się nad Tobą na wyprostowanych w pełni ramionach i wyprostowanych w pełni nogach. Opuść sztangę do klatki piersiowej. Utrzymuj neutralne ułożenie kręgosłupa podczas całego ruchu.

Rozciąganie mięśni klatki piersiowej

Oprzyj całą dłoń oraz całe przedramię aż do łokcia o futrynę, tak aby z tułowiem ręka tworzyła kąt prosty. Druga ręka może luźno wisieć wzdłuż tułowia. W pozycji wyjściowej zacznij skręcać tułów w kierunku przeciwnym do miejsca położenia ramienia. Przytrzymaj pozycję od 30 do 90 sekund i wykonaj ćwiczenie na drugą stronę ciała.

Aktywacja stożka rotatorów z użyciem gumy oporowej

Gumę oporową o niskim oporze umocuj do drabinki na najniższym szczeblu, następnie połóż się na plecach, tak by stopy dotykały drabinki. Chwyć koniec gumy w dłoń i ustaw ramię prostopadle do tułowia, nie odrywając go od podłoża. Kontrolowanym ruchem rozciągaj gumę

w kierunku głowy, a następnie w przeciwną stronę utrzymując kąt prosty w stawie łokciowym. Staraj się nie odrywać obręczy barkowej od podłoża oraz wykonywać powtórzenia w pełnym zakresie ruchu. Ćwiczenie wykonuj jedną, a następnie drugą stroną.

Spięcia łopatek z użyciem gumy oporowej

Gumę oporową o średnim oporze umocuj do drabinki na wysokości barków, chwyć ją obiema rękami i przepleć wokół nadgarstków, tak by podczas jej napięcia nie zsuwała się z dłoni. Rozstaw stopy odrobinę szerzej niż pozycja barków, zegnij lekko nogi w kolanach wysuwając biodra w tył za linię stóp. Ramiona powinny być ustawione równoległe do siebie, a dłonie skierowane lekko w górę na wysokości głowy. Utrzymując opisaną pozycję, rozciągaj powoli gumę ruchem łopatek w tył, a następnie kontrolowanym w przeciwnym kierunku, pozwalaj jej ściągnąć maksymalnie łopatki do przodu. Pracuj w pełnym zakresie ruchu.

Hollow body (nogi ułożone na ziemi)

Połoń się na plecach, zegnij nogi w kolanach i połoń całe stopy na podłożu. Ręce ułóż wzdłuż tułowia. Napinając mięśnie brzucha, unieś głowę, obręcz barkową i ściągnięte łopatki nad ziemię i przenieść wyprostowane ramiona do tyłu.

Plank (biodra i nogi na podwyższeniu)

Plank znany również jako deska, należy do ćwiczeń izometrycznych, czyli takich gdzie nie wykonujemy ruchu, lecz utrzymujemy daną pozycję ciała. W tej wersji plank polega na podpieraniu się na dłoniach, biodra oraz nogi są oparte na podwyższeniu np. boxie o takiej wysokości by barki znajdowały się z nim w jednej linii. Opierając jedynie ręce na podłożu staraj się utrzymać całe ciało w pełnym wyproście.

Russian twist

Usiądź na podłożu i lekko odchyl się do tyłu, następnie rozstaw nieznacznie nogi i wyciągnij ręce przed siebie, tak by tworzyły z tułowiem kąt prosty. Oderwij pięty od podłoża i powoli kontrolowanym ruchem obracaj tułów w lewo i prawo. Zwróć uwagę aby głowa podążała za skrętem wraz z tułowiem i rękoma.

Plank push up

Przyjmij pozycję podporu przodem na wyprostowanych ramionach, tak aby całe ciało było wyprostowane, tworzyło jedną linię i opierało się tylko na dłoniach i palcach stóp. Zegnij jedno ramię, tak aby łokieć i przedramię położyć na podłodze. Analogicznie opuść drugie ramię, tak aby znaleźć się w pozycji klasycznej deski na przedramionach. Odepchnij się z powrotem do pozycji wyjściowej, umieszczając po kolei każdą dłoń w miejscu, w którym znajdowały się łokcie. Zegnij ramiona do momentu, aż klatka piersiowa znajdzie się tuż nad podłożem. Wyprostuj ramiona powracając do pozycji wyjściowej. Powtarzaj całą sekwencję ruchów, zmieniając stronę, którą opuszczasz jako pierwszą przy każdym powtórzeniu.

Ściąganie gumy oporowej do klatki

Gumę oporową o średnim oporze umocuj do drabinki wyżej niż głowa i ustaw się twarzą zwróconą w jej stronę. Unieś wyprostowane ręce do góry by przedłużyły linię tułowia i złap za gumę, tak aby była napięta. Rozstaw dłoni powinien być na szerokości barków. Rozpocznij ruch przyciągania gumy do klatki ściąganiem łopatek w dół i do tyłu, a następnie kontrolowanym ruchem w przeciwnym kierunku. Pracuj w pełnym zakresie ruchu.

Spięcia łopatek w pozycji deski (retrakcja-depresja łopatek)

Przyjmij pozycję deski, która polega na podpieraniu się przedramionami i palcami stóp o podłoże utrzymując całe ciało w pełnym wyproście. Cofnij maksymalnie łopatek, ciągnąc je do tyłu i do siebie. Zatrzymaj się w tym momencie ruchu. Nadal utrzymując pozycję wysuń

łopatki odsuwając je od siebie. Zatrzymaj ponownie. Staraj się pracować w pełnym zakresie ruchu

Facepull z gumą oporową

Gumę oporową o średnim oporze umocuj do drabinki na wysokości głowy i ustaw się twarzą zwróconą w jej stronę. Złap gumę obiema rękoma i trzymając ją odsuń się, aż będzie napięta. Ręce powinny być na wysokości barków, a stopy w linii barków. Przyciągnij gumę do czoła, skupiając się na prowadzeniu jej łokciami, następnie kontrolowanym ruchem pozwól jej wrócić do pozycji wyjściowej.

T-Raise z hantlami/butelkami

Oprzyj się stojąc na ławce skośnej, ustawionej pod kątem 45 stopni, tak aby klatka piersiowa dotykała ławki, a głowa wychodziła poza obrys ławki. Ramiona swobodnie opuść w dół. Następnie unieś ramiona w bok i zatrzymaj ruch kiedy dłonie z obciążeniem znajdą się na wysokości barków, powoli opuść ramiona do pozycji wyjściowej.

Front to side raises

Stań prosto trzymając hantle w dłoniach i minimalnie zegnij kolana. Zrotuj nadgarstki, tak by ich wewnętrzna część była zwrócona do tułowia. Zegnij delikatnie łokcie i podnieś hantle unosząc ręce na wysokość barków, aby tworzyły kąt prosty z tułowiem. Nie opuszczając rąk, ruchem odwodzącym skieruj hantle do zewnątrz, w tym momencie ręce powinny być w jednej linii z tułowiem. Kontrolowanym ruchem okrężnym opuść hantle wracając do pozycji wyjściowej. Powtórz płynnie całą sekwencję.

Cuban press

Stań prosto trzymając hantle w dłoniach. Zrotuj nadgarstki, tak by ich wewnętrzna część była zwrócona do tułowia. Unieś łokcie do góry na wysokość barków, a następnie nie zmieniając

ich położenia unieś hantle do góry, tak by kąt w łokciach wynosił 90 stopni. Wyprostuj ręce unosząc hantle nad głowę, a następnie wykonaj opisane ruchy w odwrotnej kolejności, by znaleźć się w pozycji wyjściowej. Powtórz sekwencję ruchów.

Przybijanie “piątek” stopami w podporze

Ćwiczenie wykonywane w parach. Ustawcie się na przeciwko siebie w pozycji w podporze tyłem z ugiętymi nogami. Podnieście jednocześnie prawe stopy i przybijcie nimi “piątkę”. Odstawcie nogi na miejsce i przybijcie “piątkę” lewymi nogami. Powtarzajcie ćwiczenie na zmianę raz prawą, a raz lewą nogą.

Rozciąganie w siadzie rozwartym trzymając się za ręce

Ćwiczenie wykonywane w parach. Usiądźcie na macie naprzeciwko siebie, rozstawcie nogi nie uginając kolan, by tworzyły kąt rozwarty i złapcie się za ręce. Wasze wewnętrzne części stóp powinny się ze sobą stykać. Złapcie się za ręce, następnie jedna osoba poprzez powolne odchylenie się do tyłu ciągnie drugą osobę za sobą powodując rozciąganie jej tylnej strony ud, aż do momentu gdy dojdzie do maksymalnego rozciągnięcia, wtedy spędźcie chwilę w tej pozycji, po czym powoli wróćcie do pozycji wyjściowej. Powtarzajcie ćwiczenie zamieniając kolejność, by rozciągać się naprzemiennie.

Taczka

Ćwiczenie wykonywane w parach. Osoba wykonująca ćwiczenie przyjmuje pozycję w podporze przodem. Osoba asystująca podchodzi od tyłu, chwyta osobę ćwiczącą za kostki i podnosi jej nogi, tak aby osoba ćwicząca podierała się o podłogę tylko dłońmi. Przez cały czas trwania ćwiczenia osoba asystująca trzyma nogi osoby ćwiczącej na zwieszonych ramionach. Osoba ćwicząca utrzymując napięcie mięśni brzucha i wyprost w biodrach (tak aby biodra nie opadały na podłogę), rozpoczyna marsz na rękach do przodu, a osoba asystująca podąża za nią. Po zakończeniu ćwiczenia osoba asystująca delikatnie odkłada najpierw jedną a potem drugą nogę osoby ćwiczącej.

Elementy sportów walki w treningu ogólnorozwojowym

To, że trening sztuk walki przynosi wiele korzyści to we współczesnym świecie wiedza powszechna. Jedne z największych benefitów to ogólna sprawność, siła fizyczna, ale przede wszystkim często nieobecna w innych rodzajach aktywności korzyść, czyli poprawa kondycji psychicznej. Trening sztuk walki pomaga w rozwijaniu wielu parametrów sportowych, a charakterystyczny dla tego rodzaju treningów jest wyjątkowo korzystny balans pomiędzy elementami wytrzymałościowymi, a siłowymi.

Zasadniczo wszystkie sztuki walki mogą pomóc w uzyskaniu formy. Jednak przy podejmowaniu decyzji, który styl wypróbować, warto przemyśleć te, które cieszą się na świecie największą popularnością i mają wieloletnią tradycję. W naszym podręczniku skupiamy się na trzech naszym zdaniem najbardziej korzystnych dla osoby trenującej sztukach walki: Brazylijskim Jiu Jitsu, Zapasach i Muay Thai.

Brazylijskie Jiu Jitsu

Przy tak zdecydowanym skoncentrowaniu się na walce w parterze i grapplingu jak w brazylijskim jiu jitsu, ten sport może wydawać się zupełnie inny niż sztuki walki, które znasz. Walki w tym sporcie wygrywa się wykorzystując swoją zwinność i elastyczność, bardziej niż siłę fizyczną.

Wiele razy w BJJ znajduje się przed Tobą przeciwnik, który jest większy od Ciebie. To nie jest jednak walka z ciężarem. Dzięki jiu jitsu możesz chwytać, podnosić i rzucać kimś, kto znacznie przekracza Twój zakres wagowy. Wykorzystujesz inne aspekty swojego ciała, takie jak koordynacja, zwinność i wytrzymałość, dzięki czemu nie zawsze musisz polegać wyłącznie na swojej sile.

Trening BJJ wpływa na sposób, w jaki reagujesz i jak szybko reagujesz. Jest niezwykle przydatny do budowania wytrzymałości, której potrzebujesz na bardzo wysokim poziomie, jeżeli chcesz walczyć z przeciwnikami. Ponadto, podobnie jak w przypadku innych sztuk walki, całościowo spalasz większą liczbę kalorii niż przy innych rodzajach aktywności, ponieważ często Twój sparing partner zmusza Cię do ruchu, na który Twoje ciało czuje, że już nie chce wydatkować energii. Oczywiście spalone kalorie w dużej mierze zależą nie tylko od Twojej wagi/rozmiaru, ale także od tego, jak ciężko trenujesz. Średnio jednak możesz spalić ponad 700 kalorii na godzinę. Brazylijskie jiu jitsu charakteryzuje się również bardzo niskim współczynnikiem kontuzyjności.

Zapasy

Każdy, kto uprawia zapasy, rozumie, że to rodzaj treningu, który wykorzystuje prawie każdy parametr sportowy, jaki istnieje. Aby odnieść sukces w sztuce zapaśniczej, wymagana jest nieprawdopodobnie wysoka forma fizyczna. Sama dyscyplina obejmuje różne techniki, takie jak chwyatanie, obalenia i walka w klinczu, jednak to aspekt czysto fizyczny jest tym co wyróżnia tę dyscyplinę od innych sztuk walki. Bez wypracowanej siły eksplozywnej, siły izometrycznej

i wytrzymałości zarówno tlenowej jak i beztlenowej trudno jest wykonać trening zapaśniczy, a tym bardziej sparing.

W związku z tym zapaśnicy są niesamowicie ukierunkowani na ciężki trening i bardzo zdyscyplinowani. Uczy to etyki pracy na zdecydowanie wyższym poziomie, niż ma to miejsce w innych sportach. W zależności od poziomu, na jakim ćwiczysz, musisz wypracować określoną masę ciała. Ta umiejętność manipulowania wagą swojego ciała jest dla zapaśników bardzo charakterystyczna. Zrozumienie, jak kontrolować swoją wagę przynosi wiele korzyści również poza sportem i pozostawia trwałą wartość dodaną dla zdrowia na całe życie.

Podczas zapaśniczego treningu jeśli chodzi o kalorie, możesz spalić ich od 400 do nawet 700 na godzinę, w zależności od tego, co robisz.

Muay Thai

Wystarczy spojrzeć na zawodnika Muay Thai wykonującego bezbłędne kopnięcie, aby zrozumieć elastyczność i równowagę, które wiążą się z trenowaniem tej sztuki walki. Trenując tę dyscyplinę, rozwija się standardowo siłę i wytrzymałość, ale wyjątkowym stopniu również balans, równowagę i gibkość.

Podczas uprawiania Muay Thai w związku z wieloma wariantami kopnięć oraz uderzeń rękami, w tym również łokciami i kolanami, musisz być świadomy wielu różnych niebezpieczeństw. W ten sposób rozwijasz szybszy czas reakcji, który pozwala wykonywać skuteczne uniki, jak również w dalszych etapach treningu skutecznie skontrolować przeciwnika.

Oprócz nauczenia się technik, rozwoju siły i wytrzymałości trening Muay Thai zwiększa tolerancję na dyskomfort, a nawet ból.

Charakterystyczną dla tej dyscypliny korzyścią jest bardzo znaczące zwiększenie mobilności bioder. Wiele uderzeń w tej sztuce walki pochodzi z biodra, co oznacza, że staw biodrowy jest aktywowany praktycznie przez cały czas. Ostatecznie powoduje to zwiększoną ruchomość bioder, pomagając w ogólnym ruchu i elastyczności. Zmniejsza to ryzyko wystąpienia problemów z biodrami i dolnym odcinkiem kręgosłupa w przyszłości.

Muay Thai będzie pracować nad każdą grupą mięśniową tak długo, jak długo będziesz trenować. To również intensywny trening wytrzymałości, który dzięki dużemu zapotrzebowaniu energetycznemu powoduje utratę tłuszczu przy jednoczesnym wzmocnieniu mięśni. Podsumowując, trenując Muay Thai średnio możesz spalić ponad 600 kalorii na godzinę, jednocześnie budując solidne mięśnie.

Jak poprawić kondycję fizyczną po okresie Pandemii?

Podręcznik ON-LINE dla nauczycieli i rodziców - metody i techniki treningu z elementami sportów walki do wykorzystania w szkole i domu to praktyczny przewodnik, którego zadaniem jest przedstawienie gotowych zestawów ćwiczeń ogólnorozwojowych z elementami sportów walki, niewymagających od Czytelników posiadania specjalistycznego sprzętu i umożliwiających wykonanie ich w domu.

Podręcznik został przygotowany w wersji PDF oraz wersjach dostępnych na urządzenia mobilne, aby każdy z rodziców, nauczycieli i uczniów mógł w każdym momencie z niego skorzystać.



Podręcznik, który składamy w Państwa ręce powstał dzięki sfinansowaniu Projektu “Aktywna Szkoła po Pandemii” przez Narodowy Instytut Wolności ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030.

Egzemplarz bezpłatny