

TRENING

ANGAŻUJĄCY JEDNOCZEŚNIE
MAKSYMALNĄ LICZBĘ
MIĘŚNI

Anna Kaczorowska

trener personalny, Pozytywna Siła Fitnessu



ŁCZ HIV



GILEAD

Creating Possible

TRENING ANGAŻUJĄCY JEDNOCZEŚNIE MAKSYMALNĄ LICZBĘ MIĘŚNI



Zaczynamy trening od rozgrzewki. Może być to trucht w miejscu. Dodatkowo rozgrzewamy obręcz barkową poprzez wymachy rękoma oraz staw biodrowy wykonując krążenia bioder. Na koniec rozgrzewki warto rozciągnąć również nogi wykonując skłony w rozkroku. Każde z opisanych poniżej ćwiczeń wykonujemy przez 1 minutę, ponieważ na początku skupiamy się na technice.

Określenie czasu pozwala nam liczyć powtórzenia. Po ok. 2 tygodniach regularnych ćwiczeń można zobaczyć postęp w liczbie powtórzeń wykonywanych w tym samym czasie.

Zestaw składa się z 5 ćwiczeń powtórzonych w serii 3 razy. Po każdej serii powinna być minuta przerwy na odpoczynek.

ĆWICZENIE NR 1

PRZYSIADY W POZYCJI PLIEE Z WZNOSAMI RĄK



Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca, nogi rozstawione szerzej niż linia bioder, palce stóp oraz kolana skierowane na zewnątrz, proste plecy, łopatki ściągnięte, ręce wzdłuż ciała. Delikatnie napięty brzuch pozwala utrzymać prawidłową postawę ciała.



Ćwiczenie: Wykonujemy przysiad przenosząc ciężar ciała na tył stóp, utrzymując jednocześnie wyprostowany tułów. Nogi w kolanach uginamy do kąta prostego i nie wychodzą poza linię stóp. Biodra wysunięte daleko w tył. Ramiona unosimy do wysokości barków. Przy pozycji wyprostowanej wdech, kiedy wykonujemy przysiad – wydech. Przy przysiadzie należy kontrolować napięcie brzucha i nie pochylać tułowia do przodu. Stoimy stabilnie i prosto.



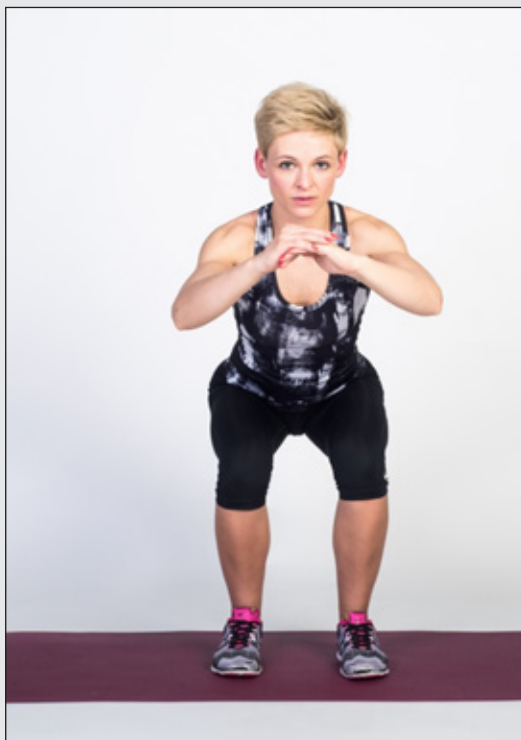
Praca mięśni: uda, pośladki, mięsień naramienny.

ĆWICZENIE NR 2

WYPAD DO BOKU Z POZYCJI PRZYSIADU



Pozycja wyjściowa: Pozycja przysiadu (squat), nogi na szerokość bioder z kolanami ugiętymi do kąta prostego, kolana nad stopami, biodra wysunięte daleko w tył, tułów lekko pochylony przy jednoczesnym utrzymaniu prostych pleców. Stopy przylegają do podłoża, łopatki ściągnięte, ręce ugięte w łokciach trzymamy na wysokości klatki piersiowej. Delikatnie napięty brzuch pozwala utrzymać prawidłową postawę ciała i chronić kręgosłup przed urazami.



Ćwiczenie: Pozostając w pozycji przysiadu wykonujemy wypad do boku. Wykonujemy wydech i wracamy do pozycji wyjściowej. Wdech i powtarzamy ruch drugą nogą. Ramiona pozostają nieruchomo.



Praca mięśni: uda, pośladki.

ĆWICZENIE NR 3

SKRĘTY TUŁOWIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ



Pozycja wyjściowa: Pozycja siedząca z tułowiem lekko odchylonym do tyłu. Plecy delikatnie zaokrąglone dla zachowania naturalnej krzywizny pleców, brzuch mocno napięty. Nogi ugięte w kolanach, stopy na podłodze. Ręce wzdłuż ciała.



Ćwiczenie: Nie zmieniając położenia tułowia względem ud wykonujemy rotację z przeniesieniem rąk w jedną stronę – wydech. Wracamy do pozycji wyjściowej i wykonujemy ten sam ruch w drugą stronę. Przez cały czas wykonywania ćwiczenia należy kontrolować napięcie brzucha. Opcjonalnie użyj ciężaru zewnętrznego (butka z wodą, hantle), aby bardziej zaangażować pracę mięśni skośnych brzucha.



Praca mięśni: mięśnie proste i skośne brzucha.

ĆWICZENIE NR 4

POMPKI



Pozycja wyjściowa: Dłonie ustawione szerzej niż barki, tułów w jednej linii, kolana oparte o podłoże, stopy razem. Brzuch mocno napięty, biodra delikatnie podciągnięte pod siebie, ręce delikatnie ugięte w łokciach.



Ćwiczenie: Uginamy ręce w łokciach przy jednoczesnym delikatnym przeniesieniu ciężaru ciała do przodu. Schodzimy barkami w dół aż do uzyskania kąta prostego w łokciach. Tułów utrzymujemy w jednej linii. Wdech wykonujemy schodząc w dół, wydech przy unoszeniu się do góry.



Praca mięśni: klatka piersiowa, triceps, mięsień naramienny, brzuch oraz dolny odcinek grzbietu.

ĆWICZENIE NR 5

NAPRZEMIENNE ŚCiąGANIE KOLANA NA ZEWNĄTRZ W PODPORZE PRZODEM



Pozycja wyjściowa: Dłonie ustawione trochę szerzej niż linia barków, tułów w jednej linii, stopy ustawione na szerokość bioder, brzuch mocno napięty, łokcie delikatnie ugięte. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.



Ćwiczenie: Nie zmieniając pozycji bioder i barków, uginamy kolano i podciągamy je na zmianę do zewnętrznej strony tułowia. Przy podciągnięciu kolana wykonujemy wydech i zmieniamy nogę.



Praca mięśni: brzuch, dolny odcinek grzbietu, uda, pośladki, klatka piersiowa, triceps i mięsień naramienny.

ROZCIĄGANIE PO TRENINGU



Po zakończonym treningu dobrze jest wykonać kilkuminutowe rozciąganie, aby rozluźnić mięśnie zmęczone po ćwiczeniach.

Każde z poniższych ćwiczeń powinno być wykonywane przynajmniej przez **20 sekund**. Unikamy przy tym pulsacyjnego ruchu.

Przy rozciąganiu pozostajemy w pozycji, w której czujemy rozciąganie mięśni. Nie wolno robić rozciągania do momentu uczucia bólu, ponieważ można w ten sposób uszkodzić tkankę mięśniową. Bardzo ważny jest długi i spokojny oddech. Wdech nosem, wydech ustami.

Ćwiczenie 1: Unoszenie klatki piersiowej oraz ramion przy jednoczesnym ściskaniu łopatek. Należy wytrzymać w tej pozycji ok 3 sekundy i potem wrócić do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie 2: Siadamy na podłodze z wyprostowaną jedną nogą, drugą uginamy w kolanie i przenosimy ją za kolano nogi przeciwnej. Kolano przyciągamy do klatki piersiowej. Następnie kładziemy na kolanie łokieć i rotujemy tułów w kierunku nogi ugiętej w kolanie. Plecy proste. Pozostajemy w tej pozycji ok. 20 sekund. Następnie powtarzamy ćwiczenie uginając drugą nogę.



ROZCIĄGANIE PO TRENINGU



Ćwiczenie 3: Zaczynamy w pozycji leżącej na plecach. Uginamy prawe kolano i kładziemy na nie lewą stopę. Chwytny pod prawym kolanem, przyciągamy kolano do klatki piersiowej i delikatnie unosimy biodra do góry. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa, barki swobodnie leżą na podłożu. W tej pozycji pozostajemy ok. 20 sekund. Następnie powtarzamy ćwiczenie z drugą stroną tj. opierając prawą nogę o lewe kolano.



Ćwiczenie 4: W siadzie skrzyżnym prawą rękę wyciągamy wzdłuż prawego boku, a lewą chwytny za głowę na wysokości skroni. Delikatnie przyciągamy głowę do lewego ramienia. Aby naciąganie szyi było bardziej efektywne, można położyć prawe ramię na podłożu. Pozostajemy w tej pozycji ok. 20 sekund. Następnie powtarzamy ćwiczenie z drugą stroną.



Zdjęcia - Marta Ankiersztejn

ROZCIĄGANIE PO TRENINGU



Ćwiczenie 4: W klęku na jednym kolanie, drugą nogę przenosimy daleko w tył. Wyprostowujemy tułów i utrzymujemy proste plecy. W tej pozycji opuszczamy jak najniżej biodra i pozostajemy w tej pozycji ok. 20 sekund. Następnie powtarzamy ćwiczenie z drugą nogą.



Zdjęcia - Marta Ankiersztein



Gilead Sciences Poland Sp. z o. o.
ul. Postępu 17A
02-676 Warszawa
tel. +48 22 262 87 02