

TRENING

OGÓLNOROZWOJOWY

Anna Kaczorowska

trener personalny, Pozytywna Siła Fitnessu



ŁECZ HIV



GILEAD

Creating Possible

TRENING OGÓLNOROZWOJOWY



Zarówno ćwiczenia, jak i obciążenia należy dobierać indywidualnie. Wszystko zależy od poziomu zaawansowania, intensywności treningu i celu, jaki planujemy osiągnąć. Inne obciążenia stosujemy w przypadku treningu spalającego tkankę tłuszczową, inne gdy budujemy tkankę mięśniową, a jeszcze inne, gdy planujemy powrót do aktywności fizycznej po dłuższej przerwie.

Osobom, które dopiero rozpoczynają przygodę z aktywnością fizyczną, wystarczy obciążenie własnego ciała. Najbardziej efektywnymi ćwiczeniami są te, w których pracuje wiele partii mięśni jednocześnie.

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 niżej 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.

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

Te i inne opisane na stronie www.leczhiv.pl ćwiczenia dobrze jest wykonywać 3-4 razy w tygodniu.

ĆWICZENIE NR 1

W POZYCJI STOJĄCEJ UNOSZENIE NOGI DO BOKU - LIFT DO BOKU



Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca, jedna noga przylegająca całą powierzchnią stopy do podłoża, kolano delikatnie ugięte. Druga noga delikatnie uniesiona i lekko ugięta w kolanie. Proste plecy, łopatki ściągnięte. Delikatnie napięty brzuch pozwala utrzymać prawidłową postawę ciała.



Ćwiczenie: Noga lekko ugięta w kolanie unosi się w bok i do góry. Przy unoszeniu nogi – wdech, przy opadaniu wydech. Opuszczając nogę i wykonując wydech należy kontrolować napięcie brzucha. Stać trzeba stabilnie i prosto.



Praca mięśni: nogi, uda, mięśnie głębokie brzucha

ĆWICZENIE NR 2

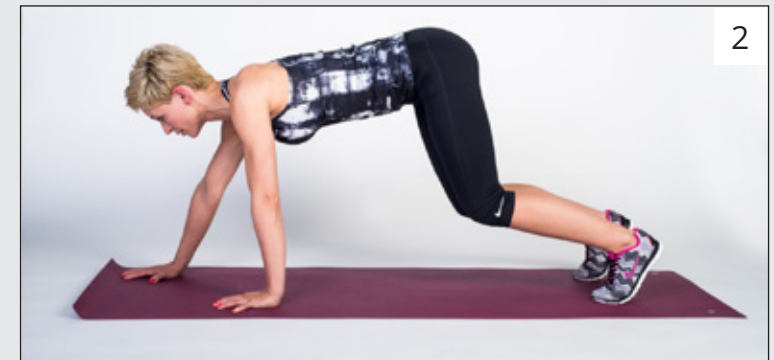
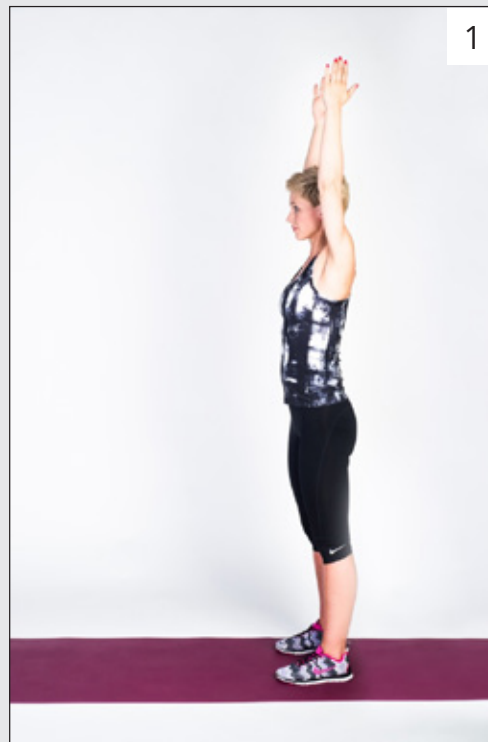
BURPEES WERSJA PODSTAWOWA



Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca, nogi na szerokość bioder. Brzuch wciągnięty.



Ćwiczenie: Unoszenie ramion do góry i zejście w dół na matę aż do osiągnięcia wyprostowanej pozycji deski. Pozostajemy z wyprostowanymi ramionami przez ok. 3 sekundy jak na zdjęciu. Powrót do pozycji stojącej - unosząc się rolujemy plecy i powoli wstajemy.



Praca mięśni: nogi, plecy, brzuch, ramiona, klatka piersiowa, mięśnie głębokie.

ĆWICZENIE NR 3

WZNOŚY BIODER W POZYCJI LEŻĄCEJ NA PLECACH



Pozycja wyjściowa: W leżeniu na plecach z nogami ugiętymi w kolanach. Stopy przyklejone do podłoża. Ramiona i plecy swobodnie przylegają do podłogi. Ramiona wzdłuż ciała. Głowa swobodnie leży na podłodze. Brzuch delikatnie napięty, biodra lekko przesunięte w kierunku brzucha.



Ćwiczenie: Unoszenie bioder do góry do momentu utworzenia jednej linii uda – brzuch. Przy unoszeniu bioder należy wykonać wydech, napiąć brzuch oraz pośladki, a następnie zatrzymać ruch w górze na ok 3 sekundy. Po tym czasie można opuścić biodra, ale trzeba utrzymywać je nad ziemią.



Praca mięśni: uda, pośladki, dolny odcinek grzbietu.

ĆWICZENIE NR 4

WZNOŚY TUŁOWIA W LEŻENIU NA PLECACH



Pozycja wyjściowa: W leżeniu na plecach z nogami ugiętymi w kolanach. Stopy przyklejone do podłoża. Ramiona i plecy swobodnie przylegają do podłogi. Ręce podtrzymują głowę, łokcie szeroko. Głowa swobodnie leży na rękach. Brzuch napięty, biodra delikatnie przesunięte w kierunku brzucha.



Ćwiczenie: Unoszenie tułowia do góry połączone z oderwaniem łopatek od podłoża. Łokcie cały czas szeroko. Przy unoszeniu tułowia głęboki wydech. Broda jest skierowana w stronę sufitu. Uwaga! Mocne szarpnięcie tułowiem do góry, zamknięcie łokci oraz zbyt bliskie utrzymywanie brody blisko mostka może obciążyć odcinek szyjny kręgosłupa!



Praca mięśni: brzuch.

ĆWICZENIE NR 5

ŚCiąGANIE ŁOPATEK Z JEDNOCZESNYM UNOSZENIEM TUŁOWIA W LEŻENIU NA BRZUCHU



Pozycja wyjściowa: W leżeniu na brzuchu, nogi złączone, delikatnie napięte pośladki. Ramiona otwarte z kciukiem skierowanym ku górze. Głowa przedłużeniem kręgosłupa.



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



Praca mięśni: dolna oraz górna część grzbietu, ramiona.

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.



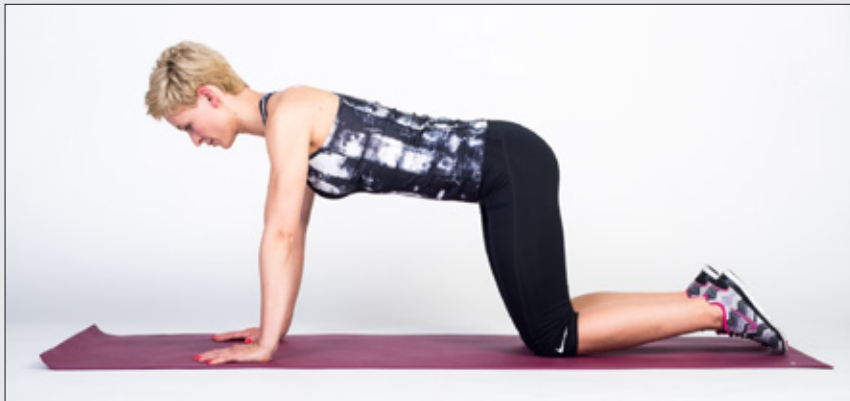
Ćwiczenie 2: Kładziemy się na plecach i wyprostowujemy obie nogi. Następnie uginamy jedną nogę w kolanie i przyciągamy do klatki piersiowej. Pozostajemy w tej pozycji ok. 20 sekund. Następnie powtarzamy ćwiczenie z drugą nogą.



ROZCIĄGANIE PO TRENINGU



Ćwiczenie 3: Przechodzimy do klęku podpartego. Napinamy brzuch próbując wcisnąć pępek do kręgosłupa. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. Unosimy wyprostowaną prawą rękę i lewą nogę. Biodra należy utrzymać w jednej linii, równoległe do podłoża i pozostać w tej pozycji ok. 20 sekund. Następnie powtarzamy ćwiczenie z drugą stroną tj. unosząc lewą rękę i prawą nogę.



Ćwiczenie 4: Opieramy jedną nogę na podłodze i uginamy nogę w kolanie. Drugą nogę należy przenieść daleko w tył. Wyprostowujemy tułów i utrzymujemy proste plecy. W tej pozycji opuszczamy jak najniżej biodra i pozostajemy ok. 20 sekund. Następnie powtarzamy ćwiczenie z drugą nogą.



Aktywność fizyczna sprawia, że ciało jest zdrowsze i silniejsze. Bez względu na wiek, płeć czy rodzaj wykonywanej pracy ćwiczenia poprawiają wydolność, sprawność, przyczyniają się do szybszej regeneracji komórek i wzmacniają układ odpornościowy.

Zdjęcia - Marta Ankiersztein



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