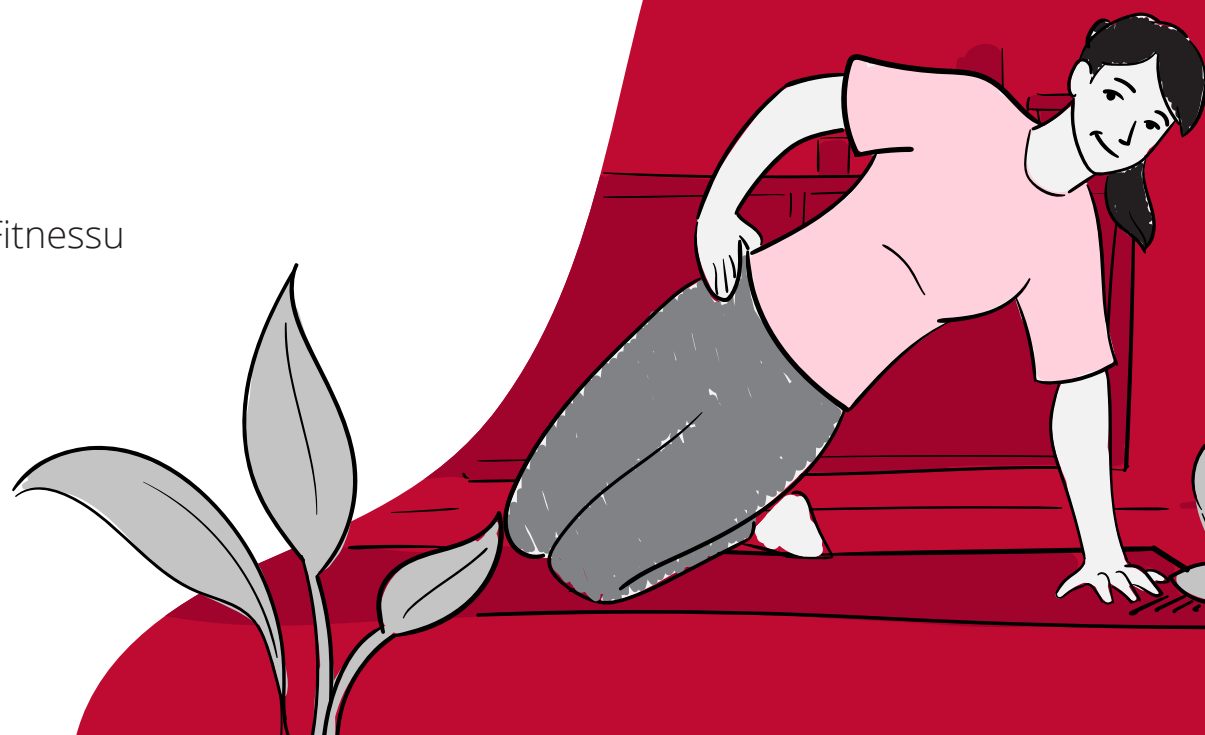


TRENING

WZMACNIAJĄCY MIĘŚNIE
TUŁOWIA I POPRAWIAJĄCY
POSTAWĘ

Anna Kaczorowska

trener personalny, Pozytywna Siła Fitnessu



LŁCZ HIV



GILEAD

Creating Possible

TRENING WZMACNIAJĄCY MIĘŚNIE TUŁOWIA I POPRAWIAJĄCY POSTAWĘ



Nie należy wykonywać dwa dni pod rząd tych samych zestawów ćwiczeń. Dlatego prezentujemy drugi zestaw treningowy składający się 5 ćwiczeń do powtarzania w serii 3 razy. Po każdej serii powinna być minuta przerwy na odpoczynek.

Podobnie, jak w przypadku planu treningowego nr 1, każde ćwiczenie należy wykonywać przez 60 sekund, ponieważ na początku skupiamy się na technice. Określenie czasu pozwala liczyć

powtórzenia. Po ok. 2 tygodniach regularnych ćwiczeń można zobaczyć postęp w liczbie powtórzeń wykonywanych w tym samym czasie.

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 do nóg w rozkroku.

ĆWICZENIE NR 1

W POZYCJI STOJĄCEJ UNOSZENIE UGIĘTEJ NOGI W KOLANIE Z JEDNOCZESNYM SKRĘTEM TUŁOWIA



Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca, proste plecy, łopatki ściągnięte, ręce splecione za głową, łokcie szeroko otwarte. Delikatnie napięty brzuch pozwala utrzymać prawidłową postawę ciała.



Ćwiczenie: Unosimy ugiętą w kolanie nogę przy jednoczesnym skrucie tułowia, dotykając kolanem do łokcia. Prawy łokieć dotyka lewego kolana i na odwrót. Przy unoszeniu nogi i skrucie tułowia – wydech, przy opadaniu wdech. Wykonując wydech należy kontrolować napięcie brzucha. Stać trzeba stabilnie i prosto.



Praca mięśni: nogi, brzuch, mięśnie głębokie brzucha oraz pleców.

ĆWICZENIE NR 2

OPAD TUŁOWIA Z JEDNOCZESNYM UNIESIENIEM NOGI



Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca, nogi na szerokość bioder, proste plecy, łopatki ściągnięte, ręce wzdłuż ciała. Delikatnie napięty brzuch pozwala utrzymać prawidłową postawę ciała.



Ćwiczenie: Przy jednoczesnym opadzie tułowia unosimy wyprostowaną nogę do góry. Zatrzymujemy się, gdy głowa, plecy, biodra i noga utworzą jedną poziomą linię. Ramiona opadają do dołu. Wdech. Powrót do pozycji stojącej. Unosząc się, kontrolujemy napięcie brzucha poprzez mocny wydech. Zmieniamy nogę przy opadzie tułowia.

Opcjonalnie: można trzymać w dłoniach butelkę z wodą lub hantle, aby zwiększyć obciążenie przy wykonywaniu ćwiczenia.



Praca mięśni: plecy, brzuch, mięśnie głębokie oraz nogi.

ĆWICZENIE NR 3

WZNOSY BIODER W POZYCJI BOCZNEJ



Pozycja wyjściowa: W leżeniu bokiem z nogami ugiętymi w kolanach pod kątem prostym, układamy ciało tak, aby głowa, klatka piersiowa oraz kolana stanowiły linię prostą. Stopy swobodnie leżą na podłożu. Opieramy się na jednej ręce, która znajduje się w linii z barkiem. Brzuch delikatnie napięty, biodra wypchnięte do przodu.



Ćwiczenie: Unoszenie bioder do góry przy jednoczesnym napięciu brzucha. Przy unoszeniu bioder należy wykonać wydech, napiąć brzuch oraz pośladki, a następnie zatrzymać ruch w górze na ok. 1 sekundę. Po tym czasie opuszczamy biodra, ale utrzymujemy je nad ziemią. Powtarzamy wznosy bioder przez minutę, a następnie zmieniamy stronę i wykonujemy całą serię na drugim boku.



Praca mięśni: uda, pośladki, dolny odcinek grzbietu.

ĆWICZENIE NR 4

NAPRZEMIENNE WYPROSTY NÓG W LEŻENIU NA PLECACH



Pozycja wyjściowa: W leżeniu na plecach z nogami ugiętymi w kolanach. Unosimy nogi i uginamy kolana zachowując kąty proste. Plecy swobodnie przylegają do podłogi. Ręce opieramy o podłogę i dociskamy do niego palce. Łokcie blisko głowy, skierowane do sufitu. Brzuch delikatnie napięty, biodra przesunięte w kierunku brzucha.



Ćwiczenie: Wykonujemy wyprost naprzemienny nogi w wolnym tempie utrzymując stałe napięcie brzucha. Broda jest skierowana w stronę sufitu. Mocny wydech przy całkowitym wyprostowaniu nogi. Zmieniając nogę wykonujemy wdech.



Praca mięśni: brzuch, dolna część pleców.

ĆWICZENIE NR 5

WZNOŚY NOGI W KLĘKU PODPARTYM NA PRZEDRAMIONACH



Pozycja wyjściowa: Klęk podparty na przedramionach na jednej nodze, łokcie ułożone na szerokość barków, bezpośrednio pod nimi. Kolano oparte o podłoże znajduje się dokładnie na linii z biodrem i zachowuje kąt prosty. Druga noga wyprostowana, palce w pozycji point (obciągnięte). Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa, brzuch mocno napięty.



Ćwiczenie: Unoszenie wyprostowanej nogi do góry aż do momentu utworzenia jednej linii z tułowiem i powrót do pozycji wyjściowej. Ruch nogi jest wolny i precyzyjny. Tułów pozostaje nieruchomy. W tym ćwiczeniu ruch wykonuje tylko noga.



Praca mięśni: pośladki, mięsień dwugłowy uda.

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: Stajemy w pozycji wyprostowanej, nogi na szerokość bioder, kolana delikatnie ugięte. Prawa ręka na biodrze lewą unosimy prosto do góry. Wykonujemy skłon tułowia do boku w prawą stronę i zostajemy w tym ruchu przez ok. 20 sekund. Przy skłonie wykonujemy wydech. Wracając do pozycji wyprostowanej - wdech. Należy wykonać 5 ruchów na każdą stronę.



ROZCIĄGANIE PO TRENINGU



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.



Ćwiczenie 3: Kładziemy się na plecach. Uginamy prawe kolano i kładziemy na nie lewą stopę. Chwytny pod prawym kolaniem, 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 na drugą stronę, tj. opierając prawą nogę o lewe kolano.



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