

TRENING

WZMACNIAJĄCY MIĘŚNIE GŁĘBOKIE

Anna Kaczorowska

trener personalny, Pozytywna Siła Fitnessu



LŁCZ **HIV**



GILEAD

Creating Possible

TRENING WZMACNIAJĄCY MIĘŚNIE GŁĘBOKIE ODPOWIEDZIALNE ZA KOORDYNACJĘ I RÓWNOWAGĘ



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

PRZYSIAD JEJNONÓŻ Z STOPĄ ZAŁOŻONĄ NA KOLANO



Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca na jednej nodze. Noga lekko ugięta w kolanie, stopa drugiej nogi założona jest na kolano nogi podpierającej, ręce uniesione w linii barków. Proste plecy, łopatki ściągnięte. Delikatnie napięty brzuch pozwala utrzymać prawidłową postawę ciała i zachować równowagę.



Ćwiczenie: Nie zmieniając pozycji tułowia wykonujemy przysiad i przenosimy ramiona w przód. Uginamy nogę w kolanie, kontrolując, aby nie wychodziło one przed linie palców. Wykonując przysiad, wydychamy powietrze. Przy przysiadzie należy kontrolować napięcie brzucha i nie pochylać tułowia do przodu. Stój stabilnie i prosto. Wykonaj ćwiczenie na jedną stronę przez 1 minutę, a następnie zmień nogę.



Praca mięśni: uda, pośladki.

ĆWICZENIE NR 2

KRĄŻENIA WYPROSTOWANYMI I UNIESIONYMI DO GÓRY NOGAMI W LEŻENIU NA PLECACH



Pozycja wyjściowa: W leżeniu na plecach nogi złączone i wyprostowane, palce w pozycji point (obciągnięte). Nogi tworzą kąt prosty z tułowiem, który wraz z głową przylega do podłoża. Ręce ułożone wzdłuż ciała. Delikatnie napięty brzuch pozwala utrzymać prawidłową postawę ciała i chronić kręgosłup przed urazem.

Ćwiczenie: Wykonując wdech zaczynamy powoli rysować kółeczka stopami, przesuując je do dołu wykonujemy wydech i wracamy do pozycji wyjściowej. Należy skoncentrować się na pracy mięśni brzucha, aby za ich pomocą poruszać nogami i utrzymywać napięcie przy opuszczaniu nóg.



Praca mięśni: brzuch.

ĆWICZENIE NR 3

OPUSZCZANIE UGIĘTYCH NÓG W POZYCJI SIEDZĄCEJ



Pozycja wyjściowa: Pozycja siedząca z tułowiem lekko odchylonym do tyłu. Plecy delikatnie zaokrąglone dla zachowania naturalnej krzywizny, brzuch mocno napięty. Nogi ugięte w kolanach do kąta prostego. 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 brzucha.

ĆWICZENIE NR 4

NAPRZEMIENNE WYPROSTY NOGI W LEŻENIU NA PLECACH



Pozycja wyjściowa: W leżeniu na plecach jedna noga uniesiona i wyprostowana. Druga ugięta w kolanie i ściągana do klatki piersiowej. Tułów lekko uniesiony do góry. Brzuch mocno napięty, ręce ugięte w łokciach, oparte o ugięte kolano.



Ćwiczenie: Wykonujemy szybką zamianę nóg miejscami, utrzymując cały czas napięty brzuch. Nie opuszczamy nogi wyprostowanej zbyt nisko, aby nie odrywać odcinka lędźwiowego od podłoża. Wdech wykonujemy w czasie zamiany nóg, wydech przy dociągnięciu kolana do klatki piersiowej.



Praca mięśni: brzuch oraz mięsień biodrowo - lędźwiowy.

ĆWICZENIE NR 5

UNOSZENIE NOGI W PODPORZE BOKIEM



Pozycja wyjściowa: W klęku podpartym na boku opieramy się na łokciu, który znajduje się na linii z barkiem. Druga dłoń ułożona za uchem. Opieramy się na ugiętej w kolanie nodze, kolano wycofujemy do tyłu, aby stanowiło jedną linię z biodrami. Druga noga wyprostowana, palce w pozycji point. Brzuch napięty. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.



Ćwiczenie: Nie zmieniając pozycji bioder i barków, unosimy wyprostowaną nogę do góry. Przy opuszczaniu nogi wykonujemy długi wydech.



Praca mięśni: pośladek, udo, mięsień biodrowo – lędźwiowy, brzuch.

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: 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 z uginając drugą nogę.



Ćwiczenie 3: Przechodzimy do pozycji kłku 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 w drugą stronę tj. unosząc lewą rękę i prawą nogę.



ROZCIĄGANIE PO TRENINGU



Ćwiczenie 4: Opieramy jedną nogę na podłodze i uginamy nogę w kolanie. Drugą nogę należy przenieść daleko w tył opierając całe kolano o podłogę. 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.



Systematyczna praca nad mięśniami Core poprawi Twoją równowagę oraz poprawi napięcie mięśni wokół kręgosłupa, dzięki czemu możesz pozbyć się uporczywych bóli kręgosłupa w odcinku lędźwiowym.

Zdjęcia - Marta Ankiersztein



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