

T: Prawidłowe wykonywanie rozgrzewki przed treningiem - dobór ćwiczeń

Wiele osób w swoich mailach prosi o opisanie rozgrzewki, która jest w miarę prosta ale dobrze przygotowująca do wysiłku. Dlatego też poniżej zamieszczam zbiór podstawowych ćwiczeń rozgrzewkowych + rysunki, jak je prawidłowo wykonywać.

Rozgrzewka jest najważniejszą i nieodzowną częścią każdego treningu. Dzięki rozgrzewce prawdopodobieństwo kontuzji podczas ćwiczeń znacznie się obniży, a Twoje osiągi podczas treningu będą lepsze. Rozgrzane mięśnie są bardziej wydajne, a ćwiczenia w głównym treningu wykonuje się przyjemniej, ponieważ ciało jest do nich przygotowane.

Poniżej chciałbym Wam pokazać zestaw ćwiczeń do rozgrzewki, którą można wykonywać każdego dnia

Zaczynamy

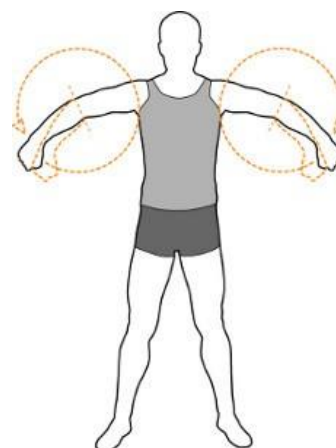
- Krążenia przedramion

Pozycja wyjściowa:

- Pozycja jak powyżej, ręce uniesione na wysokość barków.

Ćwiczenie (Wykonujemy dynamiczne obroty przedramion w stawie łokciowym):

- 30 sekund do wewnątrz, 30 sekund na zewnątrz.



- Krążenia ramion

Pozycja wyjściowa:

- Nogi na szerokość barków,
- ręce wyprostowane wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie (Wykonujemy krążenia jednocześnie oburącz):

- 20 razy w przód,
- 20 razy w tył,
- 20 razy w przeciwne strony.



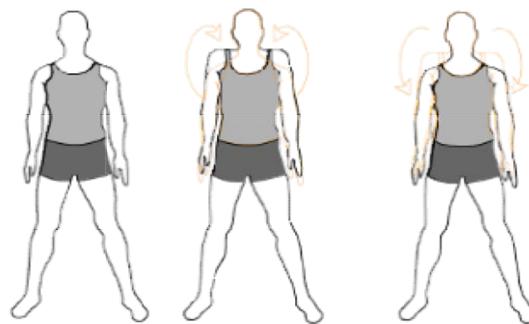
- Krążenia barków

Pozycja wyjściowa:

- Nogi na szerokość barków,
- ręce wyprostowane wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ

- Wykonujemy krążenie barków w przód i w tył.



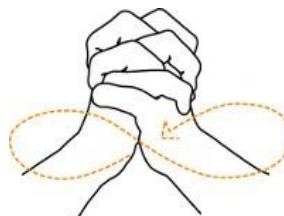
- Krążenia nadgarstków

Pozycja wyjściowa:

- Dłonie splecione palec w palec.

Ćwiczenie: 60 SEKUND

- Wykonujemy krążenia w obie strony.



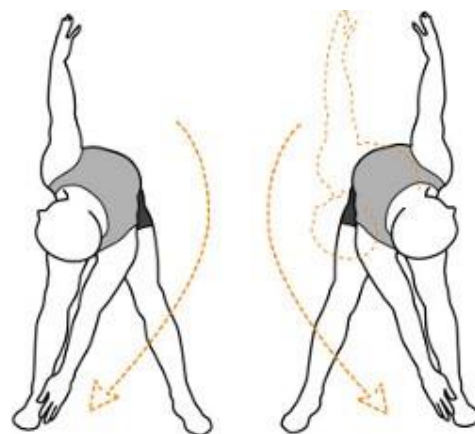
- Skrętoskłony

Pozycja wyjściowa:

- Stoimy na prostych nogach,
- stopy na szerokość barków,
- tułów względem nóg zgięty pod kątem 90 stopni,
- ręce wyprostowane na boki.

Ćwiczenie: 15 POWTÓRZEŃ W KAŻDĄ STRONĘ

- Wykonujemy jak najbardziej obszerne ruchy w lewo i w prawo. Patrzymy za ręką wiodącą w górę.



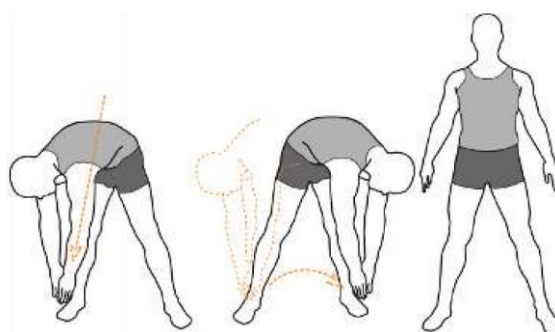
- Skłony tułowia

Pozycja wyjściowa:

- Stopy na szerokość barków,
- nogi proste w kolanach podczas wykonywania całego ćwiczenia.

Ćwiczenie: 40 POWTÓRZEŃ

- Skłony liczymy na 1 do lewej nogi, na 2 do prawej nogi i na 3 prostujemy ciało.
- Następnie łączymy nogi i staramy się dotknąć czołem do kolan (staramy wytrzymać parę sekund).



- Krążenia bioder

Pozycja wyjściowa:

- Dłonie na biodrach, głowa w miejscu.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ

- Wykonujemy obszerne krążenia bioder.
- Ćwiczenie wykonujemy 10 razy w lewą i 10 razy w prawą stronę.



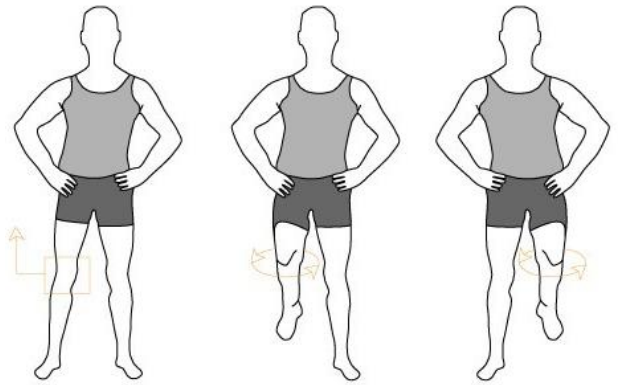
- Krążenia nóg w kolanie

Pozycja wyjściowa:

- Stoimy w lekkim rozkroku, ręce na biodrach.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ NOGĘ

- Podnosimy w górę nogę zgiętą w kolanie.
- Wykonujemy krążenia nogi w kolanie w lewo i prawo.
- Zmieniamy nogę.



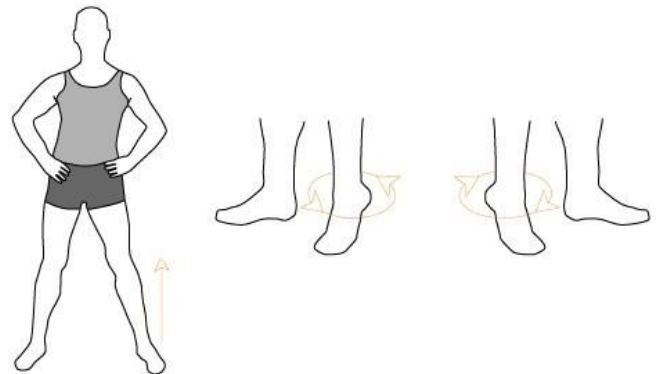
- Krążenia stopą

Pozycja wyjściowa:

- Stoimy w lekkim rozkroku, opieramy ciężar ciała na jednej stopie, drugą unosimy w górę na palcach.

Ćw.: 10 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ NOGĘ

- Wykonujemy krążenia piętą stopy uniesionej na palcach, w lewo i prawo. Zmieniamy nogę.



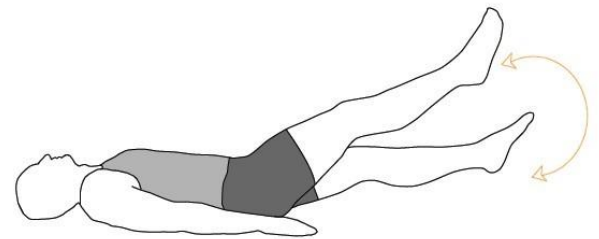
- Mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

- Leżymy na plecach, nogi uniesione około 15 cm nad ziemią.

Ćwiczenie: 2 RAZY PO 30 SEKUND

- Wykonujemy nożyce poziome przez 30 sekund. □ 5 sekund przerwy.
- Wykonujemy nożyce pionowe przez 30 sekund.



- Mięśnie pleców

Pozycja wyjściowa:

- Leżymy na brzuchu.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ

- Odrywamy jednocześnie ręce i nogi od ziemi i zatrzymujemy w górze na 1 sekundę.



- Skip A

30 sekund

- Skip C

30 sekund

- Pajacyki

30sekund

