

TRENING WZMACNIAJĄCY DLA SENIORÓW cz. 1



Autor: Joanna Hentka

Uprawiany sport: wioślarstwo

Najważniejsze osiągnięcia:

Brązowy medal olimpijski, Rio de Janeiro 2016

Srebrny medal Mistrzostw Europy, 2016

Brązowy medal Mistrzostw Świata

Seniorów, Korea 2013

Srebrny i brązowy medal Młodzieżowych Mistrzostw Świata

Każdy trening powinien być poprzedzony 10 minutową rozgrzewką:

1'x trucht w miejscu

30" Marsz z krążeniem ramion w przód

30" Marsz z krążeniem ramion w tył

1' skłon- wyprost ze wspięciem na palce

30" krążenia bioder (15" w jedną stronę oraz 15" w drugą)

1' w staniu ręce za głowę: zamykanie i otwieranie klatki piersiowej

30" półprzysiady przy krześle

Trening podzielony na wzmacnianie dwóch partii mięśni, można go jednak modyfikować łącząc poszczególne ćwiczenia z różnych partii (np.: pierwsze ćwiczenie z partii na obręcz barkową, pierwsze ćwiczenie z partii core, drugie ćwiczenie z obręczy barkowej, drugie z core, itd.).

WZMACNIANIE OBRĘCZY BARKOWEJ

Ćwiczenie 1: Skłony o wyprostowanych ramionach

Pozycja wyjściowa: stanie w lekkim rozkroku

Wykonanie: Trzymając wyprostowane ręce w górze, chwyć ręcznik na szerokość barków i wykonaj skłon w lewą i prawą stronę nie zginając przy tym łokci - wykonaj 15 razy na stronę

Ćwiczenie 2: Ściąganie rąk za plecy

Pozycja wyjściowa: stanie w lekkim rozkroku

Wykonanie: Trzymając wyprostowane ręce w górze, chwyć ręcznik na szerokość barków i opuszaj ręce prowadząc ramiona za plecy na wysokość barków, przytrzymaj- powtórz 20 razy

Utrudnienie: Wykonanie tej samej czynności próbując rozciągnąć ręcznik rękoma do zewnątrz

Ćwiczenie 3: Wypychanie ciężaru

Pozycja wyjściowa: stanie w lekkim rozkroku z rękoma ugiętymi trzymając butelki półlitrowe z wodą

Wykonanie: Wykonaj wznosy ramion w górę, raz jedną, raz drugą ręką - powtórz 15 razy na stronę

Utrudnienie: Wykonanie tego samego ćwiczenia z trzymaniem gumy oporowej i pokonywanie jej oporu przy wyproście jednej ręki

Ćwiczenie 4: Wznos ciężarków

Pozycja wyjściowa: stanie w lekkim rozkroku, ramiona wzdłuż ciała, w każdej z dłoni półlitrowa butelka wody

Wykonanie: wznos wyprostowanych ramion przodem na wysokość barków, rotacja dłoni, powrót - powtórz 20 razy

Utrudnienie: możesz zwiększyć ciężar lub tempo wykonywania ćwiczenia

Ćwiczenie 5: Wznos ciężarków bokiem

Pozycja wyjściowa: stanie w lekkim rozkroku, ramiona wzdłuż ciała, w każdej z dłoni półlitrowa butelka wody

Wykonanie: wznos wyprostowanych ramion bokiem na wysokość barków, rotacja dłoni, powrót - powtórz 20 razy

Utrudnienie: możesz zwiększyć ciężar lub tempo wykonywania ćwiczenia

Ćwiczenie 6: Pompki przy ścianie

Pozycja wyjściowa: stanie w lekkim rozkroku twarzą do ściany w odległości około metra

Wykonanie: Opadnij lekko na ścianę, ugnij ręce i spróbuj się odbić od ściany i wrócić do pozycji wyjściowej

Utrudnienie: Zwiększ odległość od ściany

Ćwiczenie 7: Stabilizacja obręczy barkowej

Pozycja wyjściowa: klęk podparty na wyprostowanych ramionach (ćwiczenie wykonaj na śliskiej podłodze) pod dłońmi umieść ściereczkę

Wykonanie: Wsuń raz lewą raz prawą rękę do przodu najdalej jak to możliwe, wróć, zmień rękę - wykonaj po 10 razy na stronę

Utrudnienie: oderwij kolana na kilka centymetrów nad podłogę

Ćwiczenie 8: mobilizowanie klatki piersiowej

Pozycja wyjściowa: klęk podparty na wyprostowanych ramionach

Wykonanie: unieś wyprostowaną jedną rękę w stronę sufitu, wzrok podąża za dłonią – przytrzymaj - opuść. Powtórz na drugą stronę, wykonaj po 10 razy na stronę

Utrudnienie: Możesz to ćwiczenie wykonywać z trzymaniem butelki z wodą

Ćwiczenie 9: Rotacja ramion

Pozycja wyjściowa: stanie w lekkim rozkroku, ramiona proste wyprostowane na boki, w każdej z dłoni półlitrowa butelka wody, dłonie obrócone grzbietowo

Wykonanie: Wykonaj rotacje dłoni (tak, aby dłoń była raz zrotowana zewnętrzną/grzbietową stroną do sufitu a raz wewnętrzną/dłoniową stroną)

Utrudnienie: Zwiększ ciężar lub ilość powtórzeń

Ćwiczenie 10: Proste plecy

Pozycja wyjściowa: stanie w lekkim rozkroku, plecy dotykają ściany. Ramiona w bok zgięte w łokciach pod kątem 90 stopni.

Wykonanie: Staraj się przesuwając górę i w dół ramiona w taki sposób, aby nie oderwać ramion od ściany

Utrudnienie: Weź w ręce butelki z wodą

WZMACNIANIE MIĘŚNI BRZUCHA I PLECÓW (CORE)

Ćwiczenie 1: Marsz z unoszeniem kolan

Pozycja wyjściowa: Stań wyprostowany, ręce zgięte w łokciach

Wykonanie: Wykonaj marsz z wysokim unoszeniem kolan

Utrudnienie: Maszeruj dotykając kolanem łokcia ręki przeciwstawnej

Ćwiczenie 2: Aktywny podpór

Pozycja wyjściowa: Stań wyprostowany

Wykonanie: Oprzyj ręce o podłogę i maszeruj nimi w przód do momentu, kiedy uzyskasz pozycję podporu przodem, wróć do pozycji wyjściowej - powtórz 15 razy

Utrudnienie: Wykonaj wyskok po powrocie z podporu

Ćwiczenie 3: Stabilizacja w podporze

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty o ramionach prostych w łokciach

Wykonanie: wykonaj unoszenie jednocześnie prawej ręki i lewej nogi - opuść- wykonaj to na drugą stronę - powtórz 10 razy na stronę

Utrudnienie: Chwyć butelkę z wodą dla większego wzmocnienia

Ćwiczenie 4: Stabilizacja w podporze

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty o ramionach prostych w łokciach

Wykonanie: oderwij od podłoża na wysokość kilku centymetrów oba kolana – przytrzymaj – opuść - powtórz 15 razy

Utrudnienie: W pozycji aktywnej wyprost jednej, potem drugiej nogi

Ćwiczenie 5: Wznos bioder

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem z nogami ugiętymi w kolanach, stopy na podłodze

Wykonanie: Wznos bioder do góry, przytrzymanie i opuszczenie - powtórz 15 razy

Utrudnienie: Wykonaj ćwiczenie, gdzie stopy są na palcach

Ćwiczenie 6: Siad podparty tyłem

Pozycja wyjściowa: Siad podparty tyłem z nogami ugiętymi, pośladki na podłodze, ramiona proste podpierają pozycję z tyłu

Wykonanie: Wznos bioder z przytrzymaniem - powtórz 15 razy

Utrudnienie: Podczas wznosu bioder oderwij jedną nogę i wyprostuj ją w kolanie - wróć do podporu - opuść biodra

Ćwiczenie 7: Szczyrki

Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem z nogami prostymi

Wykonanie: Wznos zgiętej w kolanie nogi do konta prostego – opuść - zmień stronę - powtórz 15 razy na stronę

Utrudnienie: Wznos prostej nogi z jednoczesnym wznosem przeciwległej ręki i dotknięcie nogi

Ćwiczenie 8: Rotacja tułowia

Pozycja wyjściowa: Siad prosty (jeśli są przeciwwskazania zegnij nogi w kolanach), ramiona wyprostowane do boku

Wykonanie: Staraj się skręcać tułów jak najdalej, wzrok podąża za ręką wędrującą do tyłu

Utrudnienie: oderwij stopy od podłoża

Ćwiczenie 9: Przekładanie nóg

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem z ugiętymi w kolanach nogami

Wykonanie: przenoś nogi z prawej na lewą stronę - powtórz 20 razy

Utrudnienie: unieś stopy kilka centymetrów nad podłoże i wykonaj ćwiczenie

Ćwiczenie 10: Wznosy nóg

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem z nogami wyprostowanymi

Wykonanie: Zegnij nogi w kolanach i unieś obie nogi tak aby tworzyły w tułowie kąt 90 stopni - powtórz 15 razy

Utrudnienie: Unieś wyprostowane nogi do kąta prostego

PO TRENINGU NIE ZAPOMNIJ SIĘ POROZCIĄGAĆ