

TRENING WZMACNIAJĄCY DLA SENIORÓW cz. 2



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 na wzmacnianie jednej partii mięśni, można go jednak modyfikować łącząc poszczególne ćwiczenia z różnych partii (partia nóg + partia obręcz barkowa i partia core, opublikowane w części pierwszej) (np.: pierwsze ćwiczenie z partii na obręcz barkową, pierwsze ćwiczenie z partii core, pierwsze ćwiczenie z partii nóg, drugie ćwiczenie z obręczy barkowej, drugie z core, drugie z partii nóg itd.).

WZMACNIANIE MIĘŚNI NÓG

Ćwiczenie 1: Zachowanie równowagi

Pozycja wyjściowa: Stanie w lekkim rozkroku bokiem do ściany

Wykonanie: Oderwij jedną nogę od podłoża i unieś ją do kąta 90 stopni – przytrzymaj – opuść - zmień stronę

Utrudnienie: wykorzystaj niestabilne podłoże i podłóż np.: poduszkę pod stopę

Ćwiczenie 2: Mocne nogi

Pozycja wyjściowa: Stanie w lekkim rozkroku przodem do krzesła

Wykonanie: Unieś jedną nogę w tył – przytrzymaj – opuść - zmień nogę – powtórz ćwiczenie 15 razy na stronę

Utrudnianie: Wykonaj ćwiczenie bez trzymania krzesła

Ćwiczenie 3: Wypad w bok

Pozycja wyjściowa: Stanie w lekkim rozkroku, ścierka pod jedną ze stóp

Wykonanie: Odwodzenie w bok jednej nogi - powtórz 15 razy - zmień nogę

Utrudnianie: Postaraj się odwozić nogę tak, aby druga noga znalazła się w półprzysiadzie

Ćwiczenie 4: Unoszenie kolan

Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, pamiętaj o wyprostowanych plecach

Wykonanie: Unieś obie nogi, tak aby stopy znalazły się około 10-15 cm nad ziemią

Utrudnianie: unieś nogi - wyprostuj w kolanach – zegnij - odłóż

Ćwiczenie 5: Chodzone pajacyki

Pozycja wyjściowa: stanie w lekkim rozkroku z rękoma wzdłuż ciała

Wykonanie: Odwiedź jedną z nóg, jednocześnie wznies oba ramiona bokiem w górę – wróć - wykonaj to samo drugą nogą - powtórz 20 razy

Utrudnianie: wykonaj tradycyjne pajacyki

Ćwiczenie 6: Przysiady sumo

Pozycja wyjściowa: stanie w szerokim rozkroku, ramiona ugięte

Wykonanie: Powoli wykonaj przysiad – przytrzymaj - wróć do pozycji wyjściowej - wykonaj 20 razy

Utrudnianie: Wykonaj przysiady w pozycji wspięcia na palce

Ćwiczenie 7: Zakroki w ślizgu

Pozycja wyjściowa: Stań w lekkim rozkroku ze ścierką pod jedną ze stóp

Wykonanie: Wykonaj zakrok w tył ślizgając nogę po podłodze - wróć do pozycji wyjściowej - wykonaj 20 razy- zamień nogę

Utrudnianie: Wykonaj ćwiczenie z jednoczesnym wznosem ramion w górę

Ćwiczenie 8: Wspięcie na palce

Pozycja wyjściowa: Stań w lekkim rozkroku, ramiona wzdłuż tułowia

Wykonanie: Wykonaj wspięcie na palce z jednoczesnym wznosem ramion w górę – przytrzymaj - wróć do pozycji wyjściowej - wykonaj 20 razy

Utrudnianie: Wykonaj ćwiczenie, gdzie palce są na podwyższeniu

Ćwiczenie 9: Mocne nogi

Pozycja wyjściowa: Stań w lekkim rozkroku, ramiona wzdłuż tułowia

Wykonanie: Wznos prawej nogi zgiętej w kolanie, wyprost w kolanie – zgięcie – odłożenie - zmiana nogi - powtórz 15 razy na stronę

Utrudnienie: Wykonaj ćwiczenie w pozycji wspiętej na palce

Ćwiczenie 10: Przysiady bułgarskie

Pozycja wyjściowa: Stań w lekkim rozkroku w odległości około pół metra od kanapy, oprzyj jedną stopę o kanapę

Wykonanie: Wykonaj półprzysiady zginając nogę opartą o podłogę - wykonaj 15 razy - zmień nogę

PO TRENINGU NIE ZAPOMNIJ SIĘ POROZCIAGAĆ