

**ATS** AKADEMIA  
TRENERÓW  
SPORTU

# Pakiet antykryzysowy

Rusz d<sup>^</sup>#ę

Ratuj swoje zdrowie

Część 1

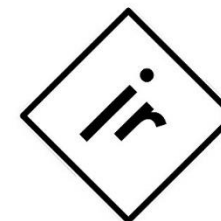
powered by



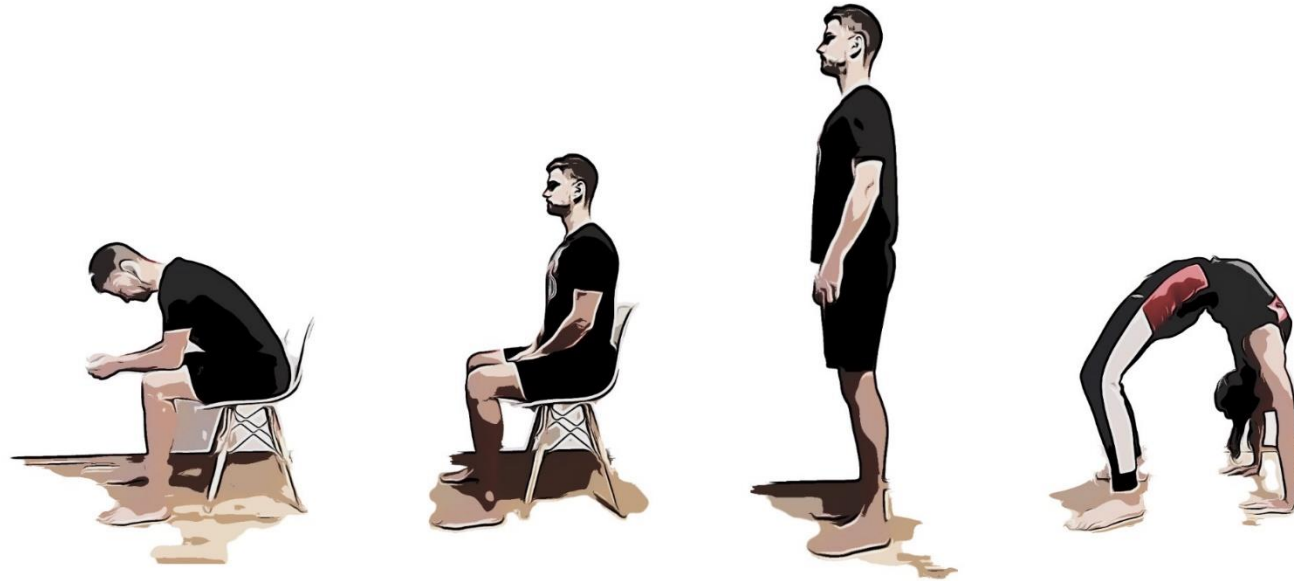
# Pozycja XXI wieku

Co Cię niszczy:

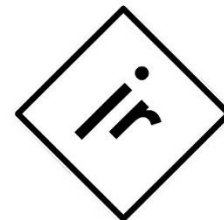
- korpo
- elektronika
- \*smartphone
- \*komputer
- szkoła
- samochód



**W jakiej pozycji spędzasz większość czasu?**



**Zdecydowaną większość czasu spędzamy w pochyleniu, a większość ruchów wykonujemy w przód.**



## Tym się zginasz

m. mostkowo-obojczykowo-sutkowy

m. piersiowe

m. brzucha

m. biodrowo-lędźwiowy

m. prosty uda

m. przedniej strony goleni



## Tym się prostujesz

czworoboczny grzbietu

równoległoboczne

najszerszy grzbietu

prostowniki grzbietu

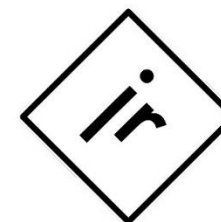
m. pośladkowe

m. kulszowo-goleniowe

trójgłowy łydki

ścięgno Achillesa

rozciągno podszwowe



## Trochę teorii

odcinek  
szyjny

C7

Stabilizuj

odcinek  
piersiowy

Th12

Mobilizuj

odcinek  
lędźwiowy

L5

Stabilizuj



Stabilizuj

Dla własnego bezpieczeństwa kieruj się ogólnie przyjętymi zasadami:

- twoje stawy kolanowe podczas wykonywania ćwiczeń powinny zachowywać stabilność,
- staw biodrowy z natury niestety traci swoją mobilność, w związku z czym powinniśmy dążyć do zwiększania jego zakresów

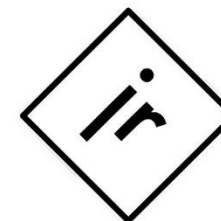
Twój kręgosłup możemy podzielić funkcjonalnie na 3 sektory:

- szyjny
- piersiowy
- lędźwiowy

Zadbaj o to żeby odcinek szyjny oraz lędźwiowy były podczas ćwiczeń stabilne, piersiowy staraj się mobilizować i otwierać.



Mobilizuj





## Zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń:



### w leżeniu

- odcinek lędźwiowy wciśnięty w podłoże
- dolne żebra zwarte



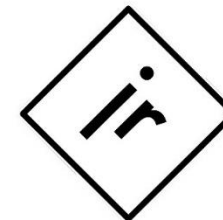
### w podporze

- plecy proste (3 pkt styku)
- głowa w przedłużeniu kręgosłupa
- łopatki ściągnięte
- ręce rotują do zewnątrz



### na 1 nodze

- "core" zwarty
- kolano w linii biodro - stopa
- stopa 3pkt podparcia (chwytaj podłoże)



## Zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń:



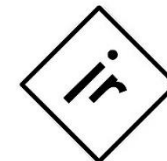
### Przysiad

- kolana aktywnie do zewnątrz
- stopy rotują do zewnątrz
- klatka piersiowa z przodu
- kolana pracują w kierunku ustawienia stóp
- wdech obniża przeponę, stabilizuje sektor lędźwiowy zanim przystąpimy do przysiadu



### Martwy ciąg

- ciężar nad śródstopiem, blisko kostek
- stopa aktywna
- biodra stabilne
- kolana nad kostkami, nie wychodzą przed stopy
- biodra pracują w tył ( hip hinge ), nie schodzą poniżej kolan
- plecy proste ( 3pkt styku )
- łopatki ściągnięte, kłata wypchnięta
- ramiona prostopadle do podłoża
- głowa w przedłużeniu kręgosłupa, ewentualnie lekko "zadarta"



## Zmobilizuj biodrą i kręgosłup



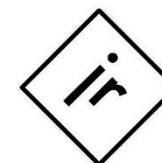
**Uklęknij 1 nóg w stabilnej pozycji, kolano ustabilizuj do zewnątrz.**



**Wykonaj skłon łokciem do ziemi, kolano niech zachowa zewnętrzne ustawienie**



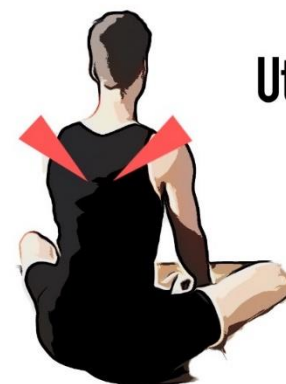
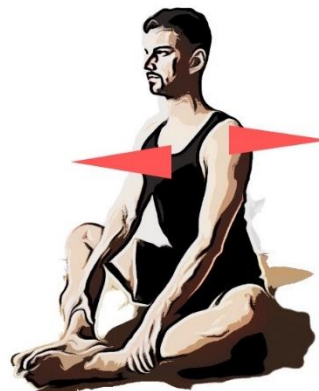
**Wykonaj rotację tułowia sięgając jak najdalej, zachowując stabilizację. Powróć łokciem do ziemi. Powtórz kilkakrotnie.**





## Otwórz klatkę piersiową, ustabilizuj łopatki

1. Pozycja wyjściowa
  - chwyć się nad kostkami
  - przyciągaj ręce do siebie wypychając klatkę piersiową do przodu
  - oddal barki od uszu
  - ściągnij łopatki



**Utrzymaj 30sek**



**10 razy na stronę**

3. Staraj się unieść ramię jak najwyżej i jak najdalej za siebie, prowadząc łokieć blisko ucha. Wróć do pozycji 2. Pamiętaj o instrukcjach z poprzednich punktów.



2. Wyprostuj jedno ramię przed siebie, druga, ręka nadal ciągnie za kostkę i koncentrujesz się na wypychaniu klatki piersiowej do przodu

**10 razy na stronę**



3. Postaraj się przenieść ramię bokiem, jak najdalej za siebie. Wróć do pozycji 2. Pamiętaj o instrukcjach z poprzednich punktów.

## Plan A

3 obwody, 1min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



**deadbug**  
**"robak"**  
**10 na stronę**

Utrzymuj plecy wciśnięte w podłogę. Pracuj naprzemiennie. Kiedy prostujesz lewą nogę, to prawa ręka opada za głowę. Analogicznie w drugą stronę.



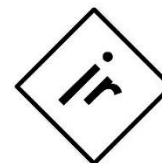
**bear crawl**  
**"niedźwiadek"**  
**30sek**

Unieś kolana na kilka centymetrów nad ziemię. Ściągnij łopatki, napnij brzuch, stój nieruchomo.



**1leg glute bridge**  
**"wznosy bioder 1nóż"**  
**15 na stronę**

Wciśnij piętę w podłogę. Napnij tyłek i podnoś biodra do góry.



## Plan A

część dalsza...



**przysiad 1nóż  
na krzesło**  
**10 na stronę**

Unieś 1 nogę nad ziemię. Wysuwając biodra do tyłu, powoli zginaj kolano, tak żeby bezpiecznie usiąść na krześle. Możesz wstawać na dwóch nogach.



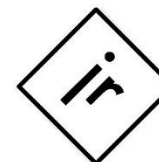
**"pompowanie"  
klatkę piersiową**  
**20 razy**

Chwyć się za kostki. Staraj się "wypychać" klatkę piersiową do przodu, ciągnąc za kostki i ściągając łopatki do kręgosłupa.



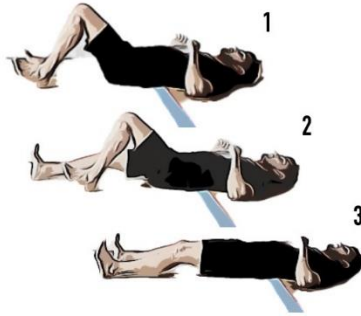
**squat  
"przysiady"**  
**20 razy**

Zadbaj o prawidłową technikę – kolana powinny pozostawać po zewnętrznej stronie. Nie "koślaw".



## Plan B

3 obwody, 1min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



**wychodzenie  
piętami**

**10 razy na  
stronę**

Położ się na podłogę, ugnij nogi. Wciśnij część lędźwiową pleców z całej siły w ziemię. Koncentrując się na utrzymaniu pleców przy podłodze, prostuj powoli nogi. Dobrym pomysłem będzie użycie taśmy. Przelóż napiętą taśmę pod plecami i wykonuj ćwiczenie w taki sposób, żeby nie wystrzeliła spod pleców.



**plank boczny na  
zgiętym kolanie**

**15-30sek**

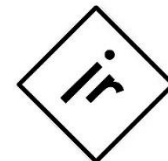
Napnij brzuch, utrzymując tułów napięty, unieś wyprostowaną nogę do góry.



**unoszenie bioder  
1nóż na krześle**

**10 razy na  
stronę**

Oprzyj nogę na krześle i unosz wysoko biodra.



## Plan B

ciąg dalszy...



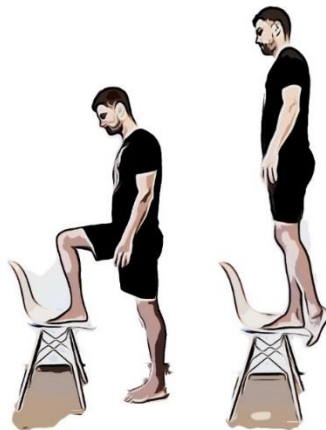
**pompki**  
**20 razy**

Podczas wykonywania pompek pamiętaj o napięciu brzucha. Staraj się utrzymać prawidłowe krzywizny kręgosłupa.



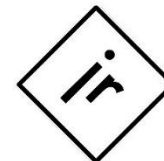
**unoszenie  
ramion "W"**  
**10-15 razy**

Wciśnij czoło w podłogę. Unoś ramiona w górę utrzymując zgięte łokcie. Podnoś jak najwyżej, utrzymaj 2-3sek w najwyższym ułożeniu.



**wchodzenie na  
krzesło**  
**15 razy na  
stronę**

Znajdź krzesło, które będzie stabilne. Staraj się wydłużać fazę schodzenia w dół i ogranicz odbijanie się od podłogi.





## Plan C

3 obwody, 1min przerwy pomiędzy ćwiczeniami



**hollow**  
**15-30sek**

Napnij brzuch i unieś równocześnie rękę i nogi.  
Oderwij górną część tułowia od podłoża.



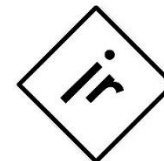
**plank**  
**kopenhaski**  
**15-40sek**

Napnij brzuch, postaw jedną nogę zgiętą w kolanie na krześle, druga noga znajduje się wyprostowana pod krzesłem, nie dotykając podłoża.



**przysiad**  
**bułgarski**  
**20 powtórzeń**

Jedna noga oparta na krześle, druga noga pracuje jak do przysiadu.



## Plan C

ciąg dalszy...



**wznosy bioder**  
**2nóż**  
**15 razy**

Oprzyj nogi na krześle. Unieś biodra do góry.  
Skoncentruj się na pracy pośladków i tylnej  
strony ud.



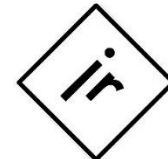
**unoszenie**  
**ramion "Y"**  
**10-15 razy**

Oprzyj czoło o podłogę. Unoś proste ręce jak  
najwyżej zdołasz. Zatrzymaj na 2-3 sek w górze.



**martwy ciąg**  
**10 powtórzeń**

Znajdź w domu coś co będzie miało jakiś ciężar.  
Może to być hantelka albo baniak czy wiadro z  
wodą.



## **Pamiętaj !**

**Nie ma idealnego planu treningowego dla wszystkich. Każdy z nas jest inny. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń zaczniesz odczuwać niepokojące dolegliwości bólowe, przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem bądź fizjoterapeutą.**

