

Witajcie drodzy uczniowie!

Przesyłam Wam dwa zestawy ćwiczeń do pracy w domu na najbliższy czas.

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe powinny rozpoczynać się od rozgrzewki (ćwiczenia, które pamiętacie z lekcji, ale dostosowane do możliwości domowych), ćwiczeń właściwych, a zakończyć porządnym rozciąganiem mięśni.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe powinny angażować każdą partię mięśni i należy je przeprowadzać początkowo jedynie z obciążeniem własnego ciała (dodałem Wam lekkie obciążenie, z którym zaczynacie ćwiczyć po dwóch dniach ćwiczeń bez obciążenia).

Przykładowe rodzaje ćwiczeń ogólnorozwojowych, które możecie wykonać w domu:

1. Wspięcia na palce – stajemy w lekkim rozkroku, a do rąk bierzemy odpowiedniej ciężkości hantle. Wznosimy się na palce i opadamy. Ćwiczenie powtarzamy 20 razy w 3 seriach.
2. Chodzenie w przysiadzie – wykonujemy półprzysiad, w tej pozycji przesuujemy się pięć kroków w prawo i pięć kroków w lewo. Na każdą nogę wykonujemy 15 powtórzeń w 3 seriach.
3. Deska – opieramy się na przedramionach, palce u stóp opieramy o podłogę. Podnosimy tułów i pozycję utrzymujemy przez 30 sekund.
4. Wznosy hantlami w górę - unosimy ciężarki nad głową, tak by przedramię i bark tworzyły kąt prosty. W tej pozycji podnosimy ciężarki i opuszczamy do pozycji wyjściowej, ćwiczenie powtarzamy 20 razy, w 3 seriach.

5. Chwył młotkowy - chwytamy ciężarek chwytem młotkowym, biceps przylega do tułowia, w tej pozycji podnosimy ciężarek i opuszczamy. Ćwiczenie wykonujemy 20 razy, w 3 seriach.

Jeżeli nie posiadacie w domu hantli możecie zastąpić je butelkami „PET” wypełnionymi wodą. Oczywiście dobieramy wielkość i ciężar butelki do własnych możliwości (dziewczęta inny i chłopcy inny ciężar i wielkość).

2. Piłka siatkowa

Ćwiczenia Nóg I Trening Wyskoku, Który Możemy Wykonać W Domu

Grając w siatkówkę, czy jakąkolwiek inną dyscyplinę sportu, w której kluczowy jest wyskok, warto prowadzić treningi na nogi, aby jeszcze lepiej pokonywać siłę grawitacji. Istnieje wiele rozpowszechnionych zestawów ćwiczeń, które mają przynosić świetne efekty. Ważne jednak, aby nie zrobić sobie krzywdy. Aby zmaksymalizować swoje możliwości wyskoku, powinniśmy skupić się na głównych elementach, którymi są:

1. MOBILNOŚĆ

Jest to nic innego jak ruchomość stawów, czyli zakres ruchu, w jakim mogą działać nasze biodra, barki, achillesy, itd. Trenowanie mobilności polega na rozciąganiu ścięgien i mięśni, a także stopniowym zwiększaniu ich elastyczności i ruchliwości.

Możemy wykonać w domu łatwy test mobilności:

- Połóż się płasko na plecach, a następnie unieś jak najwyżej wyprostowaną nogę. Powinno dążyć się do uniesienia jej pionowo do góry, podczas gdy druga leży na ziemi.
- Czy dasz radę zrobić pełny i poprawny przysiad? Ważne, aby stopy znajdowały się płasko na ziemi, plecy były proste a pośladki przy ziemi.
- Stojąc na jednej nodze, sprawdź czy dasz radę drugą dotknąć pośladka.

2. STABILNOŚĆ

Jednym z ważniejszych elementów odpowiadających za poprawne wyskoki są nasze biodra. Mimo, że większość zestawów ćwiczeniowych skupia się na stabilności stawów kolanowych, to nie one decydują o kącie nachylenia naszego ciała. Aby być stabilnym, trzeba wytrenować tzw. “core-muscles”, czyli mięśnie osi naszego tułowia. Są to po prostu mięśnie brzucha, grzbietu i klatki piersiowej. Dlatego też, dobry skoczek, będzie miał zawsze silny i wytrenowany brzuch. Świetnym ćwiczeniem jest tzw. “plank”, czyli “deska”.

3. SIŁA

Trening siłowy jest równie ważny, jednak powinien być zorientowany na aktywowanie wszystkich mięśni, które odpowiadają za siłę odbicia. Czyli w skrócie, to co ma wpływ na wysokość naszego skoku.

4. DYNAMIKA

Po osiągnięciu dobrych efektów w trenowaniu mobilności, stabilności oraz siły, możemy rozpocząć ćwiczenia nad dynamiką. Sprawdź się tutaj np. półprzysiady dynamiczne z dużym obciążeniem, ale z niewielką ilością powtórzeń, wspięcia na palce czy wchodzenie na skrzynię. Kiedy wypracujemy te cztery główne elementy, możemy skupić się już na konkretnym treningu wyskoku. Poniżej zestaw pięciu ćwiczeń, które świetnie poprawiają siłę i wysokość wyskoku.

Wyskok z uniesieniem barków:

Stajemy z hantlami trzymanymi na udach, uginając lekko kolana i pochylając się do przodu. Następnie wybijamy się do góry, w tym samym czasie prostując plecy i unosząc do góry jedynie barki. Wykonujemy 4 serie, po 5 powtórzeń.

Wyskok z przysiadu:

Robimy przysiad, ale nie zniżamy pośladków poniżej linii kolan. Dynamicznie wyskakujemy w górę, pomagając sobie wymachem ramion. Łądujemy na ugiętych kolanach. Wykonujemy 4 serie, po 8 powtórzeń.

Wyskok z hantlami:

Robimy przysiad trzymając hantle w ramionach wyprostowanych i przylegających do boków. Dynamicznie wyskakujemy w górę, jednak nie zmieniamy pozycji ramion. Łądując przechodzimy od razu do przysiadu. Wykonujemy 4 serie, po 5 powtórzeń.

Wyskok z podciąganiem kolan:

Stajemy w rozkroku i robimy przysiad. Dynamicznie wybijamy się w górę jednocześnie podciągając kolana jak najbliżej klatki piersiowej. Łądujemy na palcach i przechodzimy od razu do przysiadu. Wykonujemy 4 serie, po 8 powtórzeń.

Pozdrawiam!!!