

Gimnastyka korekcyjna
Grupy korekcyjne T.Podemskiego

Poniedziałek ,wtorek ,piątek: Powszechna mobilność -ćwiczenia izometryczne. Streching – poprawa elastyczności mięśni

Witam serdecznie i przekazuję wam nową porcję ćwiczeń korekcyjnych na ten tydzień.

#zostań w domu

Pozdrawiam T.Podemski

POWSZECHNA MOBILNOŚĆ

Deska to naprawdę świetne ćwiczenie izometryczne, ale zamiast trwać w bezruchu, można się pokreślić w kółko.



01 ROZCIĄGANIE CLIFFHANGERA

Położ się twarzą na ławce, nogi zawieszając poza jej krawędzią. Tylko palce stóp mogą być styżne z podłożem. Następnie napnij mięśnie korpusu i unies nogi – całe ciało powinno tworzyć linię prostą. Odlicz do szesściu i opuść nogi. Powtórz to 10 razy.

02 MOST ZWODZONY

Położ się na plecach, ręce ułóż wzdłuż tułowia i podciągnij kolana. Następnie unies biodra, podpierając się na rękach – to pozycja startowa. Teraz – pozostając z biodrami, pośladkami i częścią lędźwiową kręgosłupa w górze – wykonaj samymi stopami kilka małych kroczków. Wstrzymaj ruch tuż przed wyprostem nóg, odlicz do szesściu i wróć do startu. 10 powtórzeń.

SPRZĘT

Musisz wyposażyć się w stoper.

03 DESKA ZEGAR

Przyjmij pozycję do pompki. Gdy stoper wskaże 50 sekund, skieruj prawą dłoń na godzinę 2:00. Przy 40 s odwróć ruch prawą dłoń i przesun prawą stopę na godzinę 4:00. Po upływie 30 s wróć do pozycji wyjściowej. Kiedy zostanie 20 s, skieruj lewą stopę na godzinę 8:00. Gdy cyferblat wskaże pozostające 10 s wróć lewą stopą, jednocześnie przesuwając lewą dłoń na godzinę 10:00. To jedno powtórzenie – zrób ich 5.

DESKA NA CZAS

Od strony technicznej wszystko zostaje bez zmian, ale Twoim zadaniem jest wykonanie całej sekwencji ruchów jak najszybciej. Masz jedną minutę. Na koniec policz powtórzenia i spróbuj pobić swój wynik przy drugim podejściu. Przekonasz się, że to nie jest takie proste.

KRÓTKI STRETCH

Te ćwiczenia poprawią Twoją elastyczność i odporność na kontuzje. W dodatku możesz zrobić je wszędzie.

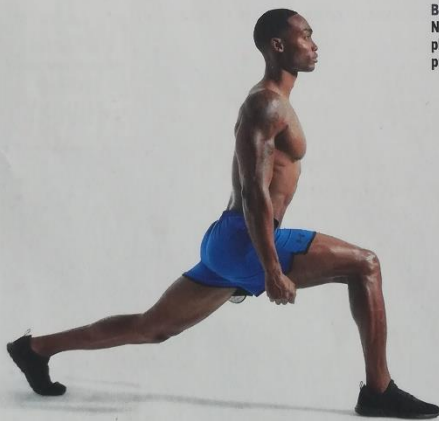
01 SKRĘT TUŁOWIA

Zejdź do pozycji na czworaka, dłonie pod barkami, a kolana pod biodrami. Połóż prawą dłoń za głowę. Powoli obracaj tułów w kierunku lewego ramienia, starając się sięgnąć prawym łokciem za lewy. Powoli rotuj tułów z powrotem, a potem skreślaj go dalej, celując prawym łokciem w górę. Wróć do pozycji startowej. Zrób od 5 do 6 rotacji na stronę.

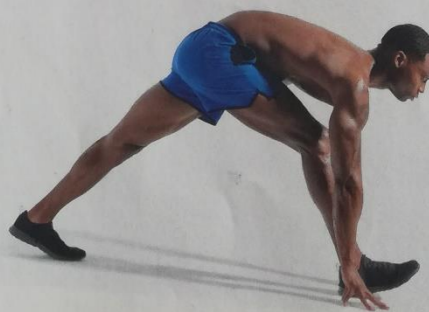


02 ROZCIĄGANIE PRZYWODZICIELI

Zacznij od pozycji na czworaka (dłonie pod barkami, kolana pod biodrami). Wyciągnij prawą, wyprostowaną nogę na zewnątrz, palce stóp kierując do przodu. Trzymając całe dionie na podłodze, a plecy proste, obniż pośladki w kierunku lewej pięty do momentu, w którym poczujesz rozciąganie wewnętrznej strony uda. Wróć do pozycji startowej. Zrób po 5-6 powtórzeń na stronę.



BEZ PRZEGINANIA
Nie martw się, jeśli Twoje plecy nieco wygną się w łuk przy schyleniu się do ziemi.



03 ZAKROK Z WYPROSTEM NOGI

Zacznij od pozycji stojącej. Trzymając lewą nogę prostą, zrób nią krok do tyłu. Prawe kolano powinno być zgjęte pod kątem prostym. Pochyl się do przodu i oprzyj obie dłonie po bokach prawej stopy. Zatrzymaj na moment ruch, a potem, trzymając prostą lewą nogę, spróbuj wyprostować prawą bez odrywania dłoni od podłoża, aż poczujesz rozciąganie z tyłu uda. Zrób po 5-6 powtórzeń na każdą nogę.