



PRZYGOTOWANIE DO SEZONU ZIMOWEGO - ĆWICZENIA NA SIŁĘ SKOCZNOŚĆ I RÓWNOWAGĘ

ANDRZEJ PESZEK





© Copyright by landie.pl Sp. z o.o., 2011

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment nie może być publikowany ani reprodukowany bez pisemnej zgody wydawcy.

Zdjęcia i redakcja: Andrzej Peszek

Projekt graficzny: Ewa Hajduk

Skład: landie.pl

ISBN: 978-83-63017-06-4

Więcej naszych publikacji możesz nabyć na
www.wydawnictwosportowe.pl lub www.alpy.info.pl
Zapraszamy serdecznie.

Dystrybucja: Grupa A5 sp. z o.o. 92-101 Łódź, Krokusowa 1-3,
tel. 042 676 49 29, email: handlowy@grupa5.com.pl

Specjalne podziękowania dla Klubu Perta Wellnes w Michałowie
Reginowie, za możliwość zrealizowania sesji zdjęciowej do książki.

SPIS TREŚCI

O AUTORACH	4
1. ROZGRZEWKĄ	6
ROZCIĄGANIE DYNAMICZNE	9
ROZCIĄGANIE STATYCZNE	32
2. NOGI ZE STALI	44
3. ĆWICZENIA W DOMU	60
4. RÓWNOWAGA	90
5. SKOCZNOŚĆ	124



WSTĘP



OSOBY ZAANGAŻOWANE W POWSTANIE KSIĄŻKI:

Andrzej Peszek

KONCEPCJA KSIĄŻKI, TEKST I ZDJĘCIA

Uprawiam jazdę na nartach od zawsze czyli od ponad 20-tu lat. Zawsze lubitem jazdę na krawędziach – pojawienie się nart karwingowych jest jak spełnienie niewypowiedzianego marzenia. Poza nartami jestem wielkim pasjonatem wyścigów samochodowych i motoryzacji, amatorsko uczestniczę w wielu zjazdach oraz treningach doskonalących sportowe techniki jazdy.

www.andrzejpeszek.pl



Marcin Celejowski

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: CWICZENIA

Moje pasje to narty i pływanie. Ukończyłem warszawską Akademię Wychowania Fizycznego, kierunek wychowanie fizyczne. Jestem instruktorem narciarstwa zjazdowego oraz pływania. Kiedy nie jeżdżę na nartach to pływam lub uprawiam windsurfing. Zapraszam na moją stronę internetową:

www.kazdymozeplwac.waw.pl



Paweł Daroszewski

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: ĆWICZENIA



Ukończyłem fizjoterapię na UMK w Toruniu. Uczestniczyłem w wielu szkoleniach m.in.: terapia manualna, taping medyczny, masaż. Jestem wykładawcą podczas kursów organizowanych przez Polskie Towarzystwo Traumatologii Sportowej. Specjalizuję się w tematyce rehabilitacji sportowej oraz treningu. Pracuję jako fizjoterapeuta i trener przygotowania motorycznego w Carolina Medical Center, współpracowałem z wieloma polskimi olimpijczykami. Aktywnie uprawiam różne dyscypliny sportowe. Więcej o moim miejscu pracy na:

www.carolina.pl

WSTĘP

ROZGRZEWKĄ



PODSTAWOWE ZASADY

W pierwszej kolejności musimy sobie odpowiedzieć na pytanie, czym jest rozgrzewka i jaką funkcję ma spełnić. Ćwiczenia, które wykonujemy przed treningiem właściwym, jak sama nazwa wskazuje, mają na celu rozgrzać mięśnie, czyli podnieść ich temperaturę po to, by działały efektywniej. Ponadto zachodzi szereg zmian fizjologicznych, które mają na celu przygotowanie naszego organizmu do treningu, jak również uchronienie nas przed urazem. W zależności od rodzaju i intensywności treningu, rozgrzewka będzie wyglądała inaczej. Jedno natomiast jest pewne – nie wolno nam jej zbagatelizować. Jest ona potrzebna nie tylko po to, aby dźwigać większe ciężary, biec dłużej, czy skakać wyżej ale przede wszystkim po to, aby czynić to wszystko bezpiecznie, bez narażania się na niepotrzebne kontuzje. Przy podejmowaniu konkretnych aktywności, różne partie mięśni powinny być przygotowane, różnego rodzaju ćwiczenia zastosowane, lecz zawsze powinny być ukierunkowane właśnie na to, co chcemy robić. Czyli jeśli chcemy poćwiczyć obręcz barkową i kończyny górne, powinniśmy przede wszystkim te partie rozgrzać, jeśli chcemy popracować nad mięśniami nóg, to rozgrzewamy dolne partie, jeśli natomiast pracujemy nad stabilizacją tułowia, to rozgrzewamy mięśnie całego ciała ale mniej intensywnie. Kolejność wykonywania ćwiczeń rozgrzewkowych również ma znaczenie. Najpierw powinniśmy podjąć dowolną, krótkotrwałą aktywność ruchową, aby organizm odebrał informację o tym, że będziemy ćwiczyć. Następnie należy już bardziej specyficznie rozgrzać i uelastycznić odpowiednie grupy mięśniowe. W niektórych przypadkach dobrze jest też pobudzić układ nerwowy szybkimi ruchami dynamicznymi, aby układ nerwowy był lepiej zintegrowany z układem mięśniowo – szkieletowym. Dzięki temu pobudzenie nerwowe dociera szybciej do efektorów – mięśni, a ten od razu reaguje pracą. Dopiero w takim przypadku możemy mówić o pełnym przygotowaniu do treningu.

W związku z tym, iż ćwiczenia siłowe uwzględniają podnoszenie dużych ciężarów, nasze ciało będzie musiało poradzić sobie z dużymi obciążeniami. Aby te obciążenia nie wpływały negatywnie na stawy i mięśnie, rozgrzewka powinna być długa i „celowana” na dane partie. W takim przypadku zminimalizujemy prawdopodobieństwo wystąpienia kontuzji.

ROZGRZEWKA



ROZCIĄGANIE DYNAMICZNE (STRECHING DYNAMICZNY)

Rozciąganie dynamiczne jest aktywnością ruchową, która w pewnych elementach przypomina statyczną formę rozciągania. Wyewoluowała ona dość wcześnie na jej gruncie. Często obejmuje przyjmowanie takich samych pozycji. Wymaga jednak, jak sama nazwa wskazuje, ruchu. Nie oznacza to, że zawsze, gdy się ruszamy, to rozciągamy się dynamicznie, a gdy ćwiczymy stojąc, to rozciągamy się statycznie. Chodzi tu o konkretne ruchy wykonane w odpowiednim czasie, czasem nawet podczas stania w miejscu. Innymi słowy, gdy maksymalne oddalenie przyczepów mięśni nastąpi na krótki czas, wówczas możemy mówić o stretchingu dynamicznym, gdy zaś na długi czas z przytrzymaniem pozycji, wówczas jest to stretching statyczny.

Gdy piłkarze brazylijscy podczas Mistrzostw Świata w Meksyku jako pierwsi stosowali stretching w przedmeczowej rozgrzewce, wszyscy przyglądali im się z zaciekawieniem. Dziś wiemy, że o ile samo rozciąganie jest rewelacyjnym pomysłem, o tyle trzeba wiedzieć jak i kiedy je wykonać by pomogło, a nie szkodziło.

Tak jak młoda jest historia stretchingu, tak prężny jest jego rozwój. Powstało kilka odmian tej aktywności. Jedną z nich są ćwiczenia proponowane przez amerykańskiego terapeutę Aarona Mattes'a, które nazwał izolowanym rozciąganiem aktywnym (active isolated stretching). Polegają one na przyjęciu pozycji, w której rozciągają się pożądaną partię mięśni, przytrzymaniu jej przez 2 sekundy, a następnie napięciu wraz z ruchem tych samych grup mięśni, które były rozciągane. Istotą jest zatem praca „rozciąganie-skurcz”. Ważny jest krótki czas przytrzymania pozycji. Jest on wystarczający do tego, by uelastyczyć jednostkę motoryczną podczas kilku powtórzeń. Jednocześnie nie pozwala na zaistnienie odruchu rozluźnienia mięśnia. Z tego względu ćwiczenia tego typu są polecane przed treningiem, a nie po. Uzyskujemy dzięki nim pełny potencjał mięśni do silnego skurczu, co sprawia, że pracują one efektywniej. Jednocześnie nie powodują rozluźnienia, co odwróciłoby sytuację i skurcz stałby się słabszy, wolniejszy. Ćwiczenia te należy więc wpleść w rozgrzewkę. Najlepiej jest je wykonywać tuż po podjęciu wysiłku, jako drugi element naszego przygotowania do ruchu.

ROZGRZEWKA

ĆWICZENIA

Rowerek/stepper/bieżnia – 5-10 minut. W zależności od poziomu wytrenowania ćwiczącego, rodzaju treningu oraz obciążenia/prędkości.



DOLNE PARTIE MIĘŚNIOWE:

Celem stretchingu dynamicznego, wykonywanego przed ćwiczeniami siłowymi jest przygotowanie mięśni do pracy (a nie ich rozluźnienie), dlatego rozciągnięcie mięśni powinno być, krótkotrwałe i po rozciągnięciu powinno nastąpić krótkie ich napięcie. Stretching dynamiczny obejmuje:

WGS - WORLD'S GREATEST STRETCH (ROZCIĄGANIE OKOLIC MIEDNICY I UD) (3 powtórzenia na nogę)



pozycja 1.
wykonujemy bardzo głęboki wypad, pochylamy się do przodu i opieramy całymi dłońmi o podłogę; plecy proste, kolano wyprostowane, mięśnie pośladkowe po stronie nogi wyprostowanej napięte. Schodzimy jak najniżej.



pozycja 2.
prostujemy maksymalnie nogę z przodu pociągając palce stopy do góry

zwróć uwagę na: prosty tułów

ROZGRZEWKA



**pozycja 3.
unosimy tułów w górę
wypychając biodro do
przodu**



**pozycja 4.
następnie wybijamy
się nogą z tyłu i
przechodzimy do
pozycji 1. ćwiczenia, ale
na drugą nogę**

**Ważne - pozycje 1, 2 i 3
przytrzymujemy 2 sekundy.**

PROSTOWNIKI KOLANA (5-8 powtórzeń na nogę)



Łapiemy dłońią przeciwną stopę jednej nogi i przyciągamy ją do pośladka i przytrzymujemy przez 2 sekundy, a następnie puścimy i szybko prostujemy nogę robiąc krok; to samo robimy na drugą nogę.

ZGINACZE KOLANA

(3 powtórzenia na nogę)



stajemy na jednej wyprostowanej nodze, pochylamy się do przodu rozciągając mięśnie zginacze kolana nogi, na której stoimy, a następnie szybko się prostujemy i zmieniamy nogę. Rozciągnięcie mięśni powinno trwać 2 sekundy.



ROZGRZEWKA

MIĘŚNIE ŁYDKI (5-8 powtórzeń na nogę)



rozciągamy jedną łydkę przez dwie sekundy, napinamy (ruch stopy do zgięcia) i zmieniamy nogę.

PRZYWODZICIELE UDA (3-5 powtórzeń na nogę)



z pozycji szerokiego stania robimy wykrok do boku i rozciągamy mięśnie przywodziciele uda wyprostowanej nogi, trzymamy 2 sek., a następnie dostawiamy rozciąganą wcześniej nogę.