

## Gimnastyka korekcyjna

04-05-2020

Grupy korekcyjne T.Podemskiego

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

Witam serdecznie i przekazuje 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 unieś 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 unieś 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 zgięte 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.