

PLAN TRENINGOWY CORE STABILITY



INSPIRUJEMY • DORADZAMY • MOTYWUJEMY

PLAN TRENINGOWY

CORE STABILITY

Autorzy

Robert Leśniak, Krzysztof Laskowski, Tomasz Zawada

Stowarzyszenie TRENING-PIŁKARSKI.PL
Krzywosądów 2
63-322 Gołuchów

www.trening-pilkarski.pl
info@trening-pilkarski.pl

STRUKTURA SESJI TRENINGOWEJ:

Każda sesja treningowa ma jednolitą strukturę składającą się z następujących elementów:

Rozgrzewka: masaż wałkiem piankowym, ćwiczenia poprawiające mobilność, rozgrzewka dynamiczna.

Część główna: ćwiczenia wzmacniające i stabilizujące mięśnie głębokie tułowia.

Rozciąganie statyczne: ćwiczenia rozciągające.

SPOSÓB WYKONANIA SESJI TRENINGOWEJ

1. Sesję wykonujemy przechodząc od ćwiczenia 1 do 7.
2. Wykonujemy 3 serie ćwiczenia nr 1 i przechodzimy do ćwiczenia nr 2. Powtarzamy sekwencję aż do ćwiczenia nr 7.
3. Czas przerwy pomiędzy seriami to 30 sekund.
4. Czas przerwy pomiędzy kolejnymi ćwiczeniami to 60 sekund.

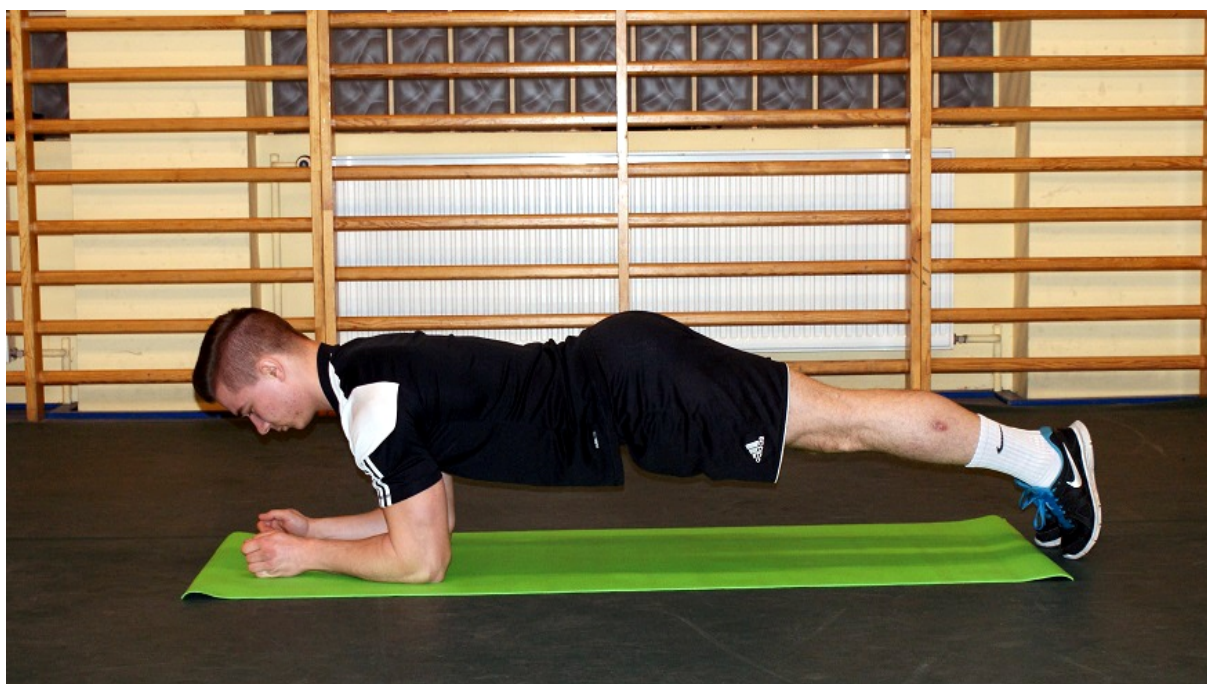
Sesja 1 – Faza 1 – Tydzień 1

Trenowany aspekt	Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Czas pracy	Obciążenie
Stabilizacja frontalna	Ławeczka przodem	3		25 sek	
Stabilizacja boczna	Ławeczka bokiem	3		25 sek każda strona	
Ćwiczenia antyrotacyjne	Plank reach	3	8 x każda ręka		
Stabilizacja przeciw siłom dynamicznym	“Rąbanie drewna” klęcząc w linii	3	8 x każda strona		2 hantle 2.5 kg
Mostkowanie	Mostek Cook`a	3		5x5sek/każda strona	
Podparcie dwu i trójpunktowe	Podparcie na łokciach z unoszeniem nogi	3		5x5sek/każda noga	
Wstawianie i zginanie	Unoszenie tułowia – nogi proste	3	10 x		

Ćwiczenie nr 1: Ławeczka przodem.

Pozycja wyjściowa: podpieramy się na podłożu na łokciach. Całe ciało w jednej linii, plecy proste. Nogi wyprostowane, podpieramy się na palcach stóp. Wszystkie mięśnie napięte. Ręce ułożone równoległe do siebie. Nie łączymy dłoni.

Wykonanie: zachowując cały czas pozycję wyjściową wytrzymujemy w danej pozycji przez cały czas trwania ćwiczenia. Pamiętajmy o właściwym sposobie oddychania. Starajmy się, aby wydech był długi około 5 sekundowy, natomiast wdech szybki. Biodra cały czas w linii z resztą ciała. Zachowujemy równowagę i nie chwiejemy się na boki.



Ćwiczenie nr 2: Ławeczka bokiem.

Pozycja wyjściowa: podpieramy się na łokciu prawej ręki i na stopach. Biodra uniesione do góry. Całe ciało w jednej linii. Nogi wyprostowane. Ręka na której się podpieramy ułożona jest prostopadle do ciała. Druga ręka wyprostowana i uniesiona do góry.

Wykonanie: zachowując cały czas pozycję wyjściową wytrzymujemy w danej pozycji przez cały czas trwania ćwiczenia. Pamiętajmy o właściwym sposobie oddychania. Starajmy się, aby wydech był długi około 5 sekundowy, natomiast wdech szybki. Biodra nie mogą opadać w dół. Zachowujemy równowagę i nie chwiejemy się na boki. Ćwiczenie wykonujemy na prawej i lewej ręce.



Ćwiczenie nr 3: Plank reach.

Pozycja wyjściowa: pozycja wyjściowa taka sama jak w przypadku ławeczki przodem. Podpieramy się na podłożu na łokciach. Całe ciało w jednej linii, plecy proste. Nogi wyprostowane, podpieramy się na palcach stóp. Wszystkie mięśnie napięte. Ręce ułożone równoległe do siebie. Nie łączymy dłoni. Około 30 cm przed nami ustawiamy pachotek (jeżeli nie mamy pachotków treningowych do dyspozycji możemy użyć dowolnego przedmiotu, np. piłki).

Wykonanie: utrzymując ciało w pozycji wyjściowej wykonujemy ruch ręką do przodu i próbujemy dotknąć ustawiony przed nami pachotek. Ruch wykonujemy na zmianę raz prawą, raz lewą ręką. Zmiana dotykającej ręki co 5 sekund. Bardzo ważne jest prawidłowe oddychanie. Szybki wdech natomiast wydech powinien być długi 5 sekundowy. Podczas wykonywania ćwiczenia staramy się nie skręcać tułowia. Biodra nie mogą opadać w dół, ale też nie powinniśmy ich wypychać zbytnio w górę.



Ćwiczenie nr 4: „Rąbanie drewna” klęcząc w linii.

Pozycja wyjściowa: stajemy w pozycji wykroku. Prawa noga z przodu, podparcie na całej stopie płasko postawionej na podłożu. Kolano zgięte pod kątem około 90 stopni. Lewa noga z tyłu, podparcie na palcach stopy. Kolano opiera się na podłożu, zgięte pod kątem około 90 stopni. Zarówno stopa prawa jak i lewe kolano oraz palce stóp muszą znajdować się w jednej linii. Najlepiej wyznaczyć linię prostą na podłożu. W dłoniach trzymamy 2 hantelki z odpowiednim obciążeniem. Hantle trzymamy na wysokości głowy.

Wykonanie: przez cały czas ćwiczenia utrzymujemy pozycję wyjściową, obie nogi w jednej linii, plecy proste, głowa w górze. Ręce, w których trzymamy hantle natomiast wykonują ruch w dół taki jak przy rąbaniu drewna (stąd nazwa ćwiczenia). Wykonywany ruch powinien być dość dynamiczny. Przy wykonywaniu ruchu w dół ciało nie powinno się skręcać. Cały czas utrzymujemy równowagę.



Ćwiczenie nr 5: Mostek Cook`a.

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach, obie stopy płasko na ziemi. Podciągamy jedną z nóg pod klatkę piersiową używając obu rąk. Aby być pewnym że noga jest mocno dociągnięta do klatki piersiowej umieszczamy piłeczkę tenisową w okolicy biodra (piłeczka nie może nam wypaść podczas wykonywania ćwiczenia). Druga noga powinna być zgięta pod kątem 90 stopni. Palce stopy uniesione w górę (podpieramy się na pięcie).

Wykonanie: z pozycji wyjściowej unosimy biodra w górę, ręce trzymają cały czas za nogę (piłka tenisowa nie może wypaść). Palce drugiej stopy w górę. Wykonywany ruch w górę powinien odbywać się poprzez odpychanie za pomocą pięty na podłożu. Biodra utrzymujemy w górze przez 5 sekund. W tym czasie wykonujemy długi wydech przez usta. Następnie opuszczamy biodra, bierzemy wdech i powtarzamy ćwiczenie. Mostek wykonujemy dla prawej i lewej nogi.



Ćwiczenie nr 6: Podparcie na łokciach z unoszeniem nogi.

Pozycja wyjściowa: podpieramy się na łokciach obu rąk na podłożu. Ręce powinny być ułożone równoległe do siebie. Nogi zgięte, podpieramy się na kolanach. Pod prawe kolano wkładamy poduszkę równoważną. Plecy powinny być proste.

Wykonanie: z pozycji wyjściowej unosimy do góry jedną z nóg. Noga powinna być zgięta w kolanie pod kątem około 90 stopni. Do góry unosimy tą nogę pod którą nie znajduje się poduszka równoważna. Reszta ciała pozostaje w pozycji wyjściowej. Przytrzymujemy nogę w górze przez 5 sekund wykonując w tym czasie długi wydech przez usta. Wykonujemy określoną liczbę powtórzeń i to samo wykonujemy dla drugiej nogi.



Ćwiczenie nr 7: Unoszenie tułowia – nogi proste.

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach. Nogi wyprostowane, położone blisko siebie. Palce stóp skierowane w górę. Ręce proste, ułożone wzdłuż tułowia.

Wykonanie: rozpoczynając z pozycji wyjściowej unosimy tułów do góry, do pozycji siedzącej. Tułów powinien być cały czas prosty. Unosząc się do góry robimy to w sposób kontrolowany, nie odbijamy się od ziemi i nie opadamy na ziemię w sposób bezwładny. Ręce pozostają wyprostowane, pomagają kontrolować wykonywany ruch przesuwając się wzdłuż tułowia. Nogi cały czas pozostają na ziemi, nie uginamy kolan.

