

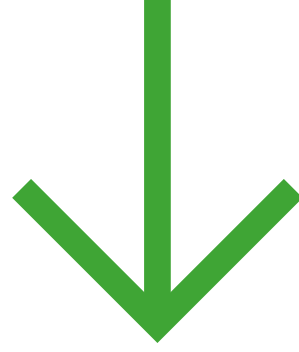
→ ŁAP **#197**
ĆWICZENIE
Z GUMĄ



WSTEP



2



Poznajmy się bliżej

Podwórko. Las. Jezioro. Wdrapywanie się na drzewa. Chodzenie po drzewach. Tak, w skrócie wyglądało moje dzieciństwo. Zawsze w ruchu. Często w biegu. W ciągu kilkudziesięciu kolejnych lat bardzo wiele się zmieniło w moim życiu, ale jedna rzecz pozostała i pozostanie na zawsze. Ruch. Bez niego moje życie straciłoby sens. Bez niego nie byłabym sobą. Jest dla mnie narkotykiem, bez którego nie potrafię żyć. I szczerze powiem, nie chcę.

Jako trener personalny staram się zarażać innych moją miłością do aktywności fizycznych. Uwielbiam uczyć, jak ćwiczyć, aby nie robić sobie krzywdy, a ciało było coraz sprawniejsze.

Chciałabym również Tobie pokazać, jak ćwiczyć prawidłowo i jak wiele ćwiczeń można zrobić z gumami typu miniband oraz długimi.

Mam nadzieję, że dzięki tej książce zaczniesz bardziej świadomie dbać o siebie. Pamiętaj, że Twoje ciało musi Ci „wystarczyć” na długie lata, dlatego aktywność fizyczną powinnaś traktować jako inwestycję, która na 100% Ci się zwróci i nie czekaj do poniedziałku czy nowego miesiąca. Teraz jest również dobrym momentem.

Pamiętaj, twoje ciało zostało zaprogramowane do ruchu. Korzystaj z tego, a w gratisie otrzymasz sporą dawkę endorfin i sprawności.

Miłej lektury
pozdrowiam
Agnieszka

spięcia brzucha z gumą na nadgarstkach

Położ się na podłodze, załóż gumę na nadgarstki i skieruj ręce w górę. Nogi ugnij w kolanach.

Wykonaj spięcie brzucha, jednocześnie delikatnie odrywając łopatki od podłogi. Podczas wykonywania ćwiczenia cały czas mocno rozciągaj gumę rękoma.

Wdech wykonujesz w pozycji wyjściowej, czyli w dolnej fazie. Wydech zaczynasz robiąc spięcie i kontynuujesz go, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- nie dociskaj brody do klatki piersiowej.
- jeżeli nie czujesz przy tym ćwiczeniu mięśni brzucha, zatrzymaj się na kilka sekund w fazie spięcia, czyli gdy masz łopatki oderwane od podłogi.
- nie dociskaj lędźwi do podłogi.
- nie zapominaj o rozciąganiu gumy rękoma.

spięcia brzucha i opuszczenie rąk z gumą na nadgarstkach

Położ się na podłodze, załóż gumę na nadgarstki i skieruj ręce w stronę podłogi, nad głowę.

Wykonaj spięcie brzucha, jednocześnie odrywając łopatki od podłogi i przenosząc ręce w górę. Przytrzymaj kilka sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Podczas wykonywania ćwiczenia cały czas mocno rozciągaj gumę rękoma.

Wdech wykonujesz w pozycji wyjściowej, czyli gdy ręce masz nad głową. Wydech zaczynasz robiąc spięcie i kontynuujesz go, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- nie dociskaj brody do klatki piersiowej.
- jeżeli nie czujesz przy tym ćwiczeniu mięśni brzucha, zatrzymaj się na kilka sekund w fazie spięcia, czyli gdy masz łopatki oderwane od podłogi.
- nie dociskaj lędźwi do podłogi.
- nie zapominaj o rozciąganiu gumy rękoma.

spięcia brzucha z gumą na kostkach

Położ się na podłodze i załóż gumę na kostki. Wyprostuj nogi w kolanach i skieruj je w górę.

Wykonaj spięcie brzucha, jednocześnie odrywając łopatki od podłogi. Podczas wykonywania ćwiczenia cały czas mocno rozciągaj gumę nogami.

Wdech wykonujesz w pozycji wyjściowej, czyli w dolnej fazie. Wydech zaczynasz robiąc spięcie i kontynuujesz go, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- nie dociskaj brody do klatki piersiowej.
- jeżeli nie czujesz przy tym ćwiczeniu mięśni brzucha, zatrzymaj się na kilka sekund w fazie spięcia, czyli gdy masz łopatki oderwane od podłogi.
- nie dociskaj lędźwi do podłogi.
- nogi cały czas masz mieć wyprostowane w kolanach.
- nie zapominaj o rozciąganiu gumy nogami.

spięcia brzucha i opuszczenie rąk z gumą na kostkach

Położ się na podłodze, załóż gumę na nadgarstki i kostki. Skieruj ręce w stronę podłogi, nad głowę, a nogi wyprostowane w kolanach w górę.

Wykonaj spięcie brzucha, jednocześnie delikatnie odrywając łopatki od podłogi i przenosząc ręce w górę. Przytrzymaj kilka sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Podczas wykonywania ćwiczenia cały czas mocno rozciągaj gumę rękoma i nogami.

Wdech wykonujesz w pozycji wyjściowej, czyli w dolnej fazie. Wydech zaczynasz robiąc spięcie i kontynuujesz go, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- nie dociskaj brody do klatki piersiowej.
- jeżeli nie czujesz przy tym ćwiczeniu mięśni brzucha, zatrzymaj się na kilka sekund w fazie spięcia, czyli gdy masz łopatki oderwane od podłogi.
- nie dociskaj lędźwi do podłogi.
- nogi cały czas masz mieć wyprostowane w kolanach.
- nie zapominaj o rozciąganiu gumy rękoma i nogami.

spięcia brzucha z długą gumą na stopach

Założ długą gumę na stopy, luźne końce chwyć w ręce i połóż się na plecach.

Unieś nogi wyprostowane w kolanach znad ziemi w górę.

Mocno napnij brzuch i delikatnie oderwij łopatki znad podłogi. Przytrzymaj pozycję 2-3 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej. Cały czas delikatnie rozciągaj gumę rękoma.

Wdech robisz w pozycji wyjściowej, czyli mając głowę na podłodze.

Zaczynasz robić spięcie i powoli rozpoczynasz wydech. Kontynuujesz go, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- nie ciągnij głowy do mostka.
- nie ciągnij za mocno za gumę.
- nogi cały czas mają być skierowane w górę i wyprostowane w kolanach.

wypychanie wyprostowanej nogi

Założ długą gumę na jedną stopę, luźne końce chwyć w ręce i połóż się na plecach.

Unieś biodra znad podłogi, a nogę na której jest guma skieruj w górę. Mając mocno napięty brzuch, zacznij spinać pośladki jednocześnie wypychając nogę z gumą jeszcze wyżej. Za każdym razem przytrzymaj pozycję 1-2 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej.

Wdech robisz w pozycji wyjściowej, czyli mając biodra na podłodze.

Zaczynasz wypychać je w górę i powoli rozpoczynasz wydech. Kontynuujesz go, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- mocno napinaj brzuch i pośladki.
- noga cały czas wyprostowana w kolanie.
- jeżeli chcesz sobie utrudnić, nie odkładaj bioder na podłogę.





opuszczanie jednej nogi z gumą na stopach

Założ długą gumę na jedną stopę, luźne końce chwyć w ręce i połóż się na plecach.

Unieś nogę w górę i zacznij powoli opuszczać ją aż znajdzie się kilka centymetrów nad podłogą. Gdy to nastąpi zmień kierunek i powróć do pozycji wyjściowej.

Wdech robisz w pozycji wyjściowej, czyli mając nogę skierowaną do góry. Zaczynasz opuszczać ją i powoli rozpoczynasz wydech. Kontynuujesz go, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- nie ciągnij głowy do mostka. Luźno leży na podłodze.
- nie wciskaj lędźwi w podłogę.
- obydwie nogi mają być cały czas wyprostowane w kolanach.



przenoszenie rąk w dół przodem

Zaczeep długą gumę o słupek lub mebel, chwyć końcówki w dłonie i połów się na plecach w taki sposób, aby mocowanie mieć za głową. Nogi możesz mieć wyprostowane lub ugięte w kolanach.

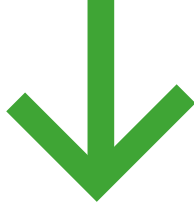
Mając mocno napięty brzuch, zacznij powoli przenosić ręce nad głową, a następnie w kierunku bioder, aż guma mocno się napnie. Gdy już to nastąpi utrzyjaj pozycje 2-4 sekundy i powoli wróć do pozycji wyjściowej

Wdech robisz mając gumę luźno. Zaczynasz przenosić ręce w stronę bioder i rozpoczynasz wydech. Kontynuujesz go, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- mocno rozciągaj gumę.
- napinaj mocno brzuch.
- jeżeli jest za lekko, chwyć gumę wyżej.

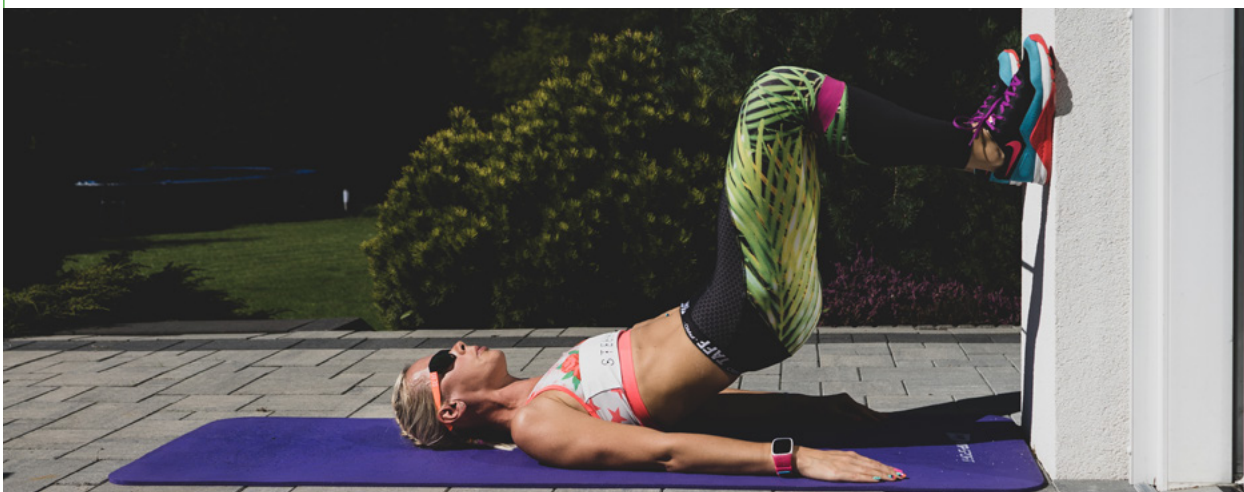


hip thrust

Założ gumę na kolana, połóż się na plecach i ustaw stopy na ścianie, na szerokość bioder.

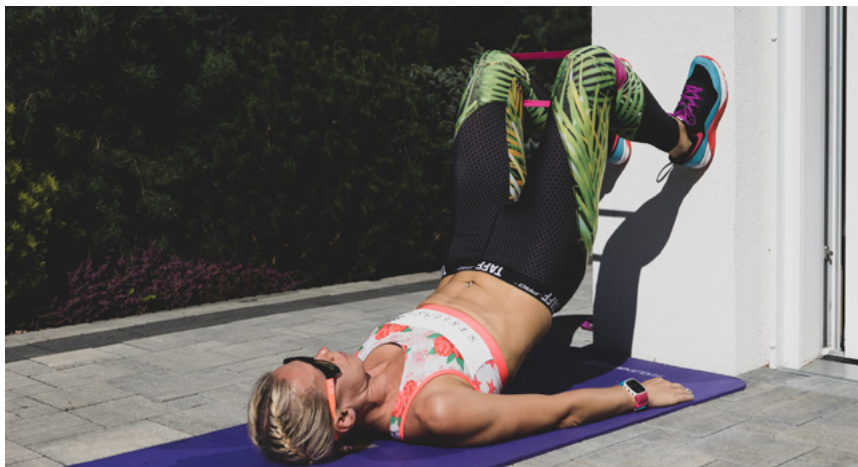
Mocno napnij pośladki, unieś biodra na kilka centymetrów nad podłogę i cały czas rozciągaj gumę unieś biodra do góry.

Wdech wykonujesz w pozycji wyjściowej, czyli gdy biodra są na dole. Zaczynasz mocno napinać pośladki i wypychać biodra do góry, jednocześnie zaczynasz wydech, który kontynuujesz, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- cały czas mocno rozciągaj gumę.
- nie unosz bioder za wysoko.
- mocno napinaj pośladki i brzuch.
- schodź z biodrami, jak najbliżej podłogi, jednocześnie jej nie dotykając.



hip thrust jednonóż

Założ gumę na stopy, połóż się na plecach i ustaw stopy na ścianie, na szerokość bioder, a następnie przyciągnij jedną nogę do klatki piersiowej, jednocześnie rozciągając gumę.

Mocno napnij pośladki i unieś biodra jak wyżej. Przytrzymaj w tej pozycji 2-4 sekundy i opuść kilka centymetrów nad podłogę.

Wdech wykonujesz w pozycji wyjściowej, czyli gdy biodra są na dole. Zaczynasz mocno napinać pośladki i wypychać biodra do góry, jednocześnie zaczynasz wydech, który kontynuujesz, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- schodź z biodrami, jak najbliżej podłogi, jednocześnie jej nie dotykając.
- nie unosź bioder za wysoko.
- cały czas rozciągaj gumę.
- cały czas utrzymuj jedną nogę skierowaną do góry.

aniółki przy ścianie

Usiądź na długiej gumie przy ścianie tak aby zarówno pośladki, odcinek piersiowy i głowa, dotykały jej. Weź końce gumy w dłonie. Zaczynaj powoli rozciągać gumę, jednocześnie kierując dłonie w górę. Staraj się, aby zarówno dłonie, jak i łokcie były przyklejone do ściany i w miarę możliwości mocno dociśnięte. Gdy poczujesz, że guma jest już mocno napięta, zacznij wracać do pozycji wyjściowej. Wdech wykonujesz mając ręce ugięte w łokciach. Zaczynasz rozciągać gumę, prostując ręce, jednocześnie zaczynając wydech. Kontynuujesz go, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- głowa, odcinek piersiowy i pośladki, przyklejone do ściany.
- dłonie i łokcie mocno przyklejone do ściany.
- mocno rozciągaj gumę.

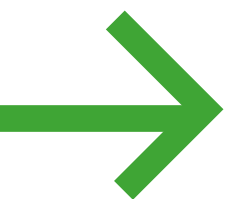
ŁAP - 147 ĆWICZENIA Z PIŁKĄ GIMNASTYCZNĄ

ŁAP

➔ #147

ĆWICZEŃ Z PIŁKĄ
GIMNASTYCZNĄ

AGNIESZKA
PESZEK



niedźwiadek do boku

Założ gumę na nadgarstki oraz kostki, ustaw się w kłęku podpartym, tak aby kolana były pod biodrami, a dłonie pod barkami. Rozstaw zarówno dłonie, jak i stóp ma być taki, aby gumy były maksymalnie napięte.

Mając mocno napięty brzuch i pośladki, unieś kolana znad podłogi. Utrzymując cały czas pozycję niedźwiadka, zacznij powoli iść do boku, przenosząc raz prawą, raz lewą nogę i rękę do boku. Staraj się aby cały czas guma była jak najmocniej napięta. Wykonaj kilka ruchów w jedną stronę i zmień kierunek.

Cały czas spokojnie oddychaj.



Na co zwrócić uwagę?

- naturalne krzywizny kręgosłupa.
- napięty brzuch.
- głowa przedłużeniem kręgosłupa.
- biodra nieruchomo.
- mocno rozciągaj gumy.

niedźwiadek do przodu i tyłu

Założ gumę na nadgarstki oraz kostki, ustaw się w klęku podpartym, tak aby kolana były pod biodrami, a dłonie pod barkami. Rozstaw zarówno dłoni, jak i stóp ma być taki, aby gumy były maksymalnie napięte.

Mając mocno napięty brzuch i pośladki, unieś kolana znad podłogi. Utrzymując cały czas pozycję niedźwiadka, zacznij powoli iść do przodu. Przenosząc raz prawą, raz lewą nogę i rękę do przodu. Staraj się aby cały czas guma była jak najmocniej napięta. Wykonaj kilka ruchów do przodu i zmień kierunek.

Cały czas spokojnie oddychaj.



Na co zwrócić uwagę?

- naturalne krzywizny kręgosłupa.
- napięty brzuch.
- głowa przedłużeniem kręgosłupa.
- biodra nieruchomo.
- mocno rozciągaj gumy.

przenoszenie nogi przód-tył w desce bokiem ze zgiętym kolanem

Założ gumę na kolana. Ustaw się na prawym boku. Podnieś biodra znad podłogi, ustawiając się na prawym przedramieniu i ugiętej w kolanie prawej nodze. Ciało ustaw w linii, tak aby kolano górnej nogi było nad dolnym.

Mocno napnij pośladki, unieś górną nogę i zacznij przenosić ją do przodu i tyłu.

Cały czas spokojnie oddychaj.



Na co zwrócić uwagę?

- ciało w jednej linii. Nie wysuwaj bioder do przodu ani do tyłu.
- mocno napięty brzuch i pośladki.
- głowa przedłużeniem kregostupa.
- mocno rozciągaj gumę.
- noga góra ma być cały czas wyprostowana w kolanie.

przenoszenie nogi przód-tył w desce bokiem

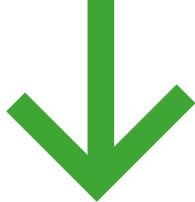
Założ gumę na kostki i ustaw się w desce bokiem, czyli całe ciało ma być w jednej linii, a punktami styku z podłogą jest przedramię i stopa. Mocno napnij pośladki, unieś nogę i zacznij przenosić ją do przodu, a następnie do tyłu.

Cały czas spokojnie oddychaj.



Na co zwrócić uwagę?

- ciało w jednej linii. Nie wysuwaj bioder do przodu ani do tyłu.
- mocno napięty brzuch i pośladki.
- głowa przedłużeniem kregostłupa.
- mocno rozciągaj gumę.
- nogi mają być cały czas wyprostowane w kolanach.



przysiad z rękoma nad głową

Założ gumę na nadgarstki oraz kolana jeżeli chcesz i stań na szerokość bioder lub nieco szerzej.

Stopy ustaw równolegle lub odwiedź je na zewnątrz do 30 stopni.

„Przyklej” je do podłogi całą powierzchnią. Pamiętaj o tym podczas całego ruchu. NIE przechodzisz na palce, ani pięty.

Unieś ręce do góry i przez cały czas wykonywania ćwiczenia trzymaj je jako przedłużenie kręgosłupa.

Napnij brzuch, pośladki, ścięgnij łopatki. Rozpoczynając ruch od zgięcia w biodrach, zrób przysiad.

Cały czas rozciągaj gumę rękoma i kolanami.

Wdech wykonaj w pozycji wyjściowej, czyli na górze. Zaczynasz przysiad i rozpoczynasz wydech. Kontynuujesz go, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę?

- nie zadzieraj głowy. Ma być przedłużeniem kręgosłupa.
- kontroluj ustawienie kolan. Nie pozwól, aby zapadały się do środka.
- podczas przysiadu nie zmieniaj krzywizn w kręgosłupie.
- staraj się schodzić do poziomu kolan.
- stopy przyklejone do podłoża.
- mocno rozciągaj gumę lub gumy.



pulsowanie w przysiadzie

Załóż gumę na kolana i stań na szerokość bioder lub nieco szerzej. Stopy ustaw równolegle lub odwiedź je na zewnątrz do 30 stopni. „Przyklej” je do podłogi całą powierzchnią. Pamiętaj o tym podczas całego ruchu. NIE przechodzisz na palce, ani pięty. Ręce możesz położyć na biodrach lub trzymać z przodu. Napnij brzuch, pośladki, ściągnij łopatki. Rozpoczynając ruch od zgięcia w biodrach, zrób przysiad. Zejdź do poziomu kolan i zacznij rozszerzać gumę i luzować. Wdech wykonaj, gdy guma jest luźno. Zaczynasz rozciągać ją i rozpoczynasz wydech. Kontynuujesz go, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- nie zadzieraj głowy. Ma być przedłużeniem kręgosłupa.
- kontroluj ustawienie kolan. Nie pozwól, aby zapadały się do środka.
- podczas przysiadu nie zmieniaj krzywizn w kręgosłupie.
- staraj się schodzić do poziomu kolan.
- stopy przyklejone do podłoża.
- mocno rozciągaj gumy.

przysiad z dołu

Założ gumę na kolana i jeżeli chcesz również na kostki i stań szerzej niż na szerokość bioder.

Stopy ustaw równolegle lub odwiedź na zewnątrz do 30 stopni.

„Przyklej” je do podłogi całą powierzchnią. Pamiętaj o tym podczas całego ruchu. NIE przechodzisz na palce, ani pięty.

Zacznij powoli schodzić do przysiadu. Pamiętaj, aby zacząć ruch od wypchnięcia bioder do tyłu.

Po wykonaniu przysiadu, podnieś prawą rękę, następnie lewą i powoli wstań, cały czas mając ręce uniesione do góry.

Wdech wykonujesz w pozycji wyjściowej, czyli na górze. Zaczynasz przysiad i rozpoczynasz wydech. Kontynuujesz go, aż wrócisz do pozycji wyjściowej.



Na co zwrócić uwagę?

- nie zadzieraj głowy. Ma być przedłużeniem kręgosłupa.
- nie pozwalaj, aby kolana zapadały się do środka.
- podczas przysiadu nie zmieniaj krzywizn w kręgosłupie.
- staraj się schodzić do poziomemu kolan.
- stopy mają być przyklejone całą powierzchnią do podłogi.
- cały czas mocno rozciągaj gumę kolanami.
- podnosząc rękę do góry, patrz na nią.

przysiad plus deska

Ćwiczenie to tak naprawdę składa się z dwóch ćwiczeń, które już zostały opisane. Najpierw wykonaj przysiad.

Gdy będziesz w dolnej fazie przysiadu, połóż dłonie na podłodze i przeskocz do deski. Przytrzymaj pozycję deski przez 3-5 sekund i przeskocz do niskiego przysiadu. Wstań i zacznij ćwiczenie od początku. Cały czas spokojnie oddychaj.

Zarówno w przysiadzie, jak i w desce mocno rozciągaj gumę nogami.



Na co zwrócić uwagę?

- nie zadzieraj głowy. Ma być przedłużeniem kręgosłupa.
- nie pozwalaj, aby kolana zapadały się do środka, szczególnie w przysiadzie.
- podczas przysiadu nie zmieniaj krzywizn w kręgosłupie.
- staraj się schodzić do poziomu kolan w przysiadzie.
- stopy mają być przyklejone całą powierzchnią do podłogi.

plan#5

| nazwa ćwiczenia | ilość powtórzeń/ czas wykonywania ćwiczenia | ilość serii | strona z opisem ćwiczenia |
|---|--|--------------------|--------------------------------------|
| świeca z gumą na kostkach | 15 powtórzeń | 3 | 52 |
| zamienne odrywanie nóg od ściany | 15 powtórzeń na stronę | 3 | 90 |
| odwodzenie | 15 powtórzeń na stronę | 3 | 115 |
| deska na przedramionach | 15 powtórzeń | 3 | 124 |
| wypychanie nogi po skosie | 15 powtórzeń na stronę | 3 | 160 |
| unoszenie wyprostowanej nogi | 15 powtórzeń | 3 | 174 |

plan#6

| nazwa ćwiczenia | ilość powtórzeń/ czas wykonywania ćwiczenia | ilość serii | strona z opisem ćwiczenia |
|---|--|--------------------|--------------------------------------|
| bieg w podporze | 30 sekund | 3 | 135 |
| pajacyki | 30 sekund | 3 | 219 |
| monster walk do boku | 60 sekund | 3 | 230 |
| przysiad z wyskokiem | 15 powtórzeń | 3 | 216 |
| wiosłowanie w opadzie | 15 powtórzeń | 3 | 241 |
| wykrok ze skrętem w poziomie | 15 powtórzeń na stronę | 3 | 200 |

