ORMAstick
Katalog ćwiczeń

ORMAsport
ART OF SPORT

„Projektując sprzęt ORMAsport zawszę dążę do stworzenia koncepcji treningowej umożliwiającej długotrwały, kompleksowy i efektywny trening, dla którego sprzęt jest wysokiej jakości narzędziem realizacji”

POLECAM
dr Jacek Świat

Od momentu powstania w 2004r firmy ORMA **główną ideą jest dostarczanie kompleksowych rozwiązań treningowych** w postaci dopasowanych programów treningowych. Wiele lat doświadczenia w pracy z zawodnikami z różnych dyscyplin potwierdziło ścisłą zależność między prawidłowo zaplanowanym procesem treningowym, a efektywnością treningu.

Zatem sukces treningu opiera się głównie na właściwej koncepcji treningowej, która poprzez program treningowy dopasowana jest do odbiorcy zarówno z punktu widzenia organizmu, celu treningu, jak i możliwości realizacji.

Dlatego **sprzęt ORMAsport, to przede wszystkim koncepcja treningowa** wraz z narzędziem do jej realizacji. Natomiast z praktycznej strony wiemy, że oprócz dopasowanego programu treningowego, każde narzędzie realizacji musi odznaczać się wysoką jakością, czyli wytrzymałością na trudy treningu, a także funkcjonalnością, tzn. wszelkie czynności związane np.: ze zmianą obciążeń, muszą być łatwe i szybkie do wykonania, aby zapewnić właściwy, przyjemny, a przede wszystkim skuteczny trening.

ORMAsport

PRZENIEŚ SWÓJ TRENING
NA WYŻSZY POZIOM.

Spis treści

WPROWADZENIE 4

CO ZAWIERA ZESTAW ORMASTICK? 4

- Tyczka treningowa 4
- Akcesoria treningowe 4
- Katalog ćwiczeń 4
- Program treningowy 4
- Gwarancja i serwis sprzętu 5

OBSŁUGA, JAK ĆWICZYĆ? 5

- Miejsce do ćwiczeń 5
- Dopięcie gum do tyczki/uchwytów 5
- Właściwe ustalenie oporu gum 6
- Właściwy uchwyt tyczki 7
- Wykonywanie ćwiczeń - odpowiedni opór 8
- Wykonywanie ćwiczeń - odpowiedni ruch 8
- Wykonywanie ćwiczeń - odpowiedni zaczep 9
- Wykonywanie ćwiczeń - odpowiedni uchwyt 10
- Niestandardowa konfiguracja uchwytów/zaczepów 11

BEZPIECZEŃSTWO ĆWICZEŃ I KONSERWACJA SPRZĘTU. 11

- Tyczka 11
- Akcesoria dodatkowe - uchwyty, taśmy oraz gumy 12

Wprowadzenie

Oddajemy w Państwa ręce wysokiej jakości sprzęt sportowy ORMAstick, który wraz z naszą koncepcją treningową umożliwia prawidłowy i skuteczny trening przez długi czas. Koncepcja treningowa, czyli właściwie ułożony program treningowy wraz ze narzędziem do jego realizacji to możliwość 100% wykorzystania czasu poświęconego na trening.

Zaczynajmy……

Co zawiera zestaw ORMAstick?

Tyczka treningowa

Wykonana ręcznie z wysokiej jakości stali nierdzewnej, posiadająca specjalnie zaprojektowane końcówki, aby zwiększyć funkcjonalność treningową.

Akcesoria treningowe

Są tak dobrane, aby możliwy był kompleksowy trening. Ze względu na fakt, że nasz sprzęt łączony jest z koncepcją treningową, to akcesoria mają możliwość personalizacji. **Personalizacja** polega na właściwym dopasowaniu długości i oporu gum do odbiorcy, co dokonywane jest w procesie zakupu sprzętu. W skład akcesoriów wchodzą:

- 3 pary indywidualnie dobieranych gum (długość i opór);
- 1 para uchwytów bloczkowych;
- 1 para uchwytów taśmowych;
- 1 para uchwytów z rzepem;
- 12 sztuk karabińczyków;
- pas biodrowy;
- zaczep do drzwi;
- woreczek na akcesoria;
- akcesoria opcjonalne (możliwość dodatkowego zakupu):
  - > *podstawka na końcówkę tyczki;*
  - > *Inne (zgodnie z dostępnością w naszym sklepie).*

Katalog ćwiczeń

Katalog ten opisuje prawidłowe posługiwanie się sprzętem ORMAstick, a także zawiera dokładny opis ćwiczeń możliwych do wykonania wraz z ewentualnym komentarzem. Katalog dostępny jest także w wersji on-line.

Program treningowy ORMAstick

Jest **integralną częścią zestawu** i ma postać 3 miesięcznego cyklu treningowego. Program ten jest **indywidualnie układany**, dlatego gwarantuje zarówno dopasowanie treningów do ćwiczącego, przyjętych celów jak i właściwą personalizację akcesoriów ORMAstick.

Program ORMAstick może również uwzględniać prawidłowo zaplanowany trening na inne dyscypliny (np.: bieganie, kolarstwo, tenis, narciarstwo, sporty walki, trening szybkościowy i inne), który zapewni właściwy proces treningowy w wybranej dyscyplinie. Program ORMAstick dedykowany jest dla każdego poziomu treningowego.

Zestaw ORMAstick można zamówić z programem indywidualnym ORMAsport na 6 lub 12 miesięcy (zamiast programu ORMAstick). W przypadku wyboru ORMAstick z programem indywidualnym ORMAsport udzielany jest dodatkowy upust na zakup programu ORMAsport zgodny z aktualnym cennikiem.

Gwarancja i serwis sprzętu

Wysoka jakość naszego sprzętu sprawia, że jesteśmy w stanie udzielić wieczystej gwarancji na konstrukcję tyczki, czyli na zachowanie właściwych spawów oraz odporność tyczki na znaczne obciążenia występujące podczas odpowiedniego treningu. Natomiast z wieczystej gwarancji wyłączone są piankowe uchwyty na tyczce, na które udzielamy 12 miesięcznej gwarancji. Podobnie pozostałe elementy zestawu, czyli akcesoria treningowe. Jednakże jeśli po okresie gwarancyjnym nastąpi nadmierne zużycie sprzętu pomimo prawidłowego użytkowania to jesteśmy w stanie zapewnić korzystne ceny artykułów zamiennych.

Serwis – jesteśmy przekonani, że nasz sprzęt posłuży przez wiele lat, a mimo to udostępniamy serwis sprzętu, czyli możliwość dodatkowego zakupu wszystkich akcesoriów, w tym dodatkowe pary gum, uchwyty i taśmy. Ponadto w ramach serwisu możliwa jest też dodatkowa personalizacja, czyli np.: zamówienie gum o niestandardowej długości, czy zmiana szerokości uchwytów taśmowych. Również jeśli podczas treningu zaobserwują Państwo potrzebę zmiany uchwytu, to jesteśmy w stanie taką zmianę indywidualnie wykonać, gdyż najważniejszym celem naszego serwisu jest zapewnienie wysokiej funkcjonalności naszego sprzętu.

Obsługa, jak ćwiczyć?

Każdy sprzęt sportowy, nawet ten najprostszy, wymaga zapoznania się z możliwościami i właściwym jego wykorzystaniem, co gwarantuje prawidłowy, bezpieczny trening oraz żywotność sprzętu. Poniżej przedstawiamy najważniejsze elementy właściwego wykorzystania sprzętu ORMAstick.

Miejsce do ćwiczeń

Naszym sprzętem można ćwiczyć zarówno w pomieszczeniach, jak i na świeżym powietrzu. W przypadku treningu w pomieszczeniach należy zwrócić uwagę na zapewnienie wystarczającej ilości miejsca, aby swobodnie wykonać trening. Należy pamiętać, że tyczka wykonana jest z wysokoodpornej stali nierdzewnej, co gwarantuje z jednej strony wysoką wytrzymałość, a z drugiej twardość tyczki. Tyczka może uszkadzać inne przedmioty / podłoża znajdujące się w miejscu ćwiczeń w momencie uderzenia – dlatego tak ważne jest zapewnienie wystarczającego miejsca do swobodnego treningu.

Dopięcie gum do tyczki/uchwytów

Każda guma zakończona jest materiałowym „oczkiem”, w które wchodzi karabińczyk. Umożliwia to dopięcie gumy do tyczki, a drugiej strony dopięcie do odpowiedniego uchwytu. Dopinając gumy do tyczki i uchwytów należy zwrócić uwagę aby:
(zdjęcie jak karabińczyk przekładać przez gumę)

- gumy były symetrycznie dopięte do tego samego oczka na tyczce, co gwarantuję identyczną długość gum;

- w przypadku dopięcia większej ilości gum do tyczki uzyskać symetrycznie identyczne dopięcie gum do końców tyczki (można gumy dopinać do kolejnych „oczek" na końcówce tyczki lub dopiąć wszystkie z wykorzystaniem dodatkowego karabińczyka);
- dopinając większą ilość gum do uchwytu wykorzystać dodatkowy karabińczyk, poprzez który gumy będą przyczepione.

Właściwe ustalenie oporu gum

Ustalenie prawidłowego obciążenia (oporu gum) do danego ćwiczenia gwarantuje właściwe wykonanie ćwiczenia, zgodnie z zaleconą metodyką treningu. Właściwe ustalenie oporu wykonuje się poprzez:

- **dopięcie odpowiedniej pary gum do tyczki** – zestawy gum są dobierane indywidualnie (w procesie zakupu), tak aby możliwa była odpowiednia konfiguracja obciążenia/oporu:

Podstawowe ustalenie oporu – tj. dopięcie pary gum oraz skrócenie ich poprzez nakręcenie na tyczkę. Aby właściwe nakręcić gumy na tyczkę należy po dopięciu gum do tyczki (symetrycznie) delikatnie je rozciągnąć, a następnie nakręcić na tyczkę. Delikatne rozciągnięcie umożliwia symetryczne i odpowiednie nakręcenie/skrócenie gum, a przez to uzyskanie większego oporu. Nie nakręcamy gum luźnych!

- dopięcie więcej niż jednej pary gum do tyczki – jeśli pomimo dopięcia jednej pary gum i skrócenia poprzez nawijanie nie uzyska się właściwego oporu (opór jest zbyt słaby), to należy dopiąć kolejną parę gum, tak aby zachować symetryczność dopięcia gum po obu stronach. Następnie delikatnie je rozciągnąć i nakręcić na tyczkę, aby uzyskać właściwy długość gum do ćwiczeń oraz opór. Analogicznie z kolejną parą (3 pary) gum.

Uwaga 1:

Gumy mają ograniczoną zdolność rozciągania, dlatego w momencie silnego rozciągnięcia mogą ulec zerwaniu, dlatego bezpieczniej jest dopiąć kolejną parę gum niż bardzo mocno skracać zaczepioną w celu zwiększenia oporu.

Uwaga 2:

Jeśli w trakcie treningu, pomimo wykorzystania wszystkich par gum i nakręceniu ich na tyczkę, opór jest zbyt mały prosimy o kontakt w celu zamówienia gum o wyższym oporze.

Właściwy uchwyt tyczki

Właściwy uchwyt tyczki powinien umożliwić zachowanie przewidzianego zakresu ruchu z zalecanym oporem. Wyróżniamy następujące uchwyty:

- **uchwyt naturalny** – jest to uchwyt tyczki na szerokość własnych barków (lub troszkę szerzej);
- **uchwyt wąski** – węziej niż własne barki;
- **uchwyt szeroki** – znacznie szerzej niż barki;
- **uchwyt zmienny** – uchwyt, w którym tyczka trzymana jest jedną dłonią nachwytem, a drugą podchwytem.

Uwaga 1:

Przy opisie wykonania ćwiczenia w katalogu ćwiczeń podany jest zalecany rodzaj uchwytu. Jeśli nie jest podany to przyjmuje się, że jest to uchwyt naturalny. Ponadto w programie treningowym, może być również podany zalecony rodzaj uchwytu do konkretnego ćwiczenia.

Wykonywanie ćwiczeń - odpowiedni opór

Odpowiedni opór, to taki, który zapewnia wykonanie zaleconej ilości powtórzeń z zachowaniem prawidłowego zakresu ruchu. W programie treningowym opisana jest metoda treningowa, które określa ilość serii, ilość powtórzeń oraz sposób wykonania ćwiczenia. Opór do tych ćwiczeń należy tak dobrać, aby wykonać ćwiczenie zalecaną metodą.

Dla przykładu:

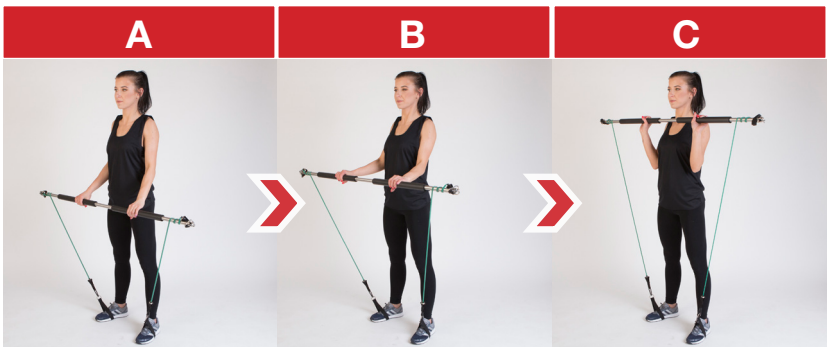
Jeśli ćwiczenie wykonujemy w ilości np.: 3 serii po 10 powtórzeń z oporem dużym, to należy uzyskać takie obciążenie, aby możliwe było wykonanie w każdej serii 10ciu powtórzeń, ale też tak, aby po ostatniej serii czuć „zmęczenie" pracujących mięśni (w praktyce najlepszy opór byłby taki, który umożliwia wykonanie 10 powtórzeń w serii, ale 12-15 już nie).

Wykonywanie ćwiczeń - odpowiedni ruch

Odpowiedni ruch, to taki, który ma zachowany pełny zakres, jest wykonywany płynnie oraz nie powoduje uczucia bólu. Każde ćwiczenie w katalogu ćwiczeń zostało dokład-nie opisane z podaniem pozycji początkowej oraz przebiegu ruchu. Dla ułatwienia do ćwiczeń dołączone są zdjęcia z zachowaniem następującej kolejności:

- zdjęcie A – przedstawia pozycję początkową;
- zdjęcie B – środek zakresu ruchu;
- zdjęcie C – koniec zakresu ruchu, pozycja końcowa.

Ponadto do zdjęć dołączone są dodatkowe wskazówki tzw" trener radzi" w których dodatkowo omówione są najistotniejsze elementy wpływające na prawidłowe wykonanie ćwiczenia.



Uwaga 1 – gumy powinny być napięte w całym zakresie ruchu:

W większości ćwiczeń napięcie gum powinno być w całym zakresie ruchu. Zazwyczaj w pozycji początkowej napięcie jest najmniejsze, a największe w pozycji końcowej. Jedynie dla ruchów asymetrycznych ze skrętem tułowia guma po stronie „skróconej" może być luźna. Jednakże należy dążyć, aby jak najdłużej była napięta.

Uwaga 2 – niektóre ćwiczenia mogą wymagać nakręcania gum w pozycji dolnej:

W ćwiczeniach typu przysiady lub podobne z obniżeniem ciała mogą wymagać nakręcenia gum na tyczkę w pozycji maksymalnego obniżenia, tak aby zachować napięcie gum w całym zakresie ruchu. Nakręcenie gum w pozycji stojącej, a następnie wykonanie ćwiczenia np.: przysiadu może sprawić, że w pozycji dolnej (przysiad) gumy będą luźne, czyli nie będą oporowały podczas podnoszenia się – aktywnej fazy ćwiczenia.

Uwaga 3 – zachowaj symetryczne obciążenie:

Podczas nawijania gum należy zwrócić uwagę, aby gumy nawijały się po obu stronach symetrycznie, co zapewni identyczne obciążenia po obu stronach tyczki, a dzięki temu prawidłowy ruch.

Uwaga 4 – jeśli nie będzie możliwe wykonanie ćwiczenia prawidłowo skonsultuj możliwość zamiany na inne lub modyfikacji:

Jeśli wykonując ćwiczenia zgodnie z wybranym programem treningowym pojawi się trudność z zachowaniem właściwego zakresu ruchu lub inne trudności należy skonsultować możliwość wymiany ćwiczenia na inne lub wprowadzenia właściwej modyfikacji, aby zachować bezpieczeństwo i efektywność treningu.

Wykonywanie ćwiczeń - odpowiedni zaczep

W ćwiczeniach, w których uzyskanie właściwego oporu uzyskuje się poprzez doczepienie gumy/gum do ściany, podłoża lub trzymanie przez partnera wyróżnia się następujące zaczepy ze względu na przebieg gum/y:

- **zaczep dolny** – to zaczep powodujący uzyskanie skosu dolnego w przebiegu gum/y. Zazwyczaj wysokość zaczepu jest od podłoża do wysokości kolan;
- **zaczep poziomy** – to zaczep, powodujący przebieg poziomy gumy. Wysokość zależna jest do ćwiczenia;
- **zaczep górny** – to zaczep, powodujący zyskanie skosu górnego w przebiegu gumy.

Właściwa wysokość zaczepu podana jest przy każdym ćwiczeniu. Ewentualna zmiana zaczepu, tak aby zmienić kąt obciążenia mięśni pracujących jest dozwolona, ale za podstawową przyjmuję się opisaną w ćwiczeniu. Jeśli dana metoda treningowa przewiduje zmiany wysokości zaczepów jako formę np.: progresji treningowej, to jest to dokładnie opisane przy danym ćwiczeniu.

Zaczep do drzwi.

W zestawie akcesoriów do tyczki ORMAstick znajduje się odpowiednio zaprojektowany zaczep do drzwi, który umożliwia uzyskanie zaleconej wysokości zaczepu.

Uwaga:

Użytkując zaczep do drzwi należy sprawdzić, czy nie powoduje on odkształcenia drzwi podczas ćwiczeń. Ponadto przy większych obciążeniach należy właściwie zablokować drzwi przed otwarciem np.: przekręcając zamek.

Zaczepy inne

Wykorzystując sprzęt ORMAstick w terenie można wykorzystać dołączone akcesoria, w celu uzyskania odpowiedniego zaczepu.

Wykonywanie ćwiczeń - odpowiedni uchwyt

Wybór odpowiedniego uchwytu ułatwia wykonanie ćwiczenia. Ogólnym zaleceniem jest wybór takiego uchwytu, z którym łatwiej jest wykonać zalecone ćwiczenie/a. Zazwyczaj uchwyty wykorzystuje się do:

- **uchwyty taśmowe** – do ćwiczeń, w których uchwyt służy do zaczepu gum/y o stopy. Do ćwiczeń z mniejszym obciążeniem (do ćwiczeń z większym obciążeniem taśmy mogą „wżynać" się w dłoń). Uchwyty te są często używane wymiennie z bloczkowymi;
- **uchwyty bloczkowe** – do ćwiczeń z większym oporem, do ćwiczeń w których ważny jest swobodny ruch w nadgarstku. Uchwyty te są często używane wymiennie z taśmowymi;
- **uchwyty na nadgarstki, kostki** – do ćwiczeń, w których zaleca się doczepienie gumy do tych miejsc np.: ćwiczenia typu odwodzenia nóg itd;

- **pas biodrowy** – do specjalistycznych ćwiczeń bioder.

Jeśli w zaleconym ćwiczeniu pojawi się wymóg zastosowania odpowiedniego uchwytu, gdyż będzie on miał wpływ na prawidłowe wykonanie ćwiczenia zastanie to wskazane w opisie wykonania ćwiczenia.

Niestandardowa konfiguracja uchwytów/zaczepów

Koncepcja ORMAstick uwzględniająca możliwość łatwego i dowolnego konfigurowania gum, zaczepów i uchwytów umożliwia też wprowadzenie niestandardowych konfiguracji połączenia akcesoriów, a przez to zwiększa funkcjonalność naszego sprzętu. Poniżej wybrane możliwości niestandardowej konfiguracji:

- **dodatkowe złączenie uchwytów** - ułatwiające symetryczną pracę oraz zwiększające izolację pracujących mięśni (np.: wykorzystywany przy ćwiczeniach wiosłowania na grzbiet);
- **połączenia gum z wykorzystaniem dodatkowego karabińczyka;**
- **połączenie gum w celu zwiększenia długości** (np.: stosowane do ćwiczeń akcentujących szybkość);
- **spięcie gumy, w celu uzyskania „gumy zamkniętej”** (np.: do ćwiczeń odwodzenia w półprzysiadzie i podobnych).

W treningu dopuszcza się wszelkie niestandardowe połączenia, jeśli wspomagają wykonanie treningu, wprowadzają indywidualne akcenty, ale jednocześnie zapewniają prawidłowe wykonane ćwiczenia.

Bezpieczeństwo ćwiczeń i konserwacja sprzętu.

Trening na każdym sprzęcie sportowym wymaga przestrzegania zasad bezpieczeństwa, które gwarantują bezpieczeństwo treningu oraz długowieczność sprzętu. Poniżej przedstawiamy najważniejsze elementy bezpiecznego treningu z wykorzystaniem ORMAstick:

Tyczka

Długość tyczki oraz twardość materiału, z którego jest wykonana wymaga szczególnej ostrożności podczas ćwiczeń, aby nie uszkodzić nią innych przedmiotów, czy podłoża w pomieszczeniach. Ponadto pomimo zaokrąglenia końcówek tyczki mogą spowodować szkodę/uraz w przypadku uderzenia.

Dlatego wykonując trening tyczką należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią ilość miejsca do treningu.

W przypadku ćwiczeń, w których wymagane jest pionowe ustawienie tyczki, w pomieszczeniach z miękkim podłożem (podłogi drewniane) może być wymagane zastosowanie gumowej podkładki, aby uniknąć uszkodzenia podłoża. Podkładka dostępna jako opcjonalne akcesorium.

Serwis tyczki – tyczka nie wymaga serwisu, gdyż jest wykonana ręcznie z wysokowytrzymałych materiałów. Jedynie, co jakiś czas należy skontrolować, czy zachowane są prawidłowe spawy. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek uszkodzeń spawów, czy wygięcia się tyczki należy jak najszybciej skontaktować się z nami w celu jej wymiany.
Uchwyty piankowe na tyczce – podczas regularnego treningu mogą ulegać lekkim wytarciom, jak każdy tego typu uchwyt w sprzęcie sportowym. Ewentualne uszkodzenie uchwytów piankowych nie wpływa na ogólne bezpieczeństwo treningu, a jedynie na komfort uchwytu. W przypadku uszkodzenia pianek prosimy o kontakt, gdyż w naszym serwisie dostępne są zamienne uchwyty na tyczkę.

Akcesoria dodatkowe - uchwyty, taśmy oraz gumy

Pomimo wysokiej jakości i odporności na obciążenia treningowe akcesoria dodatkowe mogą po pewnym czasie wykazywać oznaki użycia. Dlatego, aby zachować pełne bezpieczeństwo treningu należy:

- **przed każdym treningiem** – skontrolować stan uchwytów i szwów. Podobnie należy skontrolować gumy (zwrócić uwagę, czy w miejscu połączenia z elementem materiałowym nie są przetarte);
- **unikać** pozostawienia gum na słońcu, gdyż pod wpływem słońca gumy mogą ulegać osłabieniu tzn: silne nagrzanie może spowodować wysunięcie się z oczka w materiale, a także guma pod wpływem słońca może mieć mniejszą odporność na rozciąganie;

- **w przypadku używania zaczepu na drzwi należy unikać przytrzaśnięcia gum przez drzwi,** gdyż „pracująca” w takich warunkach guma może szybciej ulegać uszkodzeniom.

Serwis akcesoriów dodatkowych – polega na regularnej kontroli rzepów, szwów oraz gum. Ponadto po każdym treningu należy akcesoria przechowywać w dołączonym worku na akcesoria. W przypadku stwierdzenia uszkodzenia prosimy o kontakt w celu wymiany danego elementu.

Życzymy bezpiecznego i efektywnego treningu…..
ORMAsport

Spis ćwiczeń

KLATKA PIERSIOWA 17

1 WYCISKANIE TYCZKI W KLĘKU 18
- Wariant 1 – obunóż 18
- Wariant 2 – jednonóż 18
- Wariant 3 – gumy z tyłu oraz w siadzie 19

2 WYCISKANIE TYCZKI W STANIU 20
- Wariant 1 – uchwyt normalny/szeroki 20
- Wariant 2 – uchwyt wąski 20
- Wariant 3 – uchwyt dowolny (gumy na rożnych wysokościach) 20

3 ROZPIĘTKI 21
- Wariant 1 – w staniu tyczka na podłożu 21
- Wariant 2 – w klęku obunóż tyczka pod nogami 21
- Wariant 3 – tyczka z tyłu trzymana przez partnera 22
- Wariant 4 – same gumy bez tyczki 22

4 PRZENOSZENIE TYCZKI ZA GŁOWĘ 24
- Wariant 1 – tyczka za głowę 24

5 PRACA TYCZKĄ STOJĄCĄ JEDNORĄCZ 25
- Wariant 1 – gumy doczepione do stopy 25
- Wariant 2 – gumy trzymane z tyłu 25

6 WIOSŁOWANIE NA KLATKĘ PIERSIOWĄ 26
- Wariant 1 – w staniu 26
- Wariant 2 – w siadzie 26

GRZBIET 27

1 PRZYCIĄGANIE TYCZKI DO TUŁOWIA 28
- Wariant 1 – w opadzie tułowia 28
- Wariant 2 – w opadzie tułowia gumy z przodu 28

2 WIOSŁOWANIE JEDNORĄCZ 29
- Wariant 1 – z gumą z przodu 29
- Wariant 2 – z gumą przyczepioną do tyczki 29
- Wariant 3 – stojącą tyczką 30

3 WIOSŁOWANIE OBURĄCZ 31
- Wariant 1 – gumami 31
- Wariant 2 – tyczką w opadzie 31
- Wariant 3 – tyczką w siadzie 32

4 WYPROSTY TUŁOWIA W TYŁ W STANIU 33
- Wariant 1 – proste z tyczką na barkach 33
- Wariant 2 – skośne z tyczką na barkach 33
- Wariant 3 – proste z tyczką na barkach gumy z przodu 34
- Wariant 4 – martwy ciąg 34

5 WYPROSTY TUŁOWIA W TYŁ W SIADZIE 35
- Wariant 1 – proste z tyczką na barkach 35
- Wariant 2 – skrętne z tyczką na barkach 35
- Wariant 3 – proste z tyczką na barkach guma z przodu 36

6 ROZPIĘTKI W TYŁ 37
- Wariant 1 – w staniu same gumy 37

7 SKRĘTY TUŁOWIA W STANIU 38

Wariant 1 – nogi równolegle 38
Wariant 2 – z wykrokiem w przód 38
Wariant 3 – z wykrokiem w bok lub skos 39

8 BOCZNE SKŁONY TUŁOWIA 40
Wariant 1 – nogi równolegle w staniu 40
Wariant 2 – równolegle w klęku 40
Wariant 3 – w wykroku 41

RAMIONA 42

1 UGIĘCIA RAMION Z TYCZKĄ 43
Wariant 1 – w staniu 43
Wariant 2 – w leżeniu 43

2 UGIĘCIE RAMION GUMAMI 44
Wariant 1 – naprzemienne gumy do stóp 44
Wariant 2 – naprzemienne z tyczką na ziemi 44
Wariant 3 – w opadzie tułowia gumy z przodu 45

3 PROSTOWANIE PRZEDRAMION (TRICEPS FRANCUSKI) 46
Wariant 1 – w staniu tyczką 46
Wariant 2 – w staniu gumami 46

4 PROSTOWANIE PRZEDRAMION W OPADZIE TUŁOWIA 47
Wariant 1 – jednorącz za siebie z tyczką na ziemi 47
Wariant 2 – oburącz przed siebie gumami 47
Wariant 3 – oburącz przed siebie tyczką 48

5 ODWRACANIE I NAWRACANIE 49
Wariant 1 – ruch odwracania i nawracania 49

6 NAKRĘCANIE GUMY NA TYCZKĘ 50
Wariant 1 – przed sobą 50

7 UGIĘCIA NADGARSTKA 51
Wariant 1 – z przodu 51
Wariant 2 – z tyłu 51

OBRĘCZ BARKOWA 52

1 WYCISKANIE TYCZKI W STANIU W GÓRĘ 53
Wariant 1 – uchwyt naturalny 53
Wariant 2 – uchwyt naturalny z tyczką za głową 54

2 WZNOSY PROSTYCH RĄK Z TYCZKĄ 55
Wariant 1 – w staniu 55
Wariant 2 – w siadzie 55
Wariant 3 – w leżeniu 56

3 PODCIĄGANIE TYCZKI DO BRODY 57
Wariant 1 – w staniu 57
Wariant 2 – w leżeniu 57

4 PODCIĄGANIE GUM DO BRODY 58
Wariant 1 – w staniu 58
Wariant 2 – w leżeniu 58

5 WZNOSY RAMION W GÓRĘ GUMAMI 59
Wariant 1 – przodem 59
Wariant 2 – bokiem 60

6 KRĄŻENIA GUMAMI 61
Wariant 1 – gumy z przodu 61
Wariant 2 – gumy z tyłu 61
Wariant 3 – krótkie naprzemienne krążenia z gumami 62

Wariant 4 – krążenia w siadzie z gumami 62
Wariant 5 – naprzemienne wymachy w siadzie z gumami i z tyczką 63

7 KRĄŻENIA TYCZKĄ 64
Wariant 1 – tyczka stojąca 64

8 PAJACYKI Z TYCZKĄ 65
Wariant 1 – pajacyki z rozkrokiem 65

NOGI 66

1 PRZYSIADY 67
Wariant 1 – symetryczne w rozkroku 67
Wariant 2 – w wykroku do przodu 67
Wariant 3 – w wykroku bocznym 68

2 WYPROSTY NÓG W SIADZIE 69
Wariant 1 – z tyczką z tyłu 69
Wariant 2 – w siadzie równoważnym 69

3 WYPROSTY NÓG 70
Wariant 1 – jednostronne w staniu 70
Wariant 2 – obustronne w leżeniu przodem 70

4 WYPROSTY NÓG MIĘŚNIE DWUGŁOWE 71
Wariant 1 – jednostronne wyprosty nogi w staniu z tyczką 71
Wariant 2 – obustronne w leżeniu przodem 71

5 WSPIĘCIA NA PALCE 72
Wariant 1 – w staniu 72

6 ODWODZENIE NÓG 73
Wariant 1 – w staniu 73
Wariant 2 – w staniu z tyczka na barkach 73
Wariant 3 – w leżeniu na boku 74
Wariant 4 – w siadzie 74

7 PRZYWODZENIE NÓG 75
Wariant 1 – w staniu 75
Wariant 2 – w staniu z tyczka na barkach 75

8 WYMACHY NÓG W TYŁ 76
Wariant 1 – w staniu z tyczką stojącą 76
Wariant 2 – w klęku podpartym 76

8 WYMACHY NÓG W TYŁ 77
Wariant 3 – w staniu do wagi przodem 77

9 WZNOSY NÓG W PRZÓD 78
Wariant 1 – nogi proste z tyczką 78
Wariant 2 – marsz w leżeniu z tyczką 78

10 WYSKOKI W GÓRĘ 79
Wariant 1 – z tyczką na barkach 79

BRZUCH 80

1 SKŁONY TUŁOWIA 81
Wariant 1 – z tyczką przed sobą w siadzie 81
Wariant 2 – z tyczką z tyłu w siadzie 81

2 WZNOSY NÓG W SIADZIE 82
Wariant 1 – z tyczką z tyłu 82
Wariant 2 – scyzoryki 82
Wariant 3 – marsz w leżeniu na brzuchu 83

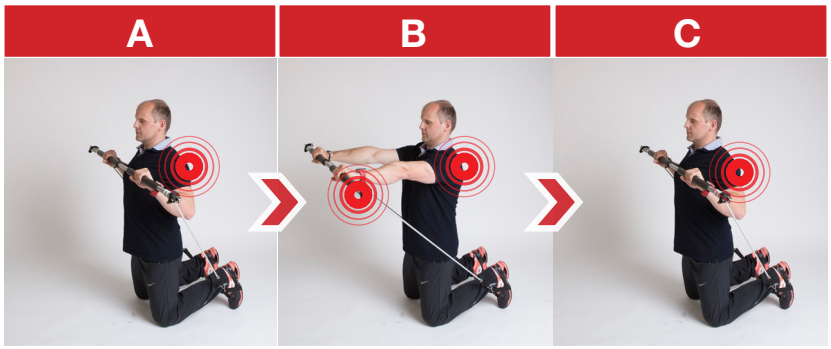
KLATKA PIERSIOWA

1 WYCISKANIE TYCZKI W KLĘKU

Wariant 1 – obunóż

Pozycja początkowa: w klęku obunóż, tyczka trzymana na wysokości klatki piersiowej nachwytem, gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: wyciskanie w przód tyczki do prostych ramion oraz powrót do pozycji początkowej.



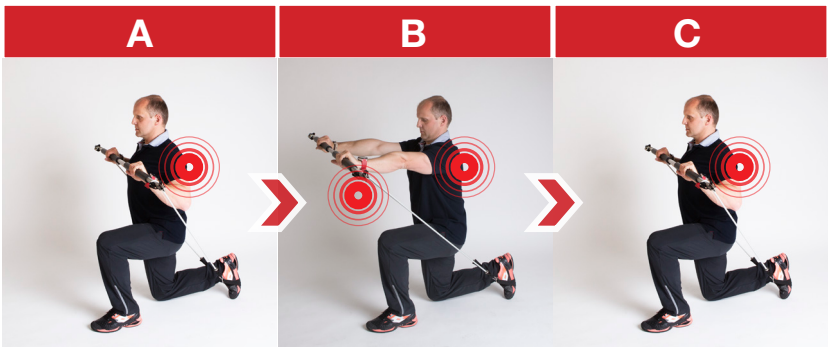
- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy.
- wskazówka 2 – w trakcie ruchu nie opuszczaj ramion, aby ruch był w płaszczyźnie poziomej.
- wskazówka 3 – dłonie blisko siebie (łączą się lub odległość do 10cm między nimi). Przy takim uchwycie należy zwrócić uwagę na symetryczny ruch tyczki. Można zastosować inne uchwyty np.: podchwyt lub zamiennie (jedna ręka podchwyt, druga nachwyt), ale podstawowy uchwyt to nachwyt na szerokość barków lub nachwyt wąski. Jeśli w programie nie jest podane inaczej, należy zastosować uchwyt podstawowy.

Ćwiczenie można wykonać z wąskim uchwytem

TRENER RADZI

Wariant 2 – jednonóż

Pozycja początkowa: w klęku na jednej nodze, druga ugięta w kolanie kąt prosty, tułów wyprostowany, tyczka trzymana na wysokości klatki piersiowej nachwytem na szerokość barków lub lekko szerzej, gumy zaczepione o stopę z tyłu.



Wykonanie: wyciskanie w przód tyczki do prostych ramion oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy.
- wskazówka 2 – w trakcie ruchu nie opuszczaj ramion, aby ruch był w płaszczyźnie poziomej.
- wskazówka 3 – ćwiczenie można wykonać uchwytem wąskim, podchwytem lub zamiennie, jeśli w programie nie jest napisane inaczej, podstawowy uchwyt to nachwyt na szerokość barków.

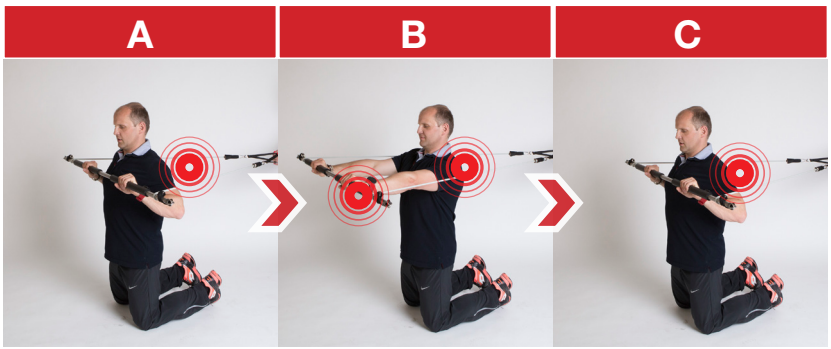
TRENER RADZI

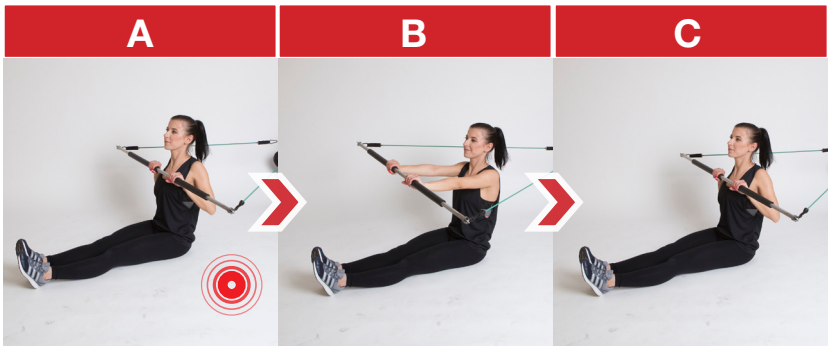
1 WYCISKANIE TYCZKI W KLĘKU

Wariant 3 – gumy z tyłu oraz w siadzie

Pozycja początkowa: dowolna w zależności od ćwiczenia (np.: klęk obunóż, jednonóż, w staniu lub siadzie), tyczka trzymana na wysokości klatki piersiowej uchwyt naturalny, gumy zaczepione z tyłu do uchwytu na drzwi/ścianę lub trzymane przez partnera.

Wykonanie: wyciskanie w przód tyczki do prostych ramion oraz powrót do pozycji początkowej.



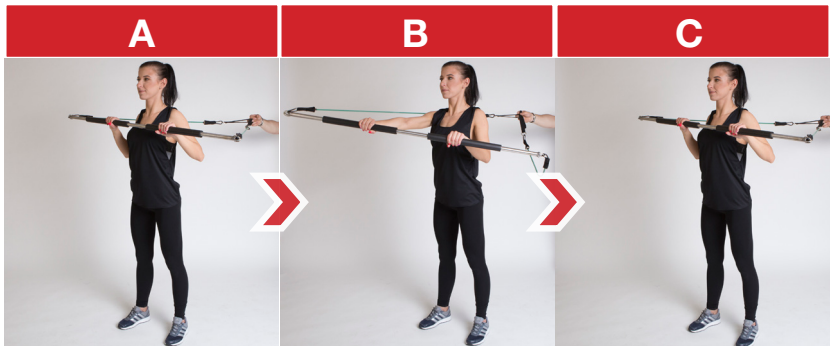


- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy.
- wskazówka 2 – w trakcie ruchu nie opuszczaj ramion, aby ruch był w płaszczyźnie poziomej.
- wskazówka 3 – gumy zaczepione z tyłu na wysokości klatki piersiowej, tak aby rozciągały się w poziomie (podstawowa wysokość zaczepu gum). Można też wprowadzić inne wysokości zaczepu gum, aby mięśnie pracowały pod innym kątem. Zalecenia do ustawienia innej wysokości zaczepu gum są zawarte w programie treningowym (jeśli występują).

TRENER RADZI

2 WYCISKANIE TYCZKI W STANIU

Wariant 1 – uchwyt normalny/szeroki



Pozycja początkowa: w lekkim rozkroku, tułów wyprostowany, tyczka trzymana na wysokości klatki piersiowej nachwytem, gumy zaczepione z tyłu do uchwytu na drzwi/ścianę lub trzymane przez partnera.

Wykonanie: wyciskanie w przód tyczki do prostych ramion oraz powrót do pozycji początkowej. Ruch jest analogiczny, jak w ćwiczeniu w klęku.

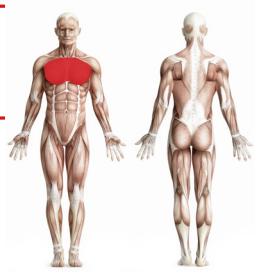
Wariant 2 – uchwyt wąski

Pozycja początkowa: ćwiczenie analogiczne, jak wariant 1 – zmienia się tylko szerokość uchwytu tyczki. Przy uchwycie wąskim gumy mogą obcierać o barki.

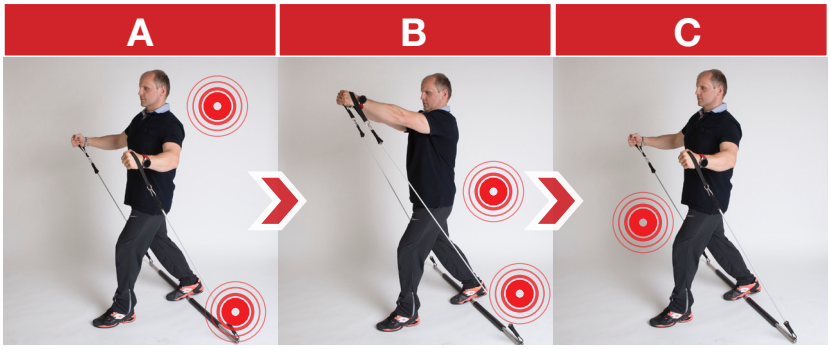
Wariant 3 – uchwyt dowolny (gumy na rożnych wysokościach)

Pozycja początkowa: Pozycja początkowa: ćwiczenie analogiczne, jak wariant 1 – zmienia się tylko wysokość zaczepienia gum z tyłu. Zalecenia do ustawienia innej wysokości zaczepu gum są zawarte w programie treningowym (jeśli występują).

3 ROZPIĘTKI



Wariant 1 – w staniu tyczka na podłożu



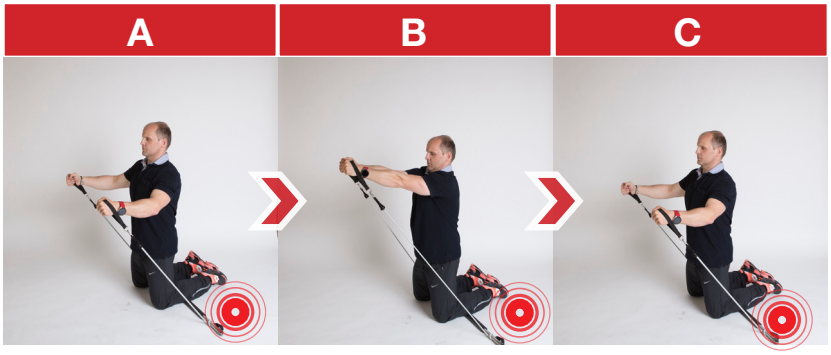
Pozycja początkowa: w wykroku, tyczka przydepnięta nogą z tyłu (zakroczną), lekkie ugięcie w kolanie nogi zakrocznej, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), ramiona ugięte w łokciach lekko poniżej klatki piersiowej, prosty tułów, gumy zaczepione do tyczki.

Wykonanie: ruch rozpiętek – skośny z dołu w górę i przód do złączenia dłoni przed sobą na wysokości czoła, ramiona lekko ugięte w łokciach oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy.
- wskazówka 2 – podczas ruchu ramiona zawsze lekko ugięte w łokciach.
- wskazówka 3 – stopa stabilizuje tyczkę.

TRENER RADZI

Wariant 2 – w klęku obunóż tyczka pod nogami



Pozycja początkowa: w klęku obunóż, tyczka pod nogami z tyłu, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), ramiona ugięte w łokciach lekko poniżej klatki piersiowej, prosty tułów, gumy zaczepione do tyczki.

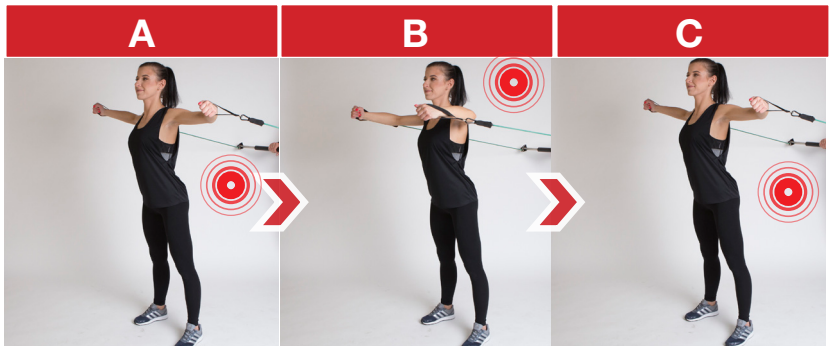
Wykonanie: ruch rozpietek – skosny z dołu w góre i przód do złaczenia dłoni przed soba na wysokosci czoła, ramiona lekko ugiete w łokciach oraz powrót do pozycji poczatkowej.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy.
- wskazówka 2 – podczas ruchu ramiona zawsze lekko ugięte w łokciach.
- wskazówka 3 – nogi stabilizują tyczkę.

TRENER RADZI

3 ROZPIĘTKI

Wariant 3 – tyczka z tyłu trzymana przez partnera



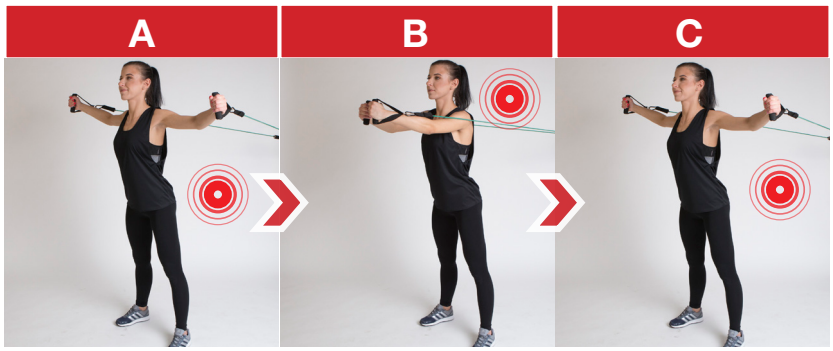
Pozycja początkowa: dowolna w zależności od ćwiczenia (np.: stanie, klęk lub w siadzie), partner trzyma tyczkę z tyłu, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), ramiona ugięte w łokciach na wysokości klatki piersiowej, prosty tułów, gumy zaczepione do tyczki.

Wykonanie: ruch rozpiętek – poziomy w przód przed siebie do złączenia dłoni na wysokości klatki piersiowej, ramiona lekko ugięte w łokciach oraz powrót do pozycji początkowej (ruch podstawowy). Możliwe są też inne ustawienia linii ruchu rozpiętek poprzez podniesienie lub opuszczenie tyczki trzymanej przez partnera.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy.
- wskazówka 2 – podczas ruchu ramiona zawsze lekko ugięte w łokciach.
- wskazówka 3 – gumy zaczepione z tyłu na wysokości klatki piersiowej, tak aby rozciągały się w poziomie (podstawowa wysokość zaczepu gum). Można też wprowadzić inne wysokości zaczepu gum, aby mięśnie pracowały pod innym kątem. Zalecenia do ustawienia innej wysokości zaczepu gum są zawarte w programie treningowym (jeśli występują).

TRENER RADZI

Wariant 4 – same gumy bez tyczki

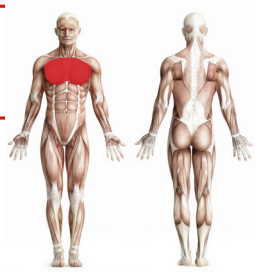


W staniu:

Pozycja początkowa: dowolna w zależności od ćwiczenia (np. stanie, klęk lub w siadzie), partner trzyma gumy z tyłu, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), ramiona ugięte w łokciach na wysokości klatki piersiowej, prosty tułów.

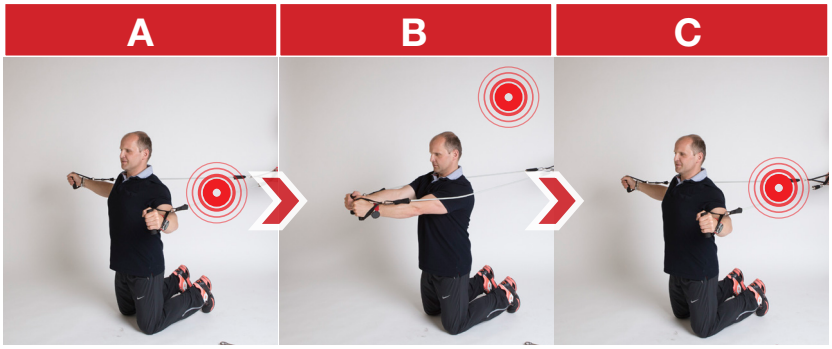
Wykonanie: ruch rozpiętek – poziomy w przód przed siebie do złączenia dłoni na wysokości klatki piersiowej, ramiona lekko ugięte w łokciach oraz powrót do pozycji początkowej (ruch podstawowy). Możliwe są też inne ustawienia linii ruchu rozpiętek poprzez wyższe lub niższe trzymanie gum przez partnera.

3 ROZPIĘTKI



W klęku:

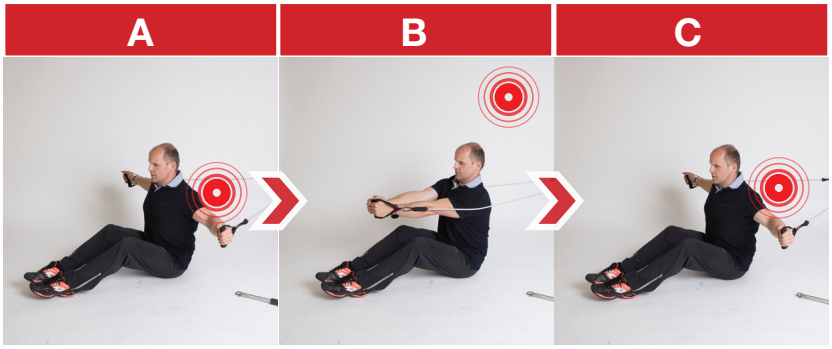
Pozycja początkowa: dowolna w zależności od ćwiczenia (np. stanie, klęk lub w siadzie), partner trzyma gumy z tyłu, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), ramiona ugięte w łokciach na wysokości klatki piersiowej, prosty tułów.



Wykonanie: ruch rozpiętek – poziomy w przód przed siebie do złączenia dłoni na wysokości klatki piersiowej, ramiona lekko ugięte w łokciach oraz powrót do pozycji początkowej (ruch podstawowy). Możliwe są też inne ustawienia linii ruchu rozpiętek poprzez wyższe lub niższe trzymanie gum przez partnera.

W siadzie:

Pozycja początkowa: dowolna w zależności od ćwiczenia (np. stanie, klęk lub w siadzie), partner trzyma gumy z tyłu, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), ramiona ugięte w łokciach na wysokości klatki piersiowej, prosty tułów.



Wykonanie: ruch rozpiętek – poziomy w przód przed siebie do złączenia dłoni na wysokości klatki piersiowej, ramiona lekko ugięte w łokciach oraz powrót do pozycji początkowej (ruch podstawowy). Możliwe są też inne ustawienia linii ruchu rozpiętek poprzez wyższe lub niższe trzymanie gum przez partnera.

TRENER RADZI

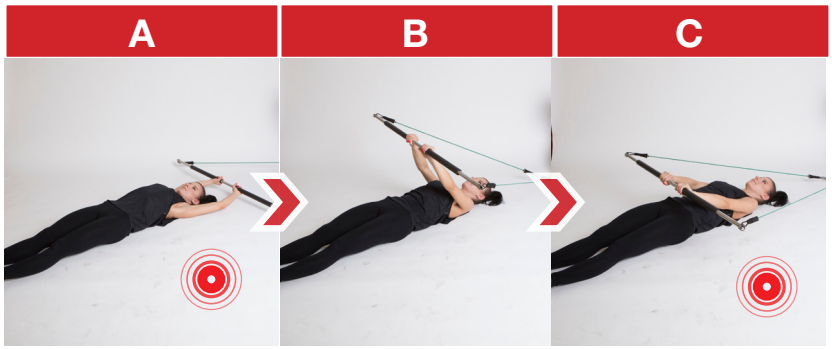
- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy.
- wskazówka 2 – podczas ruchu ramiona zawsze lekko ugięte w łokciach.
- wskazówka 3 – gumy zaczepione z tyłu na wysokości klatki piersiowej, tak aby rozciągały się w poziomie (podstawowa wysokość zaczepu gum). Można też wprowadzić inne wysokości zaczepu gum, aby mięśnie pracowały pod innym kątem. Zalecenia do ustawienia innej wysokości zaczepu gum są zawarte w programie treningowym (jeśli występują).
- wskazówka 4 – ćwiczenie rozpiętek może być wykonane jako krążenia ramion w przód. Jeśli w programie nie jest zaznaczone wykonanie krążeń, ćwiczenie należy wykonać z ruchem rozpiętek, jak w opisie ćwiczenia.

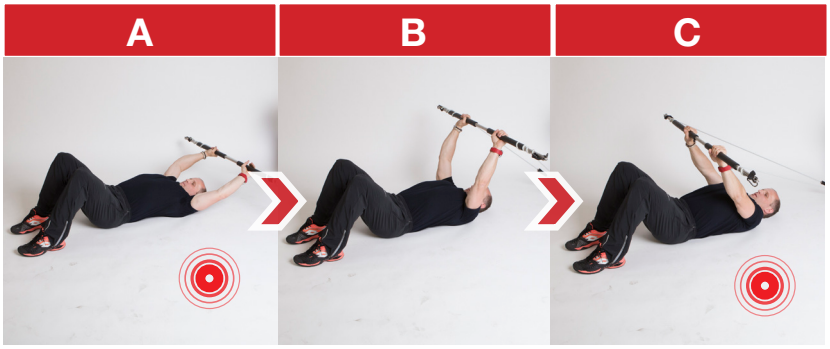
4 PRZENOSZENIE TYCZKI ZA GŁOWĘ

Wariant 1 – tyczka za głowę

Pozycja początkowa: w leżeniu, ramiona wyprostowane za głową, tyczka trzymana w dłoniach uchwyt naturalny lub lekko zwężony (jak zawodniczka na zdjęciu), partner trzyma gumy z tyłu.

Wykonanie: przeniesienie tyczki z za głowy do tułowia (wysokość brzucha). W trakcie ruchu zaleca się lekkie ugięcie ramion w łokciach oraz powrót do pozycji początkowej.



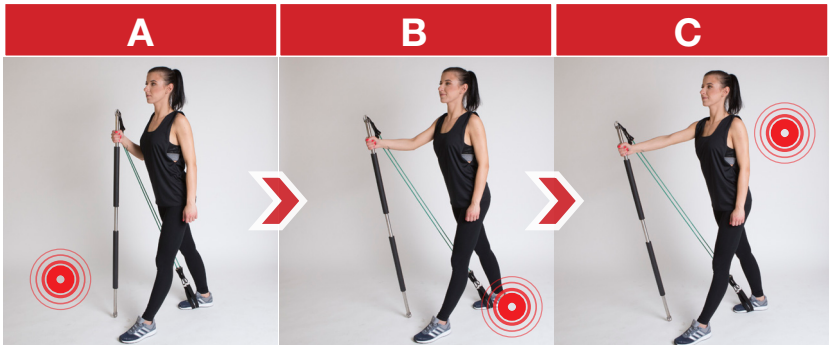


- wskazówka 1 – lekko ugięte łokcie.
- wskazówka 2 – ruch może być skrócony, ale ramiona muszą przejść poniżej poziomu kl. piersiowej.
- wskazówka 3 – pełny zakres ruchu, ale można wykonać tak, jak wskazówka nr 2 (skrócić ruch). W przypadku, gdy istotny będzie uchwyt oraz zakres ruchu, zostanie to wskazane przy ćwiczeniu w programie treningowym. Jeśli w programie nie będzie zaznaczony określony uchwyt i zakres ruchu, to zakres ruchu i uchwyt może być dowolny, jak na zdjęciach.

TRENER RADZI

5 PRACA TYCZKĄ STOJĄCĄ JEDNORĄCZ

Wariant 1 – gumy doczepione do stopy



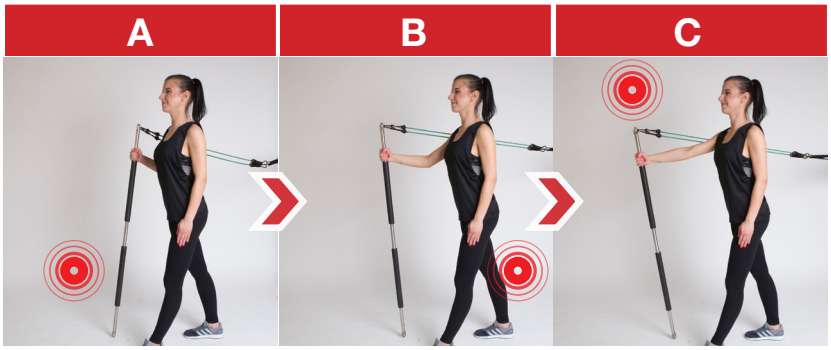
Pozycja początkowa: w wykroku, tyczka trzymana w dłoni po stronie nogi zakrocznej (nogi z tyłu). Tyczkę należy docisnąć do podłoża, aby jej koniec nie przesuwał się po podłożu, na wysokości pięty nogi wykrocznej. Guma/my od górnych zaczepów tyczki do nogi zakrocznej. Tułów oraz głowa powinny być w linii prostej. Ręka niepracująca swobodnie zwisa z boku.

Wykonanie: ruch wyciskanie tyczki w przód i powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – tyczkę należy tak ustawić na podłożu, aby się nie przesuwała (dla podłoża gładkiego można wykorzystać dodatkowy uchwyt, do końcówki ORMAstick, w przypadku treningu w terenie tyczkę można wbić w podłoże). Podczas ruchu siła powinna być skierowana również lekko w dół, aby koniec tyczki się nie przesuwał. Tyczkę można ustawić bliżej środka lub bliżej stopy, aby zapewnić większą stabilizację.
- wskazówka 2 – podczas ćwiczeń należy dążyć do zachowania prostych pleców oraz głowy skierowanej do przodu. Dlatego ważne jest, aby końcówka tyczki była ustabilizowana (patrz wskazówka 1).
- wskazówka 3 – do ćwiczenia można użyć jednej lub kilku gum w zależności od wielkości zalecanego obciążenia (ilość ruchów, stan wytrenowania). Ważne jest, aby guma/y były dopięte do nogi zakrocznej oraz umożliwiały bezpieczne wykonywanie powtórzeń.

TRENER RADZI

Wariant 2 – gumy trzymane z tyłu



Pozycja początkowa: w wykroku, tyczka trzymana w dłoni po stronie nogi zakrocznej (nogi z tyłu). Tyczkę należy docisnąć do podłoża, aby jej koniec nie przesuwał się po podłożu, na wysokości pięty nogi wykrocznej. Guma/my od górnych zaczepów tyczki do uchwytu na drzwi/ścianę lub trzymanego przez partnera (wysokość barku – wysokość standardowa). Tułów oraz głowa powinny być w linii prostej. Ręka niepracująca swobodnie zwisa z boku.

Wykonanie: ruch wyciskanie tyczki w przód i powrót do pozycji wyjściowej.

- wskazówka 1 – tyczkę należy tak ustawić na podłożu, aby się nie przesuwała (dla podłoża gładkiego można wykorzystać dodatkowy uchwyt do końcówki ORMAstick, w przypadku treningu w terenie tyczkę można wbić w podłoże). Podczas ruchu siła powinna być skierowana również lekko w dół, aby koniec tyczki się nie przesuwał. Tyczkę można ustawić bliżej środka lub bliżej stopy, aby zapewnić większą stabilizację. UWAGA: przy tym wariancie tyczka ma większą tendencję do przesuwania się po podłożu – zwłaszcza przy wysokim zaczepie gum (gumy rozciągające się w poziomie lub skos górny).
- wskazówka 2 – podczas ćwiczeń należy dążyć do zachowania prostych pleców oraz głowy skierowanej do przodu. Dlatego ważne jest, aby końcówka tyczki była ustabilizowana (patrz wskazówka 1).
- wskazówka 3 – do ćwiczenia można użyć jednej lub kilku gum w zależności od wielkości zalecanego obciążenia (ilość ruchów, stan wytrenowania). Można też wprowadzić inne wysokości zaczepu gum, aby mięśnie pracowały pod innym kątem. Zalecenia do ustawienia innej wysokości zaczepu gum są zawarte w programie treningowym (jeśli występują).

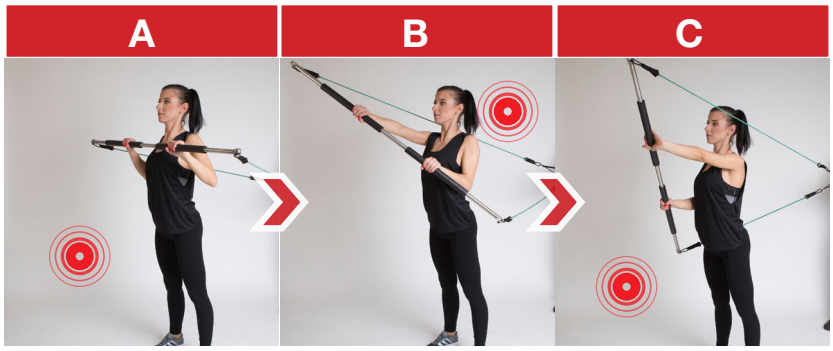
TRENER RADZI

6 WIOSŁOWANIE NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Wariant 1 – w staniu

Pozycja początkowa: w lekkim rozkroku, tułów wyprostowany, tyczka trzymana na wysokości klatki piersiowej, na szerokość barków lub lekko szerzej, gumy zaczepione z tyłu (do uchwytu ściennego/do drzwi lub partner).

Wykonanie: ruch wiosłowania tyczką i powrót do pozycji wyjściowej.

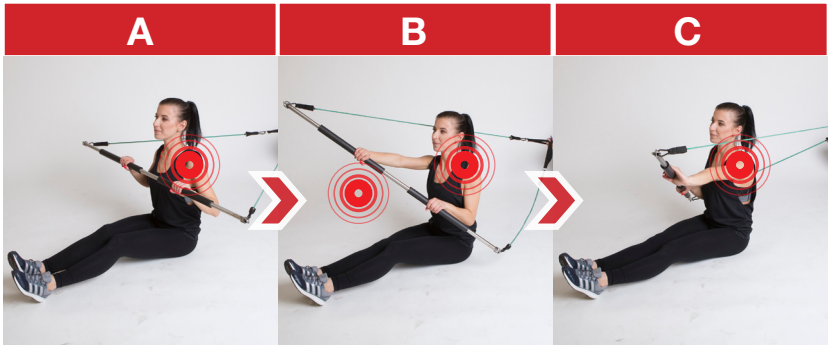


- wskazówka 1 – pozycja naturalna lub lekko rozkroczna, aby można były stabilnie stać podczas wiosłowania.
- wskazówka 2 – uchwyt na szerokość barków lub szerzej.
- wskazówka 3 – należy dążyć do płynnego ruchu wiosłowania, w trakcie ruchu wyciskania (wypychania) łokieć powinien pozostać lekko ugięty (nie należy dążyć do pełnego wyprostu w łokciu – łokieć w maksymalnym wyproście powinien pozostać minimalnie ugięty, aby nie przeciążać stawu).

TRENER RADZI

Wariant 2 – w siadzie

Pozycja początkowa: w siadzie prostym, tułów wyprostowany, tyczka trzymana na wysokości klatki piersiowej, na szerokość barków lub lekko szerzej, gumy zaczepione z tyłu (uchwyt na drzwi/ścianę lub trzymane przez partnera).



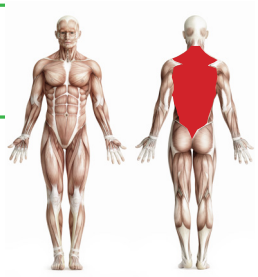
Wykonanie: ruch wiosłowania tyczką i powrót do pozycji wyjściowej.

- wskazówka 1 – można lekko rozszerzyć nogi do siadu rozkrocznego, aby uzyskać większą stabilizację, ale jeśli w siadzie rozkrocznym będzie tendencja do garbienia się lub skrócony zostanie ruch, to należy pozostać w pozycji siadu prostego.
- wskazówka 2 – uchwyt na szerokość barków lub szerzej.
- wskazówka 3 – należy dążyć do płynnego ruchu wiosłowania, w trakcie ruchu wyciskania (wypychania) łokieć powinien pozostać lekko ugięty (nie należy dążyć do pełnego wyprostu w łokciu – łokieć w maksymalnym wyproście powinien pozostać minimalnie ugięty, aby nie przeciążać stawu).

TRENER RADZI

GRZBIET

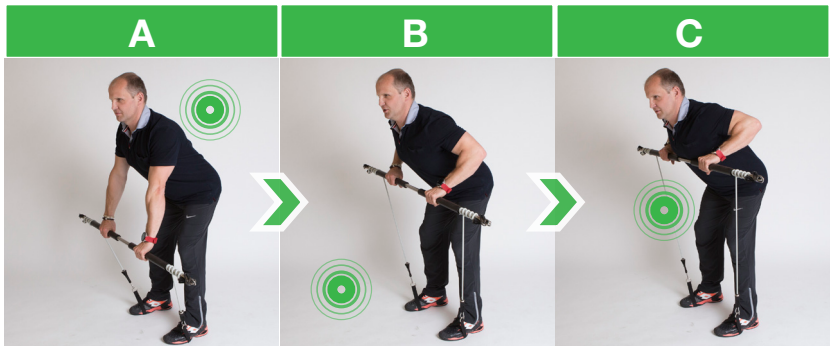
1 PRZYCIĄGANIE TYCZKI DO TUŁOWIA



Wariant 1 – w opadzie tułowia

Pozycja początkowa: opad tułowia w lekkim rozkroku, nogi lekko ugięte w kolanach, plecy wyprostowane, tyczka w dłoniach na szerokość barków, gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: podciąganie tyczki do klatki piersiowej oraz powrót do pozycji początkowej.

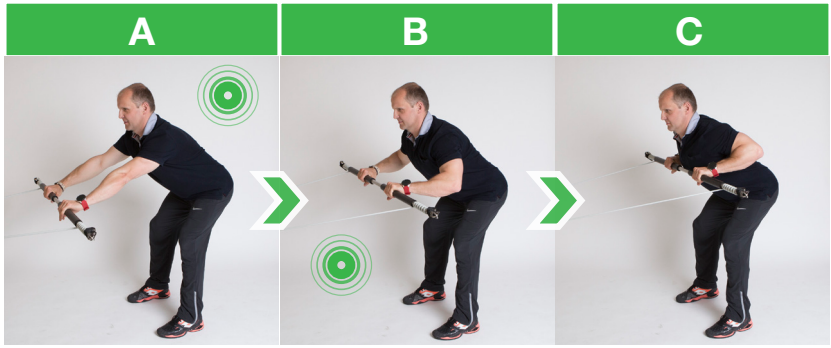


- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu.
- wskazówka 2 – szerokość uchwytu tyczki może być zmieniana, jeśli w ćwiczeniu nie jest podane inaczej, to zalecana jest szerokość barków. Ważne jest, aby podczas ruchu ramiona pracowały symetrycznie.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu przyciągania tyczki łokcie powinny wyjść za płaszczyzną pleców (za plecy), co gwarantuje prawidłową pracę ćwiczonych mięśni.

TRENER RADZI

Wariant 2 – w opadzie tułowia gumy z przodu

Pozycja początkowa: opad tułowia w lekkim rozkroku, nogi lekko ugięte w kolanach, plecy wyprostowane, tyczka trzymana nachwytem w dłoniach na szerokość barków, gumy zaczepione z przodu do uchwytu na drzwi/ścianę lub trzymane przez partnera.



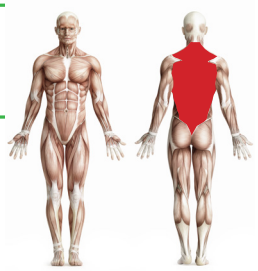
Wykonanie: podciąganie tyczki do klatki piersiowej oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu.
- wskazówka 2 – szerokość uchwytu tyczki może być zmieniana, jeśli w ćwiczeniu nie jest podane inaczej, to zalecana jest szerokość barków. Ważne jest, aby podczas ruchu ramiona pracowały symetrycznie.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu przyciągania tyczki, łokcie powinny wyjść za płaszczyznę pleców (za plecy), co gwarantuje prawidłową pracę ćwiczonych mięśni.
- wskazówka 4 – uchwyt wąski, przerwa między dłoniami około 10cm. Ważne jest, aby podczas ruchu ramiona pracowały symetrycznie. W przypadku innych uchwytów np.: podchwytem (wąsko/szeroko) czy zamiennie (jedna ręka podchwyt, druga nachwyt) ważne jest aby tyczkę przyciągać symetrycznie. Jeśli w programie nie jest podane inaczej, to podstawowym uchwytem jest nachwyt na szerokość barków.

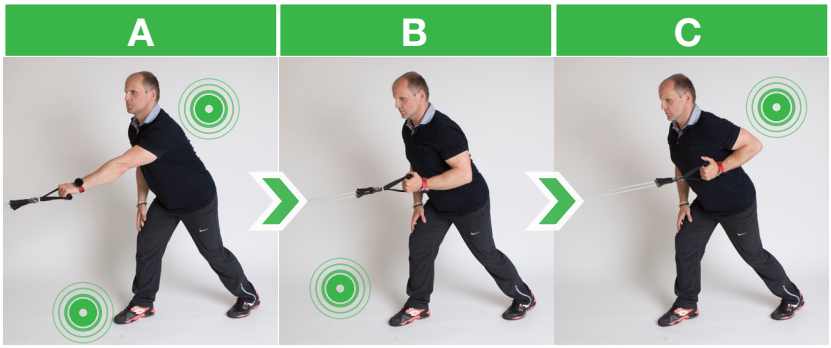
Ćwiczenie można wykonać również z uchwytem wąskim, podchwytem lub zamiennie

TRENER RADZI

2 WIOSŁOWANIE JEDNORĄCZ



Wariant 1 – z gumą z przodu



Pozycja początkowa: opad tułowia w lekkim wykroku, nogi lekko ugięte w kolanach, plecy wyprostowane, w dłoni po stronie zakrocznej trzymany uchwyt z gumą zaczepioną z przodu do uchwytu na drzwi/ścianę lub trzymane przez partnera.

Wykonanie: przyciąganie uchwytu do klatki piersiowej (wiosłowanie jednorącz) oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu.
- wskazówka 2 – dłoń niećwicząca może podpierać się o udo, aby zachować stabilną pozycję.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu przyciągania uchwytu łokieć powinien przemieszczać się blisko tułowia oraz w pozycji maksymalnego przyciągnięcia powinien przejść za płaszczyznę pleców (do tyłu).
- wskazówka 4 – wysokość zaczepu gumy może być regulowana. Jeśli w planie nie jest napisane inaczej zaczep powinien być na wysokości klatki piersiowej lub lekko poniżej.

TRENER RADZI

Wariant 2 – z gumą przyczepioną do tyczki

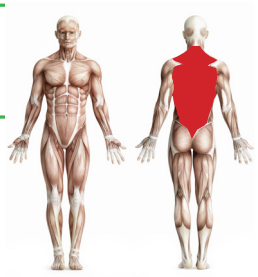
Pozycja początkowa: opad tułowia w lekkim wykroku, nogi lekko ugięte w kolanach, plecy wyprostowane, w dłoni po stronie zakrocznej trzymany uchwyt z gumą zaczepioną do leżącej tyczki przydepniętej stopą nogi zakrocznej).

Wykonanie: przyciąganie uchwytu do klatki piersiowej (wiosłowanie jednorącz) oraz powrót do pozycji początkowej.

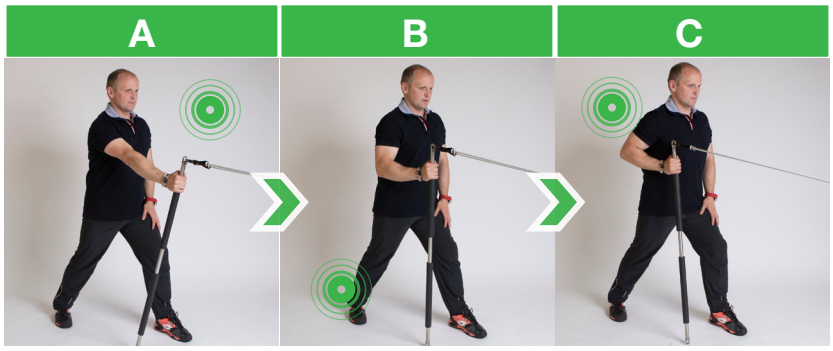
- wskazówka 1 – stopa nogi zakrocznej powinna stabilnie spoczywać na tyczce.
- wskazówka 2 – podczas ruchu zachowaj proste plecy oraz unikaj skrętu tułowia. Staramy się pracować tylko ręką, czyli tułów pozostaje cały czas w pozycji początkowej.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu przyciągania uchwytu łokieć powinien przemieszczać się blisko tułowia oraz w pozycji maksymalnego przyciągnięcia powinien przejść za płaszczyznę pleców (do tyłu).
- wskazówka 4 – dłoń/ręka niećwicząca powinna być oparta o kolano, aby dodatkowo ustabilizować pozycję.

TRENER RADZI

2 WIOSŁOWANIE JEDNORĄCZ



Wariant 3 – stojącą tyczką

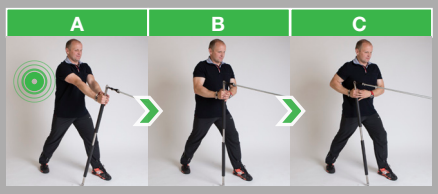


Pozycja początkowa: opad tułowia w lekkim wykroku, nogi lekko ugięte w kolanach, plecy wyprostowane, w dłoni po stronie zakrocznej trzymana stojąca tyczka. Guma doczepiona do uchwytu na drzwi/ścianę lub trzymana przez partnera, lecąca skośne w dół (od tyczki do uchwytu/partnera).

Wykonanie: podciąganie tyczki do klatki piersiowej oraz powrót do pozycji początkowej.

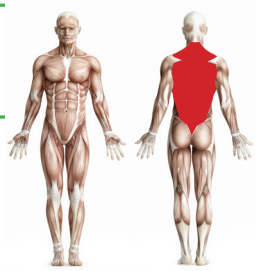
- wskazówka 1 – podczas ruchu zachowaj proste plecy oraz unikaj skrętu tułowia. Staramy się pracować tylko ręką, czyli tułów pozostaje cały czas w pozycji początkowej. Tyczka powinna być również dociskana do podłoża, aby się nie przesuwała. Zaleca się użyć dodatkową nakładkę antypoślizgową.
- wskazówka 2 – dłoń/ręka niećwicząca powinna być oparta o kolano, aby dodatkowo ustabilizować pozycję.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu przyciągania uchwytu łokieć powinien przemieszczać się blisko tułowia oraz w pozycji maksymalnego przyciągnięcia powinien przejść za płaszczyznę pleców (do tyłu).
- wskazówka 4 – dłoń/ręka niećwicząca dodatkowo wspomaga prawidłowy ruch.

Ćwiczenie można wykonać również oburącz



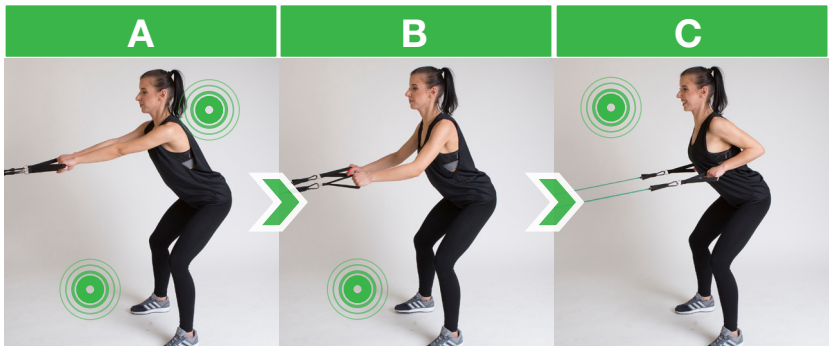
TRENER RADZI

3 WIOSŁOWANIE OBURĄCZ



Wariant 1 – gumami

Pozycja początkowa: opad tułowia w rozkroku , nogi lekko ugięte w kolanach, plecy wyprostowane, w dłoniach trzymane uchwyty z gumami zaczepionymi z przodu do uchwytu na drzwi/ścianę lub trzymane przez partnera.



Wykonanie: przyciąganie uchwytu do klatki piersiowej (wiosłowanie oburącz) oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu.
- wskazówka 2 – podczas ruchu zachowaj symetryczną pracę obu rąk.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu przyciągania uchwytu łokieć powinien przemieszczać się blisko tułowia oraz w pozycji maksymalnego przyciągnięcia powinien przejść za płaszczyznę pleców (do tyłu).
- wskazówka 4 – wysokość zaczepu gumy może być regulowana. Jeśli w planie nie jest napisane inaczej zaczep powinien być na wysokości klatki piersiowej lub lekko poniżej, ale co jakiś czas można umieścić go na innej wysokości, aby lekko zmodyfikować obciążenie pracujących mięśni.

TRENER RADZI

Wariant 2 – tyczką w opadzie

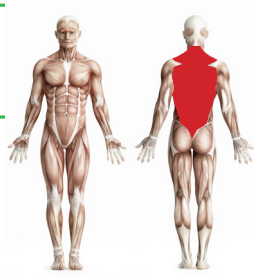
Pozycja początkowa: opad tułowia w lekkim rozkroku, nogi lekko ugięte w kolanach, plecy wyprostowane, tyczka w dłoniach uchwyt na szerokość barków, gumy zaczepione z przodu do uchwytu na drzwi/ścianę lub trzymane przez partnera.

Wykonanie: wiosłowanie tyczką oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu.
- wskazówka 2 – uchwyt na szerokość barków, podczas ruchu wiosłowania dłoń pociągająca powinna zostać podciągnięta do klatki piersiowej (łokieć za plecy). Natomiast ręka wpychająca powinna dojść do wyprostu.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu przyciągania tyczki łokcie powinny wyjść za płaszczyznę pleców (za plecy), co gwarantuje prawidłową pracę ćwiczonych mięśni. Ponadto dopuszcza się lekki skręt tułowia do strony pociągającej (ale z zachowaniem prostych pleców).

TRENER RADZI

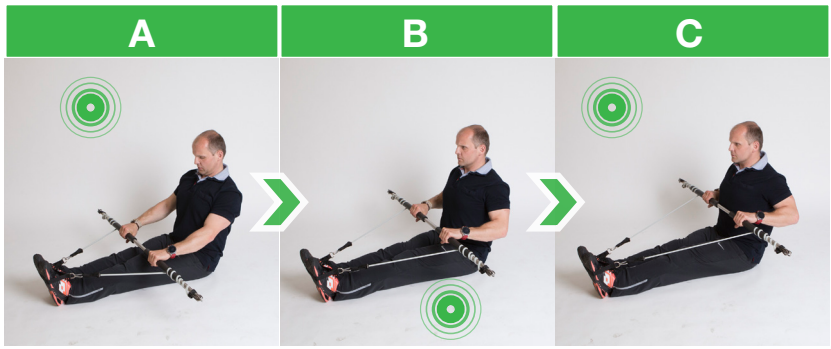
3 WIOSŁOWANIE OBURĄCZ



Wariant 3 – tyczką w siadzie

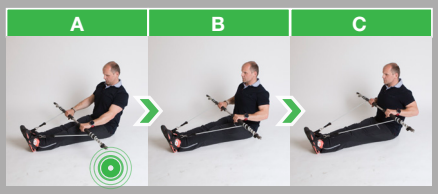
Pozycja początkowa: siad prosty, plecy wyprostowane, tyczka trzymana nachwytem na szerokość barków, gumy zaczepione o stopy i skręcone na tyczce.

Wykonanie: wiosłowanie tyczką (przyciąganie tyczki do kl. piersiowej) oraz powrót do pozycji początkowej.



- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu. Można wykonać lekki ruch tułowiem w przód w trakcie powrotu do pozycji wyjściowej oraz lekki ruch w tył w trakcie przyciągnięcia tyczki, ale podczas ruchów muszą być proste plecy. Jeśli wykonanie ruchów przód/tył tułowia będzie powodowało garbienie się, to należy ćwiczenie wykonać bez dodatkowych ruchów (jak na zdjęciu).

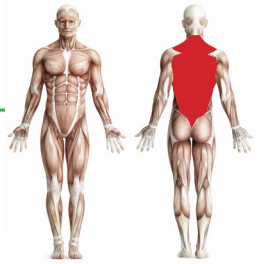
Ćwiczenie można wykonać podchwytem lub zamiennie



TRENER RADZI

- wskazówka 2 – uchwyt na szerokość barków lub lekko szerzej. Gumę należy nakręcić na tyczkę tak, aby wykonać prawidłowo ćwiczenie, czyli podczas ruchu guma cały czas musi być napięta.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu przyciągania tyczki łokcie powinny wyjść za płaszczyznę pleców (za plecy), co gwarantuje prawidłową pracę ćwiczonych mięśni.
- wskazówka 4 – dla tyczki trzymanej podchwytem można przyjąć szerszy uchwyt. Uchwyt zamienny, to jedna ręka podchwyt, a druga nachwyt. Można również zmieniać szerokość uchwytów. Jeśli w programie nie jest napisane inaczej, to podstawowy uchwyt to nachwyt na szerokość barków.

4 WYPROSTY TUŁOWIA W TYŁ W STANIU



Wariant 1 – proste z tyczką na barkach

Pozycja początkowa: stojąc w lekkim rozkroku, tyczka na barkach (za głową), gumy doczepione do stóp. Nogi lekko ugięte w kolanach.

Wykonanie: opad tułowia i wyprost do pozycji początkowej (wyprostowanej).

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu. Ponadto w fazie powrotu do pozycji początkowej nie wykonuj przegięcia tułowia w tył (pogłębienia wyprostu), gdyż jest to niekorzystne dla kręgosłupa.
- wskazówka 2 – kolana lekko ugięte podczas ruchu, zwłaszcza w ostatniej fazie opadu ważne jest, aby nie prostować nóg w kolanach.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu opadu tułowia gumy powinny być napięte, czyli należy je nawinąć na tyczkę tak, aby podczas maksymalnego opadu tułowia nie były luźne.

TRENER RADZI

Wariant 2 – skośne z tyczką na barkach

Pozycja początkowa: stojąc w lekkim rozkroku, tyczka na barkach (za głową), gumy doczepione do stóp. Nogi lekko ugięte w kolanach.

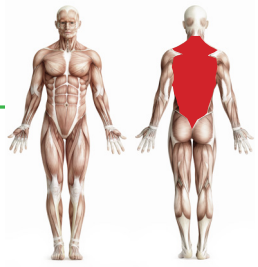
Wykonanie: lekki opad tułowia z wykonaniem skrętu w prawo i lewo oraz powrót do pozycji początkowej (wyprostowanej).

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu skrętnego (skręcamy tułów przy zachowaniu prostych pleców).
- wskazówka 2 – kolana lekko ugięte podczas ruchu.
- wskazówka 3 – ruch skrętny wykonujemy płynnie i delikatnie (bez szarpania) dochodząc maksymalnie do linii środkowej. Zakres ruchu zależny jest od gibkości tułowia i należy to ćwiczenie wykonać zgodnie z własnymi możliwościami (zakres ruchu powinien się zwiększać wraz z powtarzaniem tego ćwiczenia).
- wskazówka 4 – ruchy skrętne są w lekkim opadzie tułowia, po wykonaniu skrętu prawo/lewo wracamy do pozycji początkowej wyprostowanej (bez opadu w przód). Kolejne powtórzenie warto wykonać zaczynając od przeciwnej strony, czyli jeśli wcześniej był ruch prawo – lewo to w kolejnym powtórzeniu lewo – prawo.

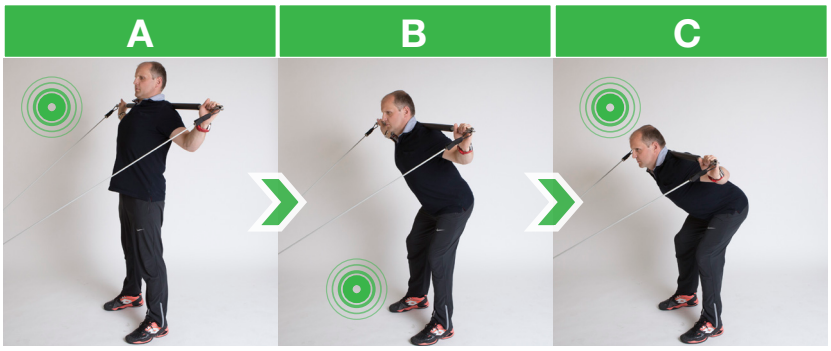
Ćwiczenie od przodu

TRENER RADZI

4 WYPROSTY TUŁOWIA W TYŁ W STANIU



Wariant 3 – proste z tyczką na barkach gumy z przodu



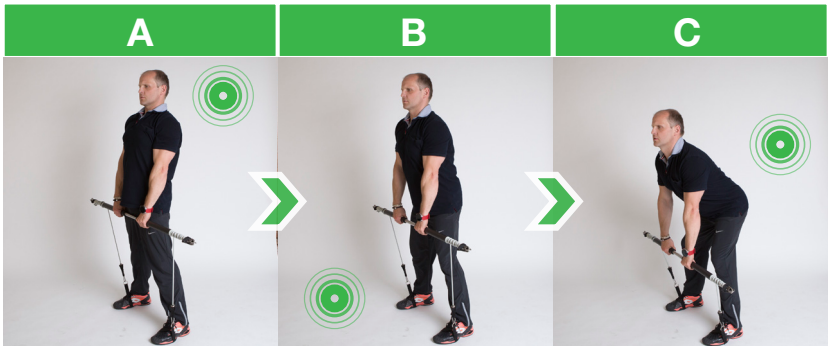
Pozycja początkowa: stojąc w lekkim rozkroku, tyczka na barkach (za głową), gumy do uchwytu na drzwi/ścianę lub trzymane przez partnera (skos dół). Nogi lekko ugięte w kolanach.

Wykonanie: opad tułowia i wyprost do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu. Ponadto w fazie powrotu do pozycji początkowej nie wykonuj przegięcia tułowia w tył (pogłębienia wyprostu), gdyż jest to niekorzystne dla kręgosłupa.
- wskazówka 2 – kolana lekko ugięte podczas ruchu, zwłaszcza w ostatniej fazie opadu ważne jest, aby nie prostować nóg w kolanach.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu opadu tułowia gumy powinny być napięte, czyli należy je nawinąć na tyczkę tak, aby podczas maksymalnego opadu tułowia nie były luźne.

TRENER RADZI

Wariant 4 – martwy ciąg



Pozycja początkowa: stojąc w lekkim rozkroku, tyczka trzymana w dłoniach przed sobą, ręce wyprostowane (na wysokości bioder). Nogi lekko ugięte w kolanach.

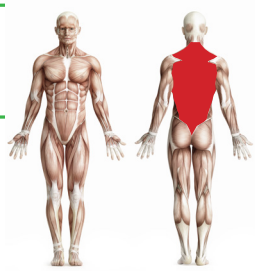
Wykonanie: opad tułowia i wyprost do pozycji początkowej. Tyczka w dłoniach porusza się w linii pionowej góra/dół. Tyczka trzymana nachwytem/podchwytem lub zamiennie, na szerokość barków lub wąsko.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu. Ponadto w fazie powrotu do pozycji początkowej nie wykonuj przegięcia tułowia w tył (pogłębienia wyprostu), gdyż jest to niekorzystne dla kręgosłupa.
- wskazówka 2 – kolana lekko ugięte podczas ruchu, zwłaszcza w ostatniej fazie opadu ważne jest, aby nie prostować nóg w kolanach.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu opadu tułowia gumy powinny być napięte, czyli należy je nawinąć na tyczkę tak, aby podczas maksymalnego opadu tułowia nie były luźne.
- wskazówka 4 – uchwyt wąski. Jeśli w programie nie jest napisane inaczej martwy ciąg należy wykonać nachwytem na szerokość barków lub nachwytem wąsko. Ponadto martwy ciąg może być wykonywany podchwytem lub zamiennie tj. jedna ręka nachwyt, a druga podchwyt. W przypadku uchwytu zamiennego zaleca się co serię zamienić uchwyt. Zmiana uchwytu w martwym ciągu nie wpływa na zmianę obciążeń mięśni dlatego dopuszcza się różne uchwyty.

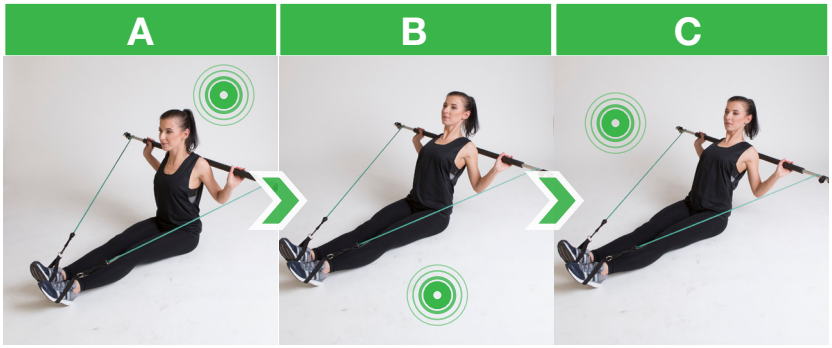
Ćwiczenie martwego ciągu z uchwytem wąskim

TRENER RADZI

5 WYPROSTY TUŁOWIA W TYŁ W SIADZIE



Wariant 1 – proste z tyczką na barkach

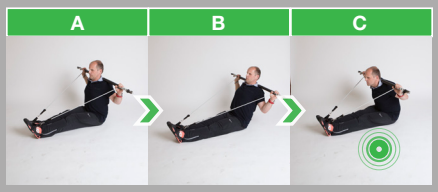


Pozycja początkowa: siad prosty, plecy wyprostowane, tyczka trzymana na barkach (za głową) , gumy zaczepione o stopy i skręcone na tyczce.

Wykonanie: odchył tułowia w tył oraz powrót do pozycji początkowej.

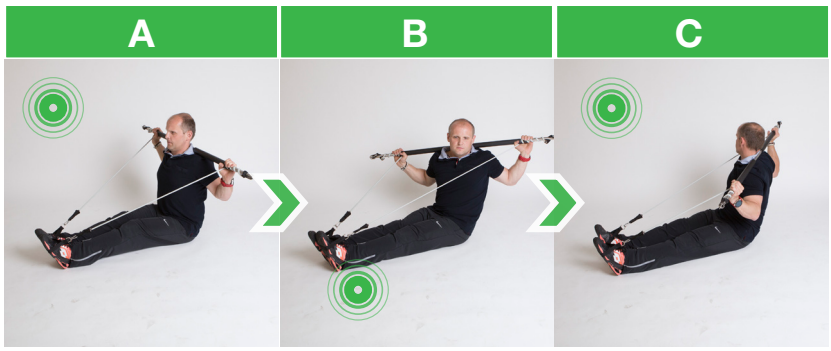
- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu.
- wskazówka 2 – kolana mogą być lekko ugięte.
- wskazówka 3 – w trakcie skłonu w przód gumy powinny być napięte, czyli należy je nawinąć na tyczkę tak, aby podczas maksymalnego skłonu nie były luźne.
- wskazówka 4 – podczas wykonywania ruchów można lekko pogłębić skłon w przód, co zwiększa zakres ruchu. Pogłębiając skłon w przód należy zachować proste plecy.

Zwiększenie zakresu ruchu poprzez skłon w przód



TRENER RADZI

Wariant 2 – skrętne z tyczką na barkach



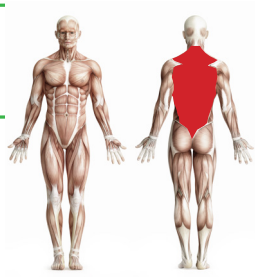
Pozycja początkowa: siad prosty, plecy wyprostowane, tyczka trzymana na barkach (za głową) , gumy zaczepione o stopy i skręcone na tyczce.

Wykonanie: odchył tułowia w tył wraz ze skrętem tułowia prawo/lewo oraz powrót do pozycji początkowej.

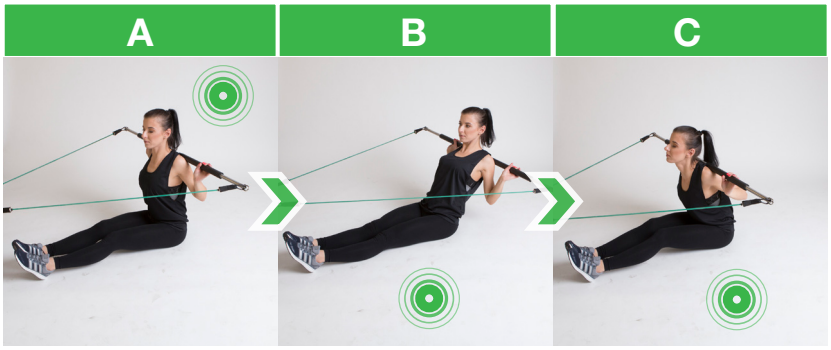
- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu.
- wskazówka 2 – kolana mogą być lekko ugięte.
- wskazówka 3 – w trakcie skłonu i skrętu w przód gumy powinny być napięte, czyli należy je nawinąć na tyczkę tak, aby podczas maksymalnego ruchu nie były luźne.

TRENER RADZI

5 WYPROSTY TUŁOWIA W TYŁ W SIADZIE



Wariant 3 – proste z tyczką na barkach guma z przodu

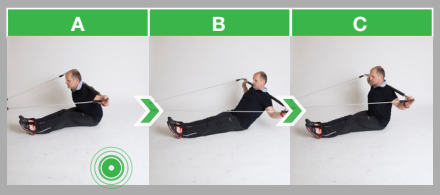


Pozycja początkowa: siad prosty, plecy wyprostowane, tyczka trzymana na barkach (za głową) , gumy zaczepione do uchwytu na drzwi/ścianę lub trzymane przez partnera (poziomo).

Wykonanie: odchył tułowia w tył oraz powrót do pozycji początkowej.

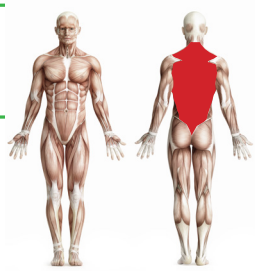
- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu.
- wskazówka 2 – kolana mogą być lekko ugięte.
- wskazówka 3 – podczas wykonywania ruchów, można lekko pogłębić skłon w przód, co zwiększa zakres ruchu. Pogłębiając skłon w przód należy zachować proste plecy.
- wskazówka 4 – można zastosować szeroki uchwyt.

Ćwiczenie można wykonać z szerokim uchwytem.

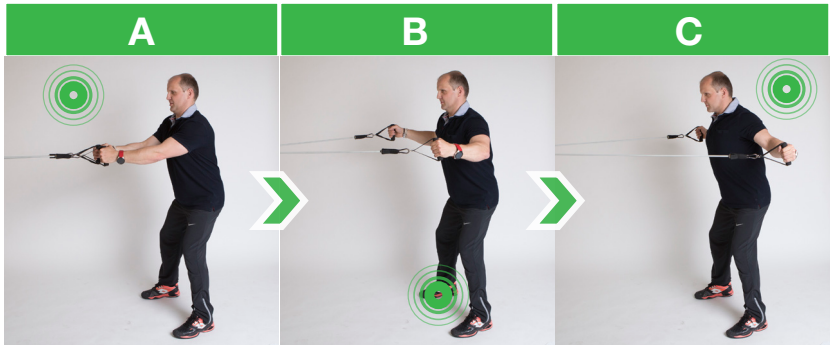


TRENER RADZI

6 ROZPIĘTKI W TYŁ



Wariant 1 – w staniu same gumy



Pozycja początkowa: w lekkim rozkroku, ramiona wyprostowane przed sobą na wysokości klatki piersiowej (lekkie ugięcie w łokciach), w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść) z gumami doczepionymi do uchwytu na drzwi ścianę lub trzymane przez partnera. Nogi lekko ugięte w kolanach.

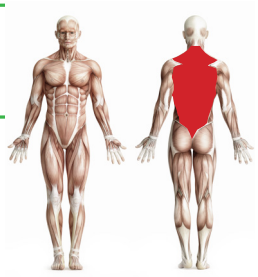
Wykonanie: ruch rozpiętek – poziomy ruch odwodzenia w tył tak, aby łokcie przeszły za płaszczyznę pleców (ruch podstawowy) oraz powrót do pozycji początkowej. W trakcie ruchu należy zachować lekko ugięte łokcie. Możliwe są też inne ustawienia linii ruchu rozpiętek poprzez zmianę wysokości doczepienia gum.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu.
- wskazówka 2 – kolana lekko ugięte.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu rozpiętek w maksymalnym odwiedzeniu, łokcie powinny wyjść za płaszczyznę pleców. Łopatki w trakcie takiego ruchu powinny się zejść do środka (właściwy ruch).
- wskazówka 4 – dopuszcza się w trakcie ruchu zwiększenie ugięcia w łokciach, ale ważne jest, aby w maksymalnym odwiedzeniu ramion w tył łokcie przeszły za płaszczyznę pleców (za plecy w tył). Dłonie z uchwytami powinny poruszać się w linii poziomej.
- wskazówka 5 – gumy powinny poruszać się linii poziomej, ale możliwa jest zmiana wysokości przyczepienia gum (np.: skos góra lub skos dół), która lekko zmodyfikuje ruch rozpiętek. Jeśli w programie nie jest inaczej napisane, to zaleca się, aby gumy poruszały się poziomo.

Ruch ze zwiększeniem ugięcia w łokciach oraz skośnym przebiegiem gum

TRENER RADZI

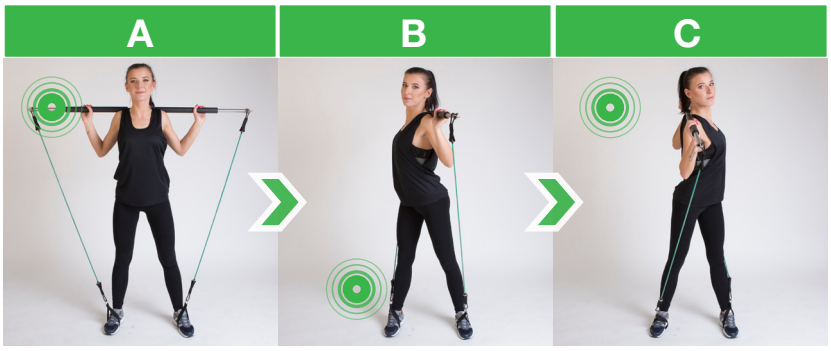
7 SKRĘTY TUŁOWIA W STANIU



Wariant 1 – nogi równolegle

Pozycja początkowa: stojąc w lekkim rozkroku, tyczka na barkach (za głową), gumy doczepione do stóp. Nogi wyprostowane lub lekko ugięte w kolanach.

Wykonanie: skręt tułowia w prawo/lewo oraz powrót do pozycji początkowej.



- wskazówka 1 – tyczka na barkach powinna przebiegać poziomo, co gwarantuje uzyskanie pozycji wyprostowanej. Podczas ruchu zachowaj proste plecy.
- wskazówka 2 – podczas skrętów można lekko ugiąć kolana.
- wskazówka 3 – ruch skrętny wykonujemy płynnie i delikatnie (bez szarpania) dochodząc maksymalnie do linii środkowej. Zakres ruchu zależny jest od gibkości tułowia i należy to ćwiczenie wykonać zgodnie z własnymi możliwościami (zakres ruchu powinien się zwiększać wraz z powtarzaniem tego ćwiczenia).

TRENER RADZI

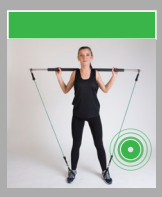
Wariant 2 – z wykrokiem w przód

Pozycja początkowa: stojąc w wykroku w przód, na barkach tyczka (za głową), gumy doczepione do stóp.

Wykonanie: skręt tułowia w prawo/lewo oraz powrót do pozycji początkowej (wykroku w przód). Zmiana nogi wykrocznej po całej serii (wykonujemy zalecaną ilość powtórzeń skrętów będąc cały czas w wykroku na jedną nogę, a w kolejnej serii zmieniamy nogę wykroczną).

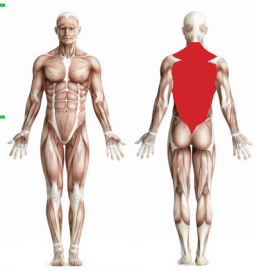
- wskazówka 1 – tyczka na barkach powinna przebiegać poziomo, co gwarantuje uzyskanie pozycji wyprostowanej.
- wskazówka 2 – podczas skrętów zachowaj prosty tułów.
- wskazówka 3 – ruch skrętny wykonujemy płynnie i delikatnie (bez szarpania) dochodząc maksymalnie do linii środkowej. Zakres ruchu zależny jest od gibkości tułowia i należy to ćwiczenie wykonać zgodnie z własnymi możliwościami (zakres ruchu powinien się zwiększać wraz z powtarzaniem tego ćwiczenia).
- wskazówka 4 – ćwiczenie może być wykonane z każdorazowym powrotem do pozycji stania w rozkroku (równoległym), czyli ze stania równoległego wykonuje się wykrok, skręt prawo/lewo i powrót do stania w rozkroku. Następnie analogicznie wykrok na drugą nogę. Jeśli w programie nie jest zaznaczone wykonanie, to można ćwiczenie wykonać dowolnie.

Ćwiczenie można wykonać z szerokim uchwytem.

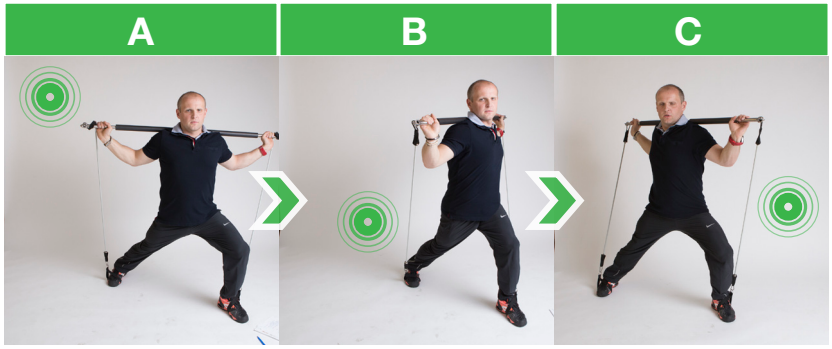


TRENER RADZI

7 SKRĘTY TUŁOWIA W STANIU



Wariant 3 – z wykrokiem w bok lub skos



Pozycja początkowa: stojąc w wykroku w bok lub skos, tyczka na barkach (za głową), gumy doczepione do stóp.

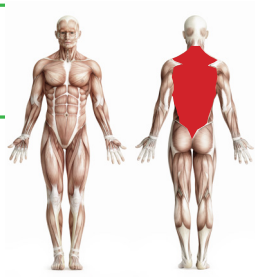
Wykonanie: skręt tułowia w prawo/lewo oraz powrót do pozycji początkowej. Zmiana nogi wykrocznej po całej serii (wykonujemy zalecaną ilość powtórzeń skrętów będąc cały czas w wykroku na jedną nogę, a w kolejnej serii zmieniamy nogę wykroczną).

- wskazówka 1 – tyczka na barkach powinna przebiegać poziomo, co gwarantuje uzyskanie pozycji wyprostowanej.
- wskazówka 2 – podczas skrętów zachowaj prosty tułów.
- wskazówka 3 – ruch skrętny wykonujemy płynnie i delikatnie (bez szarpania) dochodząc maksymalnie do linii środkowej. Zakres ruchu zależny jest od gibkości tułowia i należy to ćwiczenie wykonać zgodnie z własnymi możliwościami (zakres ruchu powinien się zwiększać wraz z powtarzaniem tego ćwiczenia).
- wskazówka 4 – ćwiczenie może być wykonane z każdorazowym powrotem do pozycji stania w rozkroku (równoległym), czyli ze stania równoległego wykonuje się wykrok w bok lub skos, skręt prawo/lewo i powrót do stania w rozkroku. Następnie analogicznie wykrok na drugą nogę. Jeśli w programie nie jest zaznaczone wykonanie, to można ćwiczenie wykonać dowolnie.

Ruch z powrotem do pozycji stania w rozkroku

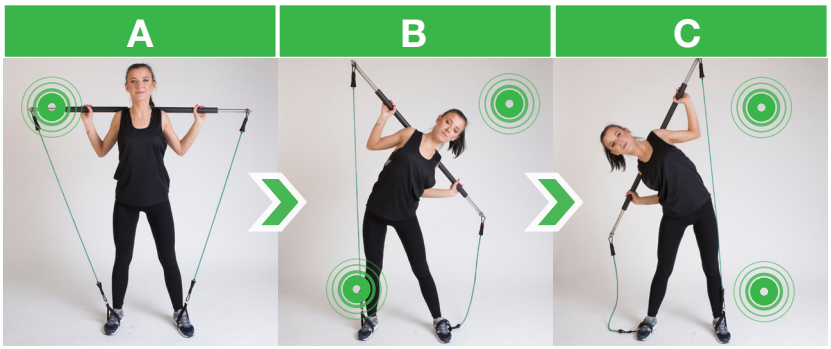
TRENER RADZI

8 BOCZNE SKŁONY TUŁOWIA



Wariant 1 – nogi równolegle w staniu

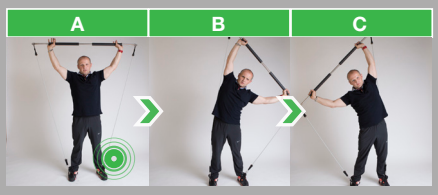
Pozycja początkowa: stojąc w lekkim rozkroku, tyczka na barkach (za głową), gumy doczepione do stóp. Nogi wyprostowane lub lekko ugięte w kolanach. Opcjonalnie ćwiczenie może być wykonane z tyczką trzymaną w dłoniach nad głową (ramiona proste).



Wykonanie: boczny skłon tułowia w prawo/lewo oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – tyczka na barkach powinna przebiegać poziomo, co gwarantuje uzyskanie pozycji wyprostowanej.
- wskazówka 2 – podczas skłonów bocznych tułów powinien poruszać się tylko w płaszczyźnie czołowej (tylko na boki), głowa powinna być przedłużeniem tułowia.
- wskazówka 3 – ruch skłonów bocznych wykonaj delikatnie bez szarpnięć z zachowaniem własnego zakresu ruchu. Wraz z treningiem zakres ten będzie się powiększał.
- wskazówka 4 – guma po stronie ugięcia może być luźna.
- wskazówka 5 – w trakcie ruchu można lekko ugiąć ramiona w łokciach.

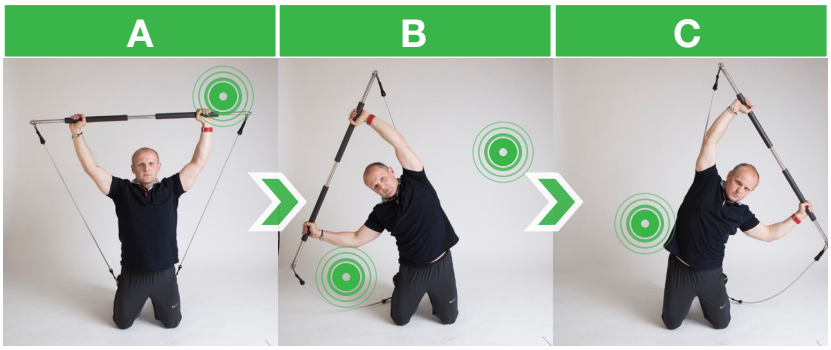
Ćwiczenie można wykonać z tyczką w dłoniach nad głową



TRENER RADZI

Wariant 2 – równolegle w klęku

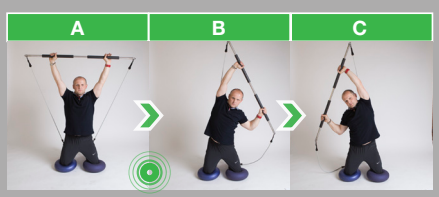
Pozycja początkowa: w klęku prostym, tyczka trzymana w dłoniach nad głową (ramiona wyprostowane lub lekko ugięte w łokciach), gumy doczepione do stóp. Opcjonalnie ćwiczenie może być wykonane z poduszkami do ćwiczeń równoważnych.



Wykonanie: boczny skłon tułowia w prawo/lewo oraz powrót do pozycji początkowej.

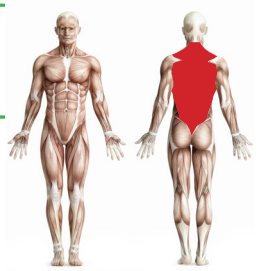
- wskazówka 1 – tyczka trzymana w dłoniach powinna przebiegać poziomo, co gwarantuje uzyskanie pozycji wyprostowanej.
- wskazówka 2 – podczas skłonów bocznych tułów powinien poruszać się tylko w płaszczyźnie czołowej (tylko na boki), głowa powinna być przedłużeniem tułowia.
- wskazówka 3 – ruch skłonów bocznych wykonaj delikatnie bez szarpnięć z zachowaniem własnego zakresu ruchu. Wraz z treningiem zakres ten będzie się powiększał.
- wskazówka 4 – guma po stronie ugięcia może być luźna.
- wskazówka 5 – w trakcie ruchu można ugiąć ramiona w łokciach, aby uzyskać prawidłowy ruch tułowia w płaszczyźnie czołowej (na boki).
- wskazówka 6 – poduszki do równowagi należy ustawić równolegle, aby zachować prawidłowy ruch skłonu bocznego. Wykonanie ćwiczenia na poduszkach dodatkowo akcentuje równowagę i może być stosowane zamiennie z klękiem bez poduszek.

Ćwiczenie można wykonać z szerokim uchwytem.



TRENER RADZI

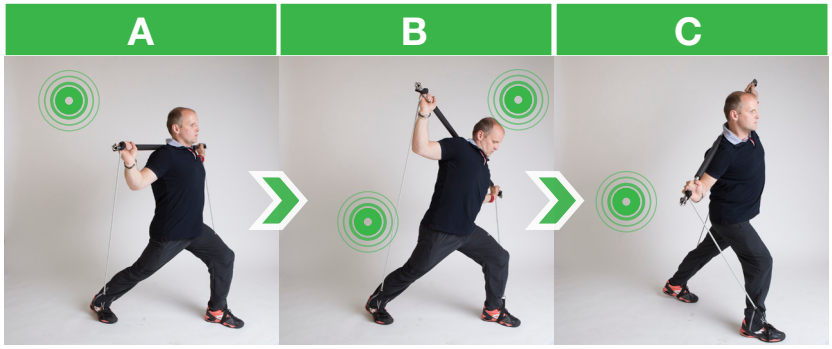
8 BOCZNE SKŁONY TUŁOWIA



Wariant 3 – w wykroku

Pozycja początkowa: stojąc w wykroku, tyczka na barkach (za głową), gumy doczepione do stóp.

Wykonanie: w wykroku boczny skłon tułowia w prawo/lewo oraz powrót do pozycji początkowej.



- wskazówka 1 – tyczka na barkach powinna przebiegać poziomo, co gwarantuje uzyskanie pozycji wyprostowanej.
- wskazówka 2 – podczas skłonów bocznych tyłów powinien poruszać się tylko w płaszczyźnie czołowej (tylko na boki).
- wskazówka 3 – ruch skłonów bocznych wykonaj delikatnie bez szarpnięć z zachowaniem własnego zakresu ruchu. Wraz z treningiem zakres ten będzie się powiększał.

Ruch z powrotem do pozycji stania w rozkroku

TRENER RADZI

- wskazówka 4 – w trakcie wykonywania skłonów bocznych pozostań w wykroku na jedną nogę przez całą serię skłonów, w kolejnej serii zmień nogę wykroczną (na drugą nogę).
- wskazówka 4 – ćwiczenie może być wykonane z każdorazowym powrotem do pozycji stania w rozkroku (równoległym), czyli ze stania równoległego wykonuje się wykrok w przód, następnie skłon boczny tułowia w prawo/lewo i powrót do stania w rozkroku. Następnie analogicznie wykrok na drugą nogę. Jeśli w programie nie jest zaznaczone wykonanie, to można ćwiczenie wykonać dowolnie.

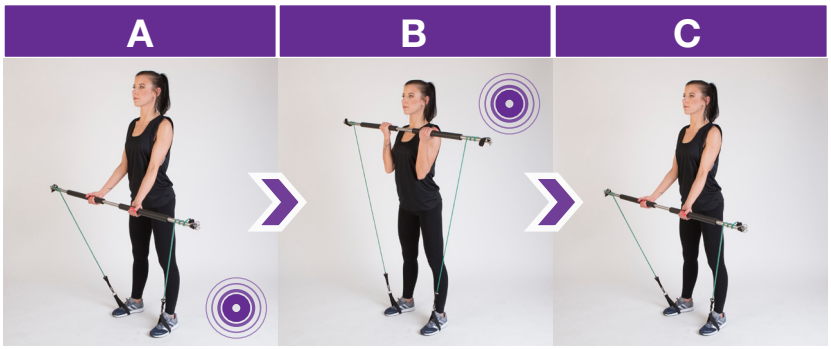
RAMIONA

1 UGIĘCIA RAMION Z TYCZKĄ

Wariant 1 – w staniu

Pozycja początkowa: lekki rozkrok, tułów wyprostowany, tyczka trzymana w dłoniach przed sobą na szerokość barków (naturalnie) podchwytem na wysokości bioder, gumy zaczepione o stopy.

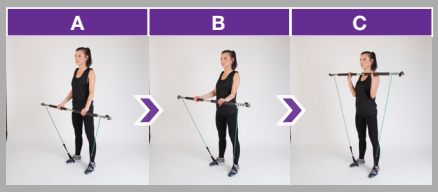
Wykonanie: ugięcia ramion w łokciach (tyczka do klatki piersiowej) oraz powrót do pozycji początkowej (zdjęcie A i C).

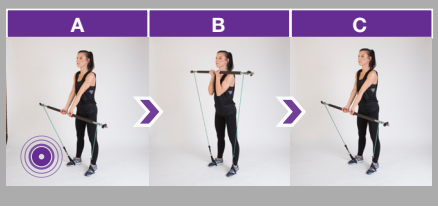


- wskazówka 1 – gumy powinny być tak nakręcone na tyczkę, aby były napięte w pozycji początkowej oraz możliwy był pełny ruch.
- wskazówka 2 – podczas ruchu należy uginać tylko przedramiona w łokciach, ruch samych przedramion.
- wskazówka 3 –uchwyt wąski może być zarówno podchwytem (jak na zdjęciu) jak i nachwytem. Jeśli w programie nie jest napisane inaczej, należy zastosować podchwyt na szerokości barków, jak w opisie ćwiczenia.

Ćwiczenie można wykonać również z uchwytem wąskim

Ćwiczenie można wykonać nachwytem



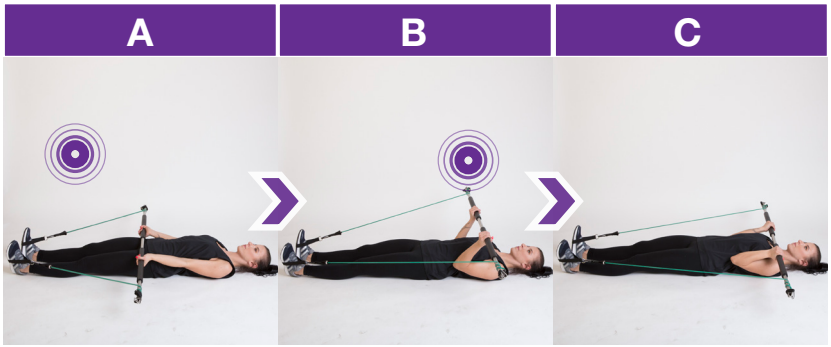


TRENER RADZI

Wariant 2 – w leżeniu

Pozycja początkowa: leżąc wyprostowanym na plecach, tyczka trzymana na szerokość barków (naturalnie) podchwytem na wysokości bioder, gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: ugięcia ramion w łokciach (tyczka do klatki piersiowej) oraz powrót do pozycji początkowej.

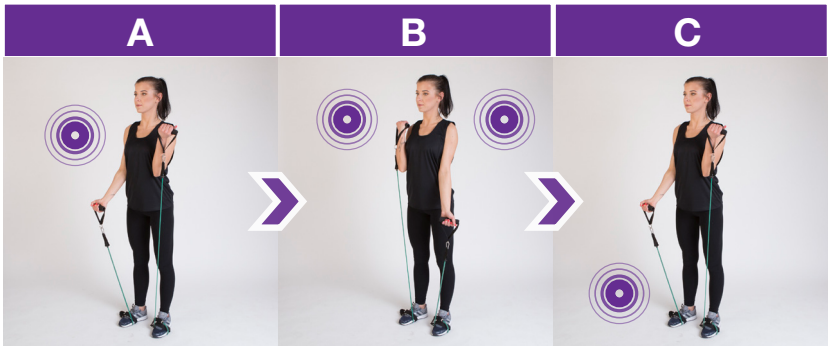


- wskazówka 1 – gumy powinny być tak nakręcone na tyczkę, aby były napięte w pozycji początkowej oraz możliwy był pełny ruch.
- wskazówka 2 – podczas ruchu należy uginać tylko przedramiona w łokciach, ruch samych przedramion.
- wskazówka 3 – ćwiczenie można wykonać również nachwytem, a także uchwytem wąskim. Jeśli w programie nie jest napisane inaczej, należy zastosować podchwyt na szerokości barków, jak w opisie ćwiczenia.

TRENER RADZI

2 UGIĘCIE RAMION GUMAMI

Wariant 1 – naprzemienne gumy do stóp



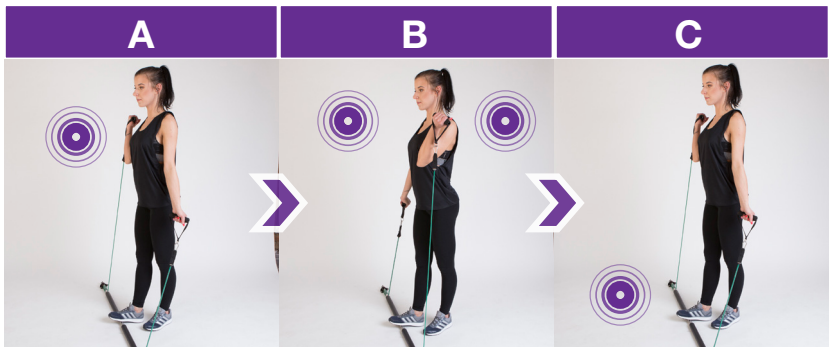
Pozycja początkowa: lekki rozkrok, tułów wyprostowany, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: naprzemienne ugięcia ramion w łokciach oraz powrót do pozycji początkowej (zdjęcie A i C).

TRENER RADZI

- wskazówka 1 – gumy powinny być napięte w pozycji początkowej dla ręki wyprostowanej (w dole).
- wskazówka 2 – podczas ruchu należy uginać tylko ramiona w łokciach, ruch samych przedramion. W fazie wyprostu (ręka w dole) można zachować lekkie ugięcie w łokciu – niepełny wyprost (jest to istotne przy dużych obciążeniach).
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować wyprostowaną i stabilna postawę.
- wskazówka 4 – ustawienie nadgarstka powinno być podchwytem (palcami w górę), ale możliwa jest inne ustawienie (np.: młotkowe). Jeśli w programie nie jest napisane inaczej, należy zastosować podchwyt, jak w opisie ćwiczenia.
- wskazówka 5 – ćwiczenie może być wykonane również symetrycznie (ugięcie jednoczesne obu rąk), a także w leżeniu. Jeśli w programie nie jest napisane inaczej, ćwiczenie wykonujemy w staniu.

Wariant 2 – naprzemienne z tyczką na ziemi



Pozycja początkowa: lekki wykrok, tułów wyprostowany, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), gumy nawinięte na tyczkę, tyczka przydepnięta stopą wykroczną.

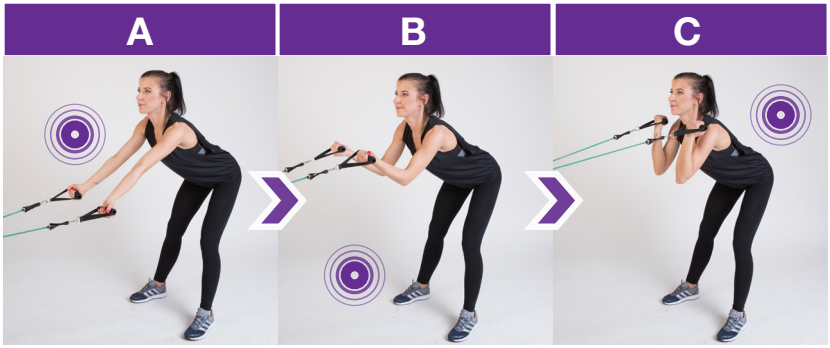
Wykonanie: naprzemienne ugięcia ramion w łokciach oraz powrót do pozycji początkowej (zdjęcie A i C).

TRENER RADZI

- wskazówka 1 – gumy powinny być napięte w pozycji początkowej dla ręki wyprostowanej (w dole). Tyczka mocno przydepnięta do podłoża. Dla dużych obciążeń zaleca się przydepnięcie tyczki dwiema stopami.
- wskazówka 2 – podczas ruchu należy uginać tylko ramiona w łokciach, ruch samych przedramion. W fazie wyprostu (ręka w dole) można zachować lekkie ugięcie w łokciu – niepełny wyprost (jest to istotne przy dużych obciążeniach).
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować wyprostowaną i stabilna postawę.
- wskazówka 4 – ustawienie nadgarstka powinno być podchwytem (palcami w górę), ale możliwe jest inne ustawienie (np.: młotkowe/podchwytem). Jeśli w programie nie jest napisane inaczej, należy zastosować podchwyt, jak w opisie ćwiczenia.

2 UGIĘCIE RAMION GUMAMI

Wariant 3 – w opadzie tułowia gumy z przodu



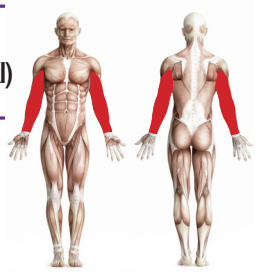
Pozycja początkowa: w rozkroku opad tułowia w przód, ramiona wyprostowane skośnie w dół, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), gumy doczepione do uchwytu na drzwi/ścianę lub trzymane przez partnera (dolny skos).

Wykonanie: symetryczne ugięcia ramion w łokciach (dłonie do brody) oraz powrót do pozycji początkowej.

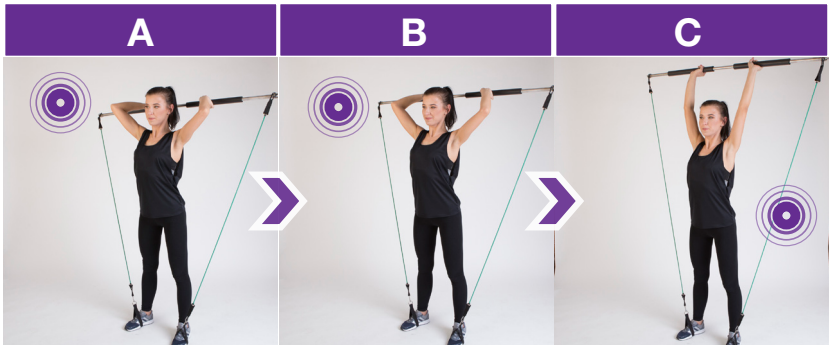
TRENER RADZI

- wskazówka 1 – ustawienie nadgarstka powinno być podchwytem (palcami w górę), ale możliwe jest inne ustawienie (np.: młotkowe /nachwytem). Jeśli w programie nie jest napisane inaczej, należy zastosować podchwyt, jak w opisie ćwiczenia.
- wskazówka 2 – podczas ruchu należy uginać przedramiona w łokciach, łokcie pozostają na tym samym poziomie – pracuje tylko przedramie.
- wskazówka 3 – w trakcie opadu tułowia oraz ruchu należy zachować proste plecy i stabilna postawę.
- wskazówka 4 – ćwiczenie może być wykonane z naprzemiennym ugięciem ramion lub z pracą symetryczną z tyczką w dłoniach. Jeśli w programie nie jest napisane inaczej, należy zastosować symetryczną pracę gumami, podchwytem, jak w opisie ćwiczenia.

3 PROSTOWANIE PRZEDRAMION (TRICEPS FRANCUSKI)



Wariant 1 – w staniu tyczką

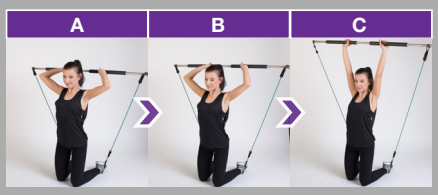


Pozycja początkowa: lekki rozkrok, tułów wyprostowany, tyczka trzymana w dłoniach za głową dość wąsko, ramiona ugięte w łokciach, łokcie skierowane do przodu, gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: symetryczne wyprosty przedramion w górę (do prostych rąk) oraz powrót do pozycji początkowej.

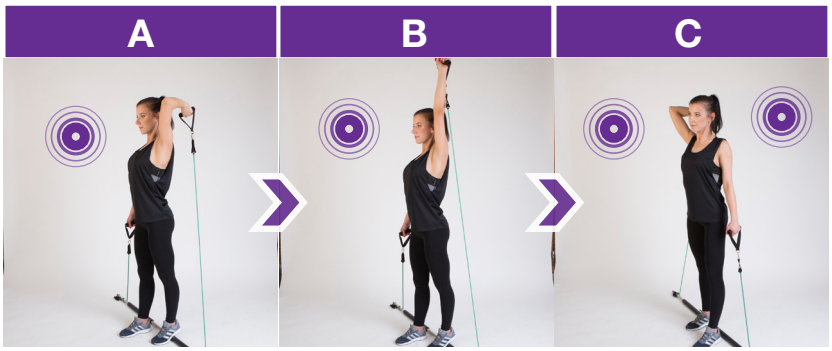
- wskazówka 1 – łokcie skierowane do przodu – najlepiej jak najwęziej. Na zdjęciu „A i B" zawodniczka ma dość szeroko ustawione łokcie – takie wykonanie jest dopuszczalne, ale należy dążyć do jak najwęższego ustawienia łokci (łokcie przy uszach, skierowane do przodu)
- wskazówka 2 – podczas ruchu należy prostować tylko przedramiona w łokciach, ruch samych przedramion symetryczny (góra – dół).
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować wyprostowaną i stabilna postawę.
- wskazówka 4 – ćwiczenie w klęku może być alternatywą dla osób wysokich.

Ćwiczenie można wykonać w klęku



TRENER RADZI

Wariant 2 – w staniu gumami



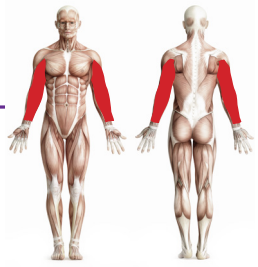
Pozycja początkowa: lekki wykrok, tułów wyprostowany, tyczka leży na podłożu, przydepnięta nogą zakroczną, ramiona uniesione w górę, łokcie skierowane do przodu ugięte w tył, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), gumy doczepione do tyczki.

Wykonanie: naprzemienne wyprosty przedramion w górę (do prostych rąk) oraz powrót do pozycji początkowej. UWAGA: na zdjęciach ukazana jest tylko praca jedną ręką (zdjęcie A i B oraz pozycja początkowa dla drugiej ręki).

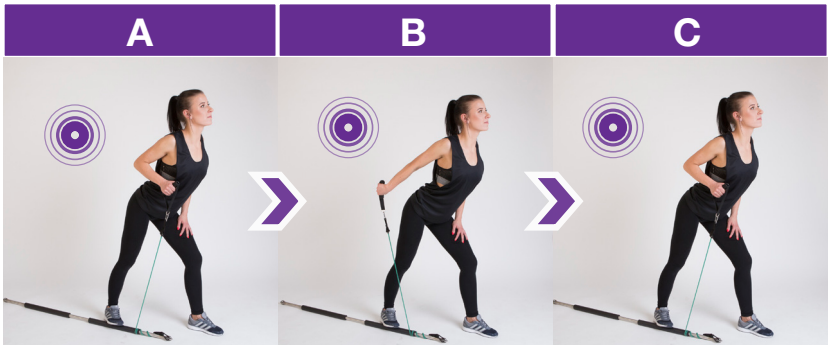
- wskazówka 1 – Pozycja początkowa dla obu rąk jest taka sama, czyli ramiona ustawione symetrycznie , łokcie skierowane do przodu – najlepiej jak najwęziej (przy uszach).
- wskazówka 2 – podczas ruchu należy prostować raz jedną, raz drugą rękę. Wprost drugiej ręki rozpoczyna się w momencie jak pierwsza ręka wróci do pozycji dla niej początkowej (ugięcia w łokciu).
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować wyprostowaną i stabilna postawę.
- wskazówka 4 – ćwiczenie może być wykonane w klęku, wtedy gumy doczepione do stóp (bez tyczki). Jeśli w programie nie jest napisane inaczej, ćwiczenie należy wykonać naprzemienni gumami w staniu, jak w opisie ćwiczenia.

TRENER RADZI

4 PROSTOWANIE PRZEDRAMION W OPADZIE TUŁOWIA



Wariant 1 – jednorącz za siebie z tyczką na ziemi



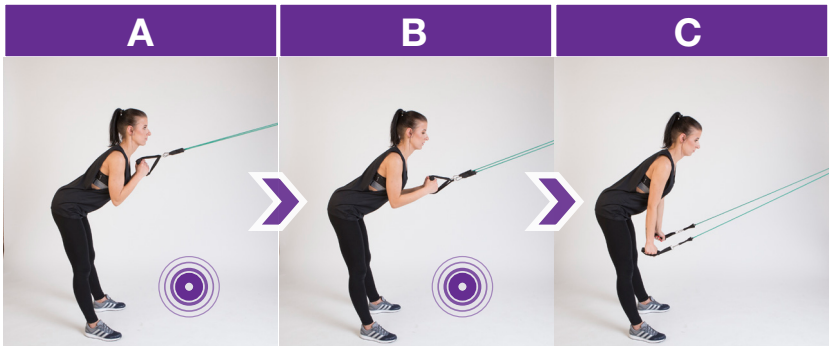
Pozycja początkowa: w wykroku opad tułowia, tułów wyprostowany, tyczka leży na podłożu przydepnięta nogą zakroczną, po stronie nogi zakrocznej w dłoni trzymany uchwyt (taśma lub rękojeść), ręka z uchwytem zgięta w łokciu, łokieć przeniesiony w tył za płaszczyznę pleców (za plecy w tył), guma nawinięta na koniec tyczki, ręka niećwicząca dłonią oparta o udo, stabilizuje postawę.

Wykonanie: wyprost przedramienia w tył do wyprostu oraz powrót do pozycji początkowej. Ćwiczenie wykonuj się na jedną rękę, a następnie na drugą.

- wskazówka 1 – łokieć ręki ćwiczącej skierowany do tyłu i przesunięty za plecy (do tyłu). Ruch przedramienia tylko w łokciu do tyło do wyprostu oraz wąską (łokiec przy ciele).
- wskazówka 2 – uchwyt młotkowy (tj część dłoniowa do ciała, a grzbietowa na zewnątrz, kciuk do przodu). Możliwe są też inne uchwyty np: podchwytem/nachwytem. Jeśli w programie nie jest napisane inaczej, ćwiczenie należy wykonać z uchwytem młotkowym, jak w opisie ćwiczenia.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować wyprostowaną i stabilną postawę, ręka niećwicząca oparta dłonią o udo nogi wykrocznej dodatkowo stabilizuje pozycję.

TRENER RADZI

Wariant 2 – oburącz przed siebie gumami



Pozycja początkowa: w rozkroku opad tułowia, tułów wyprostowany, ramiona ugięte w łokciach, łokcie skierowane w dół, w dłoniach trzymane uchwyty (taśma lub rękojeść), dłonie lekko poniżej brody.

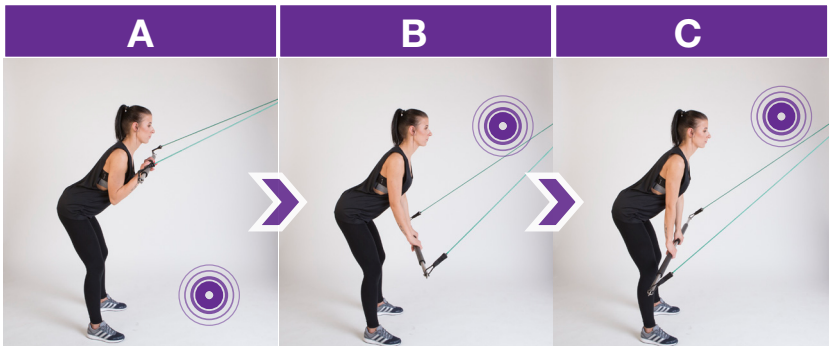
Wykonanie: wyprosty przedramion w dół i lekko do środka oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – w opadzie tułowia łokcie skierowane w dół.
- wskazówka 2 – uchwyt młotkowy (tj. część dłoniowa do ciała, a grzbietowa na zewnątrz, kciuk do góry), w trakcie ruchu w dół następuje półobrót dłoni – kciuki kierują się do siebie (do środka), część dłoniowa w dół. Możliwe są też inne uchwyty np. podchwytem/nachwytem. Jeśli w programie nie jest napisane inaczej ćwiczenie należy wykonać z uchwytem młotkowym, jak w opisie ćwiczenia.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować wyprostowaną i stabilną postawę.

TRENER RADZI

4 PROSTOWANIE PRZEDRAMION W OPADZIE TUŁOWIA

Wariant 3 – oburącz przed siebie tyczką



Pozycja początkowa: w rozkroku opad tułowia, tułów wyprostowany, ramiona ugięte w łokciach, łokcie skierowane w dół, w dłoniach trzymana tyczka nachwytem (tyczka na wysokości brody) dość wąsko, gumy doczepione do uchwytu na drzwi/ścianę lub trzymane przez partnera od góry.

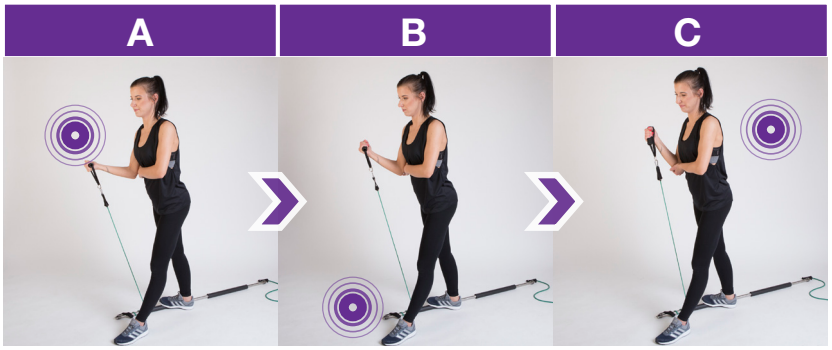
Wykonanie: wyprosty przedramion w dół oraz powrót do pozycji początkowej.

TRENER RADZI

- wskazówka 1 – w opadzie tułowia łokcie skierowane w dół.
- wskazówka 2 – tyczka trzymana nachwytem, ruch tylko w łokciach, czyli ruch przedramion z góry w dół. Możliwe jest też trzymanie tyczki podchwytem i wtedy ruch jest z góry w dół i do przodu. Jeśli w programie nie jest napisane inaczej, ćwiczenie należy wykonać nachwytem, jak w opisie ćwiczenia.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować wyprostowaną i stabilną postawę.

5 ODWRACANIE I NAWRACANIE

Wariant 1 – ruch odwracania i nawracania



Pozycja początkowa: rozkrok, tułów wyprostowany, tyczka na ziemi przydepnięta nogą zakroczną, w dłoni po stronie nogi zakrocznej uchwyt trzymany podchwytem (taśma lub rękojeść), ręka ugięta w łokciu, dłoń ręki niećwiczącej podłożona pod łokieć – spełnia funkcję stabilizującą, guma nawinięta na tyczkę.

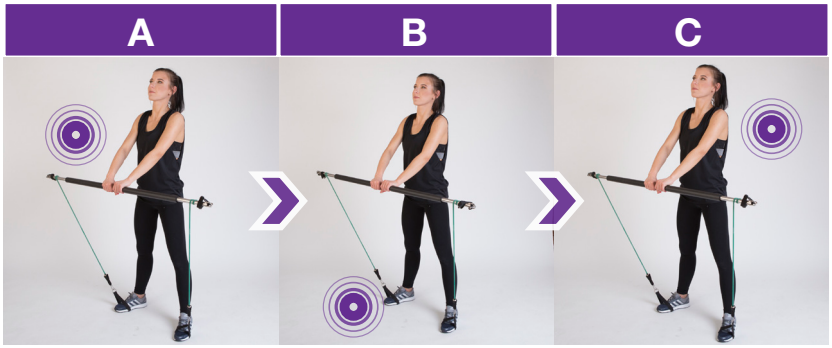
Wykonanie: ruch nawracania i odwracania dłoni, czyli dłoń z pozycji podchwytem przechodzi po łuku (obrót w łokciu) do pozycji młotkowej i dalej do nachwytu oraz powrót do pozycji początkowej.

TRENER RADZI

- wskazówka 1 – ruch odwracania i nawracania to ruch po łuku od podchwytu (grzbiet dłoni w dół) do nachwytu (grzbiet dłoni w górę) oraz powrót. Ruch powinien być wykonywany w łokciu – nadgarstek jest ustabilizowany, a gumy muszą być napięte. Ćwiczenie należy wykonać w całej zaleconej serii na jedną rękę, a następnie na drugą.
- wskazówka 2 – dłoń ręki niećwiczącej powinna ustabilizować łokieć „ćwiczący", tak aby nie poruszał się przód/tył.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować wyprostowaną i stabilną postawę.

6 NAKRĘCANIE GUMY NA TYCZKĘ

Wariant 1 – przed sobą



Pozycja początkowa: rozkrok, tułów wyprostowany, ramiona w przodzie (skos w dół lub poziomo na wysokości klatki piersiowej) wyprostowane w łokciach, w dłoniach trzymana nachwytem tyczka, uchwyt wąski, gumy doczepione do stóp.

Wykonanie: płynny ruch nawijania i odwijania gum na tyczkę trzymaną na tej samej wysokości.

TRENER RADZI

- wskazówka 1 – ruch nawijania i odwijania powinien odbywać się tylko w nadgarstkach, ramiona pozostają wyprostowane na tym samym poziomie (w trakcie ruchu drobny ruch w łokciach jest prawidłowy – wynika z ruchomości nadgarstka).
- wskazówka 2 – gumy napięte, wraz z nawijaniem zwiększa się napięcie, ruch nawijania wykonujemy do momentu umożliwiającego utrzymanie rąk wyprostowanych. Po osiągnięciu takiego momentu odwijamy tyczkę. Ruch nawijania i odwijania wykonuje się dość wolno i płynnie, co zwiększa zaangażowanie mięśni przedramion.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować wyprostowaną i stabilną postawę.

7 UGIĘCIA NADGARSTKA

Wariant 1 – z przodu

Pozycja początkowa: w rozkroku lekki opad tułowia, ramiona lekko ugięte w łokciach, w dłoniach trzymana podchwytem tyczka, nadgarstki lekko ugięte w dół, uchwyt dość wąski, gumy nakręcone na tyczkę i zaczepione o stopy.

Wykonanie: symetryczny ruch ugięcia nadgarstka oraz powrót do pozycji początkowej.

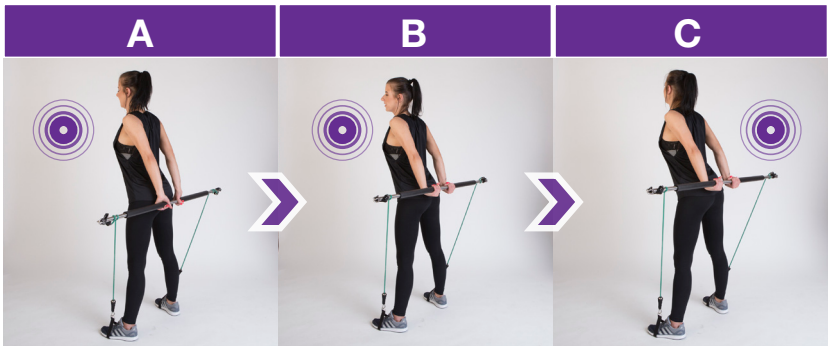
- wskazówka 1 – ramiona lekko ugięte w łokciach, łokcie zbliżone do siebie z przodu, łokcie można również oprzeć o klatkę piersiową, tak aby były ustabilizowane.
- wskazówka 2 – ruch odbywa się tylko w nadgarstkach. Możliwy jest też nachwyt, jeśli w programie nie jest napisane inaczej, należy zastosować podchwyt, jak w opisie ćwiczenia.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować proste plecy i stabilną postawę.

TRENER RADZI

Wariant 2 – z tyłu

Pozycja początkowa: w rozkroku lekki opad tułowia, ramiona wyprostowane z tyłu (za plecami), w dłoniach trzymana podchwytem tyczka, uchwyt naturalny, gumy nakręcone na tyczkę i zaczepione o stopy.

Wykonanie: symetryczny ruch ugięcia nadgarstka oraz powrót do pozycji początkowej.



- wskazówka 1 – klatka piersiowa wypchnięta do przodu, barki ściągnięte w tył, symetrycznie ustawione. Jeśli pojawi się trudność z zachowaniem symetrycznie ustawionych barków można poszerzyć uchwyt. Ważne, aby ruch był symetryczny.
- wskazówka 2 – ruch odbywa się tylko w nadgarstkach (góra/dół).
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować proste plecy i stabilną postawę.

TRENER RADZI

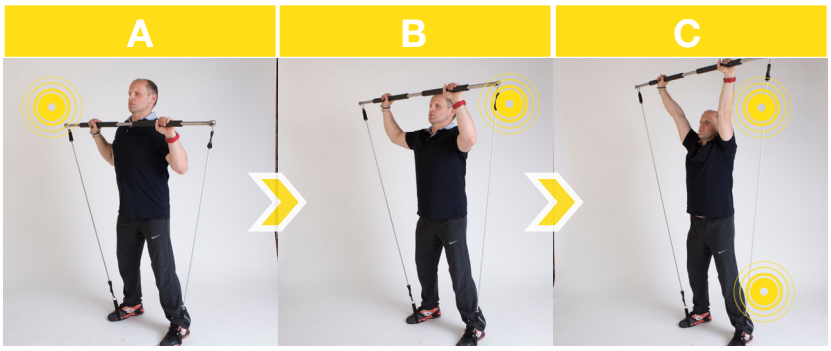
OBRĘCZ BARKOWA

1 WYCISKANIE TYCZKI W STANIU W GÓRĘ

Wariant 1 – uchwyt naturalny

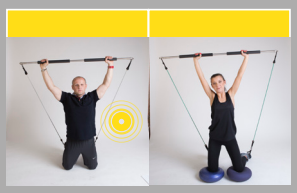
Pozycja początkowa: rozkrok, tułów wyprostowany, tyczka trzymana w dłoniach przed sobą na wysokości barków, gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: wyciskanie tyczki w górę przed sobą oraz powrót do pozycji początkowej.

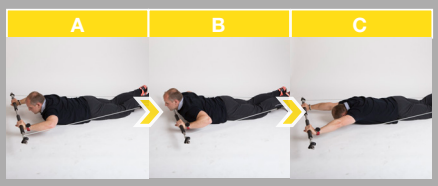


- wskazówka 1 – gumy powinny być tak nakręcone na tyczkę, aby były napięte w pozycji początkowej oraz możliwy był pełny ruch wyciskania w górę. Dla osób wysokich, gdyby pojawił się problem podczas wyciskania – można ćwiczenie wykonać w klęku.
- wskazówka 2 – należy lekko odchylić głowę w tył, aby umożliwić pionowy ruch tyczki.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować wyprostowaną i stabilna postawę.
- wskazówka 4 – wykonując ćwiczenie w klęku można lekko poszerzyć uchwyt. Klęk może być alternatywą do stania dla osób wysokich – łatwiej jest prawidłowo dobrać stopień napięcia gum w związku obszernym ruchem.
- wskazówka 5 – wykonując ćwiczenie w leżeniu dodatkowo dochodzi wznos tułowia w górę. Jeśli w programie nie jest zaznaczona pozycja leżąc, to należy ćwiczenie wyciskania wykonać w staniu lub klęku.
- wskazówka 6 – ćwiczenie wyciskania w staniu lub klęku można wykonać zarówno uchwytem wąskim, jak i wyciskając z gumami doczepionymi do podłoża lub uchwytu na drzwi (uchwyt niski). W przypadku takich modyfikacji ważne jest aby ruch tyczką odbywał się w jak najbardziej w linii pionowej od wysokości barków do wyprosty ramion . Jeśli nie jest w programie napisane inaczej, należy zastosować uchwyt naturalny z gumami do stóp.

Ćwiczenie można wykonać również w klęku na podłożu lub poduszkach równoważnych

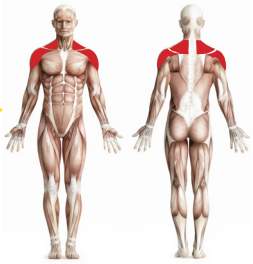


Ćwiczenie można wykonać również w leżeniu



TRENER RADZI

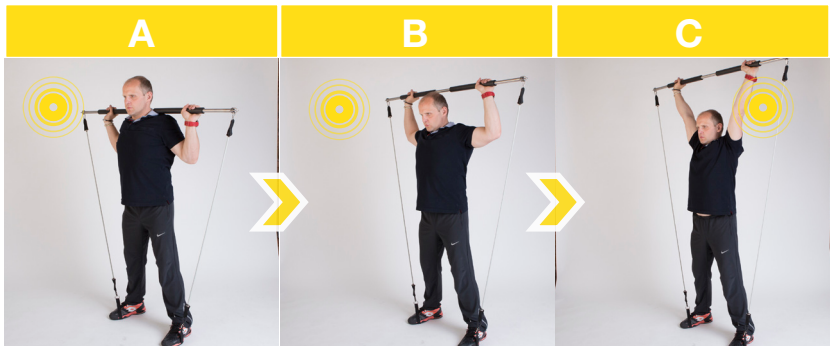
1 WYCISKANIE TYCZKI W STANIU W GÓRĘ



Wariant 2 – uchwyt naturalny z tyczką za głową

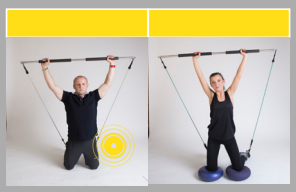
Pozycja początkowa: rozkrok, tułów wyprostowany, tyczka trzymana w dłoniach za głową (na karku), gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: wyciskanie tyczki w górę za głową oraz powrót do pozycji początkowej.

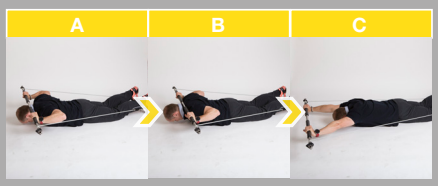


- wskazówka 1 – gumy powinny być tak nakręcone na tyczkę, aby były napięte w pozycji początkowej oraz możliwy był pełny ruch wyciskania w górę. Dla osób wysokich, gdyby pojawił się problem podczas wyciskania – można ćwiczenie wykonać w klęku.
- wskazówka 2 – wykonując ruch za głową należy klatkę piersiową oraz głowę lekko wypchnąć do przodu, aby można było wykonać ruch. Ważne jest, aby ruch wychodził z za głowy z wysokości linii barków (karku) w górę. Gdyby taki ruch był niemożliwy z racji na ograniczenie ruchomości w barkach lub skrócony, czyli tylko z nad głowy w górę, ćwiczenie należy zamienić na wariant 1, aż do uzyskania prawidłowego zakresu ruchu.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować wyprostowaną i stabilna postawę.
- wskazówka 4 – wykonując ćwiczenie w klęku możn lekko poszerzyć uchwyt.
- wskazówka 5 – wykonując ćwiczenie w leżeniu dodatkowo dochodzi wznos tułowia w górę. Jeśli w programie nie jest zaznaczona pozycja leżąc, to należy ćwiczenie wyciskania z za głowy wykonać w staniu lub klęku.
- wskazówka 6 – ćwiczenie wyciskania w staniu lub klęku można wykonać zarówno uchwytem wąskim, jak i wyciskając z gumami doczepionymi do podłoża lub uchwytu na drzwi (uchwyt niski). W przypadku takich modyfikacji ważne jest aby ruch tyczką odbywał się w jak najbardziej w linii pionowej od wysokości barków do wyprosty ramion . Jeśli nie jest w programie napisane inaczej, należy zastosować uchwyt naturalny z gumami do stóp.

Ćwiczenie można wykonać w klęku na podłożu lub poduszkach równoważnych



Ćwiczenie można wykonać również w leżeniu



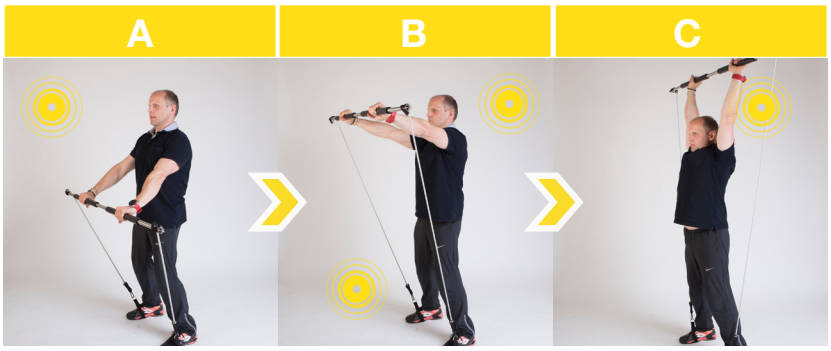
TRENER RADZI

2 WZNOSY PROSTYCH RĄK Z TYCZKĄ

Wariant 1 – w staniu

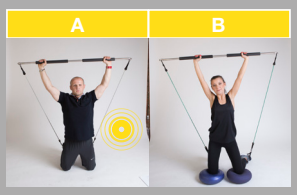
Pozycja początkowa: rozkrok, tułów wyprostowany, tyczka trzymana w dłoniach przed sobą na wysokości bioder, gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: wznosy tyczki w górę przed sobą oraz powrót do pozycji początkowej.



- wskazówka 1 – gumy powinny być tak nakręcone na tyczkę, aby były napięte w pozycji początkowej oraz możliwy był pełny ruch wznoszenia w górę. Dla osób wysokich, gdyby pojawił się problem podczas wznosów – można ćwiczenie wykonać w klęku.
- wskazówka 2 – łokcie mogą być lekko ugięte (nie muszą być w pełni wyprostowane) przez cały przebieg ruchu.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować wyprostowaną i stabilna postawę.

Ćwiczenie można wykonać również w klęku na podłożu lub poduszkach równoważnych



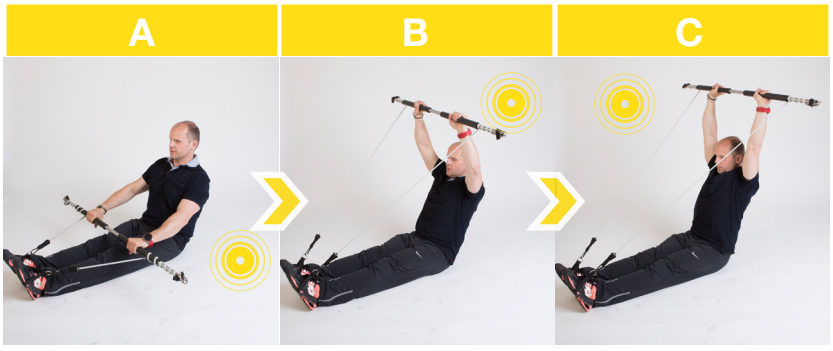
TRENER RADZI

- wskazówka 4 – wykonując ćwiczenie w klęku można lekko poszerzyć uchwyt. Klęk może być alternatywą do stania dla osób wysokich – łatwiej jest prawidłowo dobrać stopień napięcia gum w związku obszernym ruchem.
- wskazówka 5 – ćwiczenie wznosu tyczki w staniu lub klęku można wykonać zarówno uchwytem wąskim, jak i z gumami doczepionymi do podłoża lub uchwytu na drzwi (uchwyt niski). W przypadku takich modyfikacji ważne jest, aby ruch tyczką odbywał się pełnym zakresie ruchu. Jeśli nie jest w programie napisane inaczej, należy zastosować uchwyt naturalny z gumami do stóp.

Wariant 2 – w siadzie

Pozycja początkowa: siad prosty, tułów wyprostowany, tyczka trzymana w dłoniach przed sobą lekko powyżej kolan (nie opiera się o kolana), gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: wznosy tyczki w górę przed sobą oraz powrót do pozycji początkowej.

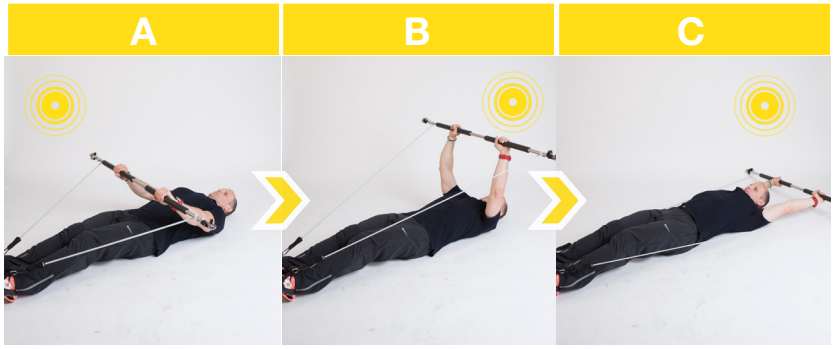


- wskazówka 1 – gumy powinny być tak nakręcone na tyczkę, aby były napięte w pozycji początkowej oraz możliwy był pełny ruch wznoszenia w górę.
- wskazówka 2 – łokcie mogą być lekko ugięte (nie muszą być w pełni wyprostowane) przez cały przebieg ruchu.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy zachować proste plecy.

TRENER RADZI

2 WZNOSY PROSTYCH RĄK Z TYCZKĄ

Wariant 3 – w leżeniu



Pozycja początkowa: leżenie na plecach w pozycji wyprostowanej, tyczka trzymana w dłoniach przed sobą lekko powyżej bioder (nie opiera się o biodra), gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: wznosy tyczki w górę przed sobą i za głowę oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – gumy powinny być tak nakręcone na tyczkę, aby były napięte w pozycji początkowej oraz możliwy był pełny ruch wznoszenia w górę.
- wskazówka 2 – łokcie mogą być lekko ugięte (nie muszą być w pełni wyprostowane) przez cały przebieg ruchu.
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu można lekko ugiąć kolana, aby zmniejszyć napięcie gum (faza maksymalnego przeniesienia tyczki za głowę).

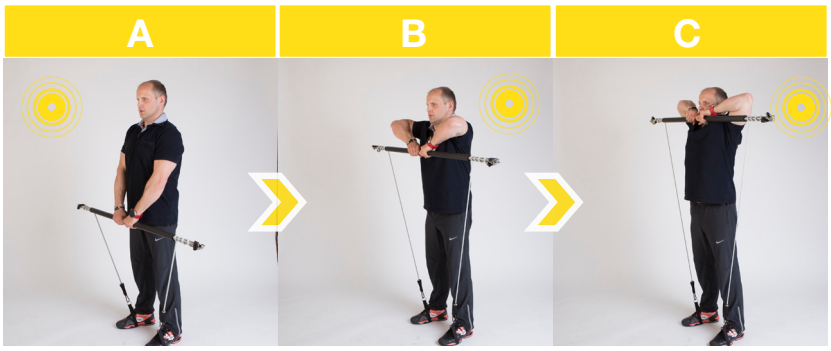
TRENER RADZI

3 PODCIĄGANIE TYCZKI DO BRODY

Wariant 1 – w staniu

Pozycja początkowa: lekki rozkrok, tułów wyprostowany, tyczka trzymana wąskim uchwytem w dłoniach przed sobą na wysokości bioder, gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: wznosy tyczki w górę przy ciele do brody oraz powrót do pozycji początkowej.



- wskazówka 1 – gumy powinny być tak nakręcone na tyczkę, aby były napięte w pozycji początkowej oraz możliwy był pełny ruch podciągania tyczki do brody.
- wskazówka 2 – zachowaj proste plecy podczas ruchu, czyli ruch tylko w ramionach i barkach.
- wskazówka 3 – w ostatniej fazie wznoszenia łokcie muszą być powyżej linii barków (wyżej niż barki), gwarantuje to prawidłową pracę mięśni.
- wskazówka 4 – wykonując zwróć uwagę, aby tyczka była pozioma, czyli symetryczna praca ramion.

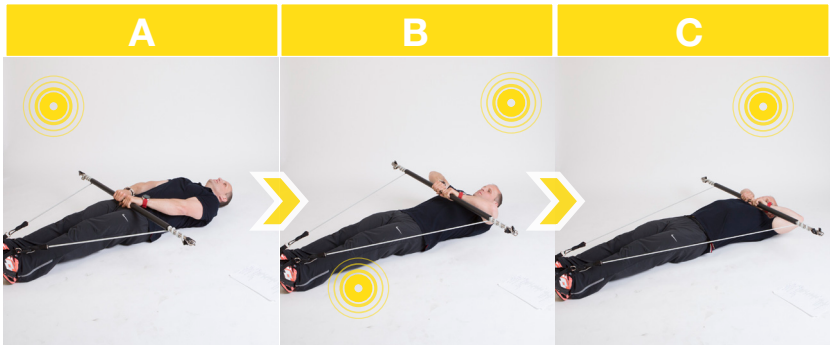
Ćwiczenie można wykonać również w klęku na podłożu lub poduszkach równoważnych

TRENER RADZI

Wariant 2 – w leżeniu

Pozycja początkowa: leżenie na plecach w pozycji wyprostowanej, tyczka trzymana w dłoniach przed sobą lekko powyżej bioder (nie opiera się o biodra), gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: podciąganie tyczki do brody (wzdłuż tułowia) oraz powrót do pozycji początkowej.



- wskazówka 1 – gumy powinny być tak nakręcone na tyczkę, aby były napięte w pozycji początkowej oraz możliwy był pełny ruch podciągania tyczki do brody.
- wskazówka 2 – zachowaj proste plecy podczas ruchu, czyli ruch tylko w ramionach i barkach wzdłuż tułowia.
- wskazówka 3 – w ostatniej fazie wznoszenia łokcie muszą za linią barków (za barkami), gwarantuje to prawidłową pracę mięśni.

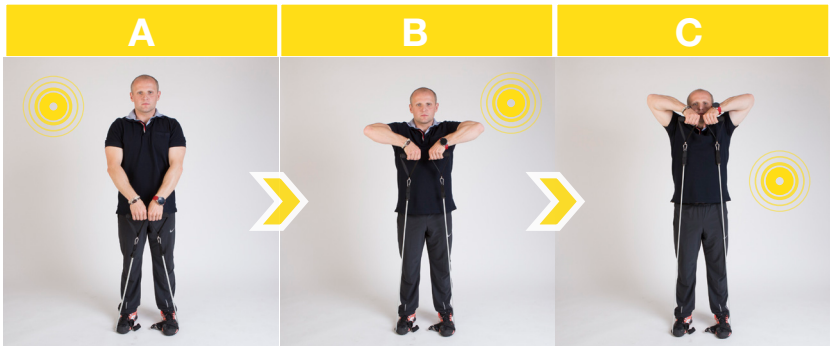
TRENER RADZI

4 PODCIĄGANIE GUM DO BRODY

Wariant 1 – w staniu

Pozycja początkowa: lekki rozkrok, tułów wyprostowany, ramiona wyprostowane przed sobą, dłonie wąsko, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: wznosy dłoni w górę przy ciele do brody oraz powrót do pozycji początkowej.



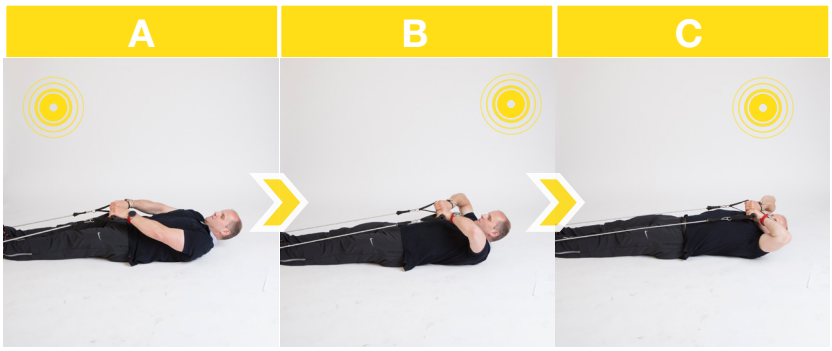
- wskazówka 1 – gumy powinny być napięte w pozycji początkowej.
- wskazówka 2 – zachowaj proste plecy podczas ruchu, czyli symetryczny ruch tylko w ramionach i barkach.
- wskazówka 3 – w ostatniej fazie wznoszenia łokcie muszą być powyżej linii barków (wyżej niż barki), gwarantuje to prawidłową pracę mięśni.

TRENER RADZI

Wariant 2 – w leżeniu

Pozycja początkowa: leżenie na plecach w pozycji wyprostowanej, tyczka trzymana w dłoniach przed sobą lekko powyżej bioder (nie opiera się o biodra), gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: podciąganie tyczki do brody (wzdłuż tułowia) oraz powrót do pozycji początkowej.



- wskazówka 1 – gumy powinny być napięte w pozycji początkowej.
- wskazówka 2 – zachowaj proste plecy podczas ruchu, czyli ruch tylko w ramionach i barkach wzdłuż tułowia.
- wskazówka 3 – w ostatniej fazie wznoszenia łokcie muszą być za linią barków (za barkami), gwarantuje to prawidłową pracę mięśni.

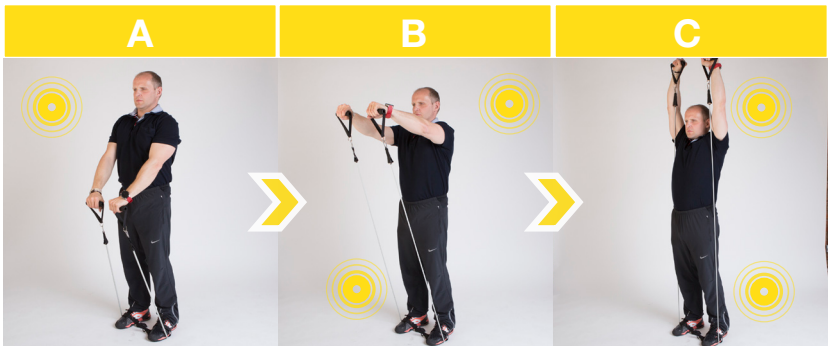
TRENER RADZI

5 WZNOSY RAMION W GÓRĘ GUMAMI

Wariant 1 – przodem

Pozycja początkowa: lekki rozkrok, tułów wyprostowany, ramiona lekko ugięte w łokciach wyprostowane przed sobą, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), gumy zaczepione o stopy.

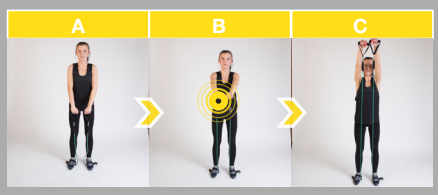
Wykonanie: wznosy ramion przodem w górę oraz powrót do pozycji początkowej.



TRENER RADZI

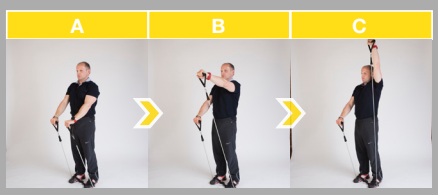
- wskazówka 1 – gumy powinny być napięte w pozycji początkowej, a ramiona wąsko lub na szerokość barków.
- wskazówka 2 – zachowaj proste plecy podczas ruchu, czyli symetryczny ruch tylko w barkach.
- wskazówka 3 – w ostatniej fazie wznosów dłonie powinny się zejść nad głową z zachowaniem wyprostowanych ramion (ugięcie w łokciu powinno być takie same podczas całego ruchu).

Ćwiczenie od przodu



- wskazówka 4 – wykonując zachowaj lekko ugięte ramiona w łokciach.
- wskazówka 5 – ćwiczenie może być wykonane również z przyczepieniem gum do podłoża, uchwytu do drzwi. W takim przypadku gumy powinny przebiegać skośnie w górę (od zaczepu do uchwytu w dłoniach). Ponadto ćwiczenie można wykonać z pracą asymetryczną ramion (ruchy naprzemienne) lub w leżeniu.

Ćwiczenie można wykonać z pracą asymetryczną ramion (na zmianę).

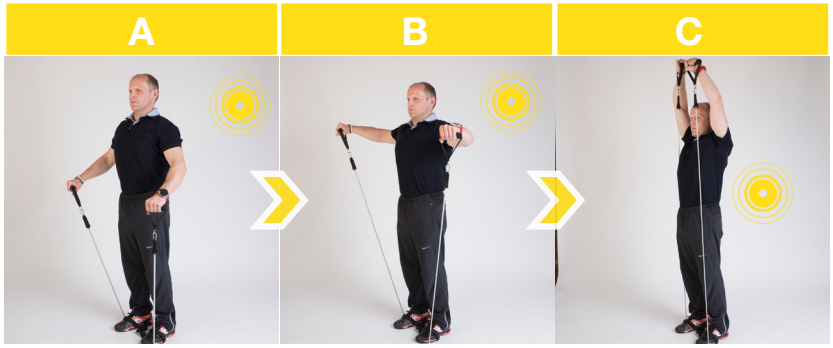


5 WZNOSY RAMION W GÓRĘ GUMAMI

Wariant 2 – bokiem

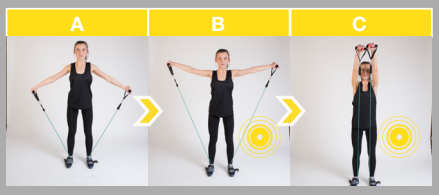
Pozycja początkowa: lekki rozkrok, tułów wyprostowany, ramiona lekko ugięte w łokciach wyprostowane przed sobą, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: wznosy ramion bokiem w górę oraz powrót do pozycji początkowej.



- wskazówka 1 – gumy powinny być napięte w pozycji początkowej, a ramiona mogą być lekko rozszerzone.
- wskazówka 2 – zachowaj proste plecy podczas ruchu, czyli symetryczny ruch tylko w barkach
- wskazówka 3 – w ostatniej fazie wznosów dłonie powinny się zejść nad głową z zachowaniem wyprostowanych ramion (ugięcie w łokciu powinno być takie same podczas całego ruchu).

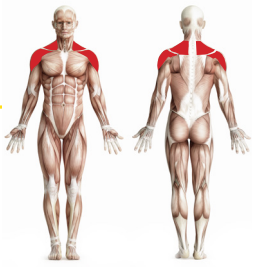
Ćwiczenie od przodu



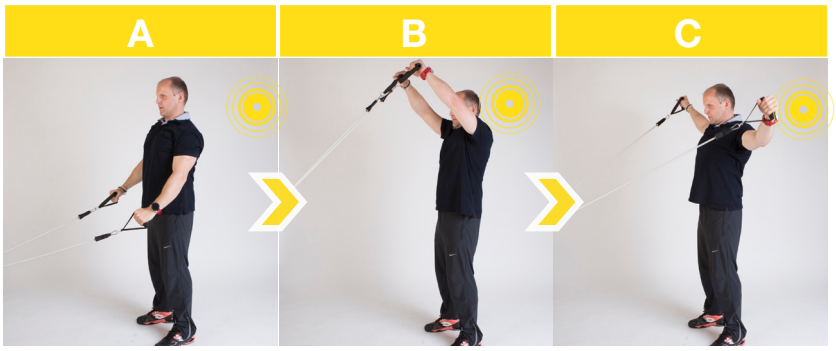
TRENER RADZI

- wskazówka 4 – wykonując zachowaj lekko ugięte ramiona w łokciach. W fazie zejścia dłoni nad głową możliwe jest przekręcenie nadgarstka częścią dłoniową do przodu – takie wykonanie nie wpływa na pracę mięśniową, można je stosować zamiennie.
- wskazówka 5 – ćwiczenie może być wykonane również z przyczepieniem gum do podłoża, uchwytu do drzwi. W takim przypadku gumy powinny przebiegać skośnie w górę (od zaczepu do uchwytu w dłoniach).

6 KRĄŻENIA GUMAMI



Wariant 1 – gumy z przodu

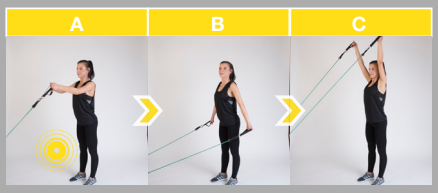


Pozycja początkowa: lekki rozkrok, tułów wyprostowany, ramiona lekko ugięte w łokciach wyprostowane przed sobą, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), gumy zaczepione z przodu do drzwi/ściany lub trzymane przez partnera (skos dolny lub poziomo).

Wykonanie: płynne i obszerne krążenia przodem w górę, w tył za siebie i powrót dołem do pozycji początkowej. Ramiona w łokciach mogą być lekko ugięte.

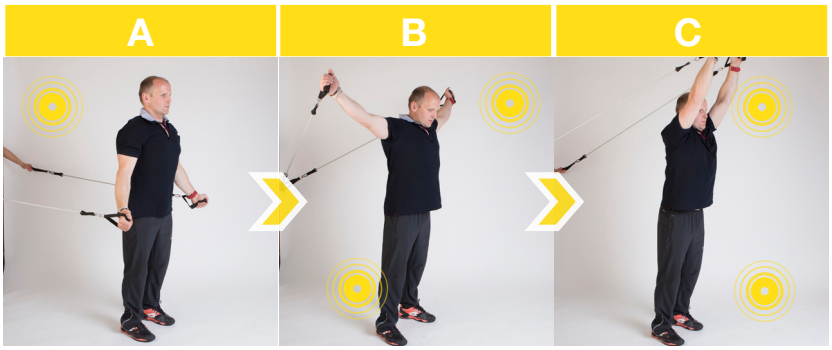
- wskazówka 1 – gumy powinny być napięte w pozycji początkowej, a ramiona mogą być lekko rozszerzone.
- wskazówka 2 – zachowaj proste plecy podczas ruchu, czyli symetryczny ruch tylko w barkach.
- wskazówka 3 – ruch powinien być obszerny, a w fazie tylnej dłonie powinny być za linią pleców (za plecami). Dopuszcza się też krążenia w odwrotnym kierunku, ale jeśli nie jest napisane inaczej należy wykonać zgodnie z opisem ćwiczenia.
- wskazówka 4 – krążenie odwrotne, czyli z pozycji początkowej ruch w dół za siebie, do góra i z góry powrót do pozycji początkowej. Podczas przebiegu ruchu należy zachować proste lub lekko ugięte w łokciach ramiona.

Ćwiczenie z odwrotnym krążeniem



TRENER RADZI

Wariant 2 – gumy z tyłu

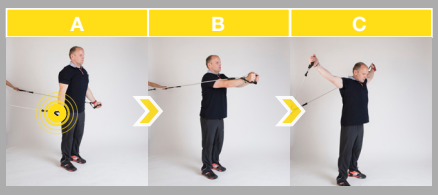


Pozycja początkowa: lekki rozkrok, tułów wyprostowany, ramiona lekko ugięte w łokciach lub wyprostowane wzdłuż tułowia (lub lekko z przodu), w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), gumy zaczepione z tyłu do drzwi/ściany lub trzymane przez partnera (skos dolny lub poziomo).

Wykonanie: płynne i obszerne krążenia, ruch bokiem w górę do złączenia dłoni, następnie do przodu i powrót dołem do pozycji początkowej. Ramiona w łokciach mogą być lekko ugięte.

- wskazówka 1 – gumy powinny być napięte w pozycji początkowej, a ramiona mogą być lekko rozszerzone.
- wskazówka 2 – zachowaj proste plecy podczas ruchu, czyli symetryczny ruch tylko w barkach.
- wskazówka 3 – ruch powinien być obszerny, a w fazie rąk z przodu należy zachować proste lub lekko ugięte w łokciach ramiona.
- wskazówka 4 – krążenie odwrotne, czyli z pozycji początkowej ruch przodem w górę do złączenia dłoni nad głową, następnie opuszczenie dłoni bokiem w dół do pozycji początkowej.

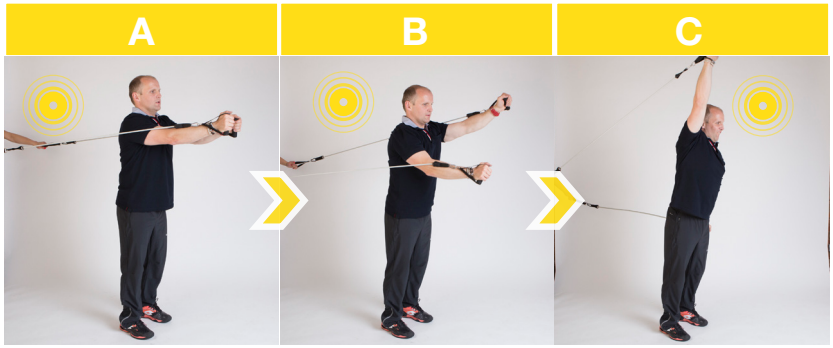
Ćwiczenie z odwrotnym krążeniem gumy z tyłu



TRENER RADZI

6 KRĄŻENIA GUMAMI

Wariant 3 – krótkie naprzemienne krążenia z gumami



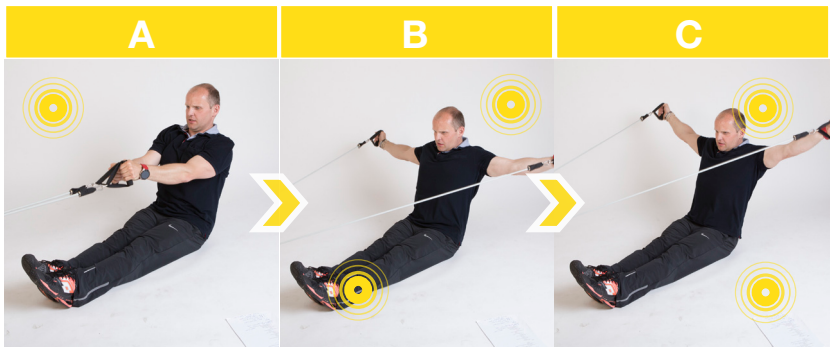
Pozycja początkowa: lekki rozkrok, tułów wyprostowany, ramiona lekko ugięte w łokciach wyprostowane przed sobą, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), gumy zaczepione z tyłu do drzwi/ściany lub trzymane przez partnera (skos dolny lub poziomo).

Wykonanie: krótkie naprzemienne krążenia lub odmachy ramion (jedna w górę, druga w dół) oraz powrót pozycji początkowej. Ramiona w łokciach mogą być lekko ugięte.

- wskazówka 1 – najlepiej, aby gumy przebiegały poziomo, ale możliwe jest też wykonanie z uchwytem dolnym. Ważne, aby podczas całego przebiegu ruchu gumy był napięte.
- wskazówka 2 – ruchy naprzemienne, czyli na zmianę raz jedna ręka w dół, a druga w górę i kolejny raz odwrotnie. Uwaga na zdjęciu „B" jest lewa ręka w górę, a prawa w dół, a na zdjęciu „C" jest prawa w górze, a lewa w dole – jest to kolejny ruch.
- wskazówka 3 – ruchy odmachów tak, aby dłonie wyszły za linie pleców, ruch może być skrócony, czyli bez krążeń tj. powrót identyczny jak ruch odmachów, po powrocie analogicznie na drugą stronę.
- wskazówka 4 – ćwiczenie może być wykonane z gumami zaczepionymi z przodu. W takim ustawieniu należy zwrócić uwagę, aby w pozycji początkowej gumy był lekko napięte (pozycja ramiona z przodu).

TRENER RADZI

Wariant 4 – krążenia w siadzie z gumami



Pozycja początkowa: siad prosty, tułów wyprostowany, ramiona lekko ugięte w łokciach wyprostowane przed sobą, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść), gumy zaczepione z przodu do drzwi/ściany lub trzymane przez partnera (możliwe jest też zaczepienie gum o stopy).

Wykonanie: krążenia ramion w tył za siebie, w górę (do złączenia dłoni) oraz przodem powrót do pozycji początkowej Ramiona w łokciach mogą być lekko ugięte.

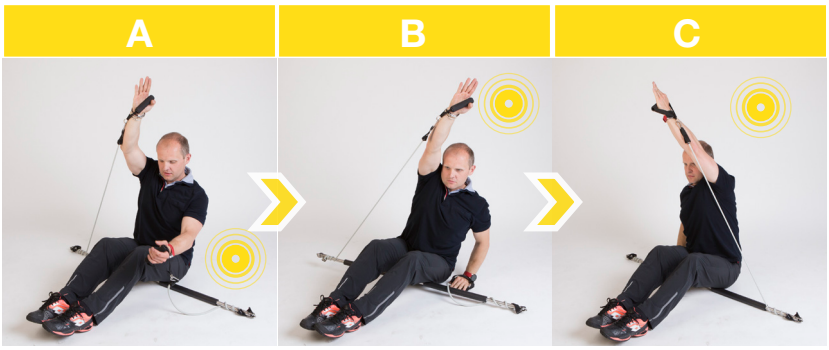
- wskazówka 1 – gumy mogą być doczepione do stóp, w takim przypadku może być potrzeba dodatkowego owinięcia gum o stopy, aby w pozycji początkowej były lekko napięte.
- wskazówka 2 – zachowaj proste plecy podczas ruchu, czyli symetryczny ruch tylko w barkach.
- wskazówka 3 – ruch powinien być obszerny, a w fazie tylnej dłonie powinny być za linią pleców (za plecami). Dopuszcza się też krążenia w odwrotnym kierunku, ale jeśli nie jest napisane inaczej należy wykonać zgodnie z opisem wykonania.

TRENER RADZI

6 KRĄŻENIA GUMAMI

Wariant 5 – naprzemienne wymachy w siadzie z gumami i z tyczką

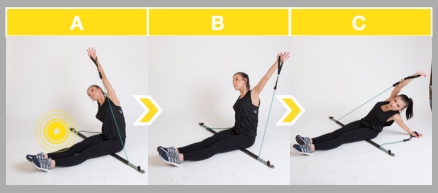
Pozycja początkowa: siad prosty, tułów wyprostowany, tyczka ułożona pod pośladkami lub lekko z przodu, tak aby była przyciśnięta, gumy dość mocno skrócone na tyczce, w dłoniach uchwyty (taśma lub rękojeść).



Wykonanie: wyprost ramion w górę z lekkim bocznym skłonem tułowia (wyciągnięciem tułowia) oraz przodem powrót do pozycji początkowej i analogicznie druga strona.

- wskazówka 1 – ręka niećwicząca podpiera tułów oraz stabilizuje tyczkę.
- wskazówka 2 – w fazie wyprostu ręki w górę można lekko wygiąć tułów - wyciągnąć tak, aby jak najwyżej „sięgnąć ręką".
- wskazówka 3 – ćwiczenie może być wykonane na jedną stronę lub naprzemiennie.
- wskazówka 4 – obszerne wygięcie boczne tułowia, ręka niećwicząca podpiera tułów zapewniając ruch w płaszczyźnie czołowej (ruch boczny).

Ćwiczenie z obszernym wyciągnięciem tułowia



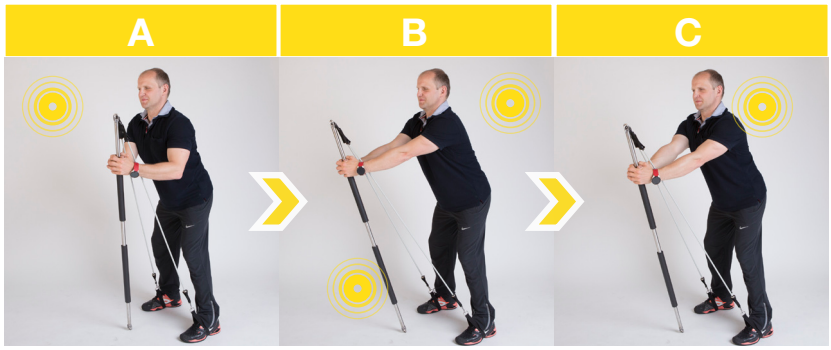
TRENER RADZI

7 KRĄŻENIA TYCZKĄ

Wariant 1 – tyczka stojąca

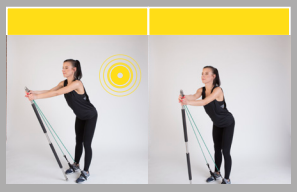
Pozycja początkowa: lekki rozkrok, tułów wyprostowany lekko pochylony do przodu, ramiona ugięte w łokciach, w dłoniach trzymana stojącą tyczka, gumy rozpięte między górnym końcem tyczki, a stopami.

Wykonanie: płynne i obszerne krążenia stojącą tyczką.



- wskazówka 1 – gumy podczas ruchu powinny być napięte.
- wskazówka 2 – zachowaj proste, lekko pochylone plecy podczas ruchu.
- wskazówka 3 – podczas ruchu tyczkę należy też dociskać do podłoża, aby się nie uślizgnęła (dla podłoża gładkiego można wykorzystać dodatkowy uchwyt do końcówki ORMAstick, w przypadku treningu w terenie tyczkę można wbić w podłoże).

Ćwiczenie można wykonać w formie wahań prawo / lewo

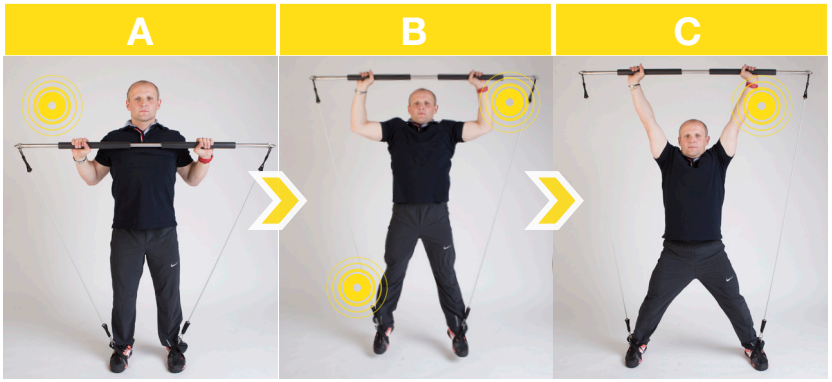


TRENER RADZI

- wskazówka 4 – wykonanie wahań jest skróconą formą krążeń, polega tylko na wahaniach tyczką prawo / lewo z zachowaniem prostych lub lekko ugiętych ramion (ruch tyczką tylko prawo/lewo).
- wskazówka 5 – ćwiczenie można wykonać z gumami doczepionymi do podłoża z przodu lub uchwytu na drzwi/ścianę (dolny).

8 PAJACYKI Z TYCZKĄ

Wariant 1 – pajacyki z rozkrokiem

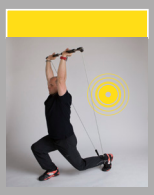


Pozycja początkowa: rozkrok na szerokość barków, tułów wyprostowany, nogi lekko ugięte w kolanach, ramiona ugięte, w dłoniach trzymana tyczka na wysokości klatki piersiowej, gumy doczepione do stóp.

Wykonanie: wyskok w górę z jednoczesnym wyciśnięciem tyczki w górę oraz przejściem do pozycji rozkrocznej (zdjęcie „c"), w kolejnym podskoku opuszczenie tyczki do pozycji początkowej wraz z zeskokiem do rozkroku na szerokość barków (powrót do pozycji początkowej – zdjęcie „A".

- wskazówka 1 – gumy napięte, tyczka trzymana w poziomie.
- wskazówka 2 – podczas wyskoku symetryczna praca ramion (wyciśnięcie tyczki).
- wskazówka 3 – w fazie rozkrocznej tyczka nad głową, ramiona wyprostowane. Podczas skoków należy zwrócić uwagę, aby tyczką pracować pionowo w górę i w dół.
- wskazówka 4 – pajacyki można wykonać z wykrokiem w przód, czyli wyskakując w górę wyciskamy tyczkę i jednocześnie zamiast wylądować w rozkroku lądujemy w wykroku – raz na jedną, raz na drugą nogę z przodu. Jeśli w programie nie jest napisane inaczej, ćwiczenie należy wykonać zgodnie z opisem (pajacyki do rozkroku).

Ćwiczenie z obszernym wyciągnięciem tułowia



TRENER RADZI

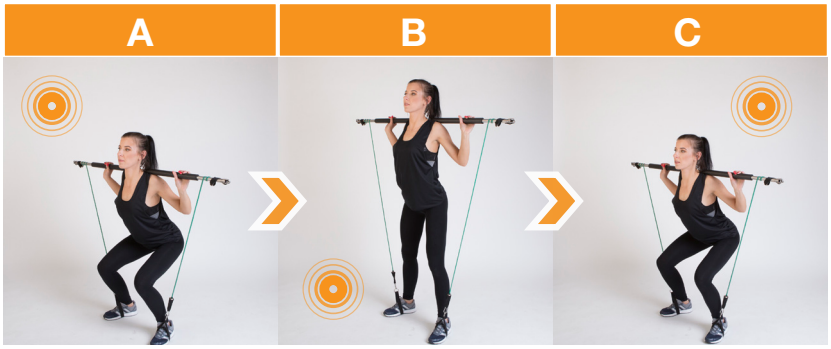
NOGI

1 PRZYSIADY

Wariant 1 – symetryczne w rozkroku

Pozycja początkowa: w lekkim rozkroku, tułów wyprostowany, tyczka trzymana na barkach za głową, gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: przysiad oraz powrót do pozycji wyjściowej.



- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu.
- wskazówka 2 – wykonując przysiad kolana nie powinny „wyjść" za linię palców stóp (nie należy kolan wysuwać do przodu za place). Ruch powinien być stabilny i symetryczny.
- wskazówka 3 – Zakres ruchu to zejście do kąta prostego w kolanach. Możliwy też lekko powyżej (jak na zdjęciu), ale docelowo należy dążyć do zejścia lekko poniżej kąta prostego.

TRENER RADZI

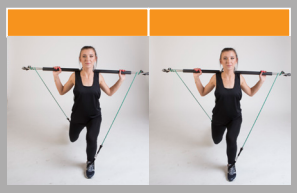
Wariant 2 – w wykroku do przodu

Pozycja początkowa: w wykroku, tułów wyprostowany, tyczka trzymana na barkach za głową, gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: przysiad w wykroku oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu.
- wskazówka 2 – wykonując przysiad kolano nogi wykrocznej nie powinno „wyjść" za linię palców stopy.
- wskazówka 3 – Zakres ruchu to zejście do kąta prostego w kolanie nogi wykrocznej, a kolano nogi zakrocznej dochodzi do podłoża lub lekko powyżej (bez dotknięcia).

Ćwiczenie od przodu



TRENER RADZI

- wskazówka 4 – ćwiczenie można wykonać zarówno w całej serii na jedną nogę, a następnie na drugą, jak z i ze zmianą nogi wykrocznej co powtórzenie.
- wskazówka 5 – ruch powinien być stabilny – bez przechyłu na bok – z zachowaniem symetryczności tułowia.

1 PRZYSIADY

Wariant 3 – w wykroku bocznym

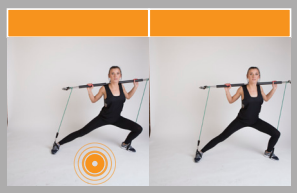
Pozycja początkowa: w wykroku bocznym skośnie w przód, tułów wyprostowany, tyczka trzymana na barkach za głową, gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: pogłębienie wykroku (przysiad w wykroku bocznym) na nogę wykroczną oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 –zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu.
- wskazówka 2 – wykonując przysiad kolano nogi wykrocznej nie powinno „wyjść" za linię palców stopy. Ruch powinien być stabilny – bez przechyłu na bok.
- wskazówka 3 – noga zakroczna wyprostowana w kolanie, stopy względem siebie tworzą literę „L"

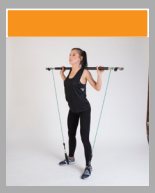
TRENER RADZI

Ćwiczenie można wykonać w wykroku bocznym w bok



- wskazówka 4 – wykrok boczny w bok jest identycznym ćwiczeniem, jak wykrok boczny skośnie w przód i może być wykonany zamiennie.

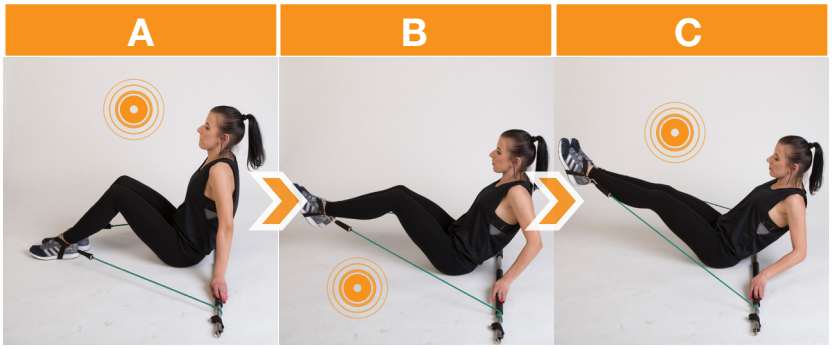
Ćwiczenie można wykonać z powrotem do pozycji rozkrocznej



- wskazówka 5 – każdorazowo wykonuje się wykrok boczny skos w przód lub bok, pogłębienie wykroku oraz powrót do pozycji rozkrocznej. Przy powrocie do pozycji rozkrocznej wykroki wykonuje się raz na jedną, raz na druga stronę. Jeśli w programie nie jest napisane inaczej, ćwiczenie wykonujemy w całej serii na jedną stronę w wykroku z pogłębianiem.

2 WYPROSTY NÓG W SIADZIE

Wariant 1 – z tyczką z tyłu



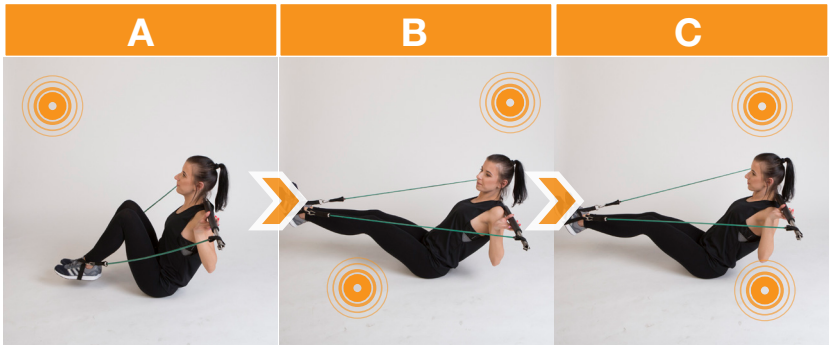
Pozycja początkowa: siad podparty z tyłu, nogi złączone i ugięte, stopy na podłożu, tyczka z tyłu stabilizowana przez dłonie, gumy nawinięte na tyczkę i doczepione do stóp.

Wykonanie: wznos stóp oraz wyprost w przód do siadu równoważnego, podpartego z tyłu oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w siadzie.
- wskazówka 2 – ramiona stabilizują tyczkę oraz ułatwiają zachować proste plecy.
- wskazówka 3 – podczas ruchu guma musi być cały czas napięta.

TRENER RADZI

Wariant 2 – w siadzie równoważnym



Pozycja początkowa: siad równoważny skulony, nogi złączone i ugięte, stopy w powietrzu przy biodrach, na barkach trzymana tyczka (za głową), gumy nawinięte na tyczkę i doczepione do stóp.

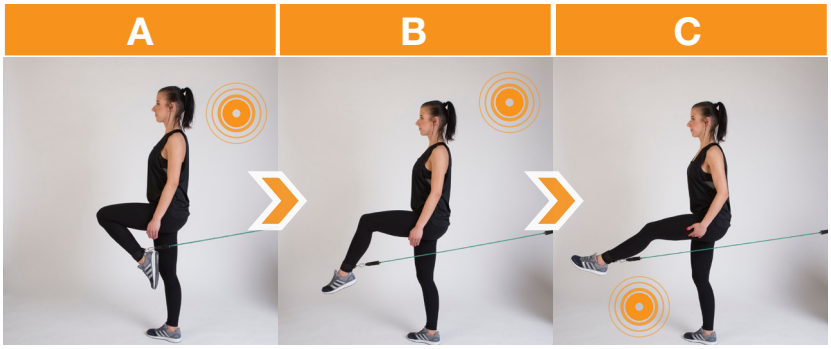
Wykonanie: wyprost nóg do siadu równoważnego (pełnego) oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w siadzie.
- wskazówka 2 – tyczka może być ustawiona niżej za barkami. Ruch powinien odbywać się tylko w kolanach, plecy powinny pozostać w takim samym ustawieniu podczas przebiegu wyprostów nóg. Podczas wyprostu nóg dopuszcza się lekki ruch plecami w tył, aby zwiększyć napięcie gum.
- wskazówka 3 – wyprost nóg może być do pozycji z lekko ugiętymi kolanami (niepełny wyprost).

TRENER RADZI

3 WYPROSTY NÓG

Wariant 1 – jednostronne w staniu

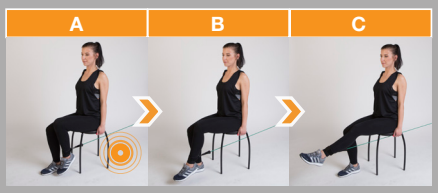


Pozycja początkowa: w staniu na jednej nodze, noga ćwicząca podniesiona (ugięta w biodrze do kąta prostego), ugięta w kolanie, stopa na wysokości nogi podporowej, guma doczepiona do nogi podniesionej (uchwyt na kostkę) oraz do uchwytu na drzwi/ścianę lub trzymana przez partnera w poziomie/dole.

Wykonanie: wyprosty nogi podniesionej oraz powrót do pozycji początkowej.

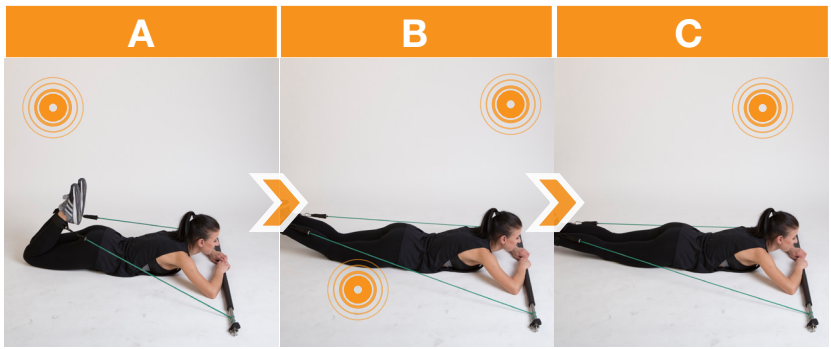
- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy oraz stabilną postawę – w ćwiczeniu można podeprzeć się rękami np. o oparcie krzesła, aby móc stabilnie stać w trakcie wykonywania ćwiczenia.
- wskazówka 2 – kolano nogi ćwiczącej jest cały czas na tej samej wysokości (udo nogi ćwiczącej podniesione do kąta prostego względem tułowia).
- wskazówka 3 – ćwiczenie wykonuje się w całych seriach na jedną nogę, w przypadku dopięcia gum do obu nóg możliwe jest wykonanie naprzemienne, ale jeśli w programie nie jest napisane inaczej, ćwiczenie wykonujemy na jedną nogę, a następnie po całej serii na drugą, zgodnie z opisem ćwiczenia.
- wskazówka 4 – wykonując ćwiczenie na krześle guma musi przebiegać pod krzesłem, aby noga pracowała prosto. Należy zwrócić uwagę, aby ruch odbywał się tylko w kolanie – można lekko unieść udo nogi ćwiczącej.

Ćwiczenie można wykonać w siadzie na krześle



TRENER RADZI

Wariant 2 – obustronne w leżeniu przodem

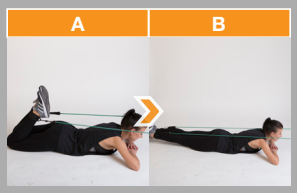


Pozycja początkowa: w leżeniu przodem, głowa odchylona lekko w tył, ramiona stabilizują lub trzymają tyczką przed sobą (wysokość brody lub lekko z przodu), nogi ugięte w kolanach, pięty przyciągnięte do pośladków, gumy doczepione do stóp (lub poprzez uchwyt na kostki).

Wykonanie: wyprosty nóg oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – nogi symetrycznie, można wykorzystać uchwyt na stopy lub na kostki.
- wskazówka 2 – ruch tylko w kolanach.
- wskazówka 3 – tyczka przed sobą ustabilizowana – można również tyczkę trzymać na wyprostowanych ramionach, aby zwiększyć naciągnięcie gum.

Ćwiczenie można wykonać z gumami trzymanymi przez partnera



TRENER RADZI

4 WYPROSTY NÓG MIĘŚNIE DWUGŁOWE

Wariant 1 – jednostronne wyprosty nogi w staniu z tyczką

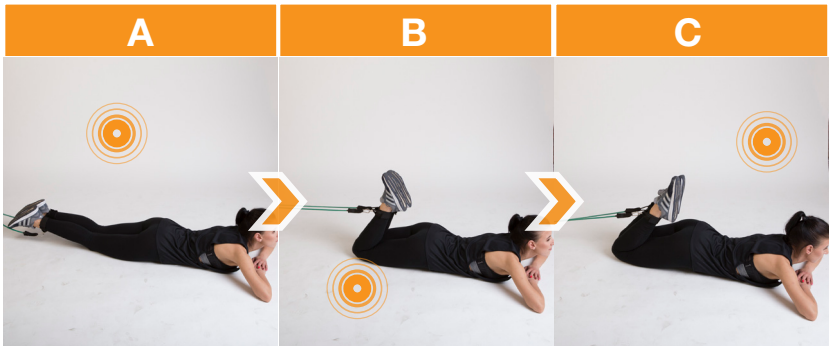
Pozycja początkowa: w staniu na jednej nodze w lekkim opadzie tułowia, noga ćwicząca ugięta w tył, podniesiona, w dłoniach trzymana stojąca tyczka, guma doczepiona do stopy ćwiczącej (lub uchwyt na kostkę) oraz dolnego końca tyczki.

Wykonanie: uginanie nogi w kolanie (podciąganie pięty do pośladka) oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – kolana blisko siebie, ruch tylko podudziem i stopą, w opadzie zachowane proste plecy.
- wskazówka 2 – tyczka mocno ustabilizowana, tak aby dolna część się nie uślizgnęła (dla podłoża gładkiego można wykorzystać dodatkowy uchwyt, do końcówki ORMAstick, w przypadku treningu w terenie tyczkę można wbić w podłoże).
- wskazówka 3 – podczas ruchu stopa może być ugięta grzbietowo lub naturalnie.

TRENER RADZI

Wariant 2 – obustronne w leżeniu przodem



Pozycja początkowa: w leżeniu przodem, głowa odchylona lekko w tył, dłonie splecione pod brodą, nogi wyprostowane, gumy doczepione do stóp (lub poprzez uchwyt na kostki) oraz do drzwi/ściany lub trzymane z tyłu przez partnera.

Wykonanie: ugięcie kolan, przyciągnięcie pięt do pośladków oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – nogi symetrycznie, można wykorzystać uchwyt na stopy lub na kostki.
- wskazówka 2 – ruch tylko w kolanach, stopy mogą być obciągnięte lub zadarte (dowolnie).
- wskazówka 3 – głowa może spoczywać na splecionych dłoniach lub być lekko uniesiona.

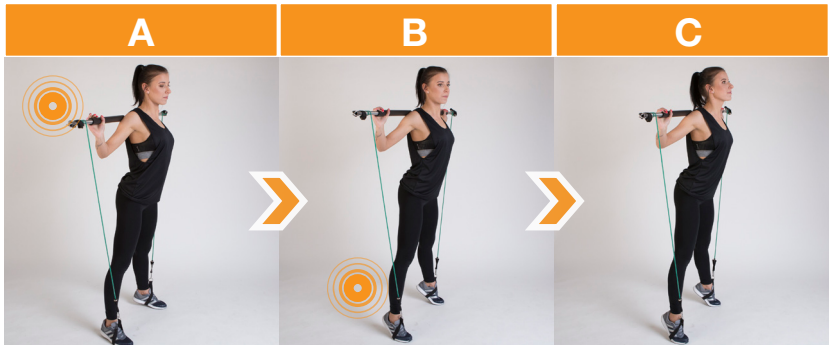
TRENER RADZI

5 WSPIĘCIA NA PALCE

Wariant 1 – w staniu

Pozycja początkowa: rozkrok, tułów wyprostowany, tyczka trzymana na barkach (za głową), gumy doczepione do stóp.

Wykonanie: wspięcia na palce i powrót do pozycji początkowej.



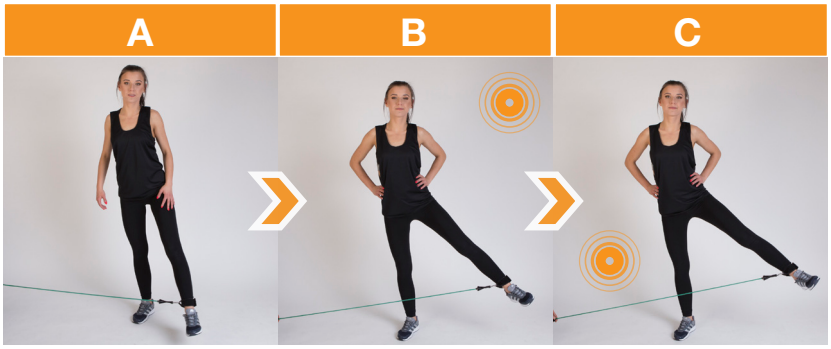
- wskazówka 1 – zachowaj prostą oraz stabilną postawę.
- wskazówka 2 – ruch tylko w stawie skokowym (wspięce na palce).

TRENER RADZI

6 ODWODZENIE NÓG

Wariant 1 – w staniu

Pozycja początkowa: stanie na jednej nodze, noga ćwicząca podniesiona i wysunięta do przodu z doczepioną gumą (uchwyt na kostki lub na stopy), druga strona gumy doczepiona do drzwi/ściany lub trzymana przez partnera z boku (po stronie przeciwnej), dłonie mogą spoczywać na biodrach, aby stabilizować pozycję.



Wykonanie: ruch odwodzenia nogą oraz powrót do pozycji początkowej.

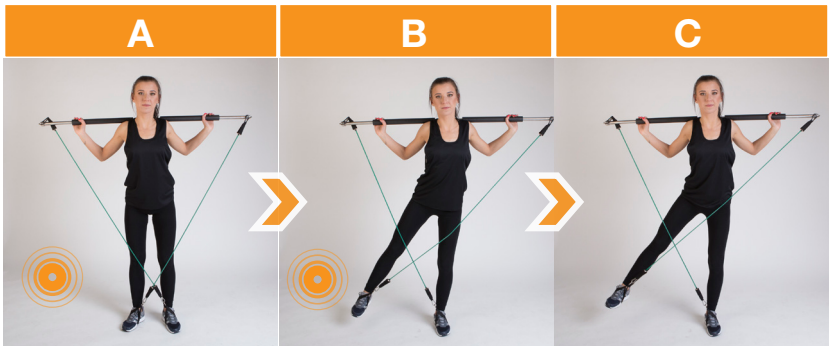
- wskazówka 1 – zachowaj prostą oraz stabilną postawę na nodze podporowej. Postawę można ustabilizować poprzez podparcie się rękami np.: o oparcie krzesła.
- wskazówka 2 – ruch odwodzenia prostą nogą lub lekko zgiętą w kolanie.

TRENER RADZI

Wariant 2 – w staniu z tyczka na barkach

Pozycja początkowa: rozkrok, tułów wyprostowany, tyczka trzymana na barkach (za głową), gumy doczepione po skoście do stóp (z lewego końca tyczki do prawej stopy).

Wykonanie: ruch odwodzenia nogą oraz powrót do pozycji początkowej.

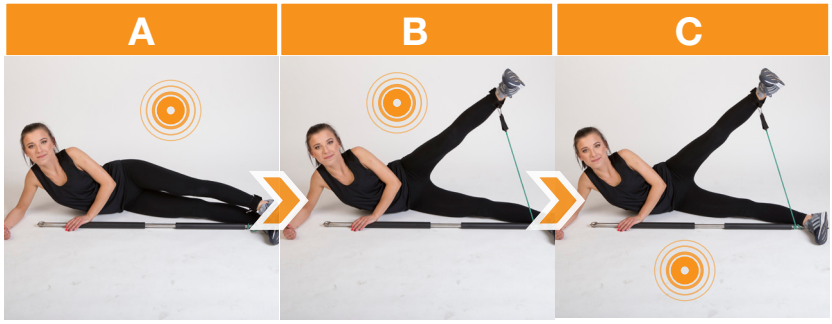


- wskazówka 1 – gumy zaczepione po skoście, w trakcie ruchu gumy mogą o siebie ocierać (ewentualnie można lekko nogę ćwiczącą cofnąć, ale nie może wypłynąć to na wyprostowaną postawę). Nogę podporową można lekko ugiąć w kolanie, aby uzyskać stabilniejszą postawę.
- wskazówka 2 – ruch odwodzenia prostą nogą lub lekko zgiętą w kolanie.
- wskazówka 3 – ćwiczenie może być wykonane raz na jedną, raz na drugą nogę

TRENER RADZI

6 ODWODZENIE NÓG

Wariant 3 – w leżeniu na boku



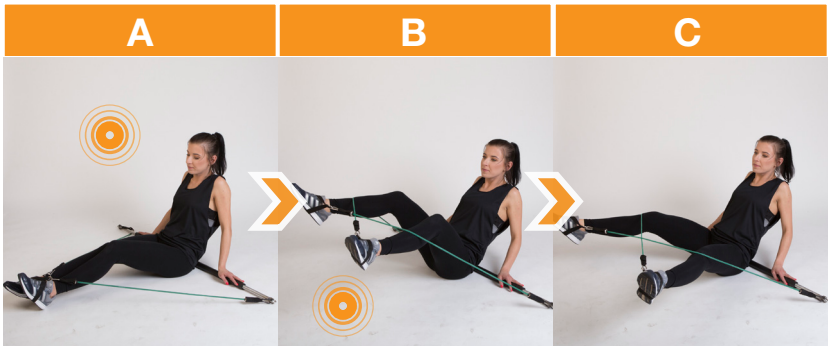
Pozycja początkowa: leżenie na boku z podparciem na przedramieniu lub z wyprostowaną ręką (wtedy głowa spoczywa na ramieniu ręki wyprostowanej), nogi wyprostowane lekko przesunięte do przodu, tyczka leży na podłożu wzdłuż tułowia, jej dolny koniec jest pod dolną nogą (noga stabilizuje i przytrzymuje tyczkę), guma doczepiona do ustabilizowanego końca tyczki oraz do nogi ćwiczącej (uchwyt na kostkę).

Wykonanie: ruch odwodzenia nogą oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – guma dość mocno nakręcona na tyczkę, tak aby jak najszybciej podczas ruchu dawała opór oraz, tak aby gwarantowała pełny (obszerny) ruch.
- wskazówka 2 – ruch odwodzenia prostą nogą lub lekko zgiętą w kolanie.
- wskazówka 3 – górna ręka dodatkowo stabilizuje tyczkę.

TRENER RADZI

Wariant 4 – w siadzie



Pozycja początkowa: siad podparty z tyłu, nogi złączone i wyprostowane (lub lekko ugięte w kolanach), tyczka z tyłu stabilizowana przez dłonie, gumy nawinięte na tyczkę i doczepione po skosie do stóp (guma z lewej strony tyczki do prawej nogi).

Wykonanie: jednoczesne podniesienie nóg, następnie wykonanie odwodzenia na obie nogi oraz powrót do pozycji początkowej po serii odwodzenia.

- wskazówka 1 – ramiona stabilizują tyczkę oraz ułatwiają zachować proste plecy.
- wskazówka 2 – nogi mogą być ugięte podczas ruchu. Zachowanie prostych nóg zwiększa efekt odwodzenia.
- wskazówka 3 – powrót do siadu z wyprostowanymi nogami wykonuje się po całej serii odwodzenia (nie jest wymagane, aby po każdym odwodzeniu wracać do pozycji siadu). Jeśli pojawi się trudność z utrzymaniem nóg podniesionych przez całą serię odwodzeń, można częściej wracać do pozycji początkowej (siadu).

TRENER RADZI

7 PRZYWODZENIE NÓG

Wariant 1 – w staniu

Pozycja początkowa: stanie na jednej nodze, noga ćwicząca podniesiona i wysunięta do przodu z doczepioną gumą (uchwyt na kostki lub na stopy), druga strona gumy doczepiona do ściany drzwi lub trzymana przez partnera z boku (po tej samej stronie), dłonie mogą spoczywać na biodrach, aby stabilizować pozycję.

Wykonanie: ruch przywodzenia nogi oraz powrót do pozycji początkowej.

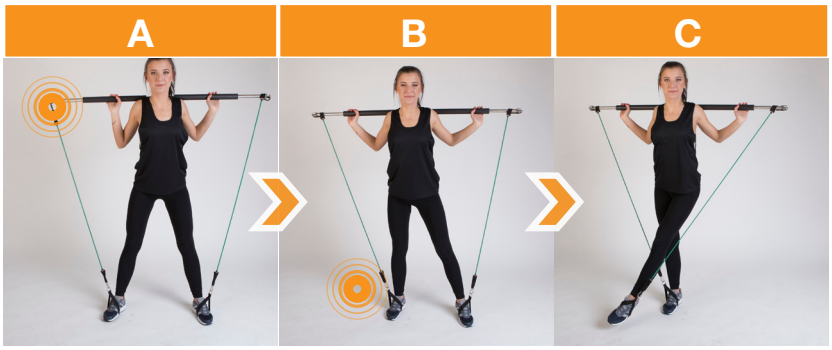
- wskazówka 1 – zachowaj prostą oraz stabilną postawę na nodze podporowej. Można ustabilizować poprzez podparcie się rękami o np.: oparcie krzesła.
- wskazówka 2 – ruch przywodzenia prostą nogą lub lekko zgiętą w kolanie może być poszerzony poprzez lekkie wstępne odwiedzenie nogi, na następnie przywodzenie z przejściem przez linię środkową (na stronę nogi podporowej).

TRENER RADZI

Wariant 2 – w staniu z tyczka na barkach

Pozycja początkowa: rozkrok, tułów wyprostowany, tyczka trzymana na barkach (za głową), gumy doczepione do stóp (po tej samej stronie).

Wykonanie: ruch przywodzenia nogą oraz powrót do pozycji początkowej.

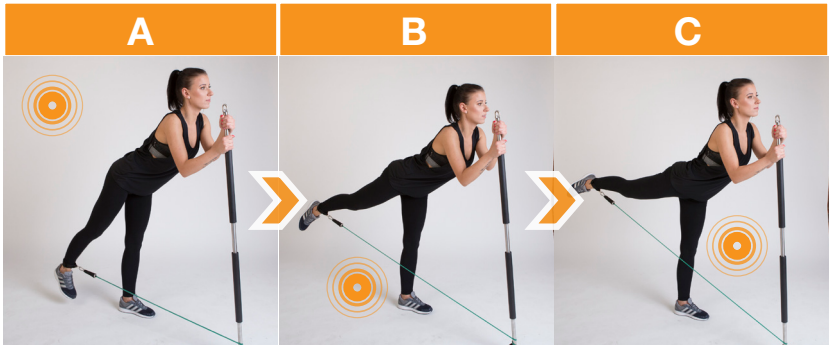


- wskazówka 1 – zachowaj wyprostowaną i stabilna postawę w trakcie całego ruchu.
- wskazówka 2 – ruch przywodzenie należy rozpocząć lekkim wysunięciem nogi w przód i odwiedzeniem, aby zakres przywodzenia był większy. Przywodzenie z przejściem przez linię środkową (na stronę nogi podporowej).
- wskazówka 3 – ćwiczenie może być wykonane raz na jedną, raz na drugą nogę.

TRENER RADZI

8 WYMACHY NÓG W TYŁ

Wariant 1 – w staniu z tyczką stojącą



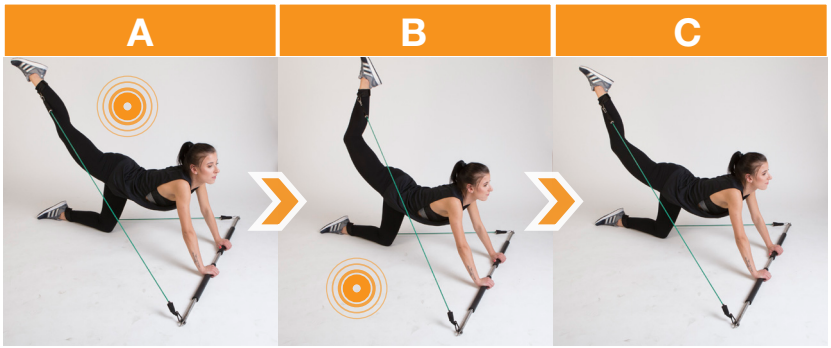
Pozycja początkowa: w staniu na jednej nodze w lekkim opadzie tułowia, noga ćwicząca wyprostowana, podniesiona i przeniesiona w tył, w dłoniach trzymana stojąca tyczką, guma doczepiona do nogi ćwiczącej (lub uchwyt na kostkę) oraz dolnego końca tyczki.

Wykonanie: wymach w tył nogą wyprostowaną oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – tułów w lekkim opadzie, wyprostowany, ruch tylko wyprostowaną nogą w tył.
- wskazówka 2 – tyczka mocno ustabilizowana, tak aby dolna część się nie uśliznęła (dla podłoża gładkiego można wykorzystać dodatkowy uchwyt, do końcówki ORMAstick, w przypadku treningu w terenie tyczkę można wbić w podłoże).
- wskazówka 3 – podczas ruchu stopa może być ugięta grzbietowo lub naturalnie.

TRENER RADZI

Wariant 2 – w klęku podpartym



Pozycja początkowa: w klęku podpartym, tyczka trzymana i stabilizowana przez ramiona, gumy doczepione do stóp lub nóg (uchwyt na kostkę).

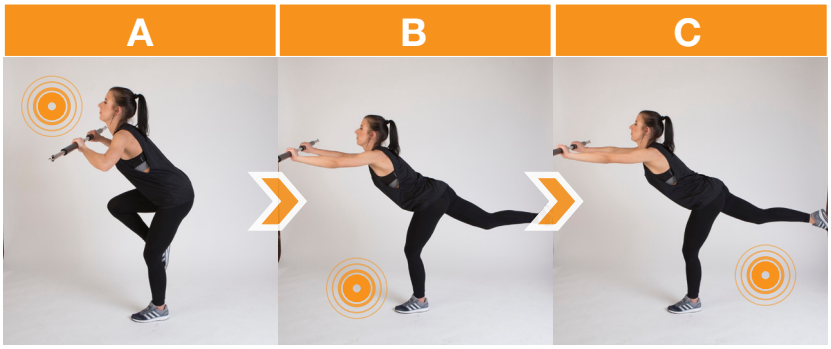
Wykonanie: z klęku wymach prostą nogą w tył oraz powrót do pozycji początkowej. Zdjęcia obrazują fazę wymachu – pozycja początkowa to klęk.

- wskazówka 1 – tułów wyprostowany, ale podczas wykonywania wymachu można go lekko obniżyć poprzez ugięcie ramion, aby zwiększyć zakres ruchu.
- wskazówka 2 – tyczka mocno ustabilizowana przez dłonie.
- wskazówka 3 – ćwiczenie można wykonywać w całej serii na jedną stronę lub zmieniać co powtórzenie.

TRENER RADZI

8 WYMACHY NÓG W TYŁ

Wariant 3 – w staniu do wagi przodem



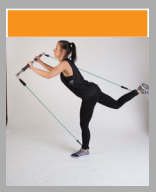
Pozycja początkowa: rozkrok, tułów wyprostowany, tyczka trzymana na wysokości barków przed głową (z przodu), gumy doczepione do stóp.

Wykonanie: jednoczesne wykonanie opadu tułowia w przód, wyciśnięcia tyczki przed siebie oraz wymachu nogi prostej w tył do pozycji „wagi" przodem oraz powrót do pozycji początkowej. Zdjęcia obrazują fazę ruchu – pozycja początkowa to lekki rozkrok, jak w opisie.

TRENER RADZI

- wskazówka 1 – plecy wyprostowane, w trakcie ruchu.
- wskazówka 2 – tyczka trzymana w dłoniach wykonuje ruch wyciskania – porusza się w poziomie.
- wskazówka 3 – ćwiczenie można wykonywać w całej serii na jedną stronę lub zmianę co powtórzenie. Ponadto można też wykonać z wytrzymaniem fazy „wagi". Jeśli w programie nie jest napisane inaczej, ćwiczenie wykonujemy płynnie (bez wytrzymania fazy „wagi")

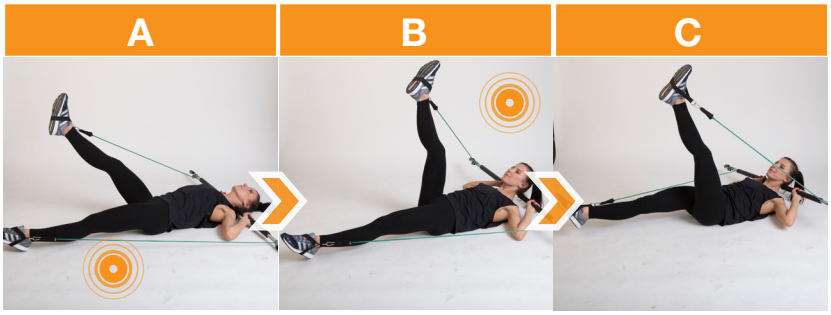
Ćwiczenie można wykonać z gumami



- wskazówka 4 – ćwiczenie z gumami jest identyczne jak bez (ten sam ruch), ale jednocześnie jest dużo trudniejsze równoważnie. Zaleca się, aby ćwiczenie z gumami było poprzedzone prawidłowym wykonaniem bez gum, aby opanować technikę.

9 WZNOSY NÓG W PRZÓD

Wariant 1 – nogi proste z tyczką

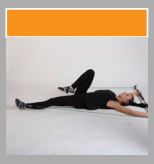


Pozycja początkowa: leżąc tyłem, tyczka trzymana w dłoniach za głową, nogi wyprostowane, gumy doczepione do stóp lub nóg (uchwyt na kostkę).

Wykonanie: naprzemienne wznosy nóg w górę oraz powrót do pozycji początkowej (raz jedna, raz druga noga). Na zdjęciach pokazana faza ruchu (zdjęcie „A" i „B" noga prawa, zdjęcie „C" noga lewa).

- wskazówka 1 – ruch ugięcia w biodrze do kąta prostego.
- wskazówka 2 – noga niećwicząca leży na podłożu.

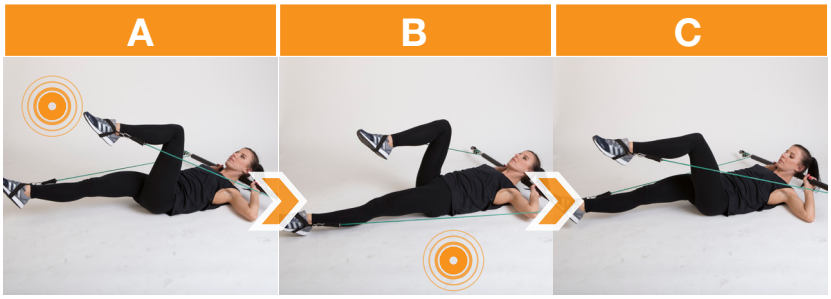
Ćwiczenie można wykonać z tyczką trzymaną na wyprostowanych ramionach



TRENER RADZI

- wskazówka 3 – na zdjęciu należy zwrócić uwagę na ramiona wyprostowane, ruch nogami jest identyczny jak w opisie ćwiczenia (na zdjęciu ruch przedstawia marsz w leżeniu).

Wariant 2 – marsz w leżeniu z tyczką

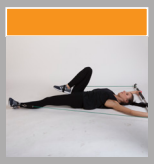


Pozycja początkowa: leżąc tyłem, tyczka trzymana w dłoniach za głową, nogi wyprostowane, gumy doczepione do stóp lub nóg (uchwyt na kostkę).

Wykonanie: naprzemienne wznosy nóg i przyciągnięcia kolan do klatki piersiowej – jak w marszu oraz powrót do pozycji początkowej. Na zdjęciach pokazana faza ruchu (zdjęcie „A" i „B" noga lewa, zdjęcie „C" noga prawa).

- wskazówka 1 – ruch przyciągnięcia kolana do klatki piersiowej, należy zaakcentować ruch wyciskania/wyprostu nogi.
- wskazówka 2 – noga niećwicząca leży na podłożu.

Ćwiczenie można wykonać z tyczką trzymaną na wyprostowanych ramionach

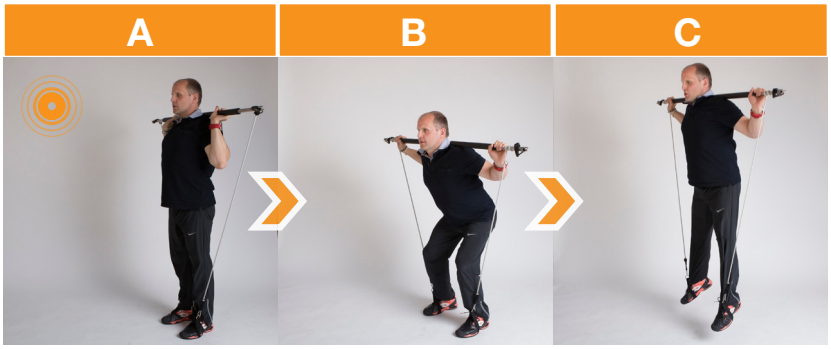


TRENER RADZI

- wskazówka 3 – podczas ruchów należy mocno trzymać tyczkę.

10 WYSKOKI W GÓRĘ

Wariant 1 – z tyczką na barkach



Pozycja początkowa: lekki rozkrok, tułów wyprostowany, nogi proste lub lekko ugięte w kolanach, ramiona ugięte, tyczka trzymana w dłoniach za głową (na barkach), gumy doczepione do stóp.

Wykonanie: półprzysiad i wyskok w górę oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – gumy napięte, tyczka trzymana w poziomie.
- wskazówka 2 – wyskoki należy wykonać w tempie, czyli po zeskoku od razu kolejny wyskok, powrót do pozycji początkowej po całej serii skoków.

Ćwiczenie można wykonać z jednoczesnym wyciśnięciem tyczki w górę

TRENER RADZI

- wskazówka 3 – podczas fazy wyskoku wyciskamy tyczkę w górę, a podczas fazy lądowania tyczka wraca do pozycji początkowej, czyli każdorazowo wykonując wyskok tyczka jest wyciskana i wraca do pozycji początkowej.

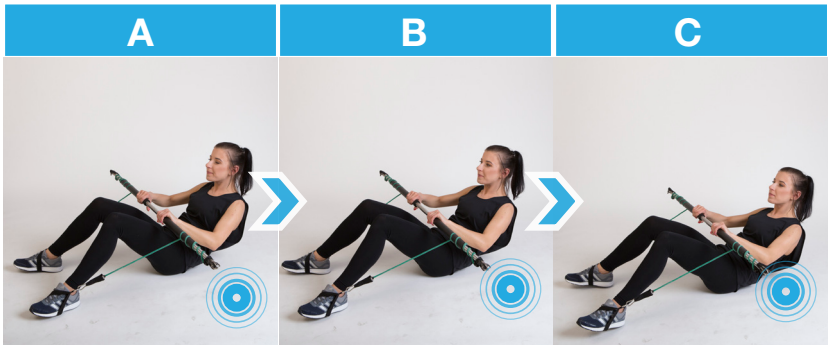
BRZUCH

1 SKŁONY TUŁOWIA

Wariant 1 – z tyczką przed sobą w siadzie

Pozycja początkowa: siad, tułów wyprostowany, tyczka trzymana w dłoniach przed sobą (przy udach), nogi ugięte w kolanach, stopy na podłożu, gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: skłon tułowia do kolan oraz powrót do pozycji początkowej.



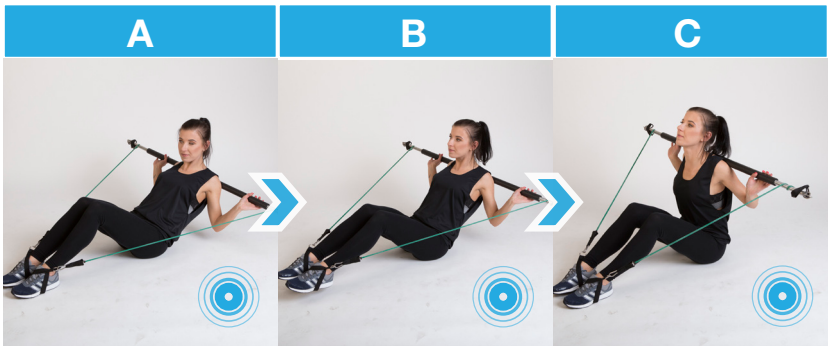
- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu.
- wskazówka 2 – zakres ruchu zależny od możliwości, skłony można wykonać z pozycji półleżącej (tułów lekko uniesiony nad podłoże).
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy cały czas napinać mięśnie brzucha, ruch powinien być płynny, bez szarpnięć. Tyczka pozostaje cały czas w tym samymi miejscu (wykonując skłon uginamy ręce w łokciach – jak dociąganie tułowia do tyczki).

TRENER RADZI

Wariant 2 – z tyczką z tyłu w siadzie

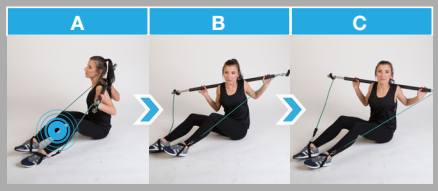
Pozycja początkowa: siad prosty, tułów wyprostowany, tyczka trzymana w dłoniach za głową (na barkach), nogi ugięte w kolanach, stopy na podłożu, gumy zaczepione o stopy.

Wykonanie: skłon tułowia do kolan oraz powrót do pozycji początkowej.



- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie przebiegu ruchu.
- wskazówka 2 – zakres ruchu zależny od możliwości, skłony można wykonać z pozycji półleżącej (tułów lekko uniesiony nad podłoże).
- wskazówka 3 – w trakcie ruchu należy cały czas napinać mięśnie brzucha, ruch powinien być płynny, bez szarpnięć.
- wskazówka 4 – wykonując ruch skłonu tułowia dodatkowo wykonujemy skręt tułowia. Podczas skrętu należy zwrócić uwagę na proste plecy. Dodatkowy skręt wykonuje się raz na jedną, raz na drugą stronę.

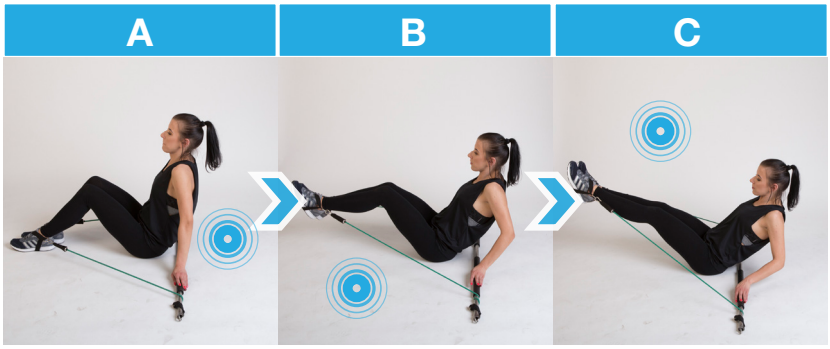
Ćwiczenie od przodu



TRENER RADZI

2 WZNOSY NÓG W SIADZIE

Wariant 1 – z tyczką z tyłu



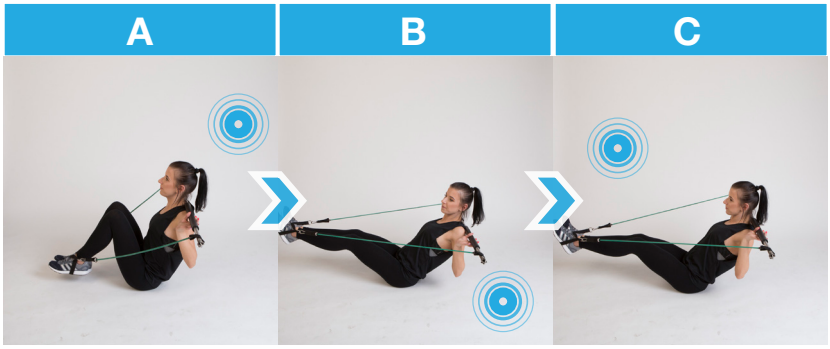
Pozycja początkowa: siad podparty z tyłu, nogi złączone i ugięte, stopy na podłożu, tyczka z tyłu stabilizowana przez dłonie, gumy nawinięte na tyczkę i doczepione do stóp.

Wykonanie: wznos stóp oraz wyprost w przód do siadu równoważnego, podpartego z tyłu oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w siadzie.
- wskazówka 2 – ramiona stabilizują tyczkę oraz ułatwiają zachować proste plecy.
- wskazówka 3 – podczas ruchu guma musi być cały czas napięta. Należy zaakcentować napięcie mięśni brzucha.

TRENER RADZI

Wariant 2 – scyzoryki



Pozycja początkowa: siad równoważny skulony, nogi złączone i ugięte, stopy w powietrzu przy biodrach, na barkach trzymana tyczka (za głową), gumy nawinięte na tyczkę i doczepione do stóp.

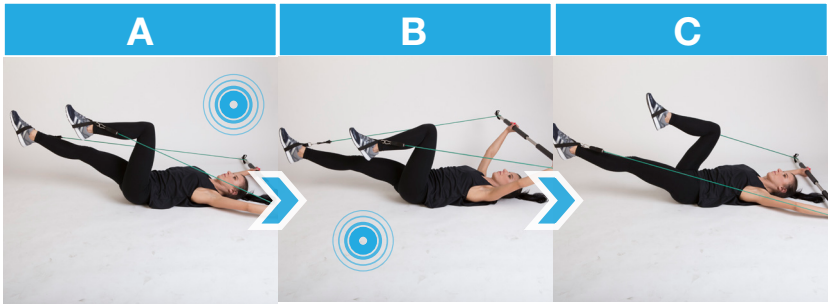
Wykonanie: wyprost nóg do siadu równoważnego (plecy lekko w tył) oraz powrót do pozycji początkowej.

- wskazówka 1 – zachowaj proste plecy w trakcie ruchu.
- wskazówka 2 – tyczka może być ustawiona niżej za barkami. Ruch powinien odbywać się w kolanach, plecy przesuwają się lekko do tyłu do siadu równoważnego.
- wskazówka 3 – wyprost nóg może być do pozycji z lekko ugiętymi kolanami (niepełny wyprost).

TRENER RADZI

2 WZNOSY NÓG W SIADZIE

Wariant 3 – marsz w leżeniu na brzuchu



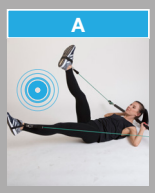
Pozycja początkowa: leżąc tyłem, ramiona wyprostowane, tyczka trzymana w dłoniach, nogi wyprostowane, gumy doczepione do stóp lub nóg (uchwyt na kostkę).

Wykonanie: naprzemienne wznosy nóg i przyciągnięcia kolan do klatki piersiowej – jak w marszu oraz powrót do pozycji początkowej. Na zdjęciach pokazana faza ruchu (zdjęcie „A" i „B" noga lewa, zdjęcie „C" noga prawa).

TRENER RADZI

- wskazówka 1 – zakres ruchu przyciągania kolana do klatki piersiowej, to minimum do kąta prostego, a maksymalnie do klatki piersiowej.
- wskazówka 2 – ruchy marszu w leżeniu na brzuchu należy wykonywać naprzemiennie i płynnie mając cały czas nogi nad podłożem, czyli noga wyprostowana nie dotyka podłoża (jest uniesiona).

Ćwiczenie można wykonać jako marsz prostą nogą



- wskazówka 3 – wykonanie ćwiczenia jest zbliżone do tzw. "nożyc pionowych" nogami. Ważne, aby podczas całej serii nogi były uniesione, ruch odbywa się w biodrach (proste nogi poruszają się góra – dół). Tyczka może być jak na zdjęciu za głową lub na wyprostowanych ramionach.

ORMA ŚWIAT JACEK
ST. CZARNIECKIEGO 11,
43-188 ORZESZE
TEL: +48 32 445 02 48

email: biuro@orma.pl

www.ORMAsport.pl