

## **Gimnastyka korekcyjna**

**15-04-2020 do 17.04.2020**

Grupy korekcyjne T.Podemskiego

Witam serdecznie i przekazuję wam nową porcję ćwiczeń korekcyjnych na okres poświąteczny.

### **Środa**

-Wpływ wysiłku na organizm

### **Piątek**

-Ćwiczenia kształtujące ze skakanką

-Elementy jogi dla lepszej sprawności

#zostań w domu

Pozdrawiam T.Podemski

## MIĘSNIE Z ŻELAZA

Co się dzieje w Twoim ciele, gdy przedzierasz się z wysiłkiem przez kolejne powtórzenia.

**01 ZACZNIJ POWOLI**  
Zaczynasz z marszu? Nie spodziewaj się imponujących rezultatów. Zacznij do rozgrzewki. Ona jest między innymi po to, żeby do odległych mięśni dostarczyć większą porcję krwi i tlenu – wtedy dopiero mięśnie wchodzi na obroty. Ale wcale nie musisz wskakiwać na bieżnię w dniu, gdy zaplanowałeś robić klatę. Lepiej rozgrzej mięśnie, nad którymi zamierzasz pracować, zaczynając od niewielkich ciężarów i sporej liczby powtórzeń. Tak będzie skuteczniej.

**02 SPALAJ SIĘ**  
Odwieczne pytanie: małe ciężary i dużo powtórzeń czy odwrotnie? Odpowiedź jak zawsze: „Balicy się przede wszystkim to, żeby było trochę między zapotrzebowaniem na energię a jej dostępnością” – wyjaśnia prof. Greg Whyte, szef Centre for Health and Human Performance. Trzeba nadmiarem wymagać zmusić mięśnie do poszli, gdyż dopiero wtedy rosną. Najlepiej zaś przepłacać treningi raz małe obciążenia, raz duże.

**03 HIPERMIESNIE**  
Nagrodą za pot, stękanie i czerwoną z wysiłku twarz jest hipertrofia mięśni, czyli wzrost tkanki mięśniowej. Gdy zmuszasz mięśnie do wysiłku ponad ich maksymalną moc, one zaczynają pekać. Dosłownie. Mikropekania włókien mięśniowych to właśnie to, o co chodzi. Ciepło wysyła wyszkolzone miejsca białka oraz hormon wzrostu, które odbudowują strukturę, przynajmniej powiększają mięśnie i zwiększają ich moc. A po to właśnie trenujesz, prawda?

**04 UŚMIECHNIJ SIĘ**  
Zauważyłeś, że po wyjściu z siłowni masz często lepszy humor niż przed wejściem? To normalne. Podczas treningu do mózgu, a dokładniej do ośrodka nagrody, trafiają tzw. hormony szczęścia, które poprawiają nastrój. „W zasadzie wystarczy 10 minut wysiłku, żeby zauważyć skutki” – mówi prof. Whyte. Ale im bardziej dasz sobie w kość, tym wyzutek hormonów będzie silniejszy i większa radość.

**05 ĆWICZ I PUCHNIJ**  
Zwiększony dopływ krwi do mięśni nie tylko lepiej je odżywia, ale i sprawia, że „puchną”. Ten efekt utrzymuje się mniej więcej pół godziny. To najlepszy czas, żeby popatrzeć na siebie w lustrze albo zrobić zdjęcia, wrzucić na insta czy efbie i czekać na komentarze kumpi oraz podziw dziewczyn.

# Piątek

## SKAKANKA DLA TWARDZIELI

Do tej pory korzystałeś z niej podczas rozgrzewki – i bardzo dobrze. Nie odkładaj jej po 5 minutach, tylko zalicz z nią kompletną sesję.

### 01 KOLANA DO GÓRY 3 SERIE PO 60 SEKUND

Zacznij skakać oburącz, szybko poruszając skakanką. Czas zacząć odmierzać, gdy zaczniesz na zmianę wysoko unosić raz lewą (A), raz prawą kolano (B). A teraz przyspiesz.



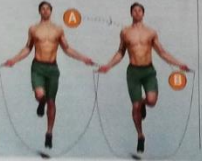
### 02 PRZESKOKI LYŻWIARZA 3 SERIE PO 20 POWTÓRZEŃ

Położ skakankę na podłodze. Stań po jej prawej stronie. Opnij nogę, przemierz ciężar ciała na prawą nogę (A) i przeskocz przez skakankę w bok (B) – od razu wróć do startu. To dopiero jedna repetycja. Kontynuuj.



### 03 NA JEDNEJ NODZE 3 SERIE PO 20 POWTÓRZEŃ (RAZY 2)

Zacznij skakać, aby złapać odpowiedni rytm, a następnie przekaż ciężar ciała na lewą nogę (A). Zrób 20 podskoków na lewej nodze i od razu zalicz 20 repetycji na prawej (B). To jedna seria.



### 04 SPRINT PRZEZ SKAKANKĘ 3 SERIE PO 30 SEKUND

Położ skakankę na podłodze (A). Przygotuj się, obniżając pozycję. Przechodź jak najszybciej przez skakankę (B) i od razu wróć tyłem do startu. To tylko 4 kroki, za to na pełnym gasie.



Rob ten trening 3 razy w tygodniu. Odpoczywaj 30 sekund między seriami i 100 sekund między ćwiczeniami.

JEDEN PRZYRZĄD, CAŁY TRENING.

### 05 Z BOKU NA BOK 3 SERIE PO 20 POWTÓRZEŃ

Zacznij skakać oburącz, wybijając się z palców. Stopy trzymaj razem. Przeskocz z prawej strony (A) na lewą (B) i z powrotem. To jedno powtórzenie. Zrób je wszystkie.



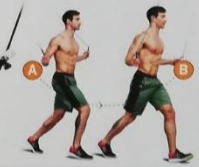
### 06 POMPKA Z PRZESKOKIEM W BOK 3 SERIE PO 12 POWTÓRZEŃ

Rzuć skakankę na podłogę. Przyjmij pozycję do pompki ze skakanką po lewej stronie (A). Zrób pompkę i wybij się do góry i w bok (B), aby wyładować po drugiej stronie i z powrotem.



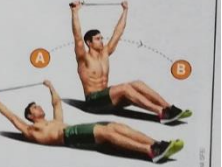
### 07 PRZESKOKI 3 SERIE PO 60 SEKUND

Zacznij skakać oburącz, a następnie przesuń prawą nogę do przodu, a lewą do tyłu (A). Zacznij skakać, zmiękając co obrot skakanki stopy miękkimi (B). Cały czas lekko uginaj kolana.



### 08 SIADY Z LEŻENIA 3 SERIE PO 10 POWTÓRZEŃ

Położ się na macie, nogi ugnij w kolanach i biodrach. Skakankę trzymaj za głowę w prostych rękach, napinając ją. Oderwij górę ciała od podłoża (A) i przejdź do siadu (B). Wróć do startu.



### 09 ŻABIE PODSKOKI 3 SERIE PO 12 POWTÓRZEŃ

Nie białe latwo – złap skakankę i zęgliz do przysiadu. Zacznij skakać, wybijając się z palców stop (A) i nie prostując nog w kolanach (B). 12 powtórzeń wystarczy – też tak uważamy.



### 10 ROSYJSKI TWIST 3 SERIE PO 10 POWTÓRZEŃ

Usiadź, nogi ugnij w kolanach i biodrach. Złap skakankę za szerokość barków. Oderwij się do tyłu, pięty oderwij od podłoża. Rob skręty tułowia raz w lewo (A), raz w prawo (B).



**Rozgrzej się trochę  
i poćwicz jak  
hinduski jogin.  
Rób to regularnie  
i przekonaj się, jak  
niewiele trzeba,  
by zwiększyć siłę,  
elastyczność  
i obniżyć poziom  
stresu.**



**Łuk – 30 sekund na każdą stronę, 3 x**  
Pełna pozycja to złapanie się dwiema rękami za dwie nogi. Połowa łuku jest łatwiejsza. Wzmacnia mięśnie grzbietu.



**Pies – 3 minuty, 3 x**  
Rozciąganie mięśni tyłu uda – gdy są spięte, mogą powodować bóle pleców. Nie odrywaj pięt od podłogi.



**Skłon – 1 minuta**  
Nie musisz od razu sięgać dłońmi do podłogi. Wystarczy, że złapiesz się za kostki i pozwolisz ciału zwisać luźno. Świetne na zmniejszenie stresu.

**Wojownik – 1 minuta  
na każdą stronę**  
Zwiększa zakres ruchu w biodrach, kolanach i ramionach, czyli we wszystkich najważniejszych przegubach.

