



ĆWICZENIA SIŁOWE Z PÓLLITROWYMI BUTELKAMI

Dzień dobry, witamy na ćwiczeniu z obciążeniem. Na filmie mamy butelki napełnione wodą, które są specjalnie ukształtowane jako jednorękie ciężarki. Będą wystarczyć półlitrowe pet butelki napełnione wodą albo piaskiem, wtedy będą cięższe.

Ćwiczenie 1:

Wyrównujemy się w staniu – stopy mamy na szerokość bioder, czubki są skierowane wprost do przodu. Na stopach czujemy kosteczki pod paluchami, małymi palcami i środki pięt. Wyprostujemy się, wyciągniemy za głowę i pilnujemy, żeby barki zostawały odciągnięte od uszu. W każdej ręce trzymamy jeden ciężarek.

Wdychamy i z wydechem opuszczamy prawą rękę w dół i wyciągniemy się za głowę do skłonu w prawo. Z wdechem wracamy z powrotem a z wydechem skłaniamy się w drugą stronę. Powtórzymy cztery razy w każdą stronę.

Ćwiczenie 2:

Wyrównujemy się w staniu – stopy mamy na szerokość bioder, czubki są skierowane wprost do przodu. Na stopach czujemy kosteczki pod paluchami, małymi palcami i środki pięt. Lekko poluzujemy kolana, miednica zostanie rozluźniona. Wyprostujemy się, wyciągniemy za głowę i pilnujemy, żeby barki zostawały odciągnięte od uszu. W każdej ręce trzymamy jeden ciężarek, dłonie wykręcimy do przodu.

Z wydechem podnosimy prawe przedramię aż do barku a z wdechem wyciągamy z powrotem. To samo lewą ręką. Barki są ciągle opuszczone, łokcie przy tułowiu.

Ćwiczenie 3:

Wyrównamy się w staniu – stopy mamy na szerokość boków, czubki są skierowane wprost do przodu. Na stopach czujemy kosteczki pod paluchami, małymi palcami i środki pięt. Wyprostujemy się, wyciągniemy za głowę i pilnujemy, żeby barki zostawały odciągnięte od uszu. W każdej ręce trzymamy jeden ciężarek. Dłonie są obrócone do siebie, do ud.

Jakby podczas marszu machamy jednym ramieniem do przodu a drugim do tyłu. Ruch jest płynny, nigdzie nie machamy z zamachem, swobodnie oddychamy i ciągle utrzymujemy barki szeroko odciągnięte od uszu. Potem możemy do ruchu ramion dodać uginanie kolan. Kolana pozostaną na szerokość stóp, nie zbliżają się do siebie, płynnie oddychamy.

Ćwiczenie 4:

Leżymy na brzuchu, jedno ramię mamy pod głową, drugie ramię jest wyciągnięte wzdłuż tułowia i trzyma ciężarek.

Ramię z ciężarkiem podniesiemy, miednica zostanie podciągnięta, wyrównane barki i przekręcamy ciężarek w jednym i drugim kierunku (jakbyśmy chcieli wykręcić dłoń do ziemi i do sufitu). Staramy się dokręcać ramię zawsze kawałek dalej, zwiększając tak rotację w barku. Łopatkę utrzymujemy na plecach, bark nie opada do ziemi. Swobodnie oddychamy, powtórzymy kilka razy, potem wymienimy ręce.



Ćwiczenie 5:

Leżymy na boku, nogi są zgięte przed tułowiem, żeby utrzymać równowagę. Dolne ramię jest pod głową, górne ramię jest wyciągnięte przed ciałem i trzyma ciężarek. Bark odciągamy od ucha.

Z wydechem podnosimy ciężarek w górę do sufitu a z wdechem płynnie wracamy z powrotem, nie pokładamy ciężarka. Nie wykręcamy ciężarka do tyłu ani na niego nie patrzymy. Powtórzymy kilka razy i następnie wykonamy na drugim boku.

Ćwiczenie 6:

W klęku podpartym mamy kolana na szerokość boków, wspieramy się na jednej dłoni a w drugiej trzymamy ciężarek. Barki mamy szeroko, odciągnięte od uszu, wyciągamy się za głową.

Z wydechem podnosimy ciężarek w bok do wysokości barku, nie wykręcamy się za nim. Z wdechem wracamy z powrotem. Ciągłe odciskamy się od podpartej ręki. Powtórzymy kilka razy i następnie wykonamy drugim ramieniem.

Ćwiczenie 7:

W klęku podpartym opieramy się na łokciach. Barki mamy szeroko i odciągnięte od uszu, wyciągamy się za głową. W jednej ręce trzymamy ciężarek. Będziemy wzmacniać tricepsy (mięśnie z tyłu ramienia).

Zgiętą rękę z ciężarkiem podniesiemy nad matę, łokieć umieścimy obok tułowia i tam go trzymamy. Z wydechem mocno wyciągniemy łokieć i całe ramię do tyłu, dłoń wykręcimy do sufitu. Z wdechem ramię znowu zginamy do siebie. Bark zostaje w miejscu. Powtórzymy kilka razy i następnie wykonamy drugim ramieniem.

Ćwiczenie 8:

Wyrównujemy się w staniu – stopy mamy na szerokość boków, czubki są skierowane wprost do przodu. Lekko podkurczymy kolana i trzymamy je na szerokość swoich stóp. Z prostymi plecami lekko pochylimy się do przodu. W każdej ręce trzymamy jeden ciężarek.

Z wdechem zginając w trakcie łokcie, wyciągniemy ramiona ukośnie w górę. Z wydechem zginając w trakcie łokcie, z wykręceniem dłoni do maty wyciągniemy ramiona w dół za siebie. Powtórzymy kilka razy i ramiona rozluźnimy.

Ćwiczenie 9:

Wyrównujemy się w staniu – stopy mamy na szerokość boków, czubki są skierowane wprost do przodu. Na stopach czujemy kosteczki pod paluchami, małymi palcami i środkami pięt. Wyprostujemy się, wyciągniemy za głowę i pilnujemy, żeby barki zostawały odciągnięte od uszu. W jednej ręce trzymamy jeden ciężarek, który będziemy podawać z ręki do ręki.

Podniesiemy oba ramiona w górę ruchem bocznym, podamy ciężarek z ręki do ręki i znowu ruchem bocznym podamy go za plecami, aby ramiona wyciągnąć za plecami. Ćwiczenie powtarzamy płynnie, potem zmienimy kierunek podawania.

Wariant: leżymy na brzuchu, czoło jest oparte na macie i tak samo podajemy ciężarek z ręki do ręki nad głowę i za plecami. Powtarzamy płynnie i zmienimy kierunek podawania.