

Trening ogólnorozwojowy w kręglarstwie klasycznym

Trening obwodowy

Trening ogólnorozwojowy powinien być częścią składową treningu kręglarskiego. Jest on równie ważny, a nawet ważniejszy niż trening techniczny na kręgielni czy trening psychologiczny (afirmacje, wizualizacja), ponieważ bez solidnej bazy jaką daje trening ogólnorozwojowy strasznie trudno jest wytrenować dobrą technikę czy skoncentrować się na wykonywanym zadaniu. Niestety temat ten przez wielu zawodników a co gorsza trenerów traktowany jest po macoszemu. Trzeba wiedzieć także, że kręglarstwo klasyczne wchodzi w skład sportów gdzie jedna strona ciała zawodnika pracuje mocniej niż druga, przez co dochodzi do nierównomiernego rozwoju muskulatury ciała. Gdy następuje zachwianie symetrii muskulatury prędzej czy później dochodzi do zmian w układzie kostnym i nerwowym. Ta reakcja łańcuchowa pociąga za sobą wiele różnych problemów ze zdrowiem (stawy, kręgosłup) pomijając to że ciało z nierównomiernie rozwiniętymi mięśniami nie wygląda ładnie. Trening obwodowy który proponuję ma na celu wzmocnić mięśnie najmocniej zaangażowane w pracę podczas treningu na kręgielni lub podczas rywalizacji. Przyglądając się zawodnikowi podczas rozbiegu i oddawania rzutu zauważamy że najciężej pracują mięśnie nóg i dolne partie korpusu. Nawet ruch ręki przy wyrzucie kuli zapoczątkowany jest przez mięśnie brzucha. Poza tym silne mięśnie korpusu i nóg odciążają układ kostny przez co zmniejsza się ryzyko kontuzji. Ćwiczenia zaproponowane w tym treningu wykonuje się bez jakiegokolwiek sprzętu aby ułatwić i zachęcić osoby z ograniczonym dostępem do siłowni i zapracowanym do wykonywania treningu ogólnorozwojowego.

Z kręglarskim pozdrowieniem:

Dobry Rzut

Krystian Kempa

www.kempa-fitness.com

Trening ten wykonuj 2/3 razy w tygodniu, każde ćwiczenie 30/60 sekund, jedno po drugim bez przerwy w podanej poniżej kolejności, trzy obwody, przerwa między obwodami 2/3 min.

1. Pajacyki - Stań ze złączonymi stopami i wyprostowanymi ramionami, trzymanymi wzdłuż tułowia. Wykonaj wyskok z jednoczesnym rozszerzeniem nóg i uniesieniem ramion nad głowę do momentu zetknięcia. Wyląduj w rozkroku. Przy kolejnym wyskoku wróć do pozycji wyjściowej.



2. Przysiady z wyskokiem- Stań w lekkim rozkroku, zrób przysiad i wyskocz do góry. Lądując, zegnij nogi w kolanach, przejdź płynnie do przysiadu i natychmiast powtórz ćwiczenie.



3. Unoszenie kolan do klatki piersiowej - Stań w lekkim rozkroku (stopy na szerokość barków), Dłonie spleć za głową, z tej pozycji unieś jak najwyżej kolano do klatki piersiowej po przekątnej (prawe kolano do lewej części klatki) z jednoczesnym spięciem mięśni skośnych brzucha. Opuść i zmień nogę.



4. Przeskoki w wykroku - Stań w głębokim wykroku, wykonaj wyskok w górę z jednoczesną zamianą nogi zakroczonej na wykroczną.



5. Wyrzut nogi do tyłu w kłku podpartym - Przyjmij pozycję w kłku podpartym, plecy wygięte w łuk, jedna noga podkurczona (brak kontaktu z podłożem). Wyprostuj dynamicznie nogę w tył z jednoczesnym wyprostaniem pleców, wróć do pozycji wyjściowej.



6. Unoszenie nogi w bok w kłku podpartym - W podporze przodem trzymaj nogi złączone. Wysuń jedną nogę w bok, prostując ją w kolanie. Podnieś ją, a następnie opuść, zrób serię a potem zmień nogę.

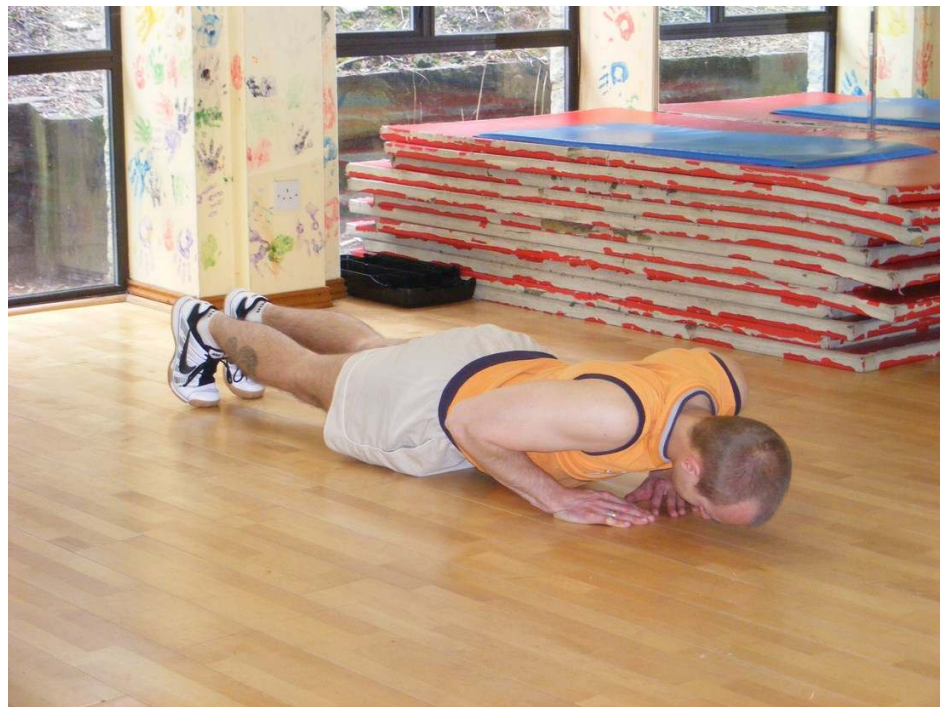


7. Chińska pompka - Rozpocznij w podporze przodem z wysoko uniesionymi biodrami. Dłonie rozstaw troszkę szerzej niż barki, nogi wyprostowane i w rozkroku. Obniż klatkę piersiową i biodra przesuając ciężar ciała do przodu i uginając ramiona. Przesuwając tułów do przodu w obniżeniu, a następnie unosząc górną część tułowia, wróć do pozycji wyjściowej.





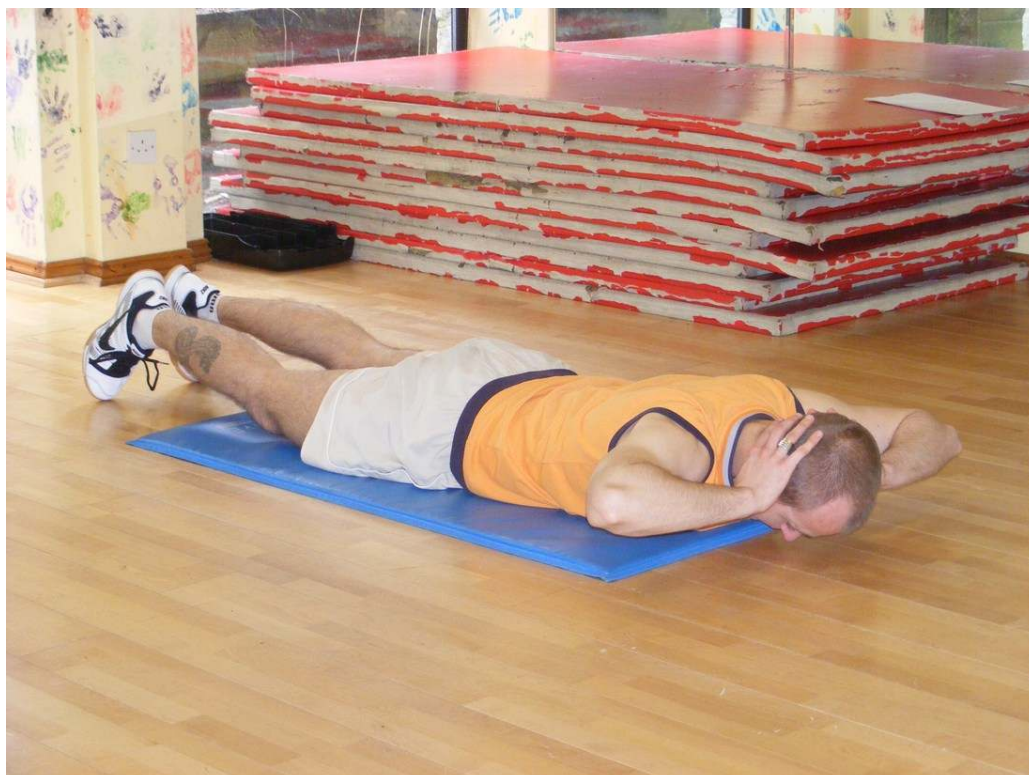
8. Wąska pompka - Zaczynij w podporze przodem, ustawiając dłonie blisko siebie. Wykonaj ugięcie ramion utrzymując tułów i nogi w jednej linii.



9. Przenoszenie tułowia w pozycji siedzącej - Usiądź z wyprostowanymi i złączonymi nogami. Z tej pozycji skręć tułów i wychyl się do tyłu w jedną stronę, zginając ręce w łokciach. Przenieś tułów na drugą stronę.



10. Unoszenie tułowia w leżeniu na brzuchu - Połóż się na brzuchu, nogi wyprostowane razem a ręce na tylnej części głowy. Powoli wykonaj odgięcie tułowia do góry, jak najwyżej możesz. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.



11. Spięcia brzucha - Połóż się płasko na podłodze, zegnij nogi w kolanach i połącz stopy płasko na podłodze. Wykonaj spięcie brzucha przez uniesienie klatki piersiowej na wysokość 30/40 cm. Staraj się nie odrywać dolnego odcinka pleców od podłogi. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie.

