

mama

fit



ĆWICZENIA
WZMACNIAJĄCE
RÓŻNE PARTIE
MIĘŚNI

STRETCHING,
CZYLI
ROZCIĄGANIE
I WYCISZENIE

5 ZASAD
DOBREGO
I EFEKTYWNEGO
TRENINGU

RAMIONA I BARKI



1. Usiądź na macie w siadzie skrzyżnym, utrzymaj proste plecy. Weź butelki w dłonie i na zmianę uginaj przedramiona. Pilnuj, żeby ramiona i łokcie były blisko tułowia. Zrób 3 serie po 15 powtórzeń.

Zamiast hantli możesz użyć butelek z wodą.

2. Pozycja jak wyżej. Dłonie z butelkami trzymaj w dole blisko bioder. Równocześnie unieś ramiona w bok. „Hantle” ustaw równolegle do podłoża, łokcie trzymaj lekko ugięte. Zrób 2 serie po 20 powtórzeń



3. W siadzie skrzyżnym chwyć butelki w dłonie i ustaw je na wysokości ramion. Unieś „hantle” w górę, nie prostując do końca łokci. Powoli opuść dłonie do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3 serie po 15 powtórzeń.

4. Połóż się na plecach. Ugnij nogi w kolanach, stopy ustaw na szerokość bioder. Chwyć butelki i unieś je nad klatką piersiową. Opuuszczaj powoli jedną rękę za głowę, drugą w okolicy bioder. Zrób 3 serie po 15 powtórzeń.



KLATKA PIERSIOWA



5. Pozycja jak w ćwiczeniu nr 4. Ręce z butelkami unieś nad klatką piersiową. Ugnij łokcie i kieruj je w stronę podłogi. Zachowaj kąt prosty w łokciach. Następnie unieś ramiona do pozycji początkowej. Wykonaj 2 razy po 20 powtórzeń.

GRZBIET



6. Połóż się na brzuchu. Całe ciało ułóż w jednej linii. Trzymając butelki, wyprostuj ramiona w przód. Unieś butelki nad podłogą, ugnij łokcie i ściągaj łopatki. Zrób 2 serie po 10 powtórzeń.



7. Trzymając butelki, przyjmij pozycję klęku podpartego. Dłonie ustaw pod barkami, a kolana pod biodrami, ciężar tułowia rozłóż równomiernie. W tej pozycji utrzymaj proste plecy. Przenieś ugiętą rękę w tył, łokieć skieruj do sufitu. Powtórz 20 razy, a następnie zmień stronę.

8. W pozycji klęku prostego ustaw kolana na szerokość bioder. Trzymając poziomo butelki, ustaw ramiona wzdłuż tułowia. Unieś butelki wysoko pod brodę. Pilnuj, by łokcie trzymać wysoko. Zrób 3 serie po 15 powtórzeń.



POŚLADKI

9. W klęku podpartym oprzyj się na przedramionach. Butelkę wsuń w zgięcie kolana. Unieś ugiętą nogę 20 razy, a następnie zmień stronę. W czasie unoszenia nogi pilnuj, żeby utrzymać prosty kręgosłup.



Mięśnie brzucha to grupa mięśni, która najszybciej traci sprężystość.

BRZUCH

10. Usiądź na macie. Nogi ugnij w kolanach, stopy ustaw na szerokość bioder. Chwyć butelkę i ugnij ręce w łokciach. Wykonaj skręty tułowia raz na prawą, raz na lewą stronę. Powtórz 20 razy.



11. W leżeniu na plecach nogi ugnij w kolanach, a stopy oprzyj na podłodze. Trzymaj butelki w dłoniach na wysokości uszu. Wykonaj naprzemienne skrętoskłony. Unieś tułów nad podłogą i prawą rękę przenieś w kierunku lewego biodra. Wróć do pozycji początkowej i wykonaj skrętoskłony, kierując lewą rękę do prawego biodra. Powtórz 30 razy.

zasady dobrego treningu

ZACZYNAJĄC TRENING, WARTO PAMIĘTAĆ O 5 ZASADACH, KTÓRE POMOGĄ OSIĄGNĄĆ ZAMIERZONY EFEKT.

CZAS I MIEJSCE

Ćwiczenia w domu mają tę zaletę, że możesz je wykonywać o dowolnej, dogodnej dla siebie i dziecka porze dnia. Poszukaj w mieszkaniu dobrego miejsca do treningu, poprzesuwasz sprzęty domowe tak, byś mogła swobodnie ćwiczyć. Przygotuj matę i na początek dwie butelki z wodą o pojemności 0,75 l, które posłużą ci za ciężarki.

ROZGRZEWKA

Trening należy rozpocząć kilkuminutową rozgrzewką. Energicznie maszeruj, wykonując krążenia ramion i bioder, rób skłony raz do jednej, raz do drugiej nogi. Możesz też truchtać lub wysoko unosić nogi. Dzięki rozgrzewce mięśnie efektywniej pracują podczas treningu, nie grożą ci kontuzje.

DOBÓR ĆWICZEŃ

Zależy od tego, które partie mięśni chciałabyś wzmocnić. Warto jednak wiedzieć, że dużo lepsze efekty przynoszą ćwiczenia kompleksowe, przeznaczone dla całej grupy mięśni w danej części ciała, niż pojedyncze, skupione tylko na jednej partii. Ćwiczenia prezentowane na poprzedniej stronie pozwolą wzmocnić mięśnie grzbietu, klatki piersiowej, ramion, brzucha oraz ujędrnić pośladki.

REGULARNOŚĆ

Podstawą dobrego treningu jest systematyczność. Żeby osiągnąć zamierzony efekt – wymodelować sylwetkę, wzmocnić mięśnie czy zrzucić zbędne kilogramy – trzeba ćwiczyć regularnie i minimum trzy razy w tygodniu. Dobre rezultaty dają także ćwiczenia wykonywane w seriach, np. 3 serie po 15 powtórzeń danego ćwiczenia.

STRETCHING, CZYLI ROZCIĄGANIE

Ćwiczenia powinny zakończyć się stretchingiem, który rozciągnie mięśnie, a przy okazji pozwoli się wyciszyć. Jeśli trening robiłaś przy dynamicznej muzyce, teraz zmień ją na bardziej spokojną i relaksującą. W ćwiczeniach rozciągających nie powinno nic boleć. Możesz jedynie czuć delikatne rozciąganie. W każdej pozycji najlepiej wytrzymać około minuty. Poniżej prezentujemy ćwiczenia rozciągające mięśnie ramion, ale warto też rozciągnąć mięśnie brzucha (połóż się na wznak i wyciągając ręce za głowę, proste nogi połóż na podłodze), a także grzbietu i pośladków (leżąc na plecach, ugnij prawe kolano, połóż na nim lewą rękę i skieruj je w stronę podłogi, skracając biodra w lewo – po minucie zmień stronę).

STRETCHING



W pozycji siadu skrzyżnego wysuń prawą rękę do przodu, dłoń skieruj w stronę podłogi. Lewą ręką delikatnie naciska na prawą dłoń. Rozciągasz przód ramienia i nadgarstek. Wytrzymaj 20 sekund, a następnie zmień stronę.



W pozycji jak w ćwiczeniu obok wysuń prostą prawą rękę przed tułów, a następnie zbliż ją do klatki piersiowej. Lewą dłoń oprzyj na prawym ramieniu i dociskaj ramię do ciała. Wytrzymaj 20 sekund, a następnie wykonaj rozciąganie drugiej ręki.



Na koniec w pozycji jak w ćwiczeniu obok unieś w górę prawą rękę, ugnij łokieć i dłoń kieruj za głowę, a następnie między łopatki. Lewą ręką naciska na łokieć. Wytrzymaj w tej pozycji 20 sekund i zrób ćwiczenie rozciągające drugą rękę.

Przygotowała Jola Łasiewicka

Ćwiczenia proponuje Katarzyna Sempolska, autorka zajęć dla mam z dziećmi „Klub AKTYWNEJ mamy” i programu „Aktywne 9 miesięcy”