

Zestaw do ćwiczeń w domu z częścią teoretyczną

Rozgrzewka - ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym

Zagadnienia teoretyczne

Wydolność fizyczna jest warunkowana wieloma czynnikami. Dodatkowo każdy z nich można zbadać za pomocą odpowiednich testów. Do najważniejszych czynników zalicza się:

- tryb życia;
- warunki środowiskowe;
- gospodarkę hormonalną.

Regularna aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie to dwa fundamentalne filary zdrowego trybu życia. W dobie siedzącego i mało aktywnego trybu życia obydwie wymienione składowe zostają zlekceważone, mimo iż są gwarancją lepszego stanu zdrowia i samopoczucia.

Wydolność aerobowa zależy od sprawności funkcji zaopatrzenia tlenowego tkanek, a główne czynniki wpływające na tę sprawność, to:

- wentylacja płuc;
- ilość krążącej w organizmie krwi;
- pojemność tlenowa krwi i objętość minutowa serca;
- utylizacja tlenu przez tkanki;
- rezerwy energetyczne ustrojowe i narządowe;
- dyfuzja tlenowa na odcinku tkanek.

Aby podnieść wydolność tlenową stosuje się metody treningowe takie jak:

- ciągła;
- interwałowa;
- powtórzeniowa;
- zmienna.

Poprawę wydolności można zauważyć po kilku tygodniach treningu.

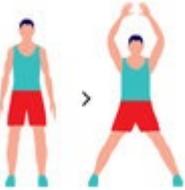
Metoda ciągła dotyczy długotrwałego wysiłku o jednostajnej intensywności. Trening interwałowy jest zdecydowanie bardziej popularny wśród sportowców, ponieważ polega na zmiennej intensywności ćwiczeń. Oznacza to, że krótkie okresy bardzo intensywnego wysiłku przeplatają się z dłuższymi okresami lżejszego, umiarkowanego wysiłku.

Metoda powtórzeniowa, zwana także przerywaną obejmuje przerwy pomiędzy ćwiczeniami, które umożliwiają regenerację i odpoczynek organizmu. Natomiast metoda zmienna jest bardzo podobna do ciągłej z tą różnicą, że podczas jej wykonywania dochodzi do zmian intensywności ćwiczeń.

Bez względu na rodzaj treningu, wydolność organizmu warto poprawiać, ponieważ wpływa utrzymanie jej na dobrym poziomie zmniejsza ryzyko wielu chorób układu krążeniowo-oddechowego oraz poprawia ogólny stan zdrowia. W rezultacie zmniejsza się męczliwość podczas wykonywania czynności dnia codziennego.

Przykłady ćwiczeń poprawiających wydolność tlenową do wykonania w domu

PAJACYKI 3X20powtórzeń



skip A w miejscu 3x40s



Inne przykłady (skakanka, podskoki w bok, podskoki jednonóż oraz obunóż, trucht w miejscu przeplatany ze skipem A lub C)

Ćwiczenia siłowe

Sprawą oczywistą jest, że poprzez trening siłowy wzrasta siła mięśniowa. Wydawałoby się, że duża siła przydaje się wyłącznie do dźwigania ciężkich rzeczy, jednakże wzrost siły ma też inne plusy. Badania naukowe dowiodły, że zwiększenie siły mięśniowej poprzez trening oporowy (trening siłowy) u osób w starszym wieku (60+) zmniejszyło w znacznym stopniu ryzyko upadków i utraty równowagi. Wzrost siły mięśniowej może się również okazać bardzo przydatny przy wykonywaniu najprostszych czynności życia codziennego. Wzrost siły pod wpływem treningu siłowego u osób w wieku 82-98 lat spowodował wzrost prędkości chodu o 12% oraz siły rozwijanej przez kończyny dolne podczas wchodzenia po schodach o 28%. Wraz z wiekiem, wrasta również ryzyko wystąpienia osteopenii, która może się przerodzić w osteoporozę polegającą na ubytku masy kostnej (demineralizacja kości). Trening siłowy, szczególnie o większej intensywności (większym obciążeniu zewnętrznym) zwiększa mineralizację kości, czyli ich masę oraz gęstość, tym samym zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy w zaawansowanym wieku. Innym schorzeniem, występującym szczególnie u osób w starszym wieku jest sarkopenia, czyli rozpad białek mięśniowych (ubytek masy mięśniowej).

Schorzenia kręgosłupa dotyczą wielu osób bez względu na wiek. Wzmocnienie mięśni brzucha oraz grzbietu (mięśni stabilizujących kręgosłup) poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia pozwala zapobiec, złagodzić a nawet pozbyć się dolegliwości bólowych kręgosłupa, szczególnie w odcinku lędźwiowym.

Okazuje się, że trening siłowy przyczynia się do zwiększenia metabolizmu, czyli przemiany materii, co jest szczególnie ważne podczas utraty tkanki tłuszczowej. Wzrost czystej masy mięśniowej lub jej podtrzymanie poprzez trening siłowy ma korzystny wpływ na metabolizm spoczynkowy organizmu, który w całodobowych rozchodach energii pełni rolę dominującą (65-75%-wydatek energetyczny związany głównie z utrzymaniem stałej temperatury ciała). Jeżeli przyjmiemy, że mięśnie to piec, w którym palimy kalorie, utrzymanie aktualnej powierzchni pieca lub jej zwiększenie spowoduje, że spalimy większą ilość kalorii, co ma duże znaczenie podczas odchudzania. Każde 0,5 kg czystego mięśnia przyczynia się do zużycia od 35 do 50 kcal więcej każdego dnia, bez konieczności podejmowania aktywności ruchowej. Jeżeli został już poruszony temat związany z przemianą materii i odchudzaniem, to należy wspomnieć, że trening siłowy jest w stanie korzystnie wpłynąć na skład ciała, czyli na stosunek masy beztłuszczowej (mięśnie, woda, kości) do tkanki tłuszczowej u osób w każdym wieku (zarówno tkanki tłuszczowej podskórnej jak i tkanki tłuszczowej odkładającej się na organach wew.)

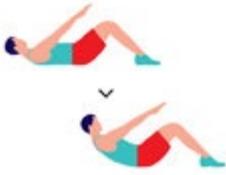
Trening oporowy okazuje się również być korzystnym w walce z wysokim ciśnieniem krwi, obniżając je zarówno w spoczynku, jak i podczas wysiłku charakteryzującego się dużym napięciem mięśni (głównie podczas szybkiego biegu lub przy pokonywaniu dużych oporów zew.). Efekt obniżenia ciśnienia krwi podczas danego typu wysiłku jest bardzo korzystny ze względu na jego częste występowanie podczas wykonywania czynności związanych z życiem codziennym np. podnoszenie ciężkich rzeczy z ziemi, przesuwanie ciężkich przedmiotów itp.

Odporność na insulinę oraz zmniejszona tolerancja glukozy są zaburzeniami metabolicznymi, które w konsekwencji są przyczyną cukrzycy typu II. Osoby posiadające cukrzycę mają problemy z utrzymaniem właściwej wagi ciała, problemy z sercem i układem krwionośnym. Odpowiednia dieta oraz dobrze zaplanowana aktywność fizyczna może zmniejszyć odporność na insulinę oraz poprawić tolerancję glukozy. Badania naukowe potwierdziły, że trening siłowy korzystnie wpływa na procesy regulujące wydzielanie insuliny oraz metabolizm glukozy. Dlatego coraz częściej trening siłowy jest zalecany obok treningu aerobowego podczas walki z cukrzycą.

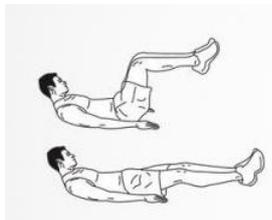
Widzimy, że trening siłowy nie służy wyłącznie do budowania spektakularnego umięśnienia oraz siły. Nie powinien być również kojarzony wyłącznie z kulturystyką, sportem czy młodymi ludźmi. Dobrze zaplanowany trening siłowy przynosi korzyści zdrowotne każdej osobie bez względu na wiek. Oczywiście trening siłowy to bardzo szerokie pojęcie i może przyjmować różne formy i być wykonywany na różnym sprzęcie np. TRX, własny ciężar ciała, hantle, sztangi itd. Każda osoba aktywna fizycznie i dbająca o zdrowie powinna rozważyć włączenie ćwiczeń siłowych do swojego programu, jeżeli tego jeszcze nie zrobiła. Na sam koniec trzeba zwrócić jeszcze uwagę, że sam trening siłowy bez odpowiedniego żywienia, treningu aerobowego, a w szczególnych przypadkach bez opieki lekarza może nie przynieść pozytywnych zmian opisanych powyżej.

Wzmacnianie mięśni brzucha

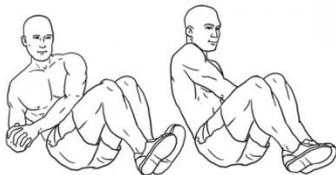
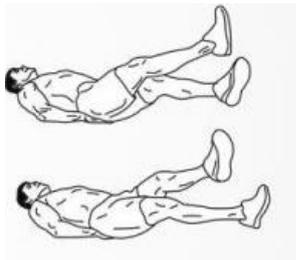
Wznosy tułowia 2x20 powtórzeń



Wznosy nóg 2x20 powtórzeń



Nożyce 2x30 sekund



W siadzie równoważnym skręty tułowia 2x30s

Wzmacnianie mięśni nóg



Wypady w przód 2x12

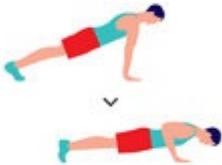


Przysiady 2x20



Przysiad (izometryczny) przy ścianie 2x30s

Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej



"pompki" 2x15



Z pozycji podporu leżąc przodem przejście do podporu jednorącz bokiem

Rozciąganie statyczne (przytrzymanie na ok. 10s)



NETOGRAFIA:

<https://fizjoterapeuty.pl/>

<http://mikesawczyn.com/>