

MOBILNOŚĆ ZAWODNIKA

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA



INSPIRUJEMY • DORADZAMY • MOTYWUJEMY

MOBILNOŚĆ ZAWODNIKA

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

Autorzy

Robert Leśniak, Krzysztof Laskowski, Tomasz Zawada

Stowarzyszenie TRENING-PIŁKARSKI.PL

2017

Ćwiczenie nr 1: Rolowanie ciała – odcinek piersiowy kręgosłupa.

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na prawym boku. Prawa ręka wyprostowana i rozłożona do boku. Lewa ręka również wyprostowana, kładziemy ją na ręce prawej. Prawa noga wyprostowana natomiast lewą nogę uginamy w kolanie i podkładamy pod kolano piłkę.

Wykonanie: nogi pozostają w pozycji wyjściowej, kolaniem naciskamy na podłożoną pod nie piłkę. Ręce i tułów pracują. Lewą rękę unosimy do gór (nie zginamy ręki) i przenosimy na drugą stronę jak najdalej jest to możliwe. Podczas ruchu następuje długi wydech przez usta. Następnie ręka wraca do pozycji wyjściowej i powtarzamy ruch.

Powtórzenia: wykonujemy 1 serię ćwiczenia, po 8 powtórzeń dla każdej ręki.



Ćwiczenie nr 2: Rotacja tułowia – odcinek piersiowy kręgosłupa.

Pozycja wyjściowa: podpieramy się na kolanach oraz dłoniach. Nogi blisko siebie. Następnie przenosimy środek ciężkości do tyłu i opieramy pośladki na piętach. Dłonie pozostają w pozycji wyjściowej. Ręce wyprostowane.

Wykonanie: zaczynając z pozycji wyjściowej jedną z dłoni kładziemy na karku. Następnie wykonujemy ruch ręką do góry wykonując rotacje tułowia na zewnątrz. Ruch wykonujemy w sposób kontrolowany. Długi wydech przez usta przy wykonywaniu ruchu w górę.

Powtórzenia: wykonujemy 1 serię ćwiczenia po 8 powtórzeń dla każdej ręki.



Ćwiczenie nr 3: Wypychanie kolan – mobilność stawu skokowego.

Pozycja wyjściowa: stajemy w pozycji pół-wykroku. Jedna noga wysunięta do przodu, wyprostowana w kolanie, druga noga z tyłu również wyprostowana. Ręce kładziemy na biodrach. Obie stopy przylegają do podłoża.

Wykonanie: zaczynając z pozycji wyjściowej uginamy kolano nogi wysuniętej do przodu i wypychamy je do przodu. Następnie wracamy do pozycji wyjściowej. Ważne jest, aby nie odrywać stopy od podłoża przez cały czas trwania ćwiczenia (zarówno stopa wysunięta jak i znajdująca się za nami).

Powtórzenia: wykonujemy 1 serię ćwiczenia, po 10 powtórzeń dla każdej nogi.



Ćwiczenie nr 4: Z kolan do przysiadu – mobilność stawu skokowego.

Pozycja wyjściowa: podpieramy się na kolanach, nogi blisko siebie. Pośladki opierają się o pięty. Tułów prosty, głowa w górze, patrzymy przed siebie. Ręce wysunięte do przodu.

Wykonanie: z pozycji wyjściowej przechodzimy jednym szybkim ruchem do pozycji przysiadu. Odrywamy pośladki od pięt, kolana wykonują ruch do góry i do tyłu. Następnie wracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy cały ruch.

Powtórzenia: wykonujemy 1 serię, 8 powtórzeń.



Ćwiczenie nr 5: Przysiady w rozkroku – mobilność bioder.

Pozycja wyjściowa: stajemy w pozycji szerokiego rozkroku. Jedna noga wysunięta do przodu, druga przeniesiona do tyłu. Noga wysunięta do przodu oparta na całej stopie, noga z tyłu podparta na palcach stopy. Ręce położone na biodrach. Plecy proste, głowa w górze, patrzymy przed siebie.

Wykonanie: zachowując pozycję wyprostowaną powoli schodzimy w dół, kontrolujemy nasz ruch. Ręce cały czas na biodrach. Schodzimy w dół do momentu gdy kolano nogi podpierającej z tyłu znajdzie się kilka centymetrów na ziemi. Przy wyjściu w górę ważne jest, aby wykonywać ten ruch w sposób dynamiczny.

Powtórzenia: wykonujemy 1 serię po 6 powtórzeń dla każdej nogi.



Ćwiczenie nr 6: Przysiady do boku – mobilność bioder.

Pozycja wyjściowa: stajemy w szerokim rozkroku. Stopy równoległe do siebie, rozstawione na odległość około 1 metra. Ręce kładziemy na biodrach. Plecy proste, głowa w górze, patrzymy przed siebie.

Wykonanie: wychodząc z pozycji wyjściowej przenosimy ciężar ciała na prawą nogę. Uginamy kolano, ale staramy się, aby go nie wysuwać poza linię palców stopy. Następnie wracamy do pozycji wyprostowanej i ten sam ruch wykonujemy w drugą stronę (lewa noga).

Powtórzenia: wykonujemy 1 serię po 6 powtórzeń na każdą nogę.



Ćwiczenie nr 7: Ślizg na podłodze – górne partie ciała.

Pozycja wyjściowa: kładziemy się na plecach. Nogi ugięte w kolanach, stopy lekko rozstawione, równoległe do siebie. Ręce kładziemy na podłożu, ugięte pod kątem 90 stopni.

Wykonanie: tułów oraz nogi nie zmieniają swojej pozycji. Ręce natomiast wykonują ruch w górę przesuując się po podłożu (nie odrywamy rąk i nie unosimy ich w górę). Przy przesuwaniu rąk w górę łokcie prostują się. Następnie wracamy do punktu wyjściowego i powtarzamy ruch.

Powtórzenia: wykonujemy 1 serię ćwiczenia, 8 powtórzeń.



Życzymy Wam udanych treningów oraz owocnej pracy nad doskonaleniem swoich umiejętności piłkarskich.

**Jeżeli interesują Cię inne aspekty treningu piłkarskiego, takie jak: odżywianie, regeneracja i odnowa biologiczna czy też zagadnienia taktyczne zapraszamy do regularnego odwiedzania naszego bloga
WWW.TRENING-PILKARSKI.PL**

Na blogu znajdziesz wiele przydatnych każdemu piłkarzowi informacji i porad. Zachęcamy również do śledzenia naszego profilu facebookowego

<https://www.facebook.com/trening.pilkarski.blog>



