

ROZCIĄGANIE DYNAMICZNE

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA



INSPIRUJEMY • DORADZAMY • MOTYWUJEMY

ROZCIĄGANIE DYNAMICZNE

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

Autorzy

Robert Leśniak, Krzysztof Laskowski, Tomasz Zawada

Stowarzyszenie TRENING-PIŁKARSKI.PL

2017

Dlaczego stosować rozciąganie dynamiczne?

Rozciąganie dynamiczne powinno przyczynić się do osiągnięcia następujących celów:

- Podniesienie temperatury ciała.
- Zwiększenie przepływu krwi do mięśni.
- Poprawa mobilności oraz zakresu ruchów.
- Zapobieganie kontuzjom mięśniowym.
- Przygotowanie organizmu na przyjęcie obciążeń pojawiających się w trakcie meczu.

Rozciąganie dynamiczne stosuj zawsze przed meczem lub przed sesją treningową.

Ćwiczenie nr 1: Odwodzenie.

Stajemy na jednej nodze. Uniesiona noga powinna być zgięta w kolanie pod kątem około 90 stopni. Wykonujemy szeroki ruch w biodrze na zewnątrz i wracamy do pozycji wyjściowej. To samo wykonujemy drugą nogą. Ćwiczenie możemy wykonywać stojąc w miejscu lub idąc przed siebie.



Ćwiczenie nr 2: Przywodzenie.

Stajemy na jednej nodze. Uniesiona noga powinna być zgięta w kolanie pod kątem około 90 stopni i odchyłona do boku. Wykonujemy szeroki ruch w biodrze do wewnątrz i wracamy do pozycji wyjściowej. To samo wykonujemy drugą nogą.



Ćwiczenie nr 3: Skip A.

Skip wykonujemy w linii prostej na odcinku 20 metrów. Pamiętajmy o prawidłowej pracy rąk i nóg. Skipujemy na palcach stóp, kolana podciągamy wysoko w górę. Tułów wyprostowany (nie garbimy się), głowa w górze, patrzymy przed siebie. Ręce ugięte w łokciach pod kątem około 90 stopni. Palce dłoni proste. Zakres ruchu rąk od biodra do skroni. Gdy lewa noga jest w górze do góry unosimy prawą rękę i odwrotnie gdy prawa noga w górze unosimy lewą rękę. Ręce pracują wzdłuż tułowia, nie na boki.



Ćwiczenie nr 4: Skip C.

Skip wykonujemy w linii prostej na odcinku 20 metrów. Pamiętajmy o prawidłowej pracy rąk i nóg. Skipujemy na palcach stóp, pięty kopią w pośladki. Tułów wyprostowany (nie garbimy się), głowa w górze, patrzymy przed siebie. Ręce ugięte w łokciach pod kątem około 90 stopni. Palce dłoni proste. Zakres ruchu rąk od biodra do skroni. Ręce pracują wzdłuż tułowia, nie na boki.



Ćwiczenie nr 5: Wykopy do przodu.

Poruszamy się w linii prostej do przodu. Wykonujemy dynamiczne wykopy do przodu, raz prawa, raz lewa noga. Staramy się, aby wykop był jak najwyższy. Kolana mogą być lekko ugięte. Ćwiczenie to wykonujemy w dalszej części rozgrzewki, gdy mięśnie są już lekko rozgrzane.



Ćwiczenie nr 6: Wykopy do boku.

Poruszamy się w linii prostej do przodu. Wykonujemy dynamiczne wykopy do boku, raz prawa, raz lewa noga. Staramy się, aby wykop był jak najwyższy. Kolana mogą być lekko ugięte. Ćwiczenie to wykonujemy w dalszej części rozgrzewki, gdy mięśnie są już lekko rozgrzane.



Ćwiczenie nr 7: Przeplatanka.

Ręce trzymamy w górze na wysokości klatki piersiowej. Przesuwamy się do boku przeplatając nogi (raz prawa, raz lewa) na odcinku 20 metrów. Następnie wracamy w ten sam sposób. Lewa noga prowadzi.



Ćwiczenie nr 8: Skoki na jedną nogę z przytrzymaniem.

Stojąc obunóż w pozycji wyprostowanej zaczynamy lekki skip w miejscu. Co kilka sekund następuje skok do przodu z lądowaniem na jedną nogę. Po wylądowaniu wytrzymujemy w takiej pozycji 2-3 sekundy. Następnie wracamy do skipu. Skok wykonujemy raz prawą raz lewą nogą.



Ćwiczenie nr 9: Skok dwunożny z obrotem o 180 stopni.

Z pozycji przysiadu wyskakujemy w górę i robimy obrót o 180 stopni lądując na dwóch nogach. Uważamy, aby kolana były w linii przy lądowaniu. Kontynuujemy skoki odwrotnie do ruchu wskazówek zegara. 2 razy 15 sekund.



Ćwiczenie nr 10: Rolowanie ciała.

Leżymy na lewym boku, kolana zgięte, ramiona wyprostowane, dłonie złączone. Prawa noga znajduje się przed lewą. Podnieś prawą rękę do góry, wyprostuj i przenieś ciężar ciała na drugą stronę, klatka w pozycji otwartej, nogi pozostają w tym samym miejscu. Po wykonaniu rotacji wracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy. Wykonujemy 10 powtórzeń na każdą stronę.



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>



