

Akademia Mistrzostwa Sportowego we Wrocławiu

TRENING FUNKCJONALNY

PRZEWODNIK



WROCLAW

maj 2015

Jarosław Skura

TRENING FUNKCJONALNY

Ogólny program szkolenia z treningu funkcjonalnego:

1. Czym jest trening funkcjonalny - definicja i geneza.
2. Trening funkcjonalny w ujęciu różnych dyscyplin sportu: gimnastyka, podnoszenie ciężarów, trening metaboliczny
3. Znaczenie ruchu funkcjonalnego w aspekcie życia codziennego i korzystny wpływ treningu funkcjonalnego – zwiększona zdolność do pracy (aspekt społeczny) w różnych dziedzinach życia.
4. Trening funkcjonalny w ujęciu różnych dyscyplin sportu: gimnastyka, podnoszenie ciężarów, trening metaboliczny
5. „Klinika przysiadu” - test mobilności oraz omówienie przykładowych ćwiczeń funkcjonalnych - ich użyteczność imitująca ruchy codziennego życia tzw. ruchy funkcjonalne, oraz sposoby ich korekty - squat, deadlift, overhead, swing.
6. Omówienie na przykładach wykorzystania sprzętu: paralety, sztangi, hantle, drążek, TRX, piłki lekarskie, drabinki koordynacyjne, bosu, taśmy, piłki gimnastyczne, powerbag, kettlebells.
7. Trening stabilizacyjny - przykłady ćwiczeń, bez i z pomocą sprzętów.
8. Znaczenie treningu plyometrycznego (eksplozywnego) - przykłady.
9. Trening aerobowy i anaerobowy - wpływ na budowanie sprawności.
10. Trening powięziowy i znaczenie aspektu mobility.
11. Programowanie treningu funkcjonalnego na przykładzie różnych dyscyplin – wyjaśnienie skalowania i dostosowywania (1 – intensywność 2- nie zmieniamy programu treningowego), przykłady
12. Przykładowy workout
13. Koncepcja treningu crossfit jako kwintesencja treningu funkcjonalnego.

DEFINICJA I GENEZA TRENINGU FUNKCJONALNEGO

"**Trening funkcjonalny**" ma swoje pierwotne źródło w funkcjonalnych koncepcjach (metodach) fizjoterapeutycznych takich jak Metoda PNF swój początek ma w latach czterdziestych ubiegłego stulecia i ściśle wiąże się z osobami Hermana Kabata oraz Margaret Knott. Skrót nazwy wiąże się z anglojęzyczną nazwą metody: *proprioceptive neuromuscular facilitation* (torowanie nerwowo-mięśniowe). Metoda odwołuje się do torowania, aktywizowania struktur nerwowo-mięśniowych za pomocą proprioceptorów (receptorów czucia głębokiego). Ze względu na swoją efektywność został bardzo szybko zaadaptowany do pracy z zawodnikami i osobami uprawiającymi sport rekreacyjny.

Śledząc rodowód odkrycia korzeni współczesnego treningu funkcjonalnego, wskazać można jako jednych z prekursorów Lee Burtona i Gray'a Cook'a – trenerów i fizjoterapeutów, którzy jako jedni pierwszych wskazali na konieczność oceny każdej osoby aktywnej ruchowo pod kątem kryteriów jakości ruchu. Na podstawie swojej wiedzy i doświadczeń, stworzyli narzędzie służące ocenie przesiewowej: FMS™ (ang. Functional Movement Screen).

Jest to narzędzie do oceny jakości ruchu, pozwalające zidentyfikować występujące asymetrie oraz ograniczenia w obszarze mobilności i stabilności. Zdiagnozowanie tych deficytów jest ważne, ponieważ zaburzone wzorce obniżają potencjał ruchowy, podwyższają ryzyko kontuzji oraz sprzyjają zmianom przeciążeniowym.

Zestaw testów FMS obejmuje 7 fundamentalnych wzorców ruchowych:

1. Przysiad głęboki.
2. Przeniesienie nogi nad poprzeczką.
3. Przysiad w wykroku.
4. Mobilność obręczy barkowej.
5. Aktywne uniesienie wyprostowanej nogi.
6. Pompka w podporze.
7. Stabilność rotacyjna.

Precyzyjna ocena wzorców ruchowych umożliwia ukierunkowanie działań korekcyjnych, tak aby uzyskać poprawę stanu funkcjonalnego oraz przywrócić koordynację nerwowo-mięśniową.

Cele planu terapeutyczno - treningowego mogą być różne. Zaczynając od poprawy w kontekście wykonywania czynności dnia codziennego. Kończąc na prawidłowym rozwoju motoryczności podstawowej (mobilność, stabilność), będącej fundamentem dla kształtowania motoryczności ukierunkowanej (siła, moc, szybkość, wytrzymałość, etc.), w konsekwencji umożliwiającej pracę nad poprawą umiejętności technicznych i taktycznych.

Trening funkcjonalny jest to rodzaj treningu wielostawowego, wielopłaszczyznowego i bogatego proprioceptywnie (wykorzystujący czucie głębokie) będącego zbiorem powszechnych i użytecznych ćwiczeń mających na

celu ułatwienie funkcjonowania w przestrzeni danej jednostce, uwolnienia jej od potencjalnego lub już istniejącego bólu, urazów spowodowanych niewłaściwą postawą ciała oraz niewłaściwym wykonywaniem czynności motorycznych dnia codziennego. Każdy trening funkcjonalny powinien być dostosowany do danej osoby pod względem motoryczności organizmu.

Trening funkcjonalny obecnie jest nowoczesną metodą treningową, która polega na poprawie parametrów cech motorycznych (siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja), bazując na wykonywaniu ruchów złożonych.

Odchodzi się tutaj od popularnych dotąd, izolowanych ćwiczeń poszczególnych grup mięśniowych.

Możliwość zastosowania nieograniczonej liczby kombinacji ćwiczeń, a także doboru obciążeń treningowych powoduje, że trening funkcjonalny ma bardzo szerokie spektrum zastosowania. Stosowany jest w kształtowaniu zdolności, które wykorzystujemy w życiu codziennym, a także w rehabilitacji (przywrócenie kontroli i funkcji systemu nerwowo-mięśniowego) oraz w sporcie, zarówno amatorskim jak i wyczynowym.

Trening funkcjonalny określają następujące zasady:

1. Wykonywanie ruchów wielostawowych odbywających się we wszystkich trzech płaszczyznach (strzałkowej, czołowej i poprzecznej)
2. Wykonywanie ruchów z udziałem pracy wielu grup mięśniowych, zintegrowanych w jedną akcję, która buduje koncentrację na praktycznej wartości ruchu, która odnosi się do codziennego życia lub aktywności sportowej.
3. W treningu funkcjonalnym obecny jest element improwizacji i nieprzewidywalności, która buduje trudność ćwiczenia.
4. Trening funkcjonalny jest powiązany z jednoczesnym ćwiczeniem koordynacji i równowagi budowanych w progresywny sposób.
5. Intensywność ćwiczeń i ich trudność budowana jest progresywnie.
6. Celem jest rozwój równowagi, stabilnej pozycji, siły generowanej z dolnych części ciała lub mocnego tułowia.
7. W treningu funkcjonalnym stosuje się głównie ćwiczenia wolne, z wolnymi ciężarami, przyrządami wymagającymi stabilizacyjnej pracy mięśni, trening ten wykorzystuje ciężar własnego ciała i aplikuje ćwiczenia, które angażują mięśnie i stawy, których praca przeciwdziała grawitacji.
 - przede wszystkim wolniejsze tempo wykonywanych ćwiczeń
 - włączenie wolnych ciężarów lub urządzeń, które wymagają stabilizacyjną pracę mięśni
 - wykorzystanie własnej masy ciała w treningu oporowym, ćwiczeń przeciwdziałających grawitacji, wspomagających trening równowagi.
8. Trening funkcjonalny zawsze zakłada specyficzny cel, sposób wykonania, który jest powiązany z praktycznym zastosowaniem ruchu i

zamierzeniem osiągnięcia konkretnego rezultatu stosowanego ćwiczenia.

9. Trening funkcjonalny świadomie nakierowany jest na pracę całego ciała, połączonego w łańcuchy kinetyczne, zintegrowane akcje ruchowe, unikając ruchów izolujących pracę mięśni i stawów.
10. Trening funkcjonalny intencjonalnie wprowadza ćwiczenia wykonywane w niestabilnym środowisku, powodując dodatkową trudność wykonania wymagającą utrzymania równowagi i budującą dodatkową umiejętność utrzymania lub odzyskania równowagi połączonej z rozwojem koordynacji mięśniowej.

Cechą charakterystyczną treningu funkcjonalnego jest kontrola posturalna. Jest to ułożenie ciała w przestrzeni, zapewniające odpowiednią stabilność (równowagę) i orientację (czyli uzyskanie stosownych relacji pomiędzy poszczególnymi segmentami ciała). System kontroli posturalnej wymaga złożonych i skomplikowanych procesów, w skład których wchodzi zarówno czuciowe jak i ruchowe komponenty, a także zintegrowane informacje wzrokowe. Dlatego eliminuje się ćwiczenia wykonywane na maszynach co pozwala na większe zaangażowanie mięśni stabilizujących tułów. Umożliwia to maksymalne wykorzystanie siły mięśniowej w warunkach niestabilnych (narciarstwo, łyżwiarstwo, gimnastyka itp.). W koncepcji treningu funkcjonalnego bazuje się między innymi na takich wzorcach ruchowych jak:

- przysiady (squats): aktywują mięśnie pośladkowe, mięsień dwugłowy, czworogłowy uda, mięśnie dolnej partii tułowia.
- przysiady jednonóż (single leg squats): kładą nacisk na rozwój siły nogi podstawnej, działają silnie stabilizująco na staw skokowy i kolanowy.
- przysiady w wykroku (split squats): kształtują elastyczność, równowagę oraz siłę nogi podstawnej
- martwy ciąg jednonóż, obunóż (single-leg, straight - leg deadlift): angażuje liczną grupę mięśni jednocześnie (mięsień najszerzy grzbietu, czworogłowy uda, prostownik grzbietu, pośladkowy większy i pośladkowy mniejszy)
- ćwiczenia z obciążeniem ponad głową (overhead squats): poprawiają centralną stabilizację, stabilność stawów barkowych oraz siłę kończyn górnych

Odpowiednio wyćwiczona centralna stabilizacja zapewnia wykonanie ruchu w kończynach dolnych oraz górnych bez ruchów kontrujących ze strony kręgosłupa i miednicy. Pozwala to na swobodny transfer siły od podłoża przez biodra, kręgosłup i łopatki bez straty energii. Centralną stabilizację tworzą struktury górnego kwadrantu ciała (staw ramienny i łopatkowo-żebrowy) oraz kwadrantu dolnego (staw biodrowy i dolna część tułowia). Układ Stabilizacji Centralnej dolnej części tułowia obejmuje mięśnie zaopatrujące piersiowo-łędźwiowy odcinek kręgosłupa [mięsień najdłuższy klatki piersiowej biodrowo-żebrowy, odcinek łędźwiowy (mięsień wielodzielny, część łędźwiową mięśnia biodrowo-żebrowego i najdłuższego klatki piersiowej,

mięśnie międzypoprzeczne, międzykolcowe i rotatory]], mięśnie położone w bocznej części odcinka piersiowo-lędźwiowego, mięsień czworoboczny lędźwi oraz mięśnie brzucha (poprzeczny brzucha, prosty brzucha, wewnętrzne i zewnętrzne skośne brzucha). W skład układu SC stawu biodrowego wchodzi mięśnie: lędźwiowy, biodrowy, pośladkowy wielki, pośladkowy średni, prosty uda oraz kulszowo-goleniowe. Bardzo istotne dla wyniku sportowego jest to aby napięcie tych wszystkich struktur było zrównoważone. Dużym wyzwaniem jest zaprojektowanie programu ćwiczeń, dzięki któremu nastąpi wzrost siły, mocy i wytrzymałości w określonych dysfunkcyjnych stawach lub mięśniach.

Trening funkcjonalny w dużej mierze bazuje na ćwiczeniach ekscentrycznych. O skurczu ekscentrycznym mówimy wtedy gdy na mięsień działają siły zewnętrzne, przewyższające siły wytwarzane przez ten mięsień. W rezultacie dochodzi do skurczu mięśnia wraz z jego wydłużeniem. Taka praca jest bardzo często wykorzystywana w życiu codziennym, a w szczególności pojawia się podczas zawodów sportowych.

Strategia ruchów człowieka jest kombinacją koncentrycznych i ekscentrycznych działań (cykl rozciąganie-skracanie). Po wykonaniu serii ćwiczeń ekscentrycznych pojawiają się pewne zmiany adaptacyjne (komórkowe, mechaniczne oraz nerwowe). Dzięki temu mięśnie są chronione przed kolejnymi uszkodzeniami. Napięcie ekscentryczne równoważy działanie sił zewnętrznych i prowadzi do poprawy wyników sportowych oraz zmniejszenia ryzyka wystąpienia urazu.

Większość ćwiczeń realizowanych w ramach treningu funkcyjnego odbywa się bez udziału maszyn. Wykorzystuje się jedynie specjalistyczne urządzenia przeznaczone stricte do tego typu treningu.

Dla optymalizacji treningu motorycznego wykorzystuje się często urządzenia niekonwencjonalne, takie jak: piłki lekarskie i gimnastyczne, dyski sensomotoryczne, platformy równoważne, kamizelki z obciążeniem, kettlebell, taśmy podwieszane (TRX), maty stabilizujące, rollery itp.

Trening Funkcjonalny zdobywa coraz większą popularność ze względu na swoją uniwersalność. Kształtując motorykę możemy stosować szeroki wachlarz obciążeń treningowych - od najmniejszych intensywności w rehabilitacji i profilaktyce, po obciążenia najbardziej intensywne aplikowane w sporcie wyczynowym.

ZNACZENIE RUCHU FUNKCJONALNEGO W ODNIESIENIU DO ŻYCIA CODZIENNEGO

Trening funkcjonalny skupia się mniej na trenowaniu specyficznych mięśni, jak bicepsy czy mięśnie brzucha, a bardziej na zyskiwaniu siły w wykonywaniu ruchów złożonych, które stosujemy w życiu codziennym. Ten typ ćwiczeń mniej zużywa mięśnie i stawy, a także pomaga poprawić koordynację, równowagę i stabilność. Uginanie przedramion z hantlami nie przekłada się na życie codzienne, ale uginanie przedramion połączone z przysiadem jest jak podnoszenie dziecka. To najlepszy sposób na przełożenie tego co robisz na siłowni na życie codzienne.



Siła bioder

Zapewne wiele osób zastanawia się jak to możliwe, że osoby o stosunkowo małej wadze dzielnie radzą sobie nawet z dużymi ciężarami w dwuboju olimpijskim czy w podciąganiu na drążku.

Każdy ruch wychodzi z tułowia – cały ten obszar nazywamy „core”. Każdy ruch ręką czy nogą zaczyna się od tego, że mięśnie tułowia napinają się, aby utrzymać go w najlepszej do wykonania ruchu pozycji. Dopiero później następuje ruch ręką lub nogą. Bez działania mięśni stabilizujących tułów nie byłibyśmy zdolni ani chodzić, ani unieść szklanki do ust.

Mocne kontrolowane, wyprostowanie stawu biodrowego jest bazą w większości ćwiczeń złożonych i decyduje o ich mocy. W połączeniu z poprawną techniką, siłą bioder wykorzystujemy właściwie we wszystkich dyscyplinach sportowych - także w treningu funkcjonalnym. Doskonale wiadomo, że siłą zarzutu można osiągnąć więcej niż tylko dzięki sile ramion. Aby osiągać lepsze wyniki niezbędna jest prawidłowa technika, która zaczyna się od odpowiedniego ruchu bioder.

Ćwiczenia, które kształtują tę technikę to np. podciąganie na drążku (tzw. pull-up), kettlebell swing czy praktycznie cały weightlifting. Dzięki wykorzystaniu siły bioder jesteśmy zdolni wykonać więcej powtórzeń, a nasza moc podczas ćwiczenia radykalnie się zwiększa.

Znaczenie bioder i ich siły jest fundamentalne w życiu codziennym każdego człowieka. Upośledzenie w tym obszarze ciała eliminuje możliwość samodzielnego funkcjonowania w najprostszych czynnościach ruchowych.

Codzienna czynność: Przysiady

Siadanie na krześle, wchodzenie lub wychodzenie z samochodu i każdy inny ruch, który wymaga siadania i wstawania to w zasadzie przysiady. Mimo, że wydaje się to zwykłym ruchem, pochylanie się wymaga siły korpusu, a zwłaszcza mięśni w dolnej części brzucha, jak również silnych mięśni pośladków i mięśni dwugłowych ud. By wzmocnić korpus i dolne mięśnie ciała, należy wykonywać ćwiczenia, dzięki którym poprawi się przysiady:

- Przysiad z hantlą nad głową (overhead)
- Przysiad z wyskokiem
- Przysiad ze sztangą z przodu lub na barkach

Codzienna czynność: Podnoszenie ciężkich przedmiotów z podłogi

Niezależnie od tego czy jest to torebka, pudło czy skrzynka z narzędziami, podnoszenie czegokolwiek z podłogi wymaga zaangażowania dolnej części pleców, korpusu, ramion i zginaczy bioder. Ludzie często naciągają sobie mięśnie pleców, próbując podnieść ciężkie przedmioty, ponieważ mają nieprawidłową postawę. By ochronić plecy, należy trzymać ramiona odciążone do tyłu i zachować prostą linię kręgosłupa.

ćwiczenia wspierające właściwe podnoszenia przedmiotów,:

- Martwy ciąg ze sztangą
- Dzień dobry ze sztangą
- Martwy ciąg z kettlebells na prostych nogach

Codzienna czynność: Umieszczanie przedmiotów nad głową

Podczas każdego lotu samolotem można zobaczyć ludzi, którzy mocują się z umieszczaniem walizki w schowku nad głową. Większości z nich brakuje jednak siły, by to zrobić. Unosząc przedmioty nad głową (czyli np. podczas umieszczania ciężkiego pudła na górnej półce w szafie), używa się mięśni brzucha, pośladków i mięśni czworogłowych ud, a przede wszystkim mięśni naramiennych.

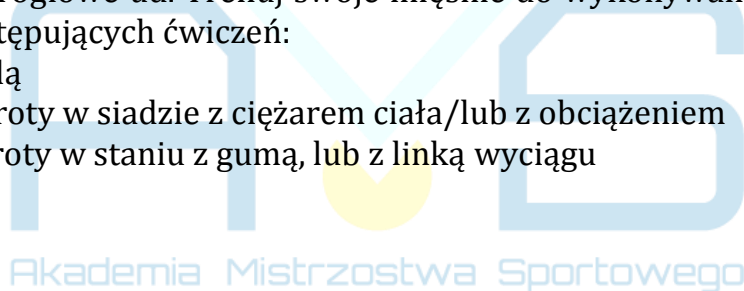
Ćwiczenia wspomagające ruch:

- Przysiad ze sztangą nad głową (overhead squat)
- Wyciskanie sztangi, hantli nad głowę (press, push press)
- Thrusters z piłką lekarską lub sztangą

Codzienna czynność: Sięganie i obracanie

Za każdym razem, gdy wycofuje się samochodem lub odwraca się, by wziąć torbę z tylnego siedzenia, jest obracane ciało. Podczas sięgania i obracania potrzebne są mięśnie brzucha, zwłaszcza mięśnie skośne, oraz zginacze bioder i mięśnie czworogłowe ud. Trenuj swoje mięśnie do wykonywania tego ruchu za pomocą następujących ćwiczeń:

- Drwal z hantlą
- Rosyjskie obroty w siadzie z ciężarem ciała/lub z obciążeniem
- Rosyjskie obroty w staniu z gumą, lub z linką wyciągu



Trening funkcjonalny w ujęciu różnych dyscyplin sportu: gimnastyka, podnoszenie ciężarów, trening metaboliczny

Jazda na rowerze, bieganie, pływanie, wioślarstwo, przysiady, martwy ciąg, skoki na skakance, piłka lekarska, wyrzuty, podciągnięcia, dipy, pompki – to wszystkie ćwiczenia funkcjonalne.

Triathloniści, kolarze czy maratończycy często mają opinię najbardziej wytrzymałych atletów. Nic bardziej mylnego. Sportowcy trenujący w ten sposób często nie są w stanie wykonać treningu z elementami dwuboju olimpijskiego – nie są na tyle silni. Brak im także koordynacji i zręczności w ćwiczeniach gimnastycznych. Są wyspecjalizowani tylko w jednej dziedzinie.

Trening funkcjonalny pozwala rozwijać wszechstronność w sprawności fizycznej. I choć niekoniecznie zostaniesz mistrzem długodystansowego biegu, to będziesz potrafił o wiele więcej niż przeciętny maratończyk.

Dzięki podnoszeniu ciężarów osiągniesz ogromną zdolność do wytwarzania siły mięśni, szybkości i koordynacji. Podniesienia olimpijskie opierają się na martwym ciągu, zarzucie, przysiadzie i podrzucie. Niestety nie jest często praktykowane przez bywalców siłowni ze względu na techniczną złożoność ruchu. Trening na ciężarach, to wysiłek beztlenowy, który poprawia działanie układu krążenia i bardziej efektywnie redukuje tkankę tłuszczową niż trening aerobowy.

Treningu interwałowy łączy pracę i odpoczynek w określonych odstępach czasu.

Jednym z przykładów takiego treningu jest np. tabata, czyli 20 sekund pracy i 10 sekund przerwy, powtórzone 6-8 razy. Ten trening przynosi ogromne korzyści w wydolności tlenowej jak i beztlenowej.

Niezwykłą wartością gimnastyki jako rodzaju treningu są ruchy oparte na ciężarze własnego ciała jako podstawowym źródle oporu. Gimnastyka to nie tylko dyscyplina jaką znasz, to także ćwiczenia takie jak wspinaczka, joga, taniec, gdzie celem jest kontrola nad ciałem.

Przenosząc elementy gimnastyki do treningu funkcjonalnego ćwiczymy: podciągnięcia, wykroki, pompki, wspinanie po linie czy stanie na rękach - budujemy zręczność, równowagę, dokładność oraz poprawiamy naszą mobilność.

„Klinika przysiadu” - test mobilności oraz omówienie przykładowych ćwiczeń funkcjonalnych oraz sposoby ich korekty

Ruchy funkcjonalne są mechanicznie całkowicie bezpieczne.

Squat - To jedno z podstawowych ćwiczeń, które jest najbliższej naszej codziennej aktywności. Przysiad to po prostu wstawanie z pozycji siedzącej. Powtarzamy je codziennie. I włączamy je także do planu treningowego. Przysiady są zwykle niedocenianym ćwiczeniem, a przynoszącym bardzo wiele korzyści. Angażuje bowiem pracę wszystkich grup mięśniowych. Nie tylko mięśnie nóg – co oczywiste - ale wzmacnia także cały korpus: mięśnie grzbietu, brzucha, a gdy wykonujemy przysiad z obciążeniem – także mięśnie ramion i karku. W ruchu funkcjonalnym unikamy maszyn. Efekt ćwiczeń będzie widoczny, ale w dłuższej perspektywie czasu. Ćwiczenie na wolnych ciężarach nie jest wcale bardziej kontuzjogenne jeśli zachowamy podstawową technikę.

Najczęściej popełniane błędy i sposoby ich korekty.

Nauka ćwiczenia:

Ustawienie:

- pozycja – stopy na szerokość barków ustawione równolegle – dopuszczalne jest, aby palce były skierowane lekko na zewnątrz
- kolana i biodra wyprostowane



Wykonanie:

- ciężar ciała na piętach
- zachowana naturalna krzywizna kręgosłupa
- otwarta klatka piersiowa
- pupa do tyłu i w dół
- pozycja końcowa poniżej linii kolan
- kolana równoległe do stóp
- wróc do pełnego wyprostowania bioder i kolan
- głowa w pozycji neutralnej

Obserwacja ćwiczenia:

- Należy zwrócić uwagę na zachowanie naturalnej krzywizny kręgosłupa
- ciężar ciała na piętach
- zejście poniżej linii kolan
- kolana na wysokość stóp



Korekta ćwiczenia:

BŁĄD – UTRATA KRZYWEJ KRĘGOSŁUPA

Korekta – podnieść klatkę piersiową – zepnij łopatki

Korekta – podnieść klatkę ręce do góry kiedy schodzisz do dolnej pozycji

BŁĄD – CIĘŻAR CIAŁA PRZECHODZI NA PALCE

Korekta – przenieś ciężar ciała na pięty ruszając palcami stóp przez całe ćwiczenie

BŁĄD – ZBYT NISKI PRZYSIAD

Korekta – przysiad na skrzyni lub piłce lekarskiej, aby obudzić świadomość ruchu

BŁĄD – KOLANA SCHODZĄ SIĘ DO ŚRODKA

- Korekta – powiedz „kolana na zewnątrz” lub „spróbuj rozsunąć ziemię stopami”

- Korekta – dotknij kolano od zewnątrz i powiedz, aby ćwiczący naciskał na twoją rękę

Squat – test mobilności

Zachęcamy do zrobienia prostego testu mobilności - najlepiej w dwie osoby tak, żeby jedna z osób wykonywała test a druga oceniała, zwracając szczególną uwagę na:

- równoległe ustawienie stóp – tylko na potrzeby testu. Zazwyczaj, szczególnie z obciążeniem palce stóp rozchyła się na zewnątrz. Tutaj ustawiamy stopy równoległe.

- kolana - jakie jest ich ustawienie: do środka czy na zewnątrz

- głębokość przysiadu – złamanie kąta 90° stopni

- kolana nie przekraczają linii palców

- tors – otwarcie klatki piersiowej

- ramiona – stabilizacja obręczy barkowej – rurka pcv nad głową



Najczęściej popełniane błędy:

- ciężar ciała na palce
- kolana rotują do środka
- zaokrąglone plecy





Terapia przysiadu:

Ustaw ćwiczącego twarzą do ściany z piłką lekarską ustawioną tuż za nim. Każ wykonać powolny przysiad do momentu zetknięcia z piłką przy jednoczesnym zachowaniu prawidłowej techniki we wszystkich w/w punktach.

Deadlift – to jedno z najlepszych ćwiczeń angażujące niemal wszystkie partie mięśniowe i również kolejny ruch funkcjonalny. To nic innego jak podnoszenie jakiegokolwiek przedmiotu z ziemi. Ugięcia nóg na suwnicy nie mają żadnego odpowiednika w naturze i są ruchem niefunkcyjnym.

Dla osób, które mają problem z utrzymaniem prawidłowej postawy deadlift na tzw. deficycie, czyli na podwyższeniu, to bardzo dobry sposób na wyeliminowanie podstawowych błędów jakie często pojawiają się w tym ruchu. Ta metoda pomoże nam wyuczyć się utrzymywania naturalnej krzywizny w lędźwiowej części kręgosłupa oraz prowadzić sztangę bliżej ciała.



Nauka ćwiczenia:

Ustawienie:

- stopy na szerokość barków
- ciężar ciała na piętach
- zachowana naturalna krzywizna kręgosłupa
- barki delikatnie wychylone za sztangę
- ramiona wyprostowane
- chwyt na zewnątrz kolan

Wykonanie:

- zacznij od pięt
- wyprostuj nogi – biodra i barki podnoszą się w tym samym tempie

- kiedy sztanga przechodzi nad kolana, zaczynasz prostować biodra
- sztanga wędruje jak najbliżej ciała
- głowa w pozycji neutralnej – wzrok skierowany przed siebie
- powracając wypchnij biodra z powrotem do tyłu, a barki lekko do przodu opóźniając ugięcie kolan

Obserwacja ćwiczenia:

Zwróć uwagę na:

- zachowanie krzywej lędźwiowej kręgosłupa
- ciężar ciała na piętach
- Barki lekko przed sztangę w początkowym ustawieniu
- biodra i barki podnoszą się w tym samym tempie
- sztanga pozostaje w kontakcie z nogami przez cały czas
- w pozycji końcowej biodra są całkowicie otwarte, a kolana wyprostowane

Korekta ćwiczenia:

BŁĄD – utrata naturalnej krzywej kręgosłupa:

Korekta – cofnij biodra, otwórz klatkę piersiową

Korekta – połóż rękę na plecach ćwiczącego co ma wymusić przywrócenie naturalnej krzywizny pleców w odcinku lędźwiowym

Korekta – możliwe jest zmniejszenie ciężaru

BŁĄD – ciężar ciała na palcach u stóp

Korekta – Każ ćwiczącemu przenieść ciężar ciała na pięty wypychając biodra do tyłu

Korekta – upewnij się, że sztanga przez cały czas ma kontakt z nogami

BŁĄD – podczas pozycji startowej barki znajdują się przed sztangą

Korekta – podnieś wyżej biodra, aby barki przechylły się za linię sztangi

BŁĄD – podczas podnoszenia najpierw unoszą się biodra

Korekta – podnieś klatkę wcześniej i bardziej agresywnie

BŁĄD – ramiona podnoszą się bez bioder. Sztanga omija kolana łukiem

Korekta - sprawdź czy pozycja startowa jest prawidłowa: ciężar ciała na piętach, barki z przodu

Korekta – zablokuj kolana ręką

BŁĄD – sztanga koliduje z nogami

Korekta – wypchnij biodra do tyłu opóźniając zgięcie kolan

BŁĄD - sztanga traci kontakt z nogami

Korekta – staraj się prowadzić sztangę jak najbliżej nóg

Korekta – dotknij nogi ćwiczącego w miejscu, w którym sztanga powinna jej dotykać



Przykłady wykorzystania sprzętu: paralety, sztangi, hantle, drążek, TRX, piłki lekarskie, drabinki koordynacyjne, bosu, taśmy, piłki gimnastyczne, powerbag, kettlebells.

Wyróżnikiem ćwiczeń w treningu funkcjonalnym jest zastosowanie takich urządzeń, które pozwalają na niczym nieskrępowany, nieograniczony, wielopłaszczyznowy ruch, aktywizujący do pracy całe ciało. Dzięki treningowi funkcjonalnemu możemy pracować nad poprawą kondycji, siły i szybkości oraz zwiększać gibkość i zakresy ruchów, a także poprawiać naszą sylwetkę. W odróżnieniu od treningu kulturystycznego, nie osiągniemy wzrostu objętości masy mięśniowej, lecz korzystnie wpłyniemy na poprawę gęstości mięśni i ich napięcia.

Piłka bosu

Jej podstawowym zadaniem jest trening poprawiający równowagę, ale wykorzystując ten sprzęt jesteśmy również w stanie stabilizować mięśnie tułowia i korzystnie wpływać na poprawę balansu ciała. Bosu jest unikalnym połączeniem piłki i platformy. Jedną stroną stanowi płaska i sztywna platforma, twarda i stabilna, druga zaś to rodzaj pneumatycznej kopuły pracującej przy każdym ruchu ćwiczącego - elastyczna i dynamiczna. Podstawową zaletą tego sprzętu jest możliwość przeprowadzenia na nim treningu równowagi. Trenować można na nim praktycznie wszystkie grupy mięśniowe. Np. mięśnie pośladków i ud wzmocnimy robiąc przysiady, półprzysiady lub wypady. Mięśnie brzucha wzmocnimy wykonując wszelkiego rodzaju skłony tułowia, mięśnie grzbietu poprzez unoszenia tułowia, a klatki piersiowej i obręczy barkowej poprzez wykonywanie pompek.

Stabilizację mięśni przykręgosłupowych osiągniemy ćwicząc wszelkiego rodzaju podpory - przodem, bokiem czy tyłem.



Parallety:

Parallety możemy wykorzystywać nie tylko do ćwiczeń gimnastycznych. Proponowana sekwencja ruchów świetnie wzmacnia cały core, a jak wiadomo mocne centrum przydaje się we wszystkim.

Zadanie:

- push-up
- wyrzut nóg w przód
- dip
- wyrzut nóg w tył





Overhead squat – posiadając prawidłową technikę squat możemy zrobić krok dalej.

Wykorzystując obciążenie lub na początku zwykłą rurkę pcv. To ćwiczenie pokazuje wszystkie braki w mobilności jakie posiadamy. Funkcjonalność przysiadu overhead squat jest widoczna w wielu sytuacjach życiowych, kiedy np. musimy sięgnąć po przedmiot umieszczony wysoko.



Kettlebell - bardzo podobne do innych przedmiotów życia codziennego. Jest to po prostu ciężar z rączką. Można go porównać do walizki, torby, siatek z zakupami.

Przenoszenia z kettlebell tzw. russian twist



Swing - Wymachy kettlebell charakteryzuje wykorzystywanie siły własnego ciała do generowania siły odśrodkowej. Dzięki temu ćwiczeniu nasz organizm lepiej znosi obciążenia. Przeciwdziałamy także niemalże wszelkim skutkom siedzącego trybu życia.



Zarzut z piłką lekarską – wstęp do weightliftingu – najpierw wykonujemy martwy ciąg przechodząc do zarzutu i przysiadu z piłką.



Wykroki z **sandbagem** - zwiększysz równowagę, stabilizację ruchu, a także zakresy ruchomości w stawach. Nie izolujesz danej partii mięśniowej, dzięki temu poprawiasz funkcjonalność. Wykonując trening z workiem zwiększamy stopień trudności każdego ćwiczeń wymuszając konieczność utrzymywania równowagi oraz zwiększenie problemów z utrzymaniem uchwytu.



Ćwiczenia z użyciem **TRX** - Podczas treningu na TRX wykorzystywana jest masa ciała oraz grawitacja, które stwarzają opór podczas ćwiczeń. Głównymi zaletami takiego treningu w systemie podwieszanym jest poprawa równowagi mięśniowej, stabilności stawów, wzmacnianie praktycznie wszystkich grup mięśniowych oraz poprawa postawy ciała. TRX umożliwia wykonywanie niezliczonej ilości ćwiczeń zarówno na górne, jak i dolne części ciała (każde z tych ćwiczeń można modyfikować w zależności od poziomu sprawności osoby ćwiczącej). Opór dostosowuje się poprzez przemieszczenie ciężaru ciała.

Dzięki zmianie kąta nachylenia, możemy zwiększać poziom trudności danego ćwiczenia.



Akademia Mistrzostwa Sportowego



Wyróżnikiem ćwiczeń w treningu funkcjonalnym jest zastosowanie takich urządzeń, które pozwalają na niczym nieskrępowany, nieograniczony, wielopłaszczyznowy ruch, aktywizujący do pracy całe ciało. Dzięki treningowi funkcjonalnemu możemy pracować nad poprawą kondycji, siły i szybkości oraz zwiększać gibkość i zakresy ruchów, a także poprawiać naszą sylwetkę. W odróżnieniu od treningu kulturystycznego, nie osiągniemy wzrostu objętości masy mięśniowej, lecz korzystnie wpłyniemy na poprawę gęstości mięśni i ich napięcia.



Trening stabilizacyjny

Ćwiczenia stabilności ogólnej, znane również jako Core stability exercises, umożliwiają wzmocnienie gorsetu mięśniowego otaczającego tułów – od obręczy barkowej, po obręcz miedniczną. Prawidłowa praca tych mięśni stawowi podstawę dla skoordynowanych ruchów kończyn górnych i dolnych. Systematyczny trening zmniejsza objawy bólowe kręgosłupa, poprawia osiągnięcia sportowe, przywraca balans mięśniowy, dzięki czemu zapobiega urazom.

Ukierunkowany jest na wzmocnienie mięśni posturalnych. Silne mięśnie brzucha i grzbietu utrzymują kręgosłup w neutralnej pozycji chroniąc go przed czynnikami zewnętrznymi. Dysbalans między tymi dwiema grupami mięśni wpływa negatywnie na kręgosłup wywołując bóle pleców. Trening stabilizacyjny ma za zadanie skorygować sylwetkę poprzez poprawę równowagi nerwowo- mięśniowej i propriocepcji (czucia głębokiego).

Korzyści treningu stabilizacyjnego:

- Wzmocnienie tonusu mięśniowego;
- Zapobieganie bólom kręgosłupa i dyskopatii;
- Pozytywny wpływ na poprawę stymulacji mechanoreceptorów;
- Wspomaga regulację procesów stabilizacyjnych na drodze odruchowej (poprzez poprawę czucia głębokiego).

Jak ćwiczyć mięśnie głębokie?

Mięśnie, które odpowiadają za stabilizację naszego kręgosłupa można podzielić na dwie grupy:

- mięśnie globalne takie jak: prosty brzucha, skośne brzucha, prostownik grzbietu, czworoboczny lędźwi. Wymienione mięśnie odpowiadają za ruchy tułowia względem miednicy i odwrotnie;
- mięśnie lokalne takie jak: wielodzielny oraz poprzeczny brzucha odpowiadają za pozycję poszczególnych kręgów względem siebie. Dzielą nasz kręgosłup na segmenty swojego działania, gdzie pilnują stabilizacji. Odgrywają również bardzo ważną rolę w zmniejszaniu kompresji krążka międzykręgowego. Jest to niezwykle ważna funkcja, ponieważ zbyt ucisk na ten krążek powoduje jego ścieranie, co zazwyczaj objawia się bólem lub ograniczeniem ruchów kręgosłupa w tym miejscu.

Przykładem najprostszych ćwiczeń stabilizacyjnych są te wykonywane



zarówno z użyciem przyrządów jak i bez nich:

- klęk podparty ze wznosami przeciwnych kończyn np. prawa ręka - lewa noga;
- podpór przodem na przedramionach, czyli tzw. deska przodem;
- podpór tyłem na przedramionach;
- podpór bokiem na przedramieniu lewym, bądź prawym
- podpory przodem i tyłem ze wznosem jednej z nóg;
- podpory bokiem ze wznosem jednej z nóg;
- podpory bokiem ze wznosem jednej z nóg i jednej z rąk - ćwiczenie dla zaawansowanych

Najczęstsze błędy w ćwiczeniach stabilizacyjnych

- ~ brak izometrycznego napięcia mięśni
- ~ niestabilna miednica i kręgosłupa,
- ~ pogłębiona lordoza
- ~ niepoprawne ułożenie łopatek
- ~ "okrągłe" plecy

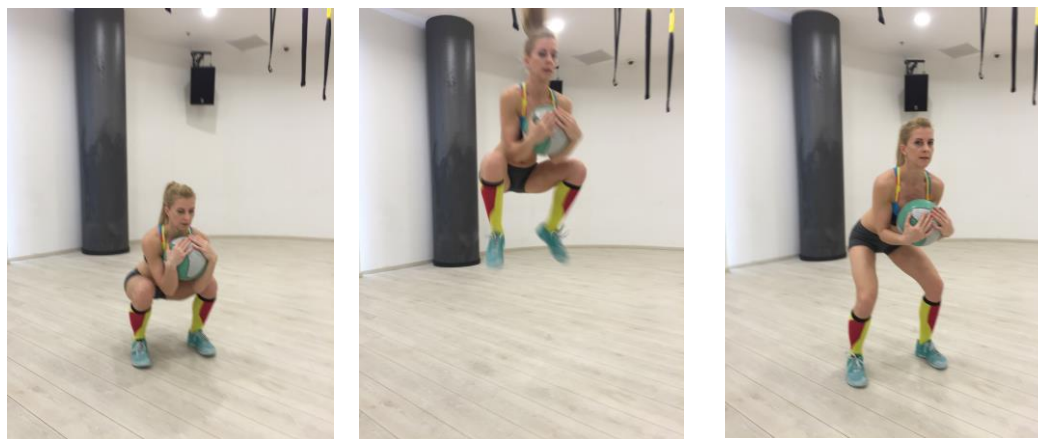
TRENING PLYOMETRYCZNY

Plyometria (eksplozywność) jest techniką, która łączy siłę z szybkością aby wytworzyć moc. Trening Plyometryczny pozwala mięśniom uzyskać maksymalną siłę w najkrótszym czasie. Jest polecany osobom uprawiającym sporty wymagające wykonywania skoków, biegów, rzutów lub podnoszeń.

Plyometria opiera się na tzw. cyklu rozciągnięcie-skrócenie (SSC = stretch-shortening cycle). Jest to ekscentryczne obciążenie mięśni, po czym następuje ich szybki skurcz koncentryczny. Zmiana pracy ekscentrycznej na koncentryczną to faza amortyzacji, która trwa setne części sekundy. Im krótsza faza amortyzacji tym większa produkcja siły. Trening plyometryczny umożliwia skrócenie fazy amortyzacji

Plyometria została opracowana przez naukowców sportowych ZSRS w latach sześćdziesiątych ubiegłego stulecia – chociaż tak naprawdę stosowana była od zawsze. Ćwiczenia plyometryczne - jak wskakiwanie na pudło czy skoki w miejscu - odzwierciedlają zarówno wzorzec ruchu jak i szybkość wykonywania licznych umiejętności sportowych – czego trening siłowy nie jest w stanie nam zapewnić.

Zasadniczo każde ćwiczenie, które polega na dynamicznym przejściu z absorpcji siły do jej użycia, jest *ćwiczeniem plyometrycznym*. Jeśli więc skaczesz w miejscu, wykonujesz ćwiczenie plyometryczne. Mówiąc nieco bardziej technicznie i używając wyskoków w miejscu jako przykładu, lądując z wyskoku, uda będą cały czas spięte (technicznie mówimy tutaj o ekscentrycznym skurczu mięśni), a następnie przeniosą całą moc w dół przez natychmiastowy skurcz mięśni (koncentryczny skurcz mięśni). Ten wzór skurczów mięśni znany jest jako cykl rozciągnięcie-skurcz. Mięśnie są w stanie wygenerować w ten sposób ogromne ilości siły podczas aktywności plyometrycznych. Tego rodzaju trening jest więc doskonałym sposobem na rozwijanie szybkości, siły i zwinności.



Budowanie eksplozywności

Pracę nad eksplozywnością należy rozpocząć od treningu siłowego 2-3 miesiące, szczególny nacisk kładąc na dolną część ciała (nogi).

Trening ten obejmuje: żabki, przysiady (ze sztangą), przysiady wykroczone, martwy ciąg. Te ćwiczenia obciążają i w konsekwencji wzmacniają: kości, staw kolanowy oraz biodrowy a te składniki pełnią dużą rolę w budowaniu eksplozywności.

Metody treningu plyometrycznego

Zbudowanie fundamentu - siły jest kluczowe, gdyż obciążenie siłowe wyzwalane podczas treningu plyometrycznego może 20-krotnie przekraczać masę ciała. To oznacza, że należy rozwinąć siłę koncentryczną, ekscentryczną i izometryczną ponieważ wszystkie rodzaje tych sił znajdują zastosowanie w plyometrii (treningu eksplozywnym)

Do budowania siły eksplozywnej stosowane są 4 metody:

1. Trening z ciężarami,
2. Skoki
3. Metoda uderzeniowa (szokowa)
4. Specjalistyczne urządzenia



AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Aeroby i Anaeroby

Istnieją 3 główne układy energetyczne, które stanowią paliwo dla każdej aktywności człowieka. Prawie wszystkie zmiany zachodzące w ciele dzięki ćwiczeniu są związane z tymi układami. Efektywność jakiegokolwiek programu treningowego może być w dużym stopniu uzależniona od zdolności stymulacji wśród tych trzech układów.

Energia jest wytwarzana aerobicznie (tlenowo) kiedy tlen jest wykorzystywany do przetwarzania substratów pochodzących z jedzenia, wytwarzają przy tym energię.

Każde ćwiczenie nazywane jest aerobowym, kiedy większość energii potrzebnej do wykonywania go jest wytwarzana aerobicznie. Tego typu ćwiczenia zazwyczaj trwają ponad 90 sekund i stanowią niski wysiłek fizyczny. Przykłady ćwiczeń aerobowych to:

bieganie na bieżni przez 20 minut, przepłynięcie kilometra lub oglądanie telewizji.

Energia jest wytwarzana anaerobicznie (beztlenowo) kiedy energia uwalniana jest z substratów bez obecności tlenu. Ćwiczenia uważa się za anaerobowe kiedy większość energii potrzebnej do ich wykonania wytwarzana jest anaerobicznie (beztlenowo) Tego typu ćwiczenia trwają mniej niż 2 minuty i wymagają średniego lub większego wysiłku fizycznego.

Istnieją 2 systemy anaerobowe, system fosfagenowy i system kwasu mlekowego. Przykłady ćwiczeń anaerobowych to: sprint na 100 m, przysiady, podciąganie.

Trening aerobowy przynosi korzyści w sferze: wytrzymałości sercowo - oddechowej oraz wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej.

Ćwiczenia aerobowe polegają na ćwiczeniu przez dłuższy czas przy mniejszym wysiłku fizycznym. Jest to ważne w wielu dyscyplinach sportowych. Sportowcy nadmiernie praktykujący ćwiczenia aerobowe zauważają spadki masy mięśniowej, siły oraz szybkości. Ciężko jest znaleźć maratończyka, który jest w stanie wycisnąć na ławeczce więcej niż przeciętny sportowiec. Aktywność aerobowa ma tendencję do obniżania sprawności anaerobowej.

Aktywność anaerobiczna także przynosi korzyści w sferze wytrzymałości sercowo-oddechowej i pomaga spalić tkankę tłuszczową. Tego typu ćwiczenia są unikalne dzięki swojej zdolności do radykalnego zwiększenia siły, szybkości i masy mięśniowej. Treningi anaerobiczne pozwalają używać ogromnej siły w bardzo krótkim czasie. Faktem jest, że prawidłowo ułożone ćwiczenie anaerobiczne może mocno podwyższyć poziom kondycji aerobicznej bez utraty masy mięśniowej!

Koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, boks, lekkoatletyka, pływanie na krótszym dystansie niż 400 m, siatkówka, zapasy i podnoszenie ciężarów to wszystko sporty, które wymagają większości czasu spędzonego na treningu

anaerobicznym. Natomiast długodystansowe bieganie, biegi narciarskie, pływanie na dystansie +1500 m to wszystko przykłady sportów, które wymagają treningów aerobowych, które przynoszą efekty nieakceptowalne przez innych sportowców, lub ludzi dążących do osiągnięcia świetnej kondycji fizycznej.

Podsumowując:

Trening aerobiczny przynosi korzyści wydolnościowe i zmniejsza tkankę tłuszczową - super. Ten rodzaj treningu pozwala nam na efektywne uczestniczenie w długich, niewymagających większego wysiłku treningach. Jest to krytyczne w wielu sportach. Sportowcy, którzy spędzają dużo czasu na treningach aerobicznych doświadczają spadków w masie mięśniowej, sile, szybkości oraz mocy. Nietrudno znaleźć jest maratończyków, którzy są w stanie podskoczyć w pionie kilka centymetrów.

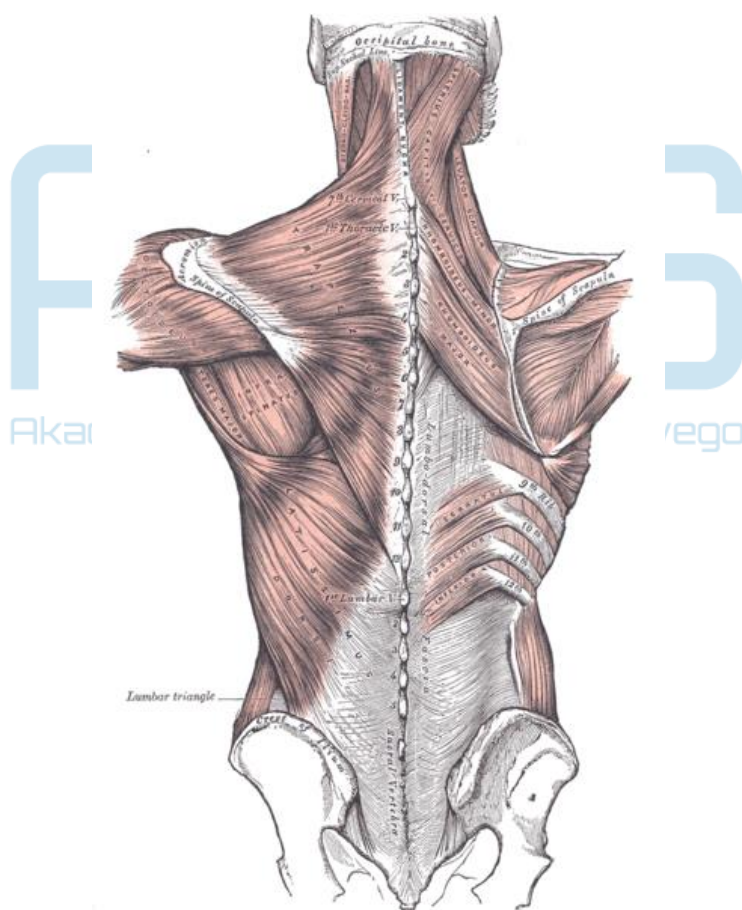
Trening beztlenowy także przynosi korzyści w funkcjonowaniu układu krążenia i zmniejsza tkankę tłuszczową. W rzeczywistości ćwiczenia beztlenowe są lepsze od aerobowych jeśli chodzi o spalanie tłuszczu. Aktywność beztlenowa ma unikalną zdolność do znacznego zwiększenia szybkości, siły i masy mięśniowej. Treningi beztlenowe pozwalają wywierać ogromną siłę w krótkich odstępach czasu. Jednym z aspektów, który trzeba rozważyć przy aktywności beztlenowej jest to, że nie ma ona negatywnego wpływu na wydolność tlenową. W rzeczywistości, odpowiednio ułożony, trening beztlenowy może być wykorzystany do osiągnięcia bardzo wysokiej sprawności aerobicznej bez utraty masy mięśniowej tak jak w przypadku treningów stricte tlenowych. Metodą używania treningów beztlenowych w celu rozwijania wydolności tlenowej jest trening interwałowy.

Trening powięziowy i znaczenie aspektu mobility.

Aparat ruchu to układ, w skład którego wchodzi szkielet (kości, stawy) oraz mięśnie. Jednak jeszcze do niedawna, kiedy mówiło się o aparacie ruchu, nikt nie brał pod uwagę skomplikowanego systemu tkanki łącznej otaczającej każdy mięsień – powięzi.

Tkanka mięśniowa i powięź ją otaczająca tworzą cały system mięśniowo-powięziowy, który działa nierozłącznie i tworzy tak zwane łańcuchy mięśniowe. Oznacza to, że mięśnie nie działają osobno, tylko aktywność jednego pociąga za sobą aktywność drugiego. Tu nie ma izolacji.

W skład tkanki łącznej, poza powięzią, wchodzi także tkanka podskórna, skóra, mięśnie, ścięgna i więzadła. Powięź otacza i zespaja każdą komórkę ciała ze sobą, nadaje mu kształt, determinuje naszą postawę i daje podparcie. Co więcej, powięź jest też ważną drogą przewodzącą dla układu nerwowego. Dodatkowo odgrywa bardzo ważną rolę w procesach odżywiania i przemiany materii w naszych tkankach.



Mięśnie, otaczająca je powięź i szkielet tworzą skomplikowany układ. Fot. Gray's Anatomy

Tak wiele funkcji powięzi, jej ciągłość, spójność i powiązanie z tkankami oznaczają, że jeśli w jednym miejscu pojawi się nacisk czy zwiększone napięcie – pojawi się ono we wszystkich tkankach. To właśnie ta cecha sprawia, że powięź odgrywa niezwykle ważną rolę dla wzorca ruchu oraz reakcji na zwiększony nacisk

mechaniczny. Całe nasze ciało to jedność. Zarówno w przypadku fizjologicznych ruchów jak chód czy bieganie, jak i patologicznych. Nieprawidłowość jednego narządu będzie miała wpływ na powiązanie z innymi stawami i mięśniami.

Każda struktura naszego ciała jest zależna od ruchu, a ruch od każdej struktury. Dla przykładu każdy staw potrzebuje ruchu, tak aby polepszyć rozprowadzanie i odprowadzanie płynów czyli jego odżywianie, zapobiegając jego zużyciu. Kiedy staw pozostaje nieruchomy np. w wyniku kontuzji, zmniejsza się ilość płynu produkowanego przez błonę maziową, brak nacisku zmniejsza ukrwienie, a torebka stawowa wraz z chrząstką wysycha. Działa to także w drugą stronę, jeśli w wyniku kontuzji wzorzec chodu czy biegu jest zmieniony, odbija się to kompensacją na innym stawie – odciążanie jednej kończyny może być przyczyną przeciążenia drugiej.

Na tej podstawie, zmienia się również tkanka łączna – powięź. Jej nieprzesuwalność względem tkanek, przyparcie bądź napięcie może wpływać na bieganie, i w drugą stronę – zły wzorzec biegowy może wpływać na powięź. Ważne, aby wiedzieć czy to powięź jest przyczyną czy wzorzec ruchu – które determinuje które.

Miejsce zwiększonego napięcia struktur nazywamy punktem spustowym. Wyczuwalny palpacyjnie punkt wywołuje ból podczas nacisku. Wynika to z faktu ich uwrażliwienia na bodźce podprogowe. Co ciekawe, również stany emocjonalne mają swoje odbicie w naszej powięzi. Stres może powodować zwiększone napięcie tkanek. Dowiedziono, że u osób nadpobudliwych, impulsywnych, ekstrawertyków, znacznie częściej dochodzi do powstania punktów spustowych.

Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe

Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe to technika rozciągania, w której sprzęt taki jak roller piankowy używany jest w celu zastosowania ucisku na napięte mięśnie, by spowodować ich rozluźnienie.

Z czasem rozluźnianie mięśniowo-powięziowe będzie miało świetne działanie korekcyjne na brak równowagi w mięśniach, prowadzący do problemów z postawą i zwiększający predyspozycje do odnoszenia urazów. Ponieważ nadaktywne (napięte) mięśnie są przyczyną błędnej postawy, stosowanie rozluźniania mięśniowo-powięziowego w problematycznych rejonach, z czasem pozwoli ciało powrócić do naturalnej postawy. Regularne stosowanie rozluźniania

dotatkowo rozdziela przylegające tkanki (tkanka bliznowata) w poszczególnych mięśniach i pomiędzy nimi, co zwiększa jakość ruchu i redukuje ból.



Kluczowe miejsca, na których należy się skupić korzystając z rollera piankowego poprzez rolowanie od 1 do 2ch minut:

Łydki, Mięśnie dwugłowe ud, Pośladki, Pasma biodrowo-piszczelowe, Mięśnie czworogłowe ud, Przywodziciele bioder, Zginacze bioder, Mięśnie szerokie grzbietu, Mięśnie

równoległoboczne, Tricepsy.

Nie należy rolować miejsc, w których ostatnio powstała kontuzja. Należy pozwolić, by uraz się zagoił zanim będziesz ćwiczył dane miejsce.

Nie należy rolować w miejscach kościstych ani na stawach.

Rozluźnianie najlepiej wykonywać na samym początku treningu, jako część rozgrzewki i na końcu, w fazie schładzania organizmu.

Po treningu, wykonywanie rozluźniania pomaga przywrócić mięśnie do odpowiedniej długości i napięcia podczas odpoczynku, co oznacza, że łatwiej jest się zregenerować.

Korzyści płynące z rozluźniania mięśniowo-powięziowego może czerpać każdy; od kompletnych początkujących do sportowców w dobrej kondycji. Rozluźnianie jest bardzo wszechstronnym i efektywnym ćwiczeniem, które zaczyna zdobywać akceptację pośród trenerów i osób ćwiczących, dzięki swojej wydajności i łatwości użycia.

Zaleca się, by dołączyć rozluźnianie mięśniowo-powięziowe do programów treningowych na wszystkich poziomach, od początkującego poziomu korekcyjnego aż do zaawansowanego treningu profesjonalnego.

Każdy kto chce mieć zwiększoną elastyczność i zakres ruchów, zmniejszyć ból mięśni i ich napięcie, pozbyć się bólu i zapobiec urazom odnoszonym z powodu zbyt napiętych mięśni, może osiągać ogromne korzyści z rozluźniania mięśniowo-powięziowego.

Osoby mające problemy z układem krążenia, fibromialgię lub inne poważne schorzenia powinni najpierw skonsultować się z lekarzem zanim zaczną stosować rozluźnianie mięśniowo-powięziowe oraz gdy rozpoczynają jakikolwiek nowy

program treningowy. Istnieje również kilka czynności, których zdrowe osoby ćwiczące nie powinny wykonywać:

Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe najlepiej używać w połączeniu z innym typem treningu elastyczności, by osiągnąć maksymalne rezultaty.

Ważny aspekt mobility – jak skutecznie wykorzystać roller, piłeczkę i gumy podczas stretchingu dla poprawy mobilności stawów.

Jedną z najistotniejszych kwestii jest wdrożenie lub dodanie do każdego treningu elementów poprawiających układ ruchu. Polepszających mobilność (jeśli zachodzi taka potrzeba) a następnie stabilność.



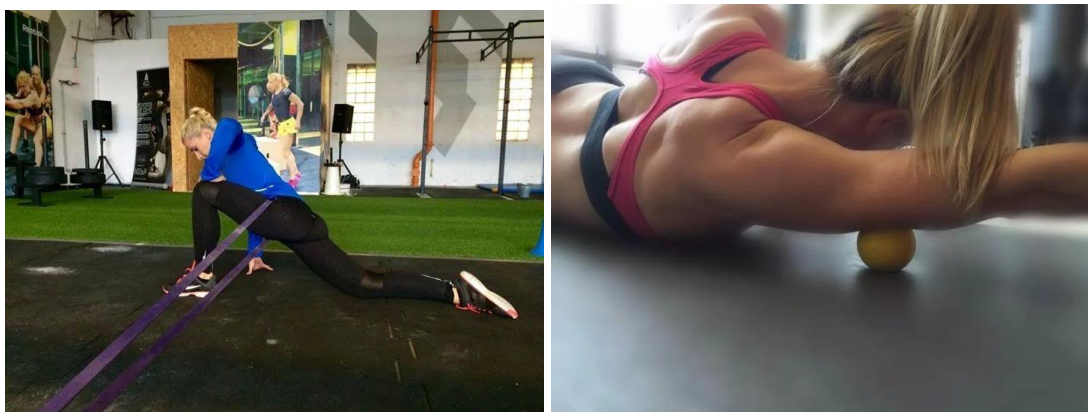
Biorąc więc jako przykład „wymogiem” stawu skokowego jest mobilność a kolanowego stabilność. Dysfunkcja stawu, który powinien być mobilny zwykle skutkuje jego usztywnieniem (stabilnością) . Podając przykład staw skokowego jego uraz zazwyczaj skutkuje ograniczeniem ruchu zgięcia grzbietowego. Ograniczenie tego ruchu może skutkować nadmiernym obciążenie stawu rzepkowo–udowego, a w konsekwencji jego przeciążeniem. Bardzo dobrym przykładem jest ograniczenie ruchu wyprostu w biodrze, które skutkuje zazwyczaj kompensacyjnym ruchem w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

Celem stretchingu jest rozciągnięcie skurczonych po ciężkiej pracy mięśni, poprawa jakości i zakresu ruchu kończyn, zwłaszcza poprawa mobilności kluczowych stawów oraz uniknięcie uszkodzeń i kontuzji. Rozciąganie wspomaga

rozwój układu nerwowego, który wpływa na większy stopień rozbudowy mięśni, zmniejszając ich napięcie i ryzyko urazu. Często odczuwany ból podczas rozciągania spowodowany jest oporem włókien mięśniowych, które posiadają zakończenia nerwowe rozproszone w mięśniach i ścięgnach. Dzięki stretchingowi zwiększamy zakres ruchu w stawach zyskując większą mobilność. Korzystnie wpływa on na stan mięśni, stawów, ścięgien, więzadeł, a także tkanki łącznej. Zapobiega powstawaniu przykurczów mięśniowych, spowodowanych nieprawidłową pozycją ciała. Dzięki takiej formie regeneracji zmniejszamy napięcie i przynosimy ulgę naszym zbolałym mięśniom. Poświęćmy min. 10 minut po każdej aktywności na obowiązkowe rozciąganie. W dość krótkim czasie zauważymy zwiększoną ruchomość w stawach nawet o kilka centymetrów. Warto wydłużyć okres rozciągania mięśni starając się utrzymać zalecaną pozycję, aż poczujemy, że dłużej nie damy rady. Dodatkowy centymetr zwiększonej mobilności to większa liczba powtórzeń każdego ćwiczenia z zachowaniem prawidłowej techniki.

Przykłady ćwiczeń z użyciem gum:





Voodoo Floss to technika obwiązywania się gumową taśmą, którą stworzył i promuje dr Kelly Starrett nazywa się. Polega na obwiązaniu ciasno elastyczną gumową taśmą bolesnego czy pospinalnego miejsca – grupy mięśni lub stawu, i wykonywaniu prostych ćwiczeń w pełnym zakresie ruchu mięśni i stawów. Już sama nazwa jest dosyć tajemnicza, a dr Starrett mówi: „Możesz nie być pewny dlaczego to działa, ale będziesz pewny, że działa”. Po co całe to wiązanie?

Cały system mięśniowo-powięziowy jest skomplikowany. Przenika się, przerasta, napięcie w jednym miejscu ma wpływ na rzeczy, które dzieją się dalej. Powięzi niczym folia ochronna otaczają mięśnie i rozdzielają je od siebie i oddzielają od skóry. Powięź gra również istotną rolę w komunikacji międzykomórkowej. Struktury budujące ten system – czyli mięśnie i powięzi właśnie – mają tendencję do sklejania się, napinania, co zaburza ich pracę i przekazywanie informacji. Voodoo Floss ma wymusić rozklejanie ich od siebie przez ciasne przytrzymanie wierzchnich warstw podczas poruszania. Dzięki temu dbamy o dobry stan tkanek, ale i zwiększamy lub przywracamy zakres ruchu (również w przypadku urazu).

Dr Kelly Starrett przekonuje, że Voodoo Floss nadaje się też do pozbycia się obrzęku przy nagłych urazach, metoda ma również przynosić ulgę w przypadku zapalenia ścięgien (choć ich nie leczy). W CrossFiccie, gdzie ludzie bardzo dbają o zakres ruchu mięśni i stawów (bo w przypadku niektórych ćwiczeń to być albo nie być), Voodoo Floss zyskał wiele sympatii. Ludzie wiążą sobie mięśnie i stawy, robią przysiady i rozciągają się dynamicznie, by po zdjęciu taśmy móc zrobić większy skłon, zejść niżej tyłkiem w przysiadzie albo dalej odchylić ramiona z bardzo ciężką sztangą nad głową.

Co robi Voodoo Floss?

1. Przywraca swobodny poślizg między powierzchniami tkanek, które pracując przesuwają się po sobie, mają jednak tendencję do sklejania się i ruch ten jest zakłócony. Ucisk powoduje, że struktury mięśniowo-powięziowe rozklejają się gdy np. robimy przysiad lub wykonujemy inny ruch z oplatającą kończynę taśmą.

2. Przywraca zakres ruchu w stawie.

3. Zwiększa przepływ krwi w danym obszarze, gdy rozwiążemy taśmę. Ma to największe znaczenie w miejscach o słabym ukrwieniu.

4. Zmniejsza obrzęk i usprawnia staw. Gdy ten jest obrzęknięty, naturalny przepływ informacji przez proprioceptory jest zaburzony (proprioceptory są receptorami zmysłu orientacji ułożenia części własnego ciała. Odbierają bodźce związane z uciskiem, rozciągnięciem, ustawieniem i ruchem ciała wobec siebie).

Jak stosować Voodoo Floss?

Zacznij wiązać taśmę kilkanaście centymetrów pod bolesnym miejscem i okręcaj ciasno kończynę w kierunku serca. W strefie bólu napięcie taśmy powinno wynosić ok. 75%. Skończ kilkanaście centymetrów powyżej strefy bólu. Po owinięciu zacznij poruszać kończyną czy obolałym stawem w jego pełnym zakresie ruchu. W przypadku bólu kolana albo mięśni nóg dobre będą np. przysiady. Ćwiczenia robi się do momentu, gdy pojawia się mrowienie, co może nastąpić już po niecałych dwóch minutach. Wtedy taśmę należy rozwiązać.

O tym, że coś się niewątpliwie w mięśniach i stawach dzieje można się przekonać na podstawie prostego testu ze skłonem. Schylasz się do nóg, zapamiętujesz swój zakres ruchu sprzed Voodoo Floss. Owijasz łydki, robisz przysiady, owijasz uda, robisz kolejne przysiady, a na koniec wykonujesz skłon i sprawdzasz co się zmieniło. Zwykle – ręce wędrują wyraźnie niżej.

Najlepsze efekty czuć oczywiście dopiero wtedy, gdy owija się taśmą regularnie. Kelly Starret mówi, że aby przywrócić swobodny ruch między tkankami czy zwiększyć jego zakres – dwa lub trzy razy w ciągu dnia wystarczą. Jeśli chcesz pozbyć się obrzęku owijaj kończynę nawet 5-10 razy w ciągu dnia. Warto wypróbować Voodoo Floss gdy czujemy, że w mięśniach coś się dzieje, że są usztywnione albo zaczynają niepokojąco pobolewać choćby odległym jeszcze echem kontuzji. Jeszcze lepiej wypróbować Voodoo Floss profilaktycznie, jak crossfiterzy, dla zwiększenia zakresu ruchu podczas rozgrzewki dynamicznej w domu, żeby przygotować mięśnie do wysiłku. Zwłaszcza, że metoda nie zmusza nas do zakupu żadnego nowego sprzętu, nie ma potrzeby się bać, że ktoś chce z nas wyciągnąć pieniądze. Wystarczy znaleźć starą, dziurawą dętkę.



Programowanie treningu funkcjonalnego na przykładzie różnych dyscyplin – wyjaśnienie skalowania i dostosowywania, przykłady.

Zapewne wiele osób podejmujących regularne treningi zauważyło u siebie spory progres, który po jakimś czasie ulega zatrzymaniu. To efekt powtarzalności ćwiczeń, które powodują adaptację naszego ciała. Odpowiedzią na taką sytuację jest programowanie, którego fundamentem jest nieustanna zmienność treningów. To usystematyzowany wzór planowania ćwiczeń pozwalający uniknąć zgnębnej rutyny i zapobiegający szkodliwej specjalizacji w jednej tylko aktywności.

Ćwiczenia wykonujemy w sekwencji na czas, staramy się zrobić je jak najszybciej, ograniczając maksymalne przerwy pomiędzy kolejnymi ruchami. Ćwiczenia możemy wykonywać na liczbę powtórzeń w danym czasie lub zadaną ilość powtórzeń na czas. Zawsze jednak intensywność takiej aktywności jest na tyle wysoka, że pozwala bardzo szybko i kompleksowo przetrenować mięśnie – łącznie z tymi, których w zwykłej siłowni nigdy nie używamy. Treningi funkcjonalny opierają się na ćwiczeniach wydolnościowych np. bieg, skakanka, gimnastycznych, praca z ciężarem własnego ciała, np. podciąganie, pompki, przysiady, brzuszki oraz weightliftingu, praca z ciężarami, np. dwubój olimpijski, kettlebells, ciężarki, worki z piaskiem. Dzięki takiemu mieszanu różnych ćwiczeń możemy w nieskończoność tworzyć nowe zestawy treningowe. Wystarczy jedynie znać i stosować podstawowe zasady. Wszystkie ruchy muszą być funkcjonalne, tzn. wielostawowe. W treningu funkcjonalnym nigdy nie izolujemy mięśni.

Kategorie ćwiczeń:

Gimnastyka	Metaboliczno-kondycyjne	Podnoszenie ciężarów
Przysiad Podciąganie Pompka Dip Brzuszki Wyskoki Wykroki	Bieganie Wiosłowanie Skakanka Jazda na rowerze	Martwy ciąg Zarzut Wyciskanie Ćwiczenia z piłką Wymachy kettlebells

Przykłady treningów:

1 M przebiegnij 5 km – priorytet na ten dzień to element

2 G W wykonaj 100 brzuszków + swing kettlebell w serii 10x10 – priorytet na ten dzień to zadanie

3 M G W Przebiegnij 400 m/ 10x podciągnięć/10x martwy ciąg w ciągu 20 min. – priorytet na ten dzień to czas

4 PRZERWA

5 G ćwicz podciąganie przez 30 min.

6 W M Wyciskanie na ławeczce np. ½ % masy ciała 5x10/100x podskoków na skakance/ x 5

7 G W M Wykroki 10x10 na każdą nogę/front squat ½ % masy ciała 5x10/ bieg 400m w ciągu 20 min.

8 PRZERWA

9 W Back squat 5-3-3-2-2-1-1-1 powtórzeń

10 M G 1,5 km na rowerze/30 wskoków na skrzynię/x5

11 W M G 50 cleanów z piłą lekarską/wiosłowanie 500m/50 pompek w ciągu 20 min.

12 PRZERWA

Rest day to także część planu treningowego. Jest nam potrzebny, aby zregenerować swoje ciało, zmniejszyć ryzyko urazów, uniknąć znużenia psychicznego, odbudować siłę.

Mieszanka treningów jedno, dwu i trzy-elementowych są najbardziej efektywne.

Sportowcy z każdej dyscypliny dzięki takiemu programowi ćwiczeń zwiększą swoją siłę i kondycję. Strażacy, piłkarze, triathloniści czy bokserzy odnajdą swoją największą sprawność fizyczną dzięki temu samemu programowi treningowemu.

3 dni treningu, 1 dzień przerwy

Dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	M	G W	M G W	przerwa	G	W M	G W M	przerwa	W	M G	W M G	przerwa

5 dni treningu, 2 dni przerwy

Dzień	1	2	3	4	5	6	7
tydz.1	M	G W	M G W	M G	W	przerwa	przerwa
tydz.2	G	W M	G W M	G W	M	przerwa	przerwa
tydz.3	W	M G	W M G	W M	G	przerwa	przerwa

M =trening metaboliczno-kondycyjny "metcon"

G =gimnastyka, ćwiczenie z własnym ciałem

W = podnoszenie ciężarów, "weightlifting"



Intensywność i objętość ćwiczeń dobrana może być indywidualnie. Zakres wykonywanych form ruchu ograniczony jest tylko waszą wyobraźnią.

W planowaniu przyjmujemy zasadę: skalujemy obciążenie i intensywność – nie zmieniamy programu treningowego.

Przykładowa koncepcja skalowania:

Oryginalny	Zmodyfikowany
100 podciągnięć 100 pompek 100 brzuszaków 100 przysiadów	25x wiosłowanie na kołach na TRX 25 pompek na kolanach 25 brzuszaków 25 przysiadów

Oryginalny	Zmodyfikowany
<p>5 rund: 20 podciągnięć 30 pompek 40 brzusków 3 min. przerwy między seriami</p>	<p>3 rundy: 20x wiosłowanie na TRX 30 pompek 40 brzusków 50 przysiadów 3 min. przerwy między seriami</p>



Koncepcja treningu crossfit w ujęciu funkcjonalnym

CrossFit - jest to system ćwiczeń o charakterze ogólnorozwojowym, opracowany w połowie lat 90. przez Amerykanina Grega Glassmana. Początkowo wykorzystywany do szkolenia kadetów policji w Kalifornii, później wdrożony w trening strażaków i żołnierzy amerykańskich. Ze względu na wyniki stał się również elementem procesu treningowego wielu dyscyplin sportu, a w ostatnich latach zyskuje na coraz większej popularności także wśród osób trenujących rekreacyjnie. Ten typ treningu oprócz ruchów funkcjonalnych charakteryzuje duża intensywność i ciągła zmienność. CrossFit to system wzmacniający siłę oraz kondycję. Został zaprojektowany w ten sposób, aby pozwolił wydobyć z siebie maksimum przy każdym treningu.

Crossfit to trening, który w kompleksowy sposób podchodzi do zagadnienia sprawności fizycznej. Jest to koncepcja, która zakłada, że funkcjonalność ruchów człowieka jest ich głównym celem i wynika z naszej naturalnej potrzeby do wykonywania codziennych czynności, takich jak: chodzenie, podnoszenie przedmiotów z ziemi, przesuwanie ich, siadanie czy wstawanie. Aby być w pełni zdolnymi do samodzielnego przeżycia każdego dnia i do sprostania fizycznym trudnościom w każdym wieku, musimy ćwiczyć nasze ciało w dziesięciu elementach, które składają się na sprawność fizyczną:

1. Wytrzymałość sercowo-naczyniowa/oddechowa

Zdolność organizmu do pobierania, przetwarzania i dostarczania tlenu do komórek. A bardziej obrazowo jest to maksymalny czas, w jakim określona grupa mięśniowa może wykonywać daną czynność (np. wiosłowanie lub bieg długodystansowy).

2. Wytrzymałość siłowa

Zdolność organizmu do przetwarzania, dostarczania, przechowywania i wykorzystywania energii (np. ten kto jest w stanie podnieść 100 kg jest silniejszy od kogoś, kto jest w stanie podnieść 80 kg, ale ten kto podniesie ten ciężar więcej razy ma większą wytrzymałość siłową).

3. Siła

Zdolność organizmu do pokonywania max. oporu zewnętrznego lub przeciwdziałania mu kosztem wysiłku mięśniowego. Określi ją max. ciężar jaki możemy podnieść, rzucić, czy przesunąć jeden raz (np. zdolność do podniesienia 100 kg)

4. Elastyczność

Powszechnie znana przez nas jako gibkość, jest to zdolność do maksymalnego ruchu w danym stawie.

5. Moc

Zdolność mięśni do pokonania max. oporu zewnętrznego lub przeciwdziałania mu kosztem wysiłku mięśniowego w jak najkrótszym czasie (Do siły dochodzi czynnik czasu. Ktoś może podnieść 100 kg, ale ktoś inny może podnieść 100 kg szybciej)

6. Szybkość

Zdolność do powtórzenia określonego ruchu w jak najkrótszym czasie (np. bieg, ale również wykonanie określonej ilości brzuszaków, wskoków na skrzynię, czy przysiadów na czas).

7. Koordynacja

Zdolność do połączenia kilku charakterystycznych ruchów w jeden ciągły ruch (np. przewrót w przód, kiedy musimy padając przejść do pozycji leżącej, z której następnie wstaniemy; wszystkie trzy ruchy wykonując w dynamicznej sekwencji).

8. Zwinność

Zdolność do jak najszybszego przejścia z jednego ruchu do innego (np. gęsto ustawiony slalom narciarski lub bieg przez płotki, akrobatyczne skoki do wody, czy...podnoszenie ciężarów, gdzie podrywając ciężar do góry, musimy w najbardziej odpowiednim i trwającym ułamki sekundy momencie znaleźć się pod nim).

9. Równowaga

Zdolność kontroli środka ciężkości naszego ciała względem jego podstawy. Kojarzymy ją z ćwiczeniami typu „jaskółka” czy przejście po linie, ale potrzebna jest nam ona również chociażby do wykonania prawidłowo przysiadu.

10. Dokładność

Zdolność do kontrolowania ruchu w określonym kierunku lub z określoną intensywnością (np. rzut do celu lub na daną wysokość/odległość albo utrzymywanie równego tempa wiosłowania).

TRENING CROSSFIT

Aby równomiernie i kompleksowo ćwiczyć wszystkie z wyżej opisanych elementów, stworzono metodę treningową zwaną Crossfit, łączącą w sobie:

Gimnastykę sportową - poprawa kontroli własnego ciała i zakresu ruchów. (np. przysiady, wykroki, brzuszki, pompki)

Podnoszenie ciężarów - poprawa zdolności do kontroli przedmiotów i do wyzwolania mocy. (np. podrzut, przysiady, wyciskania, rwania, ciągi, ćwiczenia z kettlebell)

Ćwiczenia kondycyjne - budowanie zdolności do pracy w trzech zakresach metabolizmu: tlenowym, beztlenowym i mieszanym. (np. bieganie, wioślarstwo na ergometrach, skakanka)

Niezwykle istotnymi i nieodłącznymi elementami w Crossfit są również:

Dieta - dostarczanie odpowiednich składników odżywczych do organizmu.

Rywalizacja - ma ona głównie na celu wzajemną mobilizację do wysiłku i pokonywania własnych słabości.

Zasady programu treningowego Crossfit dają przepis na takie połączenie ćwiczeń siłowych, gimnastycznych i kondycyjnych, aby móc w kompleksowy sposób pracować nad opisanymi wyżej dziesięcioma elementami sprawności fizycznej. Zasady te nie narzucają jednak gotowych treningów, a jedynie dają precyzyjne wskazówki jak powinny być konstruowane.

Bardzo charakterystyczne jest to, że większość trenujących wkrótce po rozpoczęciu treningów, niezależnie czym zajmowała się obecnie lub w przeszłości oraz bez względu na staż treningowy w innych sportach, twierdzi, że jest najlepszej w formie swojego życia!

Ćwiczenia bazują na ciągle zmiennym treningu, wykonywanym na wysokiej intensywności z wykorzystaniem ruchów funkcjonalnych. Poszczególne elementy można opisać następująco:

- Zmienność polega na tym, że praktycznie każdy trening jest inny, co czyni unikalnym każdy trening. Monotonia i rutyna to wróg Twojego organizmu, blokada postępów i nuda!
- Intensywność koncentruje się na tym, że trenujący dążą do jak najszybszego wykonania zestawu.
- Ruchy funkcjonalne to natomiast zintegrowane ruchy całego ciała, odzwierciedlające ruchy w życiu codziennym najbardziej jak to możliwe. W przeciwieństwie do ćwiczeń izolowanych (jak w przypadku tradycyjnego treningu siłowego czy fitness), dzięki zaangażowaniu całego ciała generują znakomitą reakcję organizmu, pobudzając organizm do wydzielania pożądaných hormonów (m.in. „hormonów szczęścia”).

Przykładowy trening składa się z rozgrzewki, treningu techniki, docelowego WODa (z ang. Workout of the day), oraz ostudzenia/usprawniania/rozciągania (tzw. mobilność).

Jednym z kluczowych aspektów CrossFit'u jest tzw skalowanie, polegające na zindywidualizowanym dostosowaniu treningu do każdego poszczególnego trenującego. Dostosowanie to dotyczy się zarówno stopnia trudności ćwiczeń (tak by każdy nawet absolutnie początkujący wykonał ćwiczenia) i obciążenia (indywidualnie dopasowując ciężar do możliwości).

Przykłady ćwiczeń CrossFit

Jazda na rowerze, bieganie, pływanie, i wioślarstwo stwarza nieskończoną ilość możliwości, clean&jerk, rwanie, przysiad, martwy ciąg, push-press, powerclean. Skoki, piłka lekarska, wyrzuty, podciągnięcia, dipy, pompki, stanie na rękach, piruety, koła, muscle-ups, przysiady. Regularnie korzysta się też z rowerów, torów do biegania, ergometrów, ciężarów olimpijskich, kółek gimnastycznych, barierek, mat, piłek lekarskich i skakanek.

Nie istnieje inny system treningowy, który używa większej ilości przyrządów i specjalnych ćwiczeń.

ZALETY PROGRAMU CROSSFIT:

- Wzmacnia mięśnie i stawy a tym samym zabezpiecza przed kontuzjami
- Poprawia siłę i wytrzymałość
- Poprawia sprawność ogólną
- Reguluje braki równowagi w mięśniach, powstałe wskutek długotrwałego treningu jednej dyscypliny
- Poprawia gibkość, czyli zwiększa zakresu ruchu w stawach



W treningu CrossFit prawie zawsze korzysta się z zegara, dlatego dwa najbardziej typowe treningowe zadania to:

- wykonanie określonego zestawu ćwiczeń najszybciej jak się da oraz
- wykonanie w zadanym czasie jak największej liczby rund lub powtórzeń.

RUNDA to zestaw ćwiczeń. Przykładowa runda:

5 pompek
10 brzuszków
15 przysiadów

Po pięciu pompkach robimy dziesięć brzuszków, po nich piętnaście przysiadów i jeśli w treningu jest kilka rund, zaczynamy od początku. Wykonując rundy nie zmieniamy kolejności ćwiczeń, odpoczywa się według uznania.

AMRAP (ang. as many rounds as possible - tyle rund ile możliwe) to typ treningu, podczas którego staramy się wykonać w zadanym czasie jak najwięcej rund.
Przykładowy AMRAP:

7 min AMRAP:
10 martwy ciąg
5 wskoki na skrzynię
30 skakanka

Wykonujemy dziesięć tzw. martwych ciągów, po nich pięć razy wskakujemy na skrzynię, a później jeszcze trzydzieści razy przeskakujemy na skaknce - to jedna runda. W opisywanym treningu zadaniem jest w ciągu 7 minut wykonać jak najwięcej takich rund. Podobnie jak poprzednio: nie zmienia się kolejności ćwiczeń a odpoczywa wedle uznania.

EMOM (ang. every minute on the minute - na początku każdej minuty) to trening, w którym: rundy trwają minutę, następują jedna po drugiej, do tego w każdej z nich trzeba znaleźć czas zarówno na wykonanie zadania, jak i odpoczynek.

Przykładowy EMOM:

10 EMOM:
3 FRONT SQUAT (przysiad ze sztangą trzymaną na barkach z przodu)

Włączamy stoper i wykonujemy trzy powtórzenia przysiadu. Odkładamy sztangę i odpoczywamy do końca pierwszej minuty. Do drugiej serii przystępujemy gdy rozpoczyna się druga minuta. Do trzeciej serii przystępujemy gdy rozpoczyna się trzecia minuta, itd.

TABATA to trening trwający 4 minuty, podczas których, na zmianę: przez 20 sekund staramy się wykonać jak najwięcej powtórzeń danego ćwiczenia i przez 10 sekund odpoczywamy. Jak łatwo policzyć tabata składa się z 8 takich serii. Można także do każdej rundy dobrać inne ćwiczenie. Przykładowy trening:

TABATA:
pompki

Przez dwadzieścia sekund wykonujemy tyle pompek ile zdołamy, przez następnych dziesięć sekund odpoczynek. Przez dwadzieścia sekund wykonujemy tyle pompek ile zdołamy, przez następnych dziesięć sekund odpoczynek i tak przez 8 rund.

