

PRZYKŁADY TRENINGU OBWODOWEGO DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH Z WYKORZYSTANIEM TRENAŻERÓW

1. Obwód ćwiczebny z wykorzystaniem hantli

Wskazówki: Ćwiczenia do wykonywania w pozycji siedzącej lub leżącej

W przypadku osób na wózkach zaleca się wykonywanie w pozycji leżącej

Polecamy: zapiąć pasem stabilizacyjnym dla stabilizacji.

1. Naprzemianstronne wyciskanie hantlami w leżeniu tyłem na ławce płaskiej
2. Zamachem z hantlami przejście do siadu i wyciśnięcie w górę hantli
3. W pozycji siedzącej unoszenie ramion bokiem do linii barków
4. W pozycji siedzącej naprzemienne ugięcia ramion
W pozycji siedzącej wyprosty łokci trzymany przy głowie, ręka nie pracująca blokuje rękę ćwiczącą
5. ćwiczącą
tzw. francuskie wyciskanie jednorącz
6. Skłony w przód ze spięciem brzucha w fazie końcowej
7. W leżeniu przodem wznosy tułowia w górę z rękoma ku górze

2. Obwód ćwiczebny z wykorzystaniem koła obciążeniowego , koło z uchwytem

Wskazówki: Wskazówka treningowa: wykonuj jedno ćwiczenie pod drugim

Polecane dla dysfunkcji: Paraplegia, amputacje, porażenia mózgowie

Polecamy: zapiąć pasem stabilizacyjnym dla stabilizacji

1. W leżeniu tyłem - Skłony w przód z wyciśnięciem w górę koła
2. W leżeniu tyłem na ławce płaskiej, przenosy koła za głowę
3. W leżeniu tyłem na ławce płaskiej, wyciskanie koła w górę
4. W siadzie krążenia kołem wkoło głowy
5. W siadzie wznosy koła do wysokości linii barków

3. Obwód ćwiczebny z wykorzystaniem gumy treningowej.

Wskazówka treningowa: wykonuj jedno ćwiczenie pod drugim

Polecane dla dysfunkcji: Paraplegia, amputacje, porażenia mózgowie

Polecamy: zapiąć pasem stabilizacyjnym dla stabilizacji

1. W siadzie krążenia ramion w przód, w tył
2. W siadzie twarzą do gumy obustronne odmachy w tył ramiona układają się w literę Y
3. W siadzie twarzą do gumy obustronne odmachy w tył ramiona układają się w literę T
4. W siadzie twarzą do gumy, łokcie przy tułowiu, obustronne prostowanie ramion
5. W siadzie twarzą do gumy, łokcie przy tułowiu obustronne ugięcia ramion
6. W siadzie twarzą do gumy przyciąganie gumy do brzucha (najszerszy grzbietu)
7. W siadzie przyciąganie gumy jednorącz do brzucha - praca łopatką

4. Obwód ćwiczebny łączony: guma treningowa-piłka lekarska.

Wskazówka treningowa: wykonuj jedno ćwiczenie pod drugim

Polecane dla dysfunkcji: Paraplegia, amputacje, porażenia mózgowie

Polecamy: zapiąć pasem stabilizacyjnym dla stabilizacji

1. W pozycji siedzącej twarzą do gumy krążenia ramion w przód i w tył
2. W pozycji siedzącej rzuty piłką lekarską z przed klatki piersiowej o ścianę /partnera
3. W pozycji siedzącej, tyłem do gumy naprzemianstronne wypchnięcia gumy w przód
4. W pozycji siedzącej rzuty piłką lekarską zza głowy o podłogę
5. W pozycji siedzącej rzuty piłki lekarskiej o ścianę jednorącz
6. W pozycji siedzącej twarzą do gumy obustronne odmachy w tył ramiona układają się w literę T
7. W pozycji siedzącej na wysokości klatki piersiowej, wyrzuty piłki w górę
8. W pozycji siedzącej twarzą do gumy łokcie przy tułowiu obustronne wyprosty ramion (akcent trójgłowy ramienia)
W pozycji siedzącej skręty boczne z piłką lekarską
9. W pozycji siedzącej twarzą do gumy obustronne ugięcia ramion (akcent dwugłowy ramienia)
W pozycji siedzącej krążenia piłką wkoło głowy
10. W pozycji siedzącej twarzą do gumy przyciąganie gumy do brzucha (najszerszy grzbietu)
W pozycji leżącej przodem - wyrzuty piłki w górę sprzed klatki piersiowej w górę po linii
11. W pozycji siedzącej gumy jednorącz na prostym ramieniu - praca łopatką

5. Obwód ćwiczebny z piłką lekarską

Wskazówka treningowa: wykonuj jedno ćwiczenie pod drugim

Polecane dla dysfunkcji: Paraplegia, amputacje, porażenia mózgowie

Polecamy: zapiąć pasem stabilizacyjnym dla stabilizacji

Elementy ćwiczeń do wykorzystania w treningu funkcjonalnym osób niepełnosprawnych

1. W leżeniu tyłem, piłka lekarska trzymana w dłoniach, skłon w przód, wyrzut piłki w górę, po złapaniu skręt boczny tułowia w lewą i prawą stronę, powtórzenie ćwiczenia
2. W podporze przodem, obydwie dłonie na piłce lekarskiej, utrzymanie pozycji wyprostnej do wyciskania ok 20 sek tzn. represja i depresja łopatek
3. W podporze przodem, jedna dłoń na piłce lekarskiej druga na podłożu, utrzymanie pozycji do wyciskania ok 20 sek tzn. represja i depresja łopatek
4. Zamachem przejście do siadu, wyrzut piłki o ścianę, ewen partnera

6. Obwód ćwiczebny z piłką lekarską

Wskazówka treningowa: wykonuj jedno ćwiczenie pod drugim

Polecane dla dysfunkcji: Paraplegia, amputacje, porażenia mózgowie

Polecamy: zapiąć pasem stabilizacyjnym dla stabilizacji

Elementy ćwiczeń do wykorzystania w treningu funkcjonalnym osób niepełnosprawnych

1. W leżeniu tyłem, ramiona przy tułowiu, skłon w przód - spięcia brzucha
2. W leżeniu tyłem, energiczne przejście do siadu i wyrzut piłki lekarskiej z przed klatki piersiowej o ścianę
3. W leżeniu tyłem, energiczne przejście do siadu i wyrzut piłki lekarskiej zza głowy o ścianę
4. W leżeniu przodem, piłka trzymana na wyprostowanych ramionach, wznosy ramion w górę z akcentem zatrzymania, w górze
5. W leżeniu przodem, piłka z boku- "przejście" bokiem nad piłką lekarską i z leżenia przodem, powrót
6. W siadzie rzuty piłką lekarską z przed klatki piersiowej o ścianę

7. Obwód ćwiczebny łączony (guma, hantle, piłka lekarska)

Wskazówka treningowa: wykonuj jedno ćwiczenie pod drugim

Polecane dla dysfunkcji: Paraplegia, amputacje, porażenia mózgowie

Polecamy: zapiąć pasem stabilizacyjnym dla stabilizacji

Elementy ćwiczeń do wykorzystania w treningu funkcjonalnym osób niepełnosprawnych

1. W siadzie twarzą do gumy przyciąganie gumy do wysokości linii barków, (praca tył barków)
2. W siadzie twarzą do gumy obustronne ugięcia ramion
3. W leżeniu tyłem na ławce płaskiej wyprosty ramion tzw. francuskie wyciskanie
W siadzie (lub stojąc),guma zawieszona ku górze, trzymamy gumę na wyprostowanym ramieniu - ściąganie gumy zawieszonej na drążku ponad głowę
- praca łopatką
4. Podciąganie na drążku nachwytem z pomocą gumy
6. W leżeniu przodem na ławce skos górny, podciąganie hantli do brzucha, jednorącz
W leżeniu przodem, "przejście" bokiem nad piłką lekarską z leżenia przodem i z powrotem
7. W podporze przodem ugięcie ramion przewrót bokiem do podporu przodem, ugięcie ramion, powrót

8. Obwód ćwiczebny łączony (guma, hantle, piłka lekarska,sztanga)

Wskazówka treningowa: wykonuj jedno ćwiczenie pod drugim

Polecane dla dysfunkcji: Paraplegia, amputacje, porażenia mózgowie

Polecamy: zapiąć pasem stabilizacyjnym dla stabilizacji

Elementy ćwiczeń do wykorzystania w treningu funkcjonalnym osób niepełnosprawnych

1. W leżeniu tyłem na ławce płaskiej wyciskanie sztangi w uchwycie neutralnym
2. W leżeniu tyłem na ławce płaskiej, przenosy koła za głowę
3. W siadzie twarzą do gumy przyciąganie gumy do brzucha (najszerzy grzbietu)
4. W leżeniu tyłem z piłką lekarską w dłoniach, skłon w przód i skręt tułowia w lewą i prawą stronę.
5. W leżeniu tyłem na ławce płaskiej wyprosty ramion ze sztangą, hantlami tzw.francuskie wyciskanie

9. Obwód ćwiczebny łączony (guma, hantle, piłka lekarska, sztanga)

Wskazówka treningowa: wykonuj jedno ćwiczenie pod drugim

*Polecane dla dysfunkcji: Paraplegia, amputacje, porażenia mózgowie
Polecamy: zapiąć pasem stabilizacyjnym dla stabilizacji*

1. W leżeniu tyłem na ławce płaskiej wyciskanie sztangi uchwytem szerokim z gumą założoną szeroko na gryf
W siadzie przyciąganie gumy do brzucha nachwytem
W siadzie (lub stojąc) unoszenie ramion bokiem z hantlami - barki
2. W leżeniu tyłem na ławce płaskiej wyciskanie sztangi uchwytem neutralnym
Guma zaczepiona za gryf, siedząc naprzeciw gryfu- ugięcia ramion z gumą
3. W leżeniu tyłem na ławce płaskiej wyciskanie sztangi podchwytem szer. neutralna
4. W leżeniu tyłem na ławce płaskiej, przenosy koła za głowę
5. W siadzie wiosłowanie z hantlami - hantle trzymane podchwytem
6. W leżeniu tyłem skłon w przód, spięcia tułowia

10. Obwód ćwiczebny łączony (guma, hantle, piłka lekarska, sztanga)

Wskazówka treningowa: wykonuj jedno ćwiczenie pod drugim

*Polecane dla dysfunkcji: Paraplegia, amputacje, porażenia mózgowie
Polecamy: zapiąć pasem stabilizacyjnym dla stabilizacji*

1. W leżeniu tyłem na ławce płaskiej wyprosty ramion z hantlami tzw. francuskie wyciskanie
2. W siadzie, kettlebell trzymany podchwytem - naprzemienne wiosłowanie, łokieć prowadzony przy tułowiu
3. W siadzie twarzą do gumy przyciąganie gumy do brzucha ze skrętem nadgarstka (start nachwytem, kończysz pochwytem) - najszerzy grzbietu
4. W siadzie naprzemienne ugięcia ramion z hantlami, łokcie przy tułowiu
5. W siadzie, wyciskanie hantli w górę ramiona trzymane podchwytem
6. W leżeniu przodem, "przejście" bokiem nad piłką lekarską, z leżenia przodem, powrót
7. W leżeniu tyłem na ławce płaskiej, przenosy koła za głowę
8. ćwiczenia rehabilitacji profilaktyki barku -ramiona z gumą-łokcie równoległe do barków- wznosy łokci w górę
9. "W siadzie, bokiem do miejsca zaczepienia gumy łokieć przy tułowiu, ramię 90*, przyciąganie guma do brzucha - stożek rotatora bokiem"