



Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



Specjalizacja Fitness Ćwiczenia Siłowe

Osoby prowadzące przedmiot: (Czcionka Times New Roman- 18)

1. Sawczyn, Michał, magister, mchsawczyn@gmail.com

Wykorzystanie piłek gimnastycznych w treningu siłowo-wytrzymałościowym

Grafika związana
z tematem prezentacji

Wykorzystanie piłek gimnastycznych w treningu siłowo-wytrzymałościowym

Wytrzymałość siłowa to zdolność do pokonywania oporu zewnętrznego przez jak najdłuższy czas. Najczęstszą formą treningu stosowaną w budowaniu wytrzymałości siłowej jest trening obwodowy.

Wykorzystanie piłek gimnastycznych w treningu siłowo-wytrzymałościowym

Wytrzymałość siłowa jest kształtowana na obciążeniu zew. oscylującym między 30-60% CM, liczbą powtórzeń 10-30. Czas przerwy między ćwiczeniami nie powinien przekraczać minuty. Ilość obwodów powinna wynosić od 1 do 4.

Trening na piłkach gimnastycznych

1. Wykonywanie ćwiczeń w pozycji leżącej zarówno na plecach jak i na brzuchu, wywołują większą aktywację mięśni stabilizujących kręgosłup
2. Zwiększają poczucie równowagi oraz czucie proprioceptywne
3. Mało warzą i nie zajmują dużo miejsca
4. Pozwalają na przećwiczenie każdej grupy mięśniowej na kilka sposobów.
5. Należy zachować szczególną ostrożność podczas pracy z osobami starszymi oraz z osobami mało sprawnymi fizycznie
6. Piłki gimnastyczne nie nadają się do ciężkiego treningu siłowego

Trening obwodowy na piłkach gimnastycznych

1. Każde ćwiczenie jest wykonywane przez 30 sek.
2. W obwodzie znajduje się 12 ćwiczeń na każdą większą grupę mięśniową
3. Czas przerwy wypoczynkowej pomiędzy ćwiczeniami wynosi 30 sek.
4. Ilość obwodów 2-3.



Bibliografia

1. Willardson J. Core stability training: applications to sports conditioning programs. Journal of Strength and Conditioning Research 2007
2. Zając A. i wsp. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, Katowice 2009