



Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



Specjalizacja trener personalny- metody treningowe w treningu personalnym

Osoby prowadzące przedmiot:

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



Gibkość



Grafika związana
z tematem prezentacji

Gibkość a dynamiczny zakres ruchu

Gibkość to optymalne rozciągnięcie tkanek miękkich, które pozwala na pełny zakres ruchu w stawie. Wykonanie ruchu w danym zakresie wymaga natomiast kontroli nerwowo-mięśniowej czyli dynamicznego zakresu ruchu (wydajności nerwowo-mięśniowej).



Trening gibkości

Podejście do treningu gibkości powinno być wielowymiarowe, które integruje różne techniki rozciągania aby uzyskać optymalny zakres ruchu we wszystkich płaszczyznach.



Mechanizm rozciągania

Gibkość jest zależna w bardzo dużej mierze od napięcia mięśni (wyłączając patologiczne stany jakim są przykurcze). Napięcie mięśni natomiast jest regulowane przez system nerwowy. Same mięśnie, więzadła i ścięgna a raczej ich długość nie są przeszkodą w budowaniu nawet bardzo dużej gibkości.

Samodzielna mobilizacja stawów

Termin wywodzi się z rehabilitacji. We wczesnym stadium rehabilitacji terapeuta wykonuje ruch lub pomaga go wykonać w jak największym zakresie ruchu. Samodzielna mobilizacja występuje kiedy ćwiczący wykonuje ćwiczenie sam. Ćwiczenia mobilizacyjne są często tożsame z ćwiczeniami stretchingu dynamicznego.



Bibliografia

1. ACSM's Resources for the Personal Trainer (2009)
2. Boyle M. (2010). Advances in Functional Training. On Target Publications, Santa Cruz, California
3. Kurz T. (1997). Stretching, trening gibkości. Wyd.1 Centralny ośrodek sportu, Warszawa
4. NASM Essentials of Personal Fitness Training (2007)
5. Sharmann S. (2001). Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes.