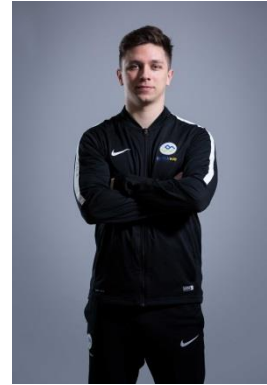




TRENING CORE



Ostatnio bardzo dużo mówi się o treningu **Core** (tułowia), jako najważniejszym elemencie treningu siły. Z pewnością jest to jedna z ważniejszych rzeczy, na którą powinniśmy zwrócić uwagę podczas planowania naszego treningu. Dwa podstawowe elementy, na które powinniśmy zwrócić uwagę jest siła naszego **tułowia** (siła przedniej oraz bocznej ściany brzucha) oraz **pośladków** (mięsień pośladkowy wielki oraz mięsień pośladkowy średni). Poniżej przedstawię kilka ćwiczeń z każdej kategorii z regresjami i progresjami, ale najpierw dowiedzmy się, po co w ogóle mamy je wykonywać.

Zbilansowana praca naszego tułowia pozwoli nam:

- Efektywniej poruszać się po boisku

Core jest łącznikiem między dołem, a górą naszego ciała. Przenosi siły produkowane w dolnej części ciała do górnej (i vice versa), unikając wycieków energetycznych. Jedynie posiadając silne **pośladki** i silny **tułów**, jesteśmy w stanie osiągać wyniki na miarę naszych możliwości.

- Zmniejszyć ryzyko urazów

Udowodniono, że praca nad siłą tułowia, może pomóc w zmniejszeniu ryzyka odniesienia urazu. Każdy z popularnych protokołów prewencji urazów, zawiera na liście swoich ćwiczeń trening **pośladków i tułowia**.

- Zmniejszyć ryzyko wystąpienia bólów kręgosłupa

Bardzo często bóle kręgosłupa mogą być spowodowane słabym fundamentem naszego ciała, który regularnie osłabiamy długo przebywając w pozycji siedzącej (krzesło w szkole). Siedząc pozostawiamy nasze ciało w pozycji, w której nasze pośladki są cały czas rozciągnięte, a zginacze bioder zbyt aktywne. Nierównomierne napięcie tych mięśniach, będzie prowadziło do zbyt dużego przodo-pochylenia miednicy, co może objawiać się w bólach dolnego odcinka pleców.

Ćwiczenia ponumerowane są według stopnia trudności. Pamiętaj, że zawsze liczy się jakość, a nie ilość ruchu. Nie przechodź dalej dopóki twoi podopieczni nie będą wykonywać poprawnie łatwiejszej formy.

TRENING CORE	
PRZEDNIA ŚCIANA TUŁOWIA	
1	Podpór przodem na łokciach
2	Podpór przodem jednonóż
3	Podpór przodem jednorącz
4	Podpór przodem z mini band
5	Wyjazdy z piłką
BOCZNA ŚCIANA TUŁOWIA	
1	Podpór bokiem na kolanie
2	Podpór bokiem
3	Podpór bokiem z rotacją
4	Podpór bokiem jednonóż
5	Podpór bokiem jednonóż z mini band
MIĘŚIENŃ POŚLADKOWY ŚREDNI	
1	Rotacja zewnętrzna w leżeniu z mini band
2	Rotacja zewnętrzna stojąc z mini band
3	Marsze do boku z mini band
4	Praca jednonóż trójkierunkowo
MIĘŚIENŃ POŚLADKOWY WIELKI	
1	Mosty obunóż
2	Mosty jednonóż
3	Mosty jednonóż + tułów
4	Mosty jednonóż na wałku
5	Jednonóż na podniesieniu