

Spis treści

Wstęp	11
Dlaczego mogę ci pomóc?	12
Oto czego się dowiesz	12
Wybór ćwiczeń i planów treningowych	13
Chcę ci coś obiecać	14

CZĘŚĆ 1

Zrozumieć siłę core **15**

1. Siła core - podstawy	16
Czym jest siła <i>core</i> ?	16
Dlaczego warto dbać o siłę <i>core</i> ?	17
2. Przyjrzyjmy się mięśniom core	19
Mięśnie rozruchowe i stabilizujące	19
Główne i pomniejsze mięśnie <i>core</i>	20
Główne mięśnie <i>core</i>	20
Pomniejsze mięśnie <i>core</i>	24
3. Trening core - czym różni się od tradycyjnego treningu siłowego?	28
Jak stabilizatory kontrolują ruch?	28
Trening <i>core</i>	29
4. Robienie brzusków i spięć może nie być najlepszym pomysłem	31
Nadmierne zginanie tułowia jest szkodliwe	31
Kto powinien unikać robienia brzusków i spięć brzucha?	32
5. Sześciominutowe treningi core - dlaczego są skuteczne?	35
Konsekwencja	35
Superserie	36
Superserie i wzmacnianie <i>core</i>	37

CZĘŚĆ 2

Jak w prosty sposób opanować techniki świadomości i napinania core?

6. „Świadomość core” i „napinanie core” - dlaczego te techniki są tak ważne?	40
Schematy ruchu	40
Świadomość core pomaga w walce z zaburzeniami ruchu	41
Napinanie core i kontrola motoryczna	42
7. Rozwijanie prawidłowej świadomości core w sześciu krokach	43
Krok 1: Centrowanie	43
Krok 2: Świadomość ruchu kręgosłupa	44
Krok 3: Świadomość mięśni dna miednicy	46
Krok 4: Świadomość mięśni brzucha	47
Krok 5: Świadomość mięśni pleców	47
Krok 6: Oddychanie przeponowe	48
8. Napinanie core (w odpowiedni sposób) dla początkujących i zaawansowanych	50
Napinanie core dla początkujących	51
Napinanie core dla zaawansowanych	52

CZĘŚĆ 3

Ćwiczenia wzmacniające core

9. Przednie mięśnie brzucha	58
Martwy robak	58
Statyczne unoszenie tułowia	61
Statyczne unoszenie nóg	63
Deska	65
10. Boczne mięśnie brzucha	68
Antyrotacja przy ścianie	68
Skośny półskręt	72
Podnoszenie ciała na boku	74
Deska boczna	76
Stanie na jednej nodze	78
11. Plecy i barki	80
Pies gończy	80
Zmodyfikowany superman	83
Unoszenie ramion TUY	85
Odpychanie się od podłogi	92
12. Biodra i pośladki	94
Unoszenie bioder	94
Wznosy na piętach z „maszerowaniem”	96
Unoszenie nogi na boku	99
Podkurczanie nogi	101
Ściskanie poduszki	104
Deska boczna przy krześle	107
13. Rozciąganie	110
Przyciąganie kolana do biodra	110
Rozciąganie mięśnia gruszkowatego na siedząco	111
Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych z ręcznikiem	113
Rozciąganie mięśni czworogłowych na boku	114
Rozciąganie łydek na stojąco	115
Rozciąganie górnej części mięśnia czworobocznego	117
Rozciąganie mięśnia najszerszego grzbietu w pozycji kłęczącej	118
Rozciąganie klatki piersiowej przy ścianie	119

CZĘŚĆ 4

Plany treningowe

121

14. Plany treningowe o różnym poziomie zaawansowania 122
Tygodniowe programy 122

- Treningi dla początkujących 125
Trening mięśni tułowia 126
Trening bioder 127
Trening barków 128

- Treningi dla średnio zaawansowanych 129
Trening mięśni tułowia 130
Trening bioder 131
Trening barków 132

- Treningi dla zaawansowanych 133
Trening mięśni tułowia 134
Trening bioder 135
Trening barków 136

15. Poprawa postawy 137
Tygodniowe programy 137

- Treningi postawy 140
Trening postawy A 141
Trening postawy B 142
Trening postawy C 143
Trening postawy D 144

16. Uśmierzanie bólu pleców i kolan 145
Tygodniowe programy 146

- Treningi pleców 148
Trening pleców A 149
Trening pleców B 150
Trening pleców C 151
Trening pleców D 152

- Treningi kolan 153
Trening kolan A 153
Trening kolan B 154
Trening kolan C 155
Trening kolan D 156

17. Równowaga i zapobieganie upadkom 157
Tygodniowe programy 157

- Treningi równowagi 159
Trening równowagi A 160
Trening równowagi B 161
Trening równowagi C 162
Trening równowagi D 163

18. Zapobieganie urazom związanym z chodzeniem
lub bieganiem i poprawa wydajności 164
Rozgrzewka 165
Schładzanie 166

- Zakończenie 167

- Źródła 168

- O Autorze 172