

Uderzanie palcami u stóp

Pracują: zginacze stopy

Uderzanie palcami stóp o podłoże to rzadko spotykane ćwiczenie i nieczęsto się je wykonuje, ponieważ nie wygląda jak ćwiczenie, a poza tym nie wykorzystuje żadnego obciążenia. Kiedy podciągasz pedały do górnej pozycji podczas jazdy na rowerze, musi dojść do zgięcia w stawie skokowym, żeby palce stopy mogły się unieść. To ruch niewielki, ale bardzo ważny. Mięśnie zginające stopę zapobiegają opadaniu palców, a kiedy się męczą, nie możesz skutecznie ciągnąć pedałów.

Usiądź na krześle albo ławce odpowiedniej wysokości – uda równoległe do podłoża. Gdy źle dostosujesz

wysokość, ćwiczenie staje się mniej skuteczne. Ułóż stopy płasko na ziemi, a pięty ustaw pod kolanami (pozycja początkowa).

Następnie uderzaj palcami stóp o podłogę, na zmianę jedną i drugą nogą, unosząc palce jak najwyżej i z piętą przyklejoną do podłoża. Co więcej, masz bębnić palcami jak najszybciej przez 60 sekund (pozycja środkowa). To ćwiczenie wytrzymałości mięśniowej, a więc nie liczymy powtórzeń, tylko czas. Po skończeniu serii odpocznij minutę, a następnie wykonaj jeszcze dwie serie.



POCZĄTEK/KONIEC



ŚRODEK

Głęboki przysiad ze sztangielkami

Pracują: pośladki, mięśnie dwugłowe uda, czworogłowe uda

Przysiady głębokie ze sztangielkami angażują jednocześnie obie nogi, ale skupiasz się na napinaniu mięśni tylko jednej kończyny. To ćwiczenie wymaga zarówno poczucia równowagi, jak i siły oraz pozwala na ruch w dużym zakresie.

Stań w rozkroku na 10–15 centymetrów, z palcami stóp zwróconymi lekko na zewnątrz. Ramiona wyprostuj wzdłuż ciała. Dłonie ze sztangielkami skieruj wnętrzem w stronę ud (pozycja początkowa). Przez cały czas ćwiczenia ręce powinny pozostawać rozluźnione po bokach ciała.

Schodząc do przysiadu, ugnij jednocześnie kolana i biodra. Biodra kieruj w tył, a barki pochyl do przodu. Mocno skup się na utrzymaniu jak najbardziej wyprostowanych pleców, głowę trzymaj w górze i patrz do przodu. Rób przysiad, aż biodra znajdą się nieco poniżej kolan (pozycja środkowa). Sztangielki mogą, ale nie muszą dotknąć podłoża – to zależy, jak długie masz ramiona. Następnie przenieś ciężar ciała na jedną nogę i skoncentruj się na wypchnięciu się do pozycji stojącej, używając mięśni tylko jednej nogi. Nie unoś drugiej stopy z ziemi, ona pomaga ci utrzymać równowagę i zapewnia dodatkowe odepchnięcie, jeśli trzeba. Kiedy wstajesz, unoś jednocześnie biodra i barki, utrzymując głowę wysoko, i cały czas patrz przed siebie. Powtarzaj ruch, aż ukończysz serię, a potem zrób kolejną na drugą nogę.



POCZĄTEK/KONIEC



ŚRODEK