

prosta sprawa

CO TO JEST GYMSTICK?

To doskonała propozycja dla tych, którzy są przemęczeni, zagubieni w natłoku codziennych obowiązków próbują znaleźć lekarstwo na stres, chcą poprawić swoją formę.

GYMSTICK pochodzi z Finlandii i jest to nowa forma aktywności ruchowej, dzięki której trenujesz całe ciało. GYMSTICK przeznaczony jest dla każdego, niezależnie od kondycji, wieku i sprawności fizycznej. W trakcie treningu doprowadzane są do pracy każde, większe jak również te mniejsze grupy mięśni w ciele. Ćwiczenia te polepszają kondycję, elastyczność i koordynację ruchową. Dzięki GYMSTICK można też schudnąć i pozbyć się cellulitu. Przyrząd może być również używany przez kobiety w ciąży lub do rehabilitacji. Ciekawostką jest to, że instruktorzy prowadzą również zajęcia na basenie. Używają go również sportowcy uprawiający różne dyscypliny.

GYMSTICK to „kij z gumami” – składa się z drążka gimnastycznego i gum oporowych. Można go używać w siłowni do budowy masy mięśniowej, w aerobiku aby umocnić ćwiczenia, oraz w rehabilitacji by ćwiczenia były przyjemne i dawały efekt terapeutyczny.

Prezentujemy Państwu autorski program ćwiczeń, przygotowany przez Annę Zarębę instruktora GYMSTICK w Klinice Zdrowia i Urody Villa Park w Ciechocinku.

Lekcję z GYMSTICK'iem rozpoczynamy od oswajania się ze sprzętem wykonując kilka unoszeń, skrętów, przysiadów oraz wdechów i wydechów. Po krótkiej rozgrzewce możemy przystąpić do treningu.

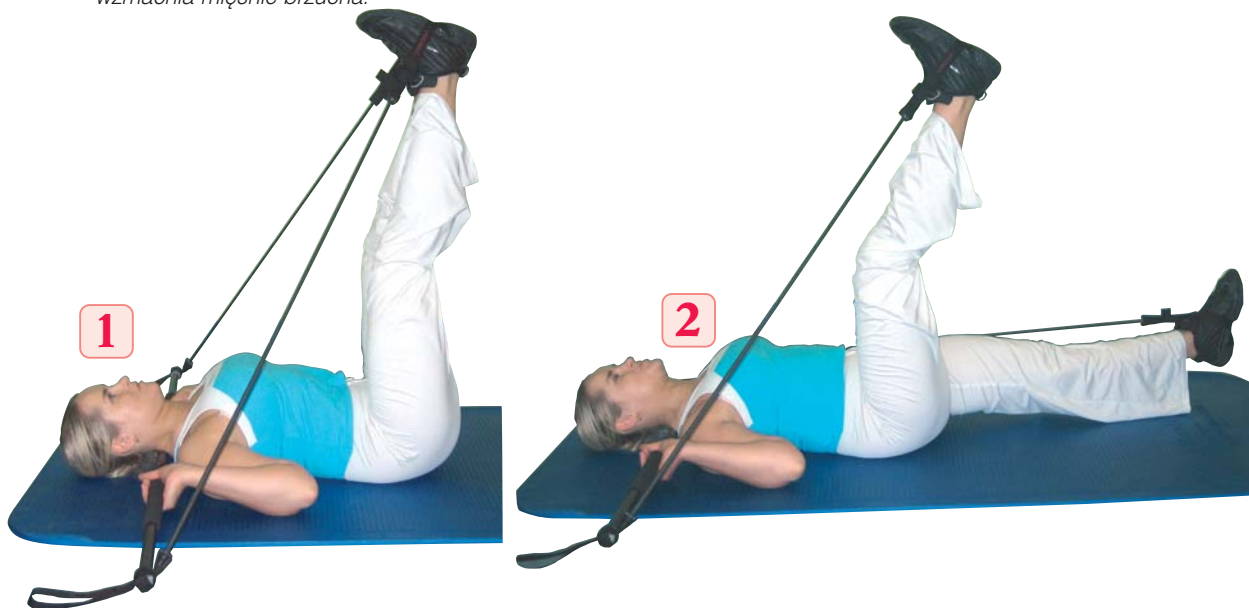
Celem tego zestawu ćwiczeń będzie wzmocnienie i modelowanie mięśni kończyn dolnych oraz pośladków.

Przygotowanie i wykonanie ćwiczeń: Anna Zaręba, instruktor rekreacji ruchowej i GYMSTICK POLSKA w Klinice Villa Park w Ciechocinku.



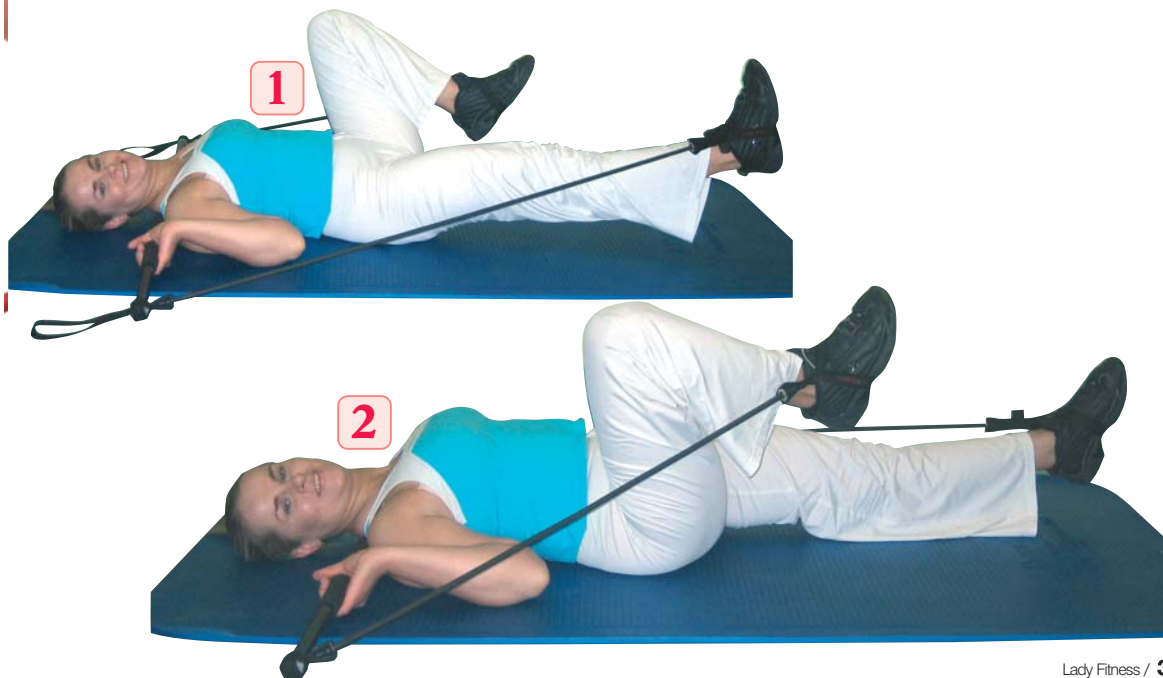
NOŻYCE PIONOWE

Leżymy na plecach z Gymstick'iem umieszczonym na karku, dłonie podchwytem trzymają drążek, na stopach końcówki gum, nogi w górze wyprostowane. Naprzemiennie dotykamy maty piętami w serii 3 razy po 15 powtórzeń. Pozycja ta zapewnia stabilizację odcinka lędźwiowego kręgosłupa, ćwiczenie dodatkowo wzmacnia mięśnie brzucha.



KOLANA DO BRZUCHA

Leżymy na plecach z Gymstick'iem umieszczonym na karku, dłonie podchwytem trzymają drążek, na stopach końcówki gum. Jedno kolano przyciągnięte do brzucha, druga noga wyprostowana nad matą. Naprzemiennie przyciągamy kolana do brzucha w serii 3 razy po 15 ćwiczeń.



TRENING

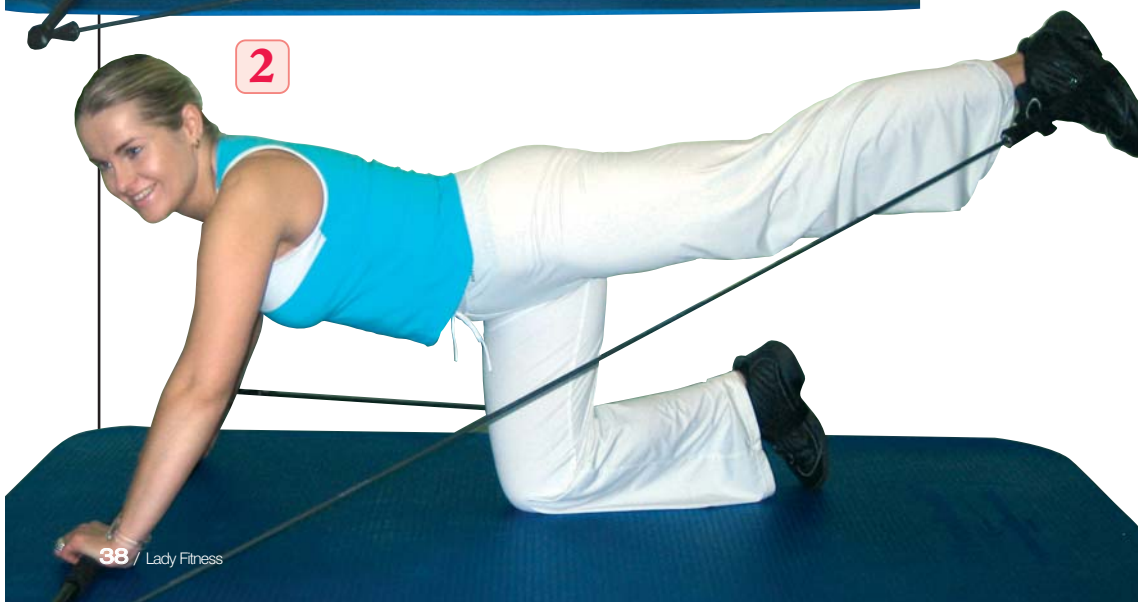
WYMACHY

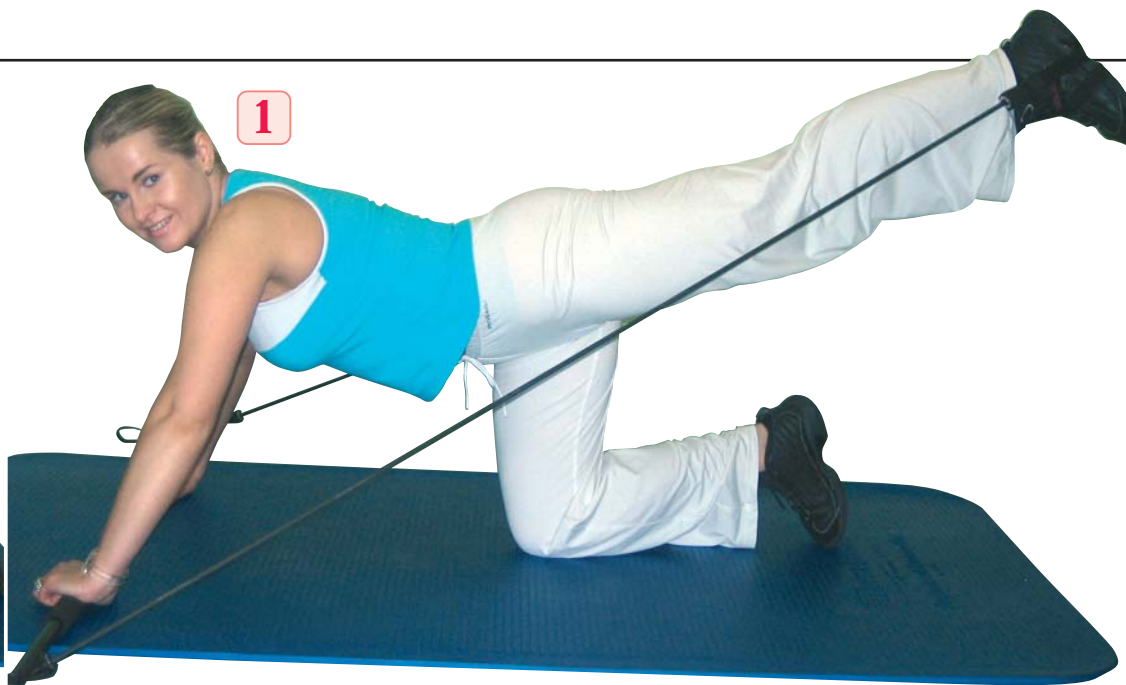
Klęk podparty. Gymstick leży na macie, dłonie na drążku, końcówki gum zahaczone o stopy. Naprzemiennie prostujemy nogi w kolanach do linii prostej kręgosłupa. Powtarzamy w 3 seriach po 15 razy.

1



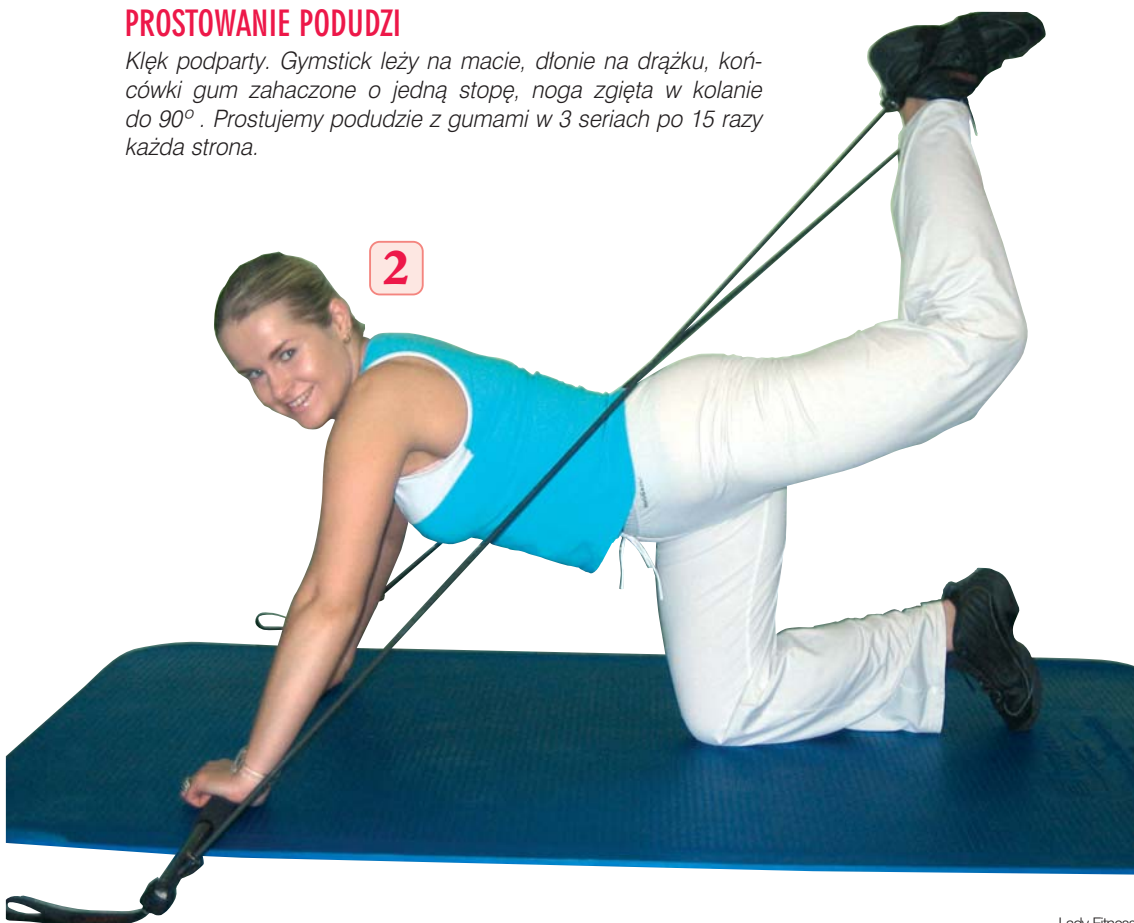
2



1

PROSTOWANIE PODUDZI

Kłęk podparty. Gymstick leży na macie, dłonie na drążku, końcówki gum zahaczone o jedną stopę, noga zgięta w kolanie do 90°. Prostujemy podudzie z gumami w 3 seriach po 15 razy każda strona.

2

TRENING



PRZYSIADY

Stajemy w rozkroku, drążek leży na obręczy barkowej, stopy wkładamy w zakończenia gum, dłonie nachwytem trzymają drążek. Wykonujemy przysiady z jednoczesnym wdechem i wydechem. Powtarzamy w 3 seriach po 15 razy. Podczas ćwiczenia łopatki powinny być ściągnięte, a klatka piersiowa skierowana do przodu.



1**WYPADY**

Stajemy w rozkroku, drążek trzymamy nachwytem na wysokości klatki piersiowej, ręce ugięte w łokciach. Zakończenia obydwu gum zakładamy na jedną stopę. Wykonujemy wypady w przód nogą, na której znajdują się gumy. Ćwiczenie powtarzamy w 3 seriach po 15 razy na każdą nogę.

2

ANNA ZARĘBA – Fizjoterapeuta oraz instruktor fitness w Klinice Zdrowia i Urody Villa Park w Ciechocinku. Absolwentka Collegium Medium w Toruniu, kierunek fizjoterapia. Instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness, instruktor GYMSTICK POLSKA (nr licencji 401, 282) zrzeszona w fundacji Aktywni.