Ćwicz z gymstickiem

Tekst, prezentacja ćwiczeń
Berta Strycharska-Gać
trenerka

Gymstick to kij o długości 130 cm, wykonany z włókna szklanego. Do jego obu końców przymocowana jest mocna guma do ćwiczeń w czterech poziomach oporu (od 1 do 25 kg), za pomocą specjalnego mechanizmu mocującego. Z drugiej strony znajdują się pętle, które podczas większości ćwiczeń są zaczepione o stopy.

Regulowanie oporu gum jest szybkie i proste, zwiększa się go nawijając gumy wokół kijka. Gymstick zaprojektowany został dla ludzi w każdym wieku i na każdym poziomie sprawności fizycznej. Stosowany jest z powodzeniem przez wyczynowych sportowców, do ćwiczeń uzupełniających podstawowy trening. Doskonale nadaje się dla osób, które nie mogą korzystać z innych form aktywności ruchowej. Zalecany jest nawet ludziom w podeszłym wieku, którzy dzięki jego zastosowaniu mają możliwość przez długie lata zachować sprawność fizyczną. Idealnie nadaje się do polepszenia kondycji, siły mięśni, elastyczności, koordynacji ruchowej. Bardzo polecany jest osobom z nadwagą.

Są cztery rodzaje tego urządzenia, różniące się oporem elastycznych gum i kolorem.

LEKKI:
- rehabilitacja ruchowa,
- ćwiczenia dla osób w podeszłym wieku,
- opór elastycznych gum 1-10 kg,
- kolor zielony.

ŚREDNI:
- kobiety, sportowcy juniorzy,
- opór elastycznych gum 1-15 kg,
- kolor niebieski.

MOCNY:
- sprawne fizycznie kobiety, mężczyźni i młodzi sportowcy,
- opór elastycznych gum 1-20 kg,
- kolor czarny.

ĆWICZENIE 1
Trzymając gymstick nadchwytem (przedramiona ułożone są równolegle) stań w szerokim rozkroku. Zrób przysiad jednocześnie prowadząc ręce do góry. Powtórz 10 razy.

EKSTRAMOCNY:
- mężczyźni i sportowcy,
- opór elastycznych gum 1-25 kg,
- kolor srebrny.

Jeśli po raz pierwszy ćwiczysz z gimstickiem, to wystarczy ci zielony.

ĆWICZENIE 2
Oprzyj gymstick na barkach. Stojąc w lekkim rozkroku zrób 8 skłonów w prawą, a następnie w lewą stronę. Powtórz 3 razy.

Z czasem możesz zafundować sobie niebieski. Pamiętaj o 10-minutowej rozgrzewce, która prawidłowo przygotuje organizm do wysiłku. Ćwiczenia wykonuj wolno i dokładnie. Pomiędzy nimi odpoczywaj około 15 sekund.

ĆWICZENIE 3
Trzymając gymstick podchwytem stań w szerokim rozkroku. Ugnij łokcie, unieś lewą nogę w bok, wyprostuj łokcie i opuść nogę. Powtórz 10 razy i zmień stronę.

ĆWICZENIE 4
Siedząc (trzymaj proste plecy) stopy rozstaw szeroko. Trzymając podchwytem gymstick, uginaj i prostuj łokcie. Powtórz 20 razy.

ĆWICZENIE 5
Siedząc złącz kolana, a gymstick złap nadchwytem. Wyciskając w górę jednocześnie unoś wyprostowane nogi nad podłoże. Powtórz 10 razy.

ĆWICZENIE 6
Stojąc w lekkim rozkroku (stopy ułóż równolegle) trzymaj gymstick nadchwytem. Zrób przysiad jednocześnie prowadząc gymstick w przód.

Gymstick możesz kupic w sklepie internetowym – www.aktivpro.pl
cena promocyjna gymsticka zielonego – 259 zł.

> *Fot.* **Dariusz Żurek**