

PŁYWANIE -
ZESTAW ĆWICZEŃ NA
LĄDZIE



Ćwiczenia pływackie na lądzie – styl dowolny (kraul)

Chociaż zadania na lądzie nie mają wiele wspólnego z tym co się dzieje w wodzie, to jednak mamy łatwość w kontrolowaniu swojego ciała. Przede wszystkim woda nie utrudnia nam oddychania i nie wybija z równowagi.

Prezentowane poniżej ćwiczenia pływackie na lądzie w kraulu to mój subiektywny wybór. Wachlarz dostępnych zadań jest zdecydowanie szerszy.

1. Krążenie ramienia w przód

Z postawy stojąc, nogi na szerokości barków, wykonujemy krążenie ramienia w przód.

Pilnujemy aby plecy w odcinku lędźwiowym były względnie proste, głowa patrzy przed siebie, drugie ramię wsparte na klatce piersiowej stabilizuje obręcz barkową.

Staramy się aby bark podążał naturalnie z ramieniem. Następnie próbujemy wymusić nieco większą rotację barkami.



2. Naprzemienne wymachy ramion

W postawie stojąc – stopy na szerokości bioder, jedno ramię w górze, wykonujemy swobodne ruchy ramion przodem.



Ćwiczenia pływackie na lądzie – styl dowolny (kraul)

3. Skipy A w miejscu

Trzymając ręce przed sobą bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.

Serie powtórzeń trwające do 30 sekund.



4. Dokładanka do kraula idąc

W lekkim opadzie tułowia z ramionami wyciągniętymi przed sobą, staramy się imitować pracę ramion do kraula robiąc krok w przód w momencie dokładania ręki do ręki.



Ćwiczenia pływackie na lądzie – styl dowolny (kraul)

5. Dokładanka do kraula leżąc

Z leżenia na brzuchu, ramiona na przedłużeniu barków. Rozpoczynamy ruch wiosłujący ramienia przetaczając się na drugi bok. Ruch inicjujemy brzuchem/biodrem lekko odpychając się tożsamą nogą od podłoża.

Stabilizujemy ciało na boku z ramieniem wzdłuż tułowia i powoli przenosimy rękę do przodu utrzymując jak najwyżej uniesiony łokieć.



6. Toczenie piłki leżąc na brzuchu

Z ułożenia ciała na brzuchu na podwyższeniu (nieco wyżej niż długość naszego przedramienia) staramy się toczyć/pchać piłkę otwartą dłonią. Zaczynamy i kończymy zadanie z ramionami z przodu.

Po wyprostowaniu ramienia pchającego piłkę wzdłuż ciała przenosimy ją najlepiej podchwytem aby wymusić ustalenie wysokiego łokcia.



Ćwiczenia pływackie na lądzie – styl grzbietowy

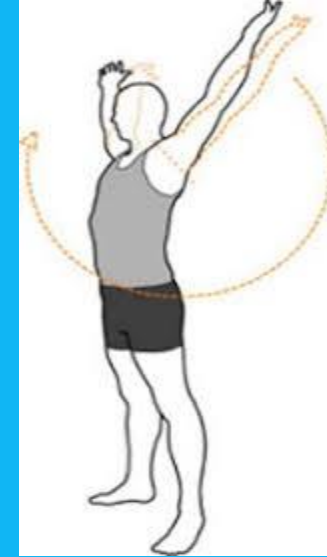
1. Krążenie ramienia w tył

Stajemy bokiem przy ścianie w takiej odległości, aby ręka mogła wykonać pełen ruch do tyłu bez odrywania dłoni od jej powierzchni. Bark powinien praktycznie dotykać do ściany.

Wczesne ustawienie dłoni jak na pierwszym obrazku ułatwia początkującym pływakom prawidłowe wejście ręki do wody tzw. małym palcem, dlatego inicjujemy ruch ramienia do przodu właśnie w ten sposób.

Kiedy ramię mija głowę staramy się, aby jedynie kciuk miał kontakt ze ścianą.

W trakcie ruchu ramienia wykorzystujemy także obrót barków – sięgamy ręką „dalej” do przodu oraz „głębiej” do tyłu, aby uzyskać zadowalający efekt.



2. Pajacyki

Robimy wy krok i wspinamy się na palce. Jeżeli prawa noga jest z przodu to prawe ramię powinno znajdować się wzdłuż tułowia. Drugie automatycznie czeka wyprostowane nad głową. Robiąc lekki podskok zamieniamy nogi i ręce miejscami robiąc „nożyce”.



Ćwiczenia pływackie na lądzie – styl grzbietowy

3. Podpór na przedramieniu PLANK leżąc bokiem

Ustalamy swoje ciało w wyprostowanej pozycji na boku tak aby ciężar ciała spoczywał na jednej nodze oraz przedramieniu jak na zdjęciu.

Plecy powinny być przy tym idealnie proste. Staramy się wytrzymać przynajmniej 10 sekund. Zmieniamy bok.

Z pozycji leżąc tyłem z nogami ugiętymi spięcie mięśni brzucha i uniesienie ramion złożonych w strzałkę do kolan. Wytrzymanie 2-3 sekundy i powolny powrót do pozycji wyjściowej.

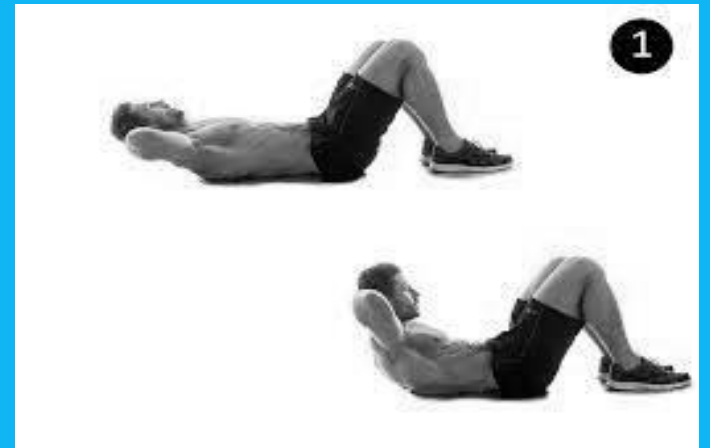
Unosząc łopatki nad powierzchnię staramy się robić to powoli wyczuwając zwiększające się napięcie mięśni brzucha odpowiedzialnych za skurcz a także tych włączających się do pracy kiedy zmienia się pozycja naszego ciała.



4.. Ćwiczenia mm brzucha w leżeniu tyłem

Z pozycji leżąc tyłem z nogami ugiętymi spięcie mięśni brzucha i uniesienie ramion złożonych w strzałkę do kolan. Wytrzymanie 2-3 sekundy i powolny powrót do pozycji wyjściowej.

Unosząc łopatki nad powierzchnię staramy się robić to powoli wyczuwając zwiększające się napięcie mięśni brzucha odpowiedzialnych za skurcz a także tych włączających się do pracy kiedy zmienia się pozycja naszego ciała.



Ćwiczenia pływackie na lądzie – styl grzbietowy

5. Toczenie piłki w leżeniu na plecach

Układamy się względnie wygodnie na krawędzi łóżka, pufy, ławeczki i opieramy stopami tak aby utrzymać się na miejscu z ręką i barkiem zwieszonym do ziemi jak na zdjęciu powyżej.

Wykorzystać możemy piłkę każdej wielkości, jednak w celu przeniesienia nad głowę przyda się taka mieszcząca się w dłoni.

Toczmy piłkę po podłodze otwartą, płaską dłonią aby nie uciekała na boki do momentu wyprostowania ramienia wzdłuż ciała. Ta część ruchu powinna przypominać ustawienie ramienia jakbyśmy chcieli kogoś objąć a następnie popchnąć wykorzystując całą wewnętrzną stronę ramienia.



Ćwiczenia pływackie na lądzie – styl klasyczny

. Doskonalenie techniki

1. Nogi do żabki stojąc

Stojąc przy ścianie w odległości około jednej stopy podciągamy piętę do pośladka tak abyśmy mogli chwycić swoją piętę palcami. Odprowadzamy piętę na bok a kolana łączymy razem – w miarę możliwości ruchomości w stawie biodrowym.

Tak przygotowaną stopę dostawiamy do nogi na której stoimy tak aby nie rozeszły się kolana.

2. Rysowanie okręgów w siadzie na podłodze

W siadzie prostym podpartym na podłodze podciągamy pięty pod pośladki. Stopy zadzieramy tak aby tylko pięty dotykały do podłoża. Piętami staramy się wyrysować koło/serce na podłodze przy jak najbardziej połączonych kolanach.

3. Praca ramion na lądzie

Stojąc wykonujemy opad tułowia w przód- proste plecy. Z ustawienia ramion na szerokości barków zaczynamy pracę jednego ramienia do boku – jakbyśmy chcieli sięgnąć do rogu przed nami (chwyt wody) Utrzymując ramię w tej pozycji staramy się opuszczać dłoń w dół jakbyśmy chcieli chlapnąć wodą na swoją klatkę piersiową. Ruch kontynuujemy razem z łokciem który powinien schować się pod nami na wysokości klatki piersiowej (napęd).

Prostujemy ramię odkręcając dłoń do pozycji początkowej. („odpoczynek”). Całość powtarzamy drugim ramieniem. Sprawdzamy czy ręce pracują dokładnie jak w odbiciu lustrzanym wykonując ruch oburącz.

Ćwiczenia pływackie na lądzie – styl klasyczny

4. Praca ramion leżąc na podwyższeniu

Leżąc na podwyższeniu z głową i ramionami w pozycji strzałki utrzymywanymi nad podłożem wykonujemy imitację pracy ramion wraz z lekkim uniesieniem głowy i tułowia.

Wykonujemy wdech i odprowadzamy ramiona do pozycji początkowej.

Ćwiczenia wzmacniające

1. Chodzenie w podporze tyłem

Opierając się wyłącznie na naszych ramionach i stopach tyłem do podłoża podnosimy wysoko biodra aby tułów wraz z udami tworzyły jedną płaską linię. Głowa patrzy w sufit. Próbujemy się przemieszczać na czworaka utrzymując proste plecy i wykonując nieduże kroki rękami.



2. Pompki w podporze na przedramionach

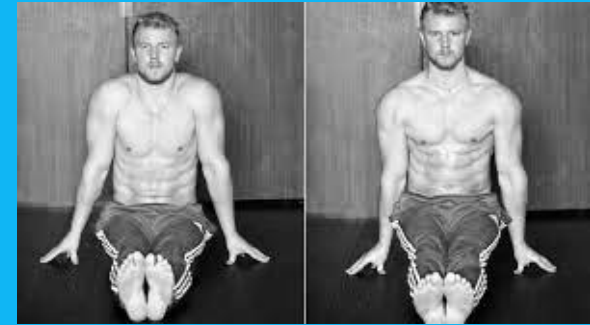
leżenia przodem w oparciu na przedramionach utrzymujemy tułów w jednej prostej linii. Próbujemy opuścić swoje ciało zbliżając swoje łopatki a następnie unieść rozchylając je na zewnątrz.



Ćwiczenia pływackie na lądzie – styl klasyczny

3. Scapular dip

Z oparcia przedramionami na podwyższeniu (tak aby pośladki znajdowały się około 15 cm nad ziemią) wykonujemy zejście tułowiem w dół – chowanie się w barki oraz powolne wyjście do góry.



4. Physioball Jackknife

Siedząc z ugiętymi nogami i czymś w rękach np. piłką, przechodzimy do siadu równoważnego i wykonujemy skręty tułowia. Staramy się utrzymywać równowagę przez określoną liczbę powtórzeń.



Ćwiczenia pływackie na lądzie – styl motylkowy

Ćwiczenia wzmacniające

1. Pompki z modyfikacjami

Pompka klasyczna - pozycja w podporze leżąc przodem, ramiona podpierają ciało ustawione nieco szerzej niż barki. Jeżeli odczuwacie ból nadgarstków nawet po dobrze przygotowanej rozgrzewce możecie wesprzeć się na pięściach.

Opuszczamy i unosimy tułów w sposób spokojny, kontrolowany pamiętając o oddychaniu. Wydech pod koniec prostowania rąk. Przez cały czas tułów wyprostowany od czubka głowy po palce stóp.

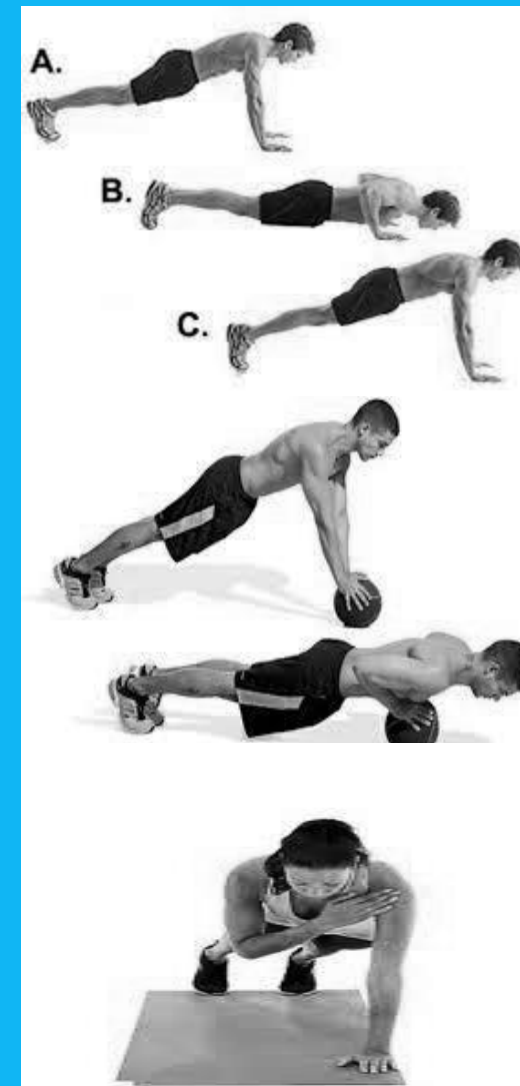
Pompka na piłce- Robiąc ugięcie ramion ze stabilnym podparciem wyłącznie jednego ramienia. Ugięcie ramion wykonujemy tak głęboko jak jesteśmy w stanie. Rodzaj użytej piłki i stopień jej napompowania wpływa na trudność ćwiczenia.

Pompka z dotknięciem barku- podpór przodem, ugięcie ramion w stawach łokciowych, powrót do pozycji wyjściowej, dotknięcie lewą dłonią prawego ramienia. Powtórzyć na drugą rękę

Pompki plyometryczne

2. Siady z leżenia na piłce

3. Odbicia piłki nad głową



Ćwiczenia pływackie na lądzie – styl motylkowy

Pompki plyometryczne- Przyjmij pozycję jak do klasycznej pompki, upewniając się jeszcze, że Twoje ciało tworzy linię prostą od kostek po głowę. Zginając łokcie, obniż klatkę, aż znajdzie się tuż nad podłożem, a następnie eksploduj mocą, aby wybić się wysoko w górę i oderwać dłonie od podłoża.

2. Siady z leżenia na piłce- pozycja siedząca na piłce, ręce splecione za głową, łokcie szeroko. Odchylenie tułowia w tył, powrót do pozycji wyjściowej

3. Odbicia piłki nad głową- pozycją przodem do ściany, w lewej ręce piłka, ramię uniesione nad głowę. Zamachem rzut piłki o ścianę, chwyt. Powtórzyńa drugą rękę.

