

TRENING FUNKCJONALNY

w warunkach domowych z
zastosowaniem ręcznika,
krzesła, butelek z wodą

Cechy treningu funkcjonalnego:

- trening funkcjonalny poprawia balans i kontrolę mięśniową podczas ruchu,
- uczy stabilizacji w różnych pozycjach, płaszczyznach i warunkach,
- podstawą treningu funkcjonalnego jest ćwiczenie w ruchu,

Cechy treningu funkcjonalnego c.d.:

- rozwija siłę funkcjonalną, różną i jednocześnie bardziej użyteczną od statycznej,
- podstawą treningu funkcjonalnego są ćwiczenia „środka tułowia” (mięśni stabilizacyjnych brzucha, grzbietu, okolicy pachwin),
- uczy panowania nad własnym ciałem,
- uczy balansu np. między pchaniem i ciągnięciem, ćwiczeniami na górne partie i dolne, ćwiczeniami na zginacze i prostowniki, odwodziciele i przywodziciele,

Cechy treningu funkcjonalnego cd.:

- wprowadza komponent propriocepcji (świadomość położenia poszczególnych segmentów ciała),
- prawidłowo rozwinięte mięśnie stabilizacyjne tułowia dają podstawę do skutecznych ruchów kończyn i całego ciała,
- odnosi się nie do anatomicznych funkcji mięśni, ale do lokomocyjnych, np. czworogłowy jako przeciwdziałający zgięciu, bądź grupa mięśni goleniowo-kulszowych jako hamujących wyprost w stawie kolanowym,

Cechy treningu funkcjonalnego cd.:

- wskazuje na 3 kluczowe grupy mięśniowe wymagające treningu stabilizacyjnego:

1. mięśnie głębokie brzucha - poprzeczny i skośne oraz mięśnie grzbietu - wielodzielne,

2. stabilizatory łopatek,

3. odwodziciele stawu biodrowego - pośladkowy średni,

Zasady treningu funkcjonalnego:

- zawsze ćwicz najpierw „tułów” przed kończynami,
- zawsze ćwicz najpierw stabilizację w statyce przed stabilizacją dynamiczną (w ruchu),
- preferuj ćwiczenia wielostawowe,

Zasady treningu funkcjonalnego cd.:

- stosuj ćwiczenia wielopłaszczyznowe
- ćwicz z największą prędkością, jaką możesz kontrolować,
- większość ćwiczeń powinna być wykonywana w pozycji stojącej,
- stosuj ćwiczenia jednonóż,

PRZYKŁAD PROGRESJI ĆWICZEŃ NA MIĘSIEŃ CZWOROGŁOWY OD MAŁO FUNKCJONALNYCH DO BARDZIEJ FUNKCJONALNYCH

Wyprost kończyny w stawie kolanowym na maszynie	Wpychanie nogi na maszynie (leg press)	Przysiad na suwnicy	Przysiad ze sztangą	Przysiad jednonóż ze sztangą	Przysiad jednonóż na miękkim podłożu
Pozycja siedząca, niefunkcjonalna	Pozycja leżąca, brak konieczności stabilizacji	Pozycja stojąca, brak konieczności stabilizacji	Pozycja stojąca, konieczność stabilizacji	Wymagana większa stabilizacja	Dodany balans dynamiczny

Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Kształtowanie siły mięśni posturalnych (ćwiczenia stabilizujące)
- Siła NN. Wzmacnianie mm czworogłowych
- Wejście na krzesło/ stopień/ schodek
- Wejście naprzemienne raz prawą raz lewą nogą



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Kształtowanie siły mięśni posturalnych (ćwiczenia stabilizujące)
- Siła NN. Wzmacnianie mm czworogłowych
- W siadzie na krześle, wstajemy do postawy i ponownie siadamy



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Kształtowanie siły mięśni posturalnych (ćwiczenia stabilizujące)
- Siła NN. Wzmacnianie mm czworogłowych
- Wykroki. W celu zwiększenia trudności można użyć butelek jako obciążenia



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Kształtowanie siły mięśni posturalnych (ćwiczenia stabilizujące)
- Siła NN. Wzmacnianie mm czworogłowych
- Przysiad na jednej nodze z oparciem nogi o krzesło.



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Kształtowanie siły mięśni posturalnych (ćwiczenia stabilizujące)
- Ćwiczenia na mięśnie „dwugłowe” i pośladkowe
- Z leżenia tyłem, NN ugięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem prostym, RR wzdłuż TT, wyprost nogi ugiętej i wznos bioder w górę.
- W celu zwiększenia trudności nogę postawną należy postawić na podłożu niestabilnym: np. poduszce, piłce, bosu itp.



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Kształtowanie siły mięśni posturalnych (ćwiczenia stabilizujące)
- Ćwiczenia na mięśnie „dwugłowe” i pośladkowe

- W podporze tyłem.

Wyprost nogi i powrót

W celu zwiększenia trudności nogę postawną należy ułożyć na podłożu niestabilnym: np. poduszce, piłce, bosu itp



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Kształtowanie siły mięśni posturalnych (ćwiczenia stabilizujące)
- Ćwiczenia na mięśnie „dwugłowe” i pośladkowe
- W podporze tyłem na jednej nodze, uniesienie bioder w górę z jednoczesnym zgięciem nogi w stawie biodrowym i uniesieniem nogi w górę



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Kształtowanie siły mięśni posturalnych (ćwiczenia stabilizujące)
- Ćwiczenia na mięśnie „dwugłowe” i pośladkowe
- W podporze tyłem o nogach prostych, naprzemienne zgięcie nogi w stawie biodrowym



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- W leżeniu na brzuchu uniesienie klatki piersiowej i łokci z jednoczesnym ściągnięciem łopatek do siebie.
- Ćwiczenie można utrudnić trzymając w rękach butelki z wodą



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- Klęk podparty, następnie jednoczesne uniesienie prawej ręki i lewej nogi w górę. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie stabilizując łopatki, napinając mięśnie brzucha i mięsień pośladkowy wielki.



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- Tak zwana na przedramionach „deska” przodem. Trudniejsza wersja: naprzemiennie unoszenie nogi raz prawej raz lewej



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- Tak zwana „deska” w podporze przodem. Trudniejsza wersja: naprzemienne unoszenie nogi raz prawej raz lewej



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- Tak zwana „deska boczna” w bocznym podporze. Trudniejsza wersja: uniesienie nogi zewnętrznej w górę
- j.w z butelką pomiędzy kostkami



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- *Opierając się o bokiem przedramieniem o krzesło w pozycji lekko wychylonej w bok unoszenie NN zewnętrznej jak najwyżej*



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- Z klęku podpartego wyprostowane nogi z jednoczesnym uniesieniem przeciwległego ramienia



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- Tak zwana „deska boczna” w bocznym podporze z ułożeniem nogi np. na krześle



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- *Leżenie na plecach z nn ugiętymi pod kątem prostym w stawie kolanowym i biodrowym ułożonymi na podwyższeniu np. na krześle. Wznos bioder z jednoczesnym ugięciem nogi w stawie biodrowym.*



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- *Leżenie na plecach z nn ugiętymi pod kątem prostym w stawie kolanowym oraz biodrowym i ułożonymi tydkami na podwyższeniu np. na krześle. Skłon TT w przód napinając mm brzucha*



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- Z leżenia tyłem NN ugięte, oparte o krzesło, RR splecione na karku wznosy tułowia w górę (brzuszki) ze skrętem tułowia w prawo i w lewo oraz wznosem NN naprzemian



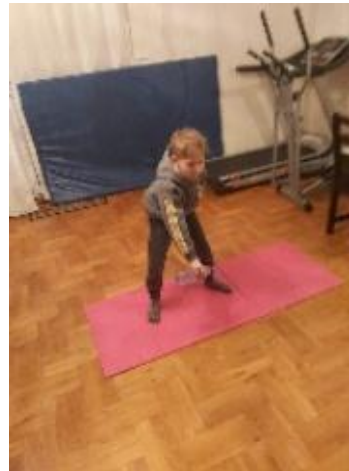
Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące:
wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- Leżenie na plecach. Jednoczesne unoszenie TT i NN. tzw „syczoryki”



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące:
wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- Z postawy zasadniczej przenoszenie butelki po przekątnej od lewej nogi do wznosu ramienia w prawo w górę . To samo druga strona



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- W podporze przodem (jedną ręką ułożoną na niestabilnym podłożu) wykonujemy ugięcia ramion. Następnie zmiana ręki



Przykłady ćwiczeń funkcjonalnych z zastosowaniem sprzętu domowego

- Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków
- Z postawy zasadniczej, wyprost nogi w stawie biodrowym z jednoczesnym pochyleniem w przód. Wyprost ramion w górę skos tzw. „jaskółka” utrudnieniem będzie trzymana w rękach. Następnie ćwiczenie wykonujemy na drugą stronę



Skutki osłabionych i przykurczonych mięśni grupy goleniowo-kulszowej:

- zwiększone ryzyko naderwań, szczególnie mięśnia dwugłowego uda,
- ograniczenie wyprostowania kolana,
- zwiększone obciążenie mięśnia czworogłowego i więzadła rzepki,
- ograniczenie zakresu zgięcia w stawie biodrowym, pochylenie miednicy do tyłu

Skutki osłabionych i przykurczonych mięśni grupy goleniowo-kulszowej, cd.:

- zmniejszenie lordozy lędźwiowej, co może być powodem bólów kręgosłupa,
- osłabienie mięśnia pośladkowego wielkiego,
- mniejsza dynamika ruchu,

PRZYKŁAD PROGRESJI ĆWICZEŃ NA MIĘŚNIE GRUPY GOLENIOWO-KULSZOWEJ OD MAŁO FUNKCJONALNYCH DO BARDZIEJ FUNKCJONALNYCH

Zgięcie nogi w leżeniu przodem na maszynie	Wyprost pleców (wyprost w stawie biodrowym)	Martwy ciąg obunóż (SDL)	Martwy ciąg jednonóż (SSDL)	Martwy ciąg jednonóż na miękkim podłożu
Leżenie przodem, ćwiczenie niefunkcyj- -nalne	Leżenie przodem, ćwiczenie funkcjonalne	Pozycja stojąca, ćwiczenie funkcjonalne	Dodatkowa stabilizacja	Dodany balans dynamiczny

FREE WEIGHTS versus MACHINES

1.	ruch funkcjonalny	ruch wymuszony przez maszynę
2.	promuje stabilizację	maszyna stabilizuje
3.	niski koszt	wysoki koszt
4.	ruch wielopłaszczyznowy	ruch jednopłaszczyznowy
5.	ruch wielostawowy	najczęściej jednostawowy
6.	nieograniczona różnorodność ćwiczeń	limitowana ilość ćwiczeń
7.	trening łańcuchów ruchowych	trening izolowany
8.	oddziałowuje na mięśnie lokalne i globalne	oddziałowuje na mięśnie globalne
9.	ruch wolny --> szybki	ruch szybki --> wolny
10.	trening ruchu	trening mięśni
11.	rozwija balans statyczny i dynamiczny	nie rozwija
12.	aktywuje CUN	brak aktywacji CUN
13.	spala więcej kalorii	trening "kosmetyczny"
14.	trudniejszy, pracowity	łatwiejszy, wymaga mniej instrukcji
15.	wymaga mało przestrzeni	wymaga dużo przestrzeni
16.	wymaga koordynacji i techniki	bardzo użyteczny w rehabilitacji
17.	więcej kontuzji??	dobry jako trening przygotowawczy

Dziękuję