**ZESTAW ĆWICZEŃ NA LĄDZIE DLA PŁYWAKÓW,  
czyli pływanie, to nie tylko trening we wodzie**.

Przedstawiony zestaw zawiera ćwiczenia, które pomagają budować te mięśnie, które ostatecznie pomagają szybciej poruszać się w wodzie i chronią przed urazami.

Włączenie ćwiczeń przedstawionych poniżej do twojego programu treningowego pomoże Ci zwiększyć siłę i moc, którą następnie będziesz mógł wykorzystać na basenie.

1. MOSTEK W PODPORZE NA ŁOKCIACH

Twój tułów pomaga stabilizować całe ciało i chroni przed nadmiernym zanurzeniem nóg lub rotacją ciała na boki podczas ruchu rąk. Ważne zatem, by pozostał silny.

By wzmocnić tułów, spróbuj mostku w podporze na łokciach. Ustaw przedramiona na ziemi z łokciami ułożonymi dokładnie pod barkami i angażując mięśnie tułowia unieś biodra. Utrzymaj ciało w linii prostej przez 30-60 sekund, opierając cały ciężar na palcach stóp i przedramionach.

2. SUPERMAN

Kolejnym ćwiczeniem dla wzmocnienia tułowia jest superman. Angażuje mięśnie grzbietu, które odpowiadają za stabilizację pozycji w wodzie oraz chronią kręgosłup.

Połóż się na ziemi, na brzuchu wyciągając ramiona przed siebie i prostując nogi. Unieś ręce i nogi w górę i wytrzymaj tak przez 10-15 sekund.

3. POMPKI Z PIŁKĄ

Twoja klatka piersiowa to duża grupa mięśni, która koniecznie musi być silna i pracuje w każdym ruchu podczas pływania, dlatego tak ważne jest by nie ignorować jej na siłowni. Najprostszym, niewymagającym sprzętu sposobem na zaangażowanie klatki i zwiększenie jej siły są pompki. Jest to świetna forma treningu dla pływaków, ponieważ pomaga w przeciąganiu rąk wzdłuż ciała w wodzie.

Włącz do treningu pompki na piłce lekarskiej, by rozwijać także równowagę podczas pracy nad klatką. Przyjmij standardową pozycję do pompki i ustaw sobie pod lewą dłonią piłkę lekarską, prawą cały czas trzymając na podłodze. Wykonuj ćwiczenie tak jak w czasie normalnych pompek, nie pozwalając, by piłka odtoczyła się w bok czy w jakikolwiek sposób zmieniła pozycję.

Liczba powtórzeń na jedną stronę 5 razy x 2 serie przerwa 1 min.

4. PRZECIWNE ROZPIĘTKI W OPADZIE TUŁOWIA SIEDZĄC

Trening siłowy dla pływaków powinien zawsze zawierać partię dla wzmocnienia barków. To ćwiczenie angażuje przede wszystkim tylną część mięśni naramiennych. Zacznij siedząc na ławce ze stopami złączonymi i uginaj się w biodrach tak, by klatka zbliżyła się do kolan. Trzymaj hantle w rękach zwisających swobodnie wzdłuż ciała. Unieś ręce na boki zachowując minimalnie ugięte łokcie tak, by hantle znalazły się na wysokości twoich barków. Liczba powtórzeń 20 razy x 2 serie przerwa 1 min.

5. ROTOWANIE RAMIENIA

Trening barków jest również doskonałym sposobem zapobiegania kontuzjom. Możesz wypróbować również inne ćwiczenie, czyli rotację ramion z hantlą. By je wykonać połóż się na ziemi na boku, trzymając w wolnej ręce lekką hantlę. Łokieć powinien być ugięty, przyklejony do tułowia, a hantla opiera się na podłodze. Rotując ramię unieś hantlę do momentu, gdy przedramię będzie ustawione pionowo w górę. To doskonałe ćwiczenie, by wzmocnić barki i zmniejsza uczucie zmęczenia podczas pływania. Liczba powtórzeń 15 razy x 2 serie przerwa 1 min.

6. BRZUSZKI – SKŁONY W LEŻENIU PŁASKO

Leżąc płasko na plecach, trzymasz stopy płasko na ziemi (kąt w kolanach ok 90 stopni) tak aby odcinek lędźwiowy nie był uniesiony.

Umieszczasz swoje dłonie po obu stronach głowy, trzymając brodę uniesioną. TO JEST TWOJA POZYCJA STARTOWA.

NA WYDECHU, trzymając część lędźwiową przy ziemi, unosisz odcinek piersiowy do góry spinając mięśnie brzucha. W górnej fazie przytrzymujesz skurcz przez chwile.

UWAGA: Pamiętaj aby nie splatać palców za głową.  Kontrolując ruch- nie używaj "rozpędu", aby nie unosić części lędźwiowej.

NA WDECHU, rozkurczając brzuch, opuszczasz ramiona do pozycji startowej.

Ćwiczenie Kontynuujesz do wybranej ilości powtórzeń.

można wykonywać z obciążeniem- utrzymując ciężar na klatce piersiowej. Liczba powtórzeń 30 razy x 2 serie przerwa 1 min.