

Od podłogi do półki

Sięgaj swobodnie. Podnoś pewniej. Dobierz głębokość przysiadu.

Lekcja kursu „Ruch bez zgadywania”

Co będzie łatwiejsze po tej lekcji?

Pokażę Ci, jak unieść ramię ze swobodnym oddechem i jak schylić się po torbę, cofając biodra. Z tą samą torbą przećwiczysz stabilizację tułowia w marszu. Przy przysiadzie dobierzesz ciężar i głębokość do swoich możliwości.



Wysoka półka

Sprawdzisz, jak unieść ramię bez pogłębiania wygięcia lędźwi.

Przejdź do rozdziału



Podnoszenie i marsz

Cofniesz biodra przy schylaniu i przećwiczysz marsz z torbą w jednej ręce.

Przejdź do rozdziału



Przysiad

Wybierzesz, co zmienić przed kolejną serią.

Przejdź do rozdziału

SIĘGANIE

Sięgnij bez wyginania lędźwi

Kiedy unosisz rękę do półki, dolne żebra mogą wysunąć się do przodu, a plecy mocniej wygiąć. Pokażę Ci, jak sprawdzić, ile zasięgu masz przy lekkim napięciu brzucha i spokojnym oddechu. Zacznij z pustą ręką.



1 Sprawdź swój zwykły zasięg.

Stań wygodnie. Jedną dłoń połóż z przodu i trochę z boku na dolnych żebrach. Unieś drugą rękę do wybranej, wygodnej wysokości. Poczuj, co robi tułów, i opuść ramię.

2 Zrób spokojny wydech i lekko napnij brzuch.

Unieś ramię ponownie na tę samą wysokość. Pod dłonią sprawdź, czy dolne żebra mniej wysuwają się do przodu. Naturalny łuk lędźwi może zostać. Nie dociskaj pleców na siłę.

3 Sprawdź, czy nadal oddychasz.

Z uniesionym ramieniem zrób spokojny wdech i wydech. Jeśli musisz zatrzymać oddech, rozluźnij nieco brzuch. Jeśli zaczynasz się odchylać, zakończ sięganie odrobinę niżej.

Wynik próby. Czy na tej samej wysokości lędźwie wyginają się mniej, a oddech pozostaje swobodny? Jeśli tak, poszukaj tego odczucia przy prawdziwej książce.

Zobacz, jak prowadzę ruch ramienia

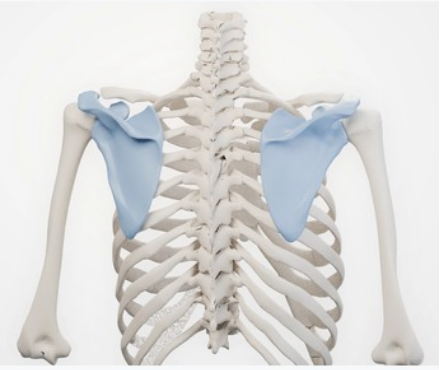
SIĘGANIE / ZASTOSOWANIE

Teraz sięgnij po lekką książkę

Podejdź do półki i powtórz tę samą próbę. Czy możesz sięgnąć do grzbietu książki, objąć go pewnie i dalej oddychać? Dolne żebra i lędźwie podpowiedzą, kiedy próbujesz zdobyć ostatnie centymetry samym odchyleniem tułowia.



Stabilny stopień podnosi całe ciało i ułatwia chwyt.



Obie łopatki widoczne od tyłu.

Gdy półka jest za wysoko

Cofnij rękę i ustaw przeznaczony do stawania stopień na równym podłożu. Wejdź z wolnymi rękami. Gdy stoisz stabilnie, wyjmij lekką książkę i w razie potrzeby podeprzyj ją od spodu. Przy ciężkim albumie poproś o pomoc. Rzeczy, po które często sięgasz, przełóż niżej.

Pozwól barkowi się unieść

Łopatka przesuwa się po żebrach i obraca, gdy ramię idzie w górę. Pomaga to sięgnąć powyżej głowy. Możesz pozwolić na ten ruch i jednocześnie lekko napiąć brzuch. Celowe ściąganie łopatek w dół może utrudnić zadanie.

Czy wygięcie pleców oznacza przepuklinę?

Po samym ustawieniu pleców nie da się rozpoznać przepukliny krążka międzykręgowego. Naturalny ruch kręgosłupa jest częścią sięgania. Ćwiczysz wybór wygodnego zasięgu, przy którym masz pewny chwyt.

PODNOSZENIE

Jak podnieść torbę z podłogi?

Zacznij od cofnięcia bioder. Wtedy tułów pochyla się wraz z miednicą, a plecy mogą zachować swoje naturalne krzywizny. Ten ruch w stawach biodrowych to hip hinge. Najpierw pokażę Ci, jak poczuć go bez obciążenia.



Spróbuj dotknąć ściany za sobą pośladkami.



Powtórz ten ruch, sięgając po uchwyty torby.

1 Poczuj ruch w biodrach.

Stań tyłem do ściany, o mały krok od niej. Lekko ugnij kolana. Cofnij biodra, aż pośladki dotkną ściany. Poczuj ciężar na całych stopach. Zachowaj łagodne wygięcie lędźwi, podobne do tego, które masz w swobodnym staniu.

2 Sięgnij po torbę.

Podejdź na tyle blisko, żeby torba znalazła się tuż przed nogami. Lekko napnij brzuch i znów cofnij biodra. Jeśli uchwyty są niżej, ugnij bardziej kolana. Chwyć uchwyty i lekko je napręż, zanim uniesiesz torbę.

3 Wstań, a potem odłóż torbę.

Wyprostuj biodra i kolana, trzymając torbę blisko nóg. Zakończ ruch w swobodnym staniu. Żeby ją odłożyć, znów cofnij biodra, ugnij kolana i postaw torbę na podłodze. Puść uchwyty, kiedy torba już stoi.

Po czym poznasz, że ruch zaczyna się w biodrach?

Stopy pozostają na miejscu, biodra cofają się, a tułów pochyla się razem z miednicą. Powtórz ten ruch z pustą torbą.

Obejrzyj, jak podnoszę przedmiot z podłogi

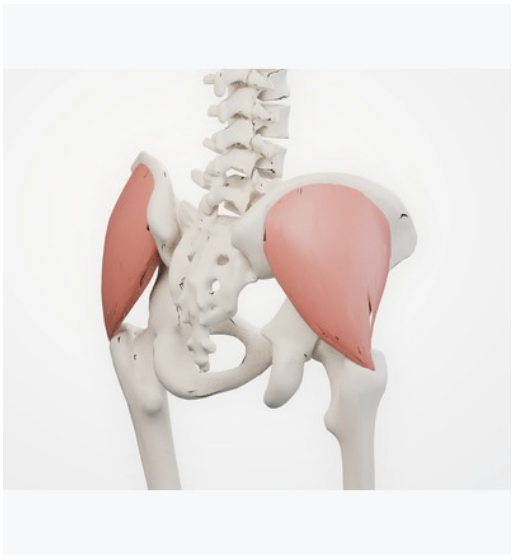
STABILIZACJA BOCZNA

Spacer z ciężarem w jednej ręce

Gdy niesiesz torbę po prawej stronie, jej ciężar sprzyja przechyleniu tułowia w prawo. Mięśnie tułowia, w tym mięśnie skośne brzucha, pomagają utrzymać klatkę piersiową nad miednicą. Pokażę Ci, jak ćwiczyć tę kontrolę podczas zwykłego marszu.



Idź swobodnie. Torbę trzymaj obok uda.



Pośladkowy średni pomaga stabilizować miednicę, gdy ciężar ciała spoczywa na jednej nodze.

1 Zacznij w miejscu.

Podnieś lekką torbę tak, jak przed chwilą ćwiczyliśmy. Trzymaj ją w jednej ręce obok uda. Stań wygodnie i zrób spokojny wdech. Sprawdź, czy mostek pozostaje mniej więcej nad środkiem miednicy. Jeśli dla przeciwwagi musisz odchylić się w drugą stronę, wybierz lżejszą torbę.

2 Przejdź kilka kroków i zmień stronę.

Idź w swoim rytmie. Ramiona i miednica mogą poruszać się naturalnie. Jeśli z każdym krokiem coraz mocniej pochylasz tułów w bok, odłóż torbę. Spróbuj z mniejszym ciężarem lub na krótszym odcinku. Powtórz ten sam odcinek z torbą w drugiej ręce.

3 Wybierz następną próbę.

Jeśli po obu stronach oddychasz swobodnie i utrzymujesz podobny krok, następnym razem przejdź trochę dalej z tą samą torbą. Możesz też zwiększyć ciężar i zachować dotychczasowy dystans. Zmieniaj jedną rzecz naraz.

Porównaj swój krok z moim pokazem

PRZYSIAD

Czy podwinięcie zagraża plecom?

Oglądasz powtórkę z boku i widzisz, że przy końcu zejścia miednica trochę się podwija. Czy to już zagrożenie dla pleców? Z jednego kadru nie da się wyliczyć ryzyka urazu ani rozpoznać uszkodzenia krążka.

TRZY PYTANIA DO SERII

Czy mogę wyhamować zejście?

Czy trzymam ciężar pewnie?

Czy ruch nadal jest wygodny?



Czego szukam w serii?

Porównuję początek i koniec serii. Czy schodzisz do podobnej głębokości i potrafisz rozpocząć powrót bez nagłego opadnięcia? Czy ciężar zostaje blisko ciała? Jak się czujesz? Jeśli ruch jest wygodny i powtarzalny, samo niewielkie podwinięcie nie jest powodem, by porzucać przysiady. Kiedy dopiero cięższy hantel zabiera Ci kontrolę nad zejściem, masz konkretny powód do zmiany kolejnej próby.

Kiedy przerywam próbę

Jeśli ból wyraźnie narasta lub ciężar zaczyna wymykać się spod kontroli, bezpiecznie zakończ serię. Nawracający ból, drętwienie lub osłabienie omów z lekarzem lub fizjoterapeutą.

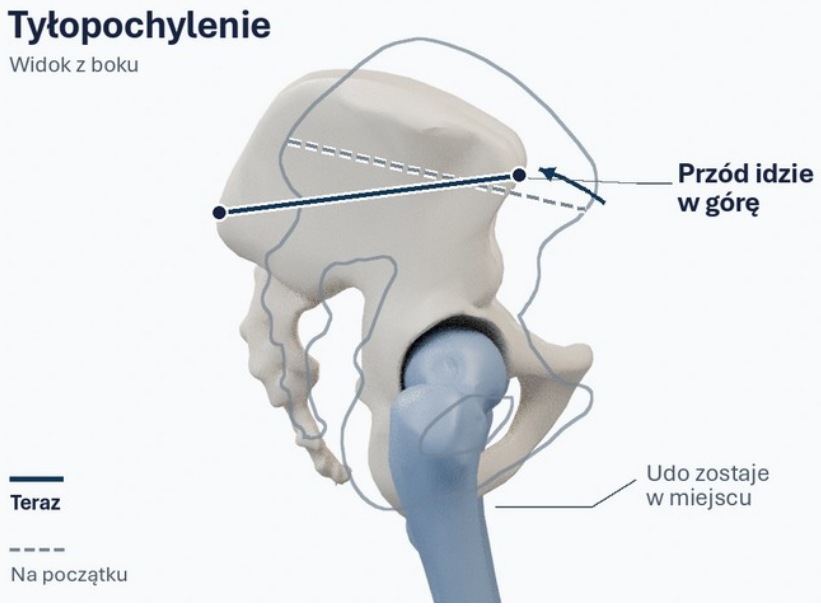
PRZYSIAD / KOLEJNA PRÓBA

Zmień tylko jedną rzecz

„Butt wink” to potoczne określenie podwinięcia miednicy w końcowej części przysiadu. Na dwóch nałożonych widokach zaznaczyłem kierunek obrotu względem ud. W rzeczywistym przysiadzie biodra, kolana i kostki poruszają się jednocześnie.

JAK CZYTAĆ RYSUNEK

Linia przerywana oznacza początek. Porównaj ją z linią ciągłą i sprawdź, gdzie znalazł się przód miednicy. Potem poszukaj tej zmiany w moim pokazie przysiadu.



Dopiero większy ciężar zmienia ruch

Jeśli czujesz się dobrze, odłóż cięższy hantel i wróć do poprzedniego, łatwego obciążenia. Zachowaj ustawienie stóp i wybraną głębokość. Sprawdź, czy powrót do góry jest znów płynny i powtarzalny.

Trudność pojawia się dopiero na samym dole

W lekkiej, bezbolesnej próbie zakończ zejście odrobinę wcześniej, tam, gdzie możesz spokojnie wyhamować i wstać. Przy kolejnym powtórzeniu użyj tej samej głębokości. Dopiero gdy taki ruch jest swobodny, możesz ponownie sprawdzić większy zakres.

Po czym poznasz różnicę?

Możesz z wybranej głębokości wstać bez pośpiechu, powtórzyć podobny ruch i zakończyć go z kontrolą. To daje Ci podstawę do wyboru wersji na dzisiaj.

Obejrzyj mój pokaz przysiadu

TWOJA PRÓBA

Co zrobisz następnym razem?

Wybierz jedną z sytuacji, która naprawdę Ci się przydarza. Najpierw odpowiedz na pytanie. Dopiero potem przeczytaj, od czego ja bym zaczął.



Z uniesioną ręką wstrzymujesz oddech.

Co zmienisz, zanim wysuniesz książkę?

Odłożyłbym rękę i powtórzył ruch przy lżejszym napięciu brzucha. Jeśli książka nadal jest poza wygodnym zasięgiem, ustawiłbym stopień.



Pod koniec marszu przechylasz się w bok.

Co zmienisz przy następnej próbie?

Odłożyłbym torbę, cofając biodra i uginając kolana. Po odpoczynku spróbowałbym krótszego odcinka z tym samym ciężarem i porównał obie strony.



Po dołożeniu hantla trudniej zatrzymać zejście.

Jak sprawdzisz, czy to kwestia ciężaru?

Po przerwie porównałbym wygodną próbę z lżejszym hantlem, zachowując głębokość. Gdy ruch boli coraz bardziej, kończę serię.

Ruch bez zgadywania

W pełnym kursie pokażę Ci, jak dobrać rozgrzewkę do zadania i wybrać następną serię. Zastosujesz tę metodę przy pchaniu, przyciąganiu i pracy z hantlami.



Zobacz program kursu

INFORMACJE DO LEKCJI

Źródła i ilustracje

Tutaj zebrałem materiały o podnoszeniu, sięganiu i ocenie przysiadu oraz informacje o tym, jak powstały obrazy. Tytuły otwierają źródła.

Podnoszenie i marsz z ciężarem

UF/IFAS Extension opisuje próbę przy ścianie, a HSE podnoszenie ładunków. Dwa badania porównują noszenie w jednej i obu rękach oraz pracę mięśni tułowia w marszu i w miejscu.

Ruch z bioder **Podnoszenie** **Noszenie** **Praca mięśni**

Bark i tułów przy sięganiu

Braman i wsp. (2009) badali obrót łopatki, a Takahashi i wsp. (2015) ruch i pracę mięśni tułowia przy unoszeniu ramienia. Lekka próba z dłonią na żebrach to moja wskazówka treningowa.

Ruch barku **Rola tułowia**

Miednica w przysiadzie

Badanie przysiadu z masą ciała (2021) oraz badanie trafności wzrokowej oceny ruchu w przysiadzie i martwym ciągu (2021).

Ruch miednicy **Ocena nagrania**

Przepuklina krążka międzykręgowego

NHS. Objawy, przebieg i zasady konsultacji, w tym możliwość występowania zmian bez objawów.

Informacje dla pacjentów

Fotografie, kadry i anatomia

Koncepcja i materiały kursu — Trening Balance. Sceny z Jenny i Andym to ilustracje edukacyjne stworzone z użyciem AI. Linki do filmów prowadzą do moich pokazów ruchu.

Modele na s. 3, 5 i 7 wykorzystują geometrię BodyParts3D 4.3, © The Database Center for Life Science. Trening Balance przygotował ujęcia, oświetlenie, kolorystykę oraz porównanie położeń miednicy względem ud. Opracowane ilustracje są dostępne na licencji CC BY-SA 2.1 JP.

BodyParts3D **Licencja ilustracji**