

## Mobility - ćwiczenia poprawiające zakres ruchu w stawach

Slajd 1

Mobility – zdjęcie

Slajd 2

Co to jest mobilność? |

Mobilność ruchowa jest niczym innym jak zdolnością organizmu do wykonania ruchu w stawie, w określonym zakresie, dzięki jednoczesnej współpracy układu nerwowego oraz mięśniowo-szkieletowego. Tzn. zdolność człowieka do poruszania się swobodnie w różnych pozycjach i kierunkach, bez bólu i dyskomfortu.

Slajd 3

Dobra mobilność w sporcie jest niezwykle istotna. Uważa się, że minimalizuje ryzyko wystąpienia kontuzji oraz zwiększa możliwości sportowe, np. ekonomię biegu czy wydajność przenoszenia siły.

Czynnikami wpływającymi na mobilność jest dieta, styl życia oraz aktywność fizyczna.

Dobre mobility, umożliwia uzyskanie prawidłowych wzorców ruchów oraz utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. Stąd zyskujemy lepszą mechanikę ruchu umożliwiając generowanie większej mocy przez mięśnie.

Styl życia polegający charakteryzujący się małą aktywnością fizyczną i długotrwałym siedzeniem może prowadzić do zjawiska „Sedentary lifestyle”.

Slajd 4

Korzyści płynące z wykonywania ćwiczeń mobilnościowych:

- Poprawa ruchomości stawów i zwiększenie zakresu ruchu
- Wzrost wydajności mięśni, wzrost siły i poprawa ekonomiki ruchu
- Wzrost sprawności i poprawa cech motorycznych
- Korekcja prawidłowej postawy ciała
- Minimalizacja ryzyka wystąpienia kontuzji stawów, ścięgien i mięśni.
- Szybsza regeneracja i minimalizacja przetrenowania

Slajd 5

Trening mobility jest ważny z jeszcze jednego powodu – mobilność spada wraz z wiekiem i jest związana z naturalnym procesem starzenia. Wystarczy spojrzeć na dzieci cechujące się dużą mobilnością, przybierające bez trudu i dolegliwości różne skomplikowane pozycje. Czy wyobrażasz sobie siedzieć w głębokim przysiadzie, trzymać wiaderko z piaskiem nad głową a drugą ręką drapać się po plecach? Ile wytrzymasz?

Stąd trening mobilności jest bardzo istotny i powinniśmy, starać się utrzymywać naszą mobilność na wysokim poziomie przez całe życie.

## Slajd 6 – 11

Podstawowe zasady treningu mobility:

### 1. Częstotliwość

Żeby ćwiczenia mobilności dały największe rezultaty, kluczowym czynnikiem jest częste ich powtarzanie. Wykonywanie krótkich serii kilka razy dziennie da większe rezultaty niż jeden długi trening raz w tygodniu.

Oprócz treningu starajmy się wplatać elementy mobilności do codziennych czynności, np. siad turecki czy rozciąganie kanapowe w trakcie oglądania TV.

### 2. Praca w pełnym zakresie ruchu:

W trakcie wykonywania treningów na siłowni lub wykonywania innego rodzaju sportu, a nawet aktywności w ciągu dnia, trzeba starać się wykonywać ruchy w stawie w pełnym jego zakresie.

W przypadku treningu siłowego z wolnymi ciężarami, lepiej jest zastosować mniejszy ciężar i skupić się na technice.

### 3. Wykorzystywanie ruchów wielopłaszczyznowych:

Postarajmy się wykonywać ćwiczenia złożone, w których ruch odbywa się w wielu płaszczyznach (czołowa, strzałkowa, poprzeczna). Plan treningowy powinien zawierać ćwiczenia wielostawowe z wolnymi ciężarami, gumami oraz z własną masą ciała.

### 4. Nauka prawidłowego oddychania:

Pierwszym krokiem, jaki możesz wykonać, aby poprawić swoją mobilność jest nauka odpowiedniego sposobu oddychania. Oddychanie przeponą oraz zrównoważony oddech - w trakcie całodziennych czynności oraz treningu - rozluźni Twoje mięśnie.

### 5. Częstość zmiany pozycji

W przypadku mobilności kluczową rzeczą jest niedoprowadzanie do długotrwałego przebywania mięśni i stawów w jednej pozycji. Dlatego wierz się, zmieniaj pozycję, przekładaj nogi z lewej na prawą oraz często wstawaj. Słowem: rób wszystko, by nie zastygnąć w jednej pozycji zbyt długo.

## Slajd 12

Jak często trenować mobility?

Jeżeli posiadasz duże problemy z mobilnością warto wykonywać ćwiczenia 2-3 razy dziennie po 5-10 minut. Po kilku tygodniach takich treningów, gdy zakres ruchomości Twoich stawów się powiększy, warto trenować mobilność 1 raz w tygodniu oraz wplatać ćwiczenia mobilności do rozgrzewki w trakcie innych treningów, które wykonujesz.

## Slajd 13

Dla kogo przeznaczony jest trening mobilności?

Treningu mobilności jest przeznaczony dla wszystkich osób niezależnie od wieku i wytrenowania. Kluczowe jest dobranie odpowiednich ćwiczeń dla Ciebie.

## Slajd 14

Czy mobility trening jest zdrowy?

Tak, trening mobilności nie jest szkodliwy, jeżeli ćwiczenia wykonujesz prawidłowo technicznie i są one dobrane dla Ciebie.

Slajd 15

Przykładowy zestaw ćwiczeń mobility

<https://www.youtube.com/watch?v=sT3zAMtAf8w>

Slajd 16-28

TEST

1. Co to jest mobility w aktywności ruchowej człowieka? A) Sposób przemieszczania się człowieka w trudnych warunkach terenowych B) Zdolność człowieka do poruszania się swobodnie w różnych pozycjach i kierunkach, bez bólu i dyskomfortu C) Styl życia, który zakłada regularną aktywność fizyczną

Odpowiedź: B) Zdolność człowieka do poruszania się swobodnie w różnych pozycjach i kierunkach, bez bólu i dyskomfortu

2. Jakie czynniki wpływają na mobility? A) Wiek, płeć i wzrost B) Waga, dieta i kolor skóry C) Aktywność fizyczna, dieta i styl życia

Odpowiedź: C) Aktywność fizyczna, dieta i styl życia

3. Jakie ćwiczenia poprawiają mobility? A) Ćwiczenia izometryczne B) Ćwiczenia rozciągające C) Ćwiczenia siłowe

Odpowiedź: B) Ćwiczenia rozciągające

4. Dlaczego mobility jest ważne? A) Poprawia równowagę i koordynację ruchową B) Poprawia wydolność organizmu C) Zapobiega kontuzjom i bólom

Odpowiedź: A) Poprawia równowagę i koordynację ruchową oraz C) Zapobiega kontuzjom i bólom

5. Co oznacza pojęcie „sedentary lifestyle”? A) Styl życia, który zakłada regularną aktywność fizyczną B) Styl życia, który charakteryzuje się małą aktywnością fizyczną i długotrwałym siedzeniem C) Styl życia, który polega na uprawianiu ekstremalnych sportów

Odpowiedź: B) Styl życia, który charakteryzuje się małą aktywnością fizyczną i długotrwałym siedzeniem

6. Jakie są korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej? A) Poprawa kondycji i wydolności fizycznej B) Obniżenie ryzyka chorób serca i cukrzycy C) Poprawa samopoczucia i redukcja stresu D) Wzrost siły mięśniowej i flexibility E) Wszystkie powyższe

Odpowiedź: E) Wszystkie powyższe