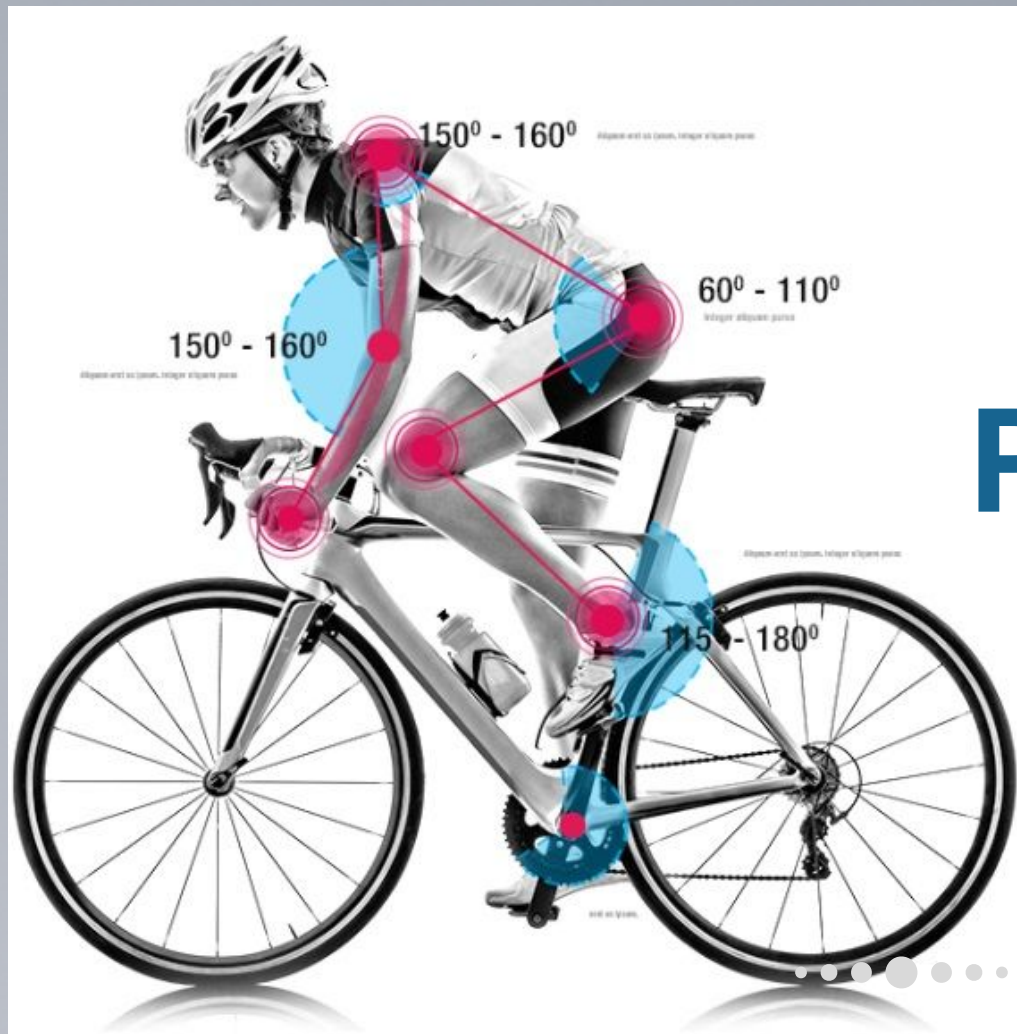
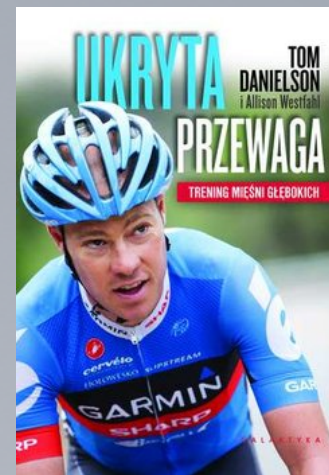




# UKRYTA PRZEWAGA



# CODZIENNOŚĆ KOLARZA AMATORA



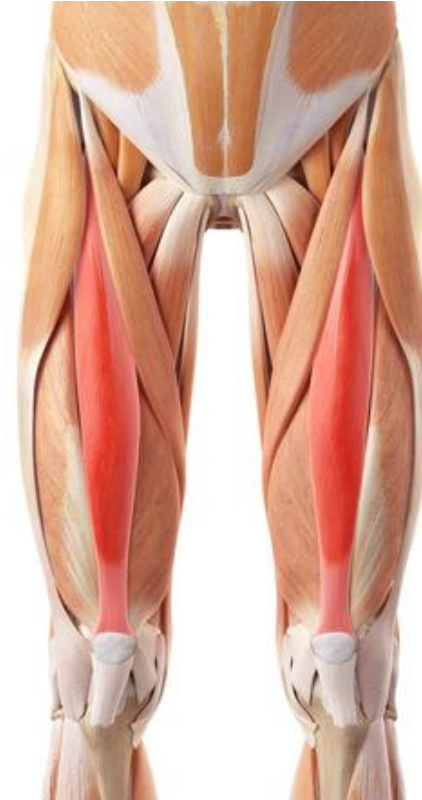
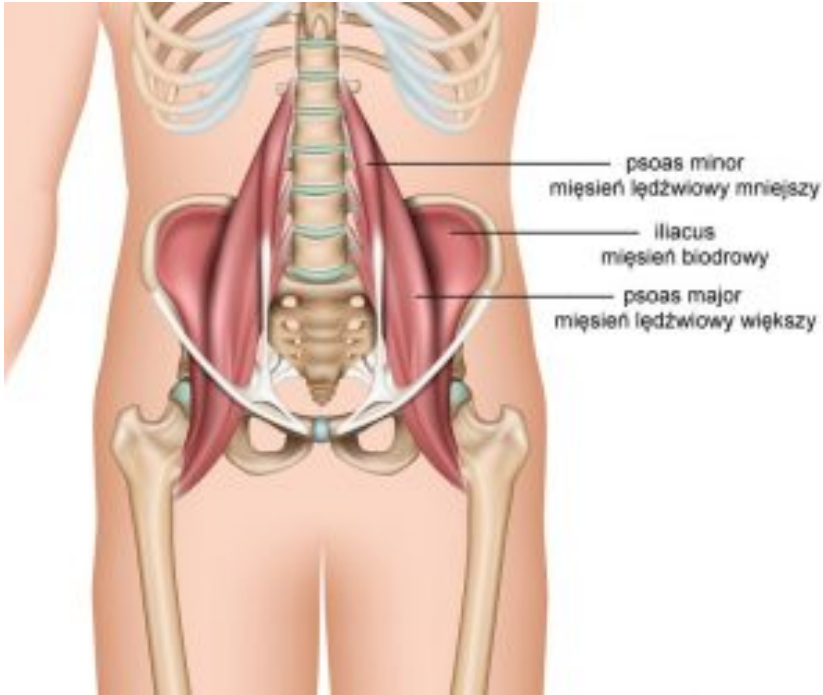
# PRZYKRE KONSEKWENCJE

- ✓ BÓLE KRĘGOSŁUPA – ODCINEK: LĘDŹWIOUY/SZYJNY
- ✓ BÓLE KOLAN
- ✓ BÓLE ZGINACZY BIODER – mm. LĘDŹWIOUY!
- ✓ KONTUZJE DYSKÓW: DEGENERACJA/WYPADNIĘCIE
- ✓ URAZY NA ROWERZE – UPADKI, KOLIZJE ITP.



# PRZYKRE KONSEKWENCJE

## ✓ BÓLE ZGINACZY BIODER – mm. LĘDŹWIOWY!

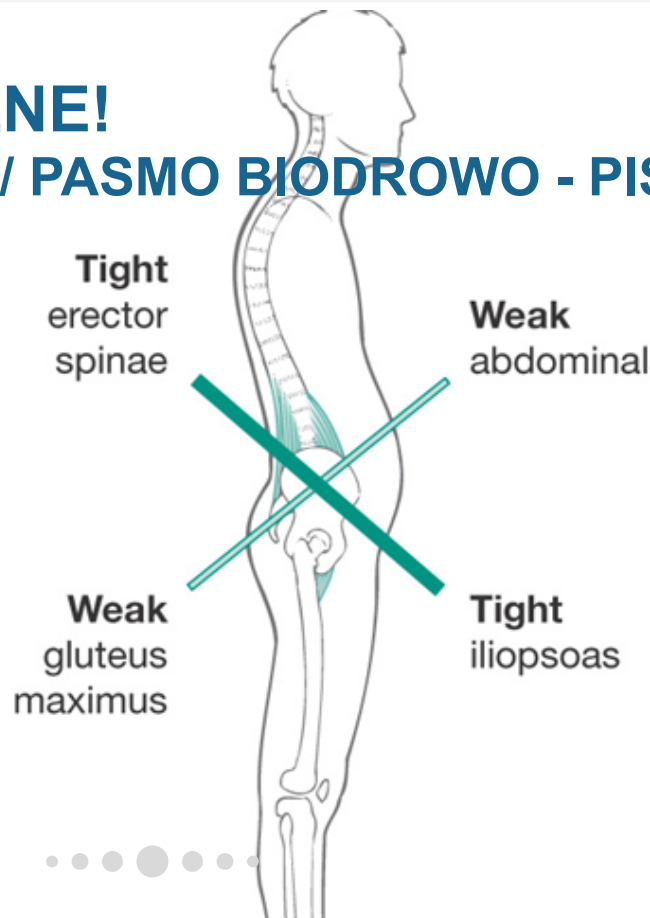


# PRZYKRE KONSEKWENCJE



**SKRZYŻOWANIE DOLNE!**

**PRZYPARCIE RZEPKI ITB / PASMO BIODROWO - PISZCZELOWE**



# PRZYKRE KONSEKWENCJE

## ✓ SKRZYŻOWANIE GÓRNE!

**Mięśnie Osłabione:**  
Zginacze Szyjne

**Mięśnie Napięte:**  
g. część m Czworobocznego  
Dźwigacz Łopatki, m Podpotyliczne



**Mięśnie Napięte :**  
Piersiowy Większy i mniejszy

**Mięśnie Osłabione:**  
dolna i środkowa część Czworobocznego  
m Równoległoboczne



# MOŻLIWE ROZWIĄZANIA

- ✓ PRAWIDŁOWA POSTAWA NA CODZIEN
- ✓ PRAWIDŁOWA POSTAWA NA ROWERZE
- ✓ MOBILIZACJE & STRETCHING DYNAMICZNY JAKO PRZYGOTOWANIE CIAŁA DO RUCHU
- ✓ WZMACNIANIE GORSETU MIĘŚNIOWEGO - CORE
- ✓ URAZY NA ROWERZE – UPADKI, KOLIZJE ITP.



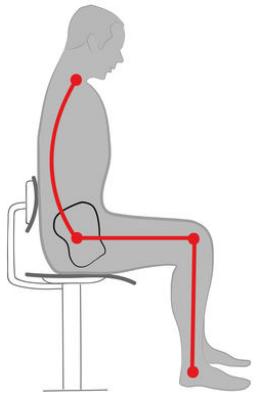


# PRAWIDŁOWA POSTAWA

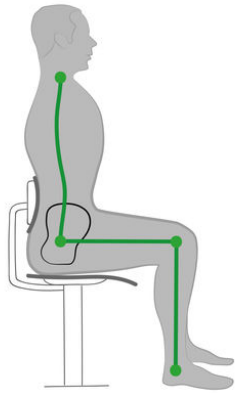


# PRAWIDŁOWA POSTAWA

## ✓ PRAWIDŁOWA POSTAWA - STATYCZNA



incorrect



correct



WŁAŚCIWA  
POSTAWA



# PRAWIDŁOWA POSTAWA

## ✓ PRAWIDŁOWA POSTAWA - DYNAMICZNA



Pozycja prawidłowa



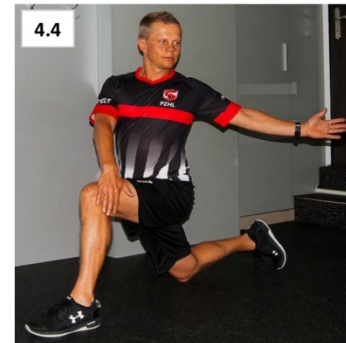
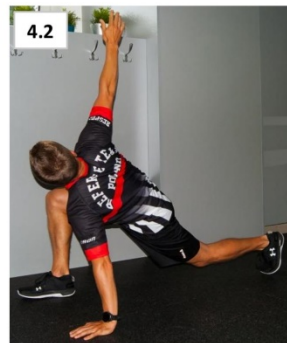
## Mobilność & Stabilność (5-10min)

### zwiększanie zakresów ruchu, kontrola motoryczna

- ✓ 4.1 Wykrok w bok L/P strona + wykrok w bok LN + zakrok PN (zmiana strony)
- ✓ 4.2 Wykrok w przód L/P Noga + rotacja Ramie wew. oraz zew.
- ✓ 4.3 Wykrok klęczny LN przód + biodro przód + PR nad głowę + skłon boczny w lewo
- ✓ 4.4 Wykrok klęczny LN przód + biodro przód + PR za Lewe kolano + rotacja tułowia za Lewym Ramieniem
- ✓ 4.5 Wykrok w przód L/P Noga - stopa pod biodro + RR w przód (zejście na łokcie) + przejścia RR w Lewą i Prawą stronę po podłodze



## WS PZHL - PRZYGOTOWANIE DO MECZU



## Mobilność & Stabilność (5-10min)

### zwiększanie zakresów ruchu, kontrola motoryczna

- ✓ 4.6 Siad płotkarski L/P noga z przodu + skręty tułowia w Lewą i Prawą stronę + skłon do wyprostowanej nogi
- ✓ 4.7 Postawa stojąca w oparciu o ścianę + wciskanie pięt L/P w podłogę + przyciągnięcie stóp L/P do pośladka + przyciąganie kolan do klatki piersiowej L/P + oparcie stopy na kolanie w półprzysiadzie (odwiedzenie kolana na zew.) L/P
- ✓ 4.8 Postawa stojąca tyłem do ściany + rotacje tułowia (oparcie dłoni o ścianę) L/P
- ✓ 4.9 Rolowanie (roler karbowany): uda (przód/wew./tył) + łydki + pośladki + plecy



## WS PZHL - PRZYGOTOWANIE DO MECZU



# SPRZĘT / AKCESORIA





# TRENING CORE

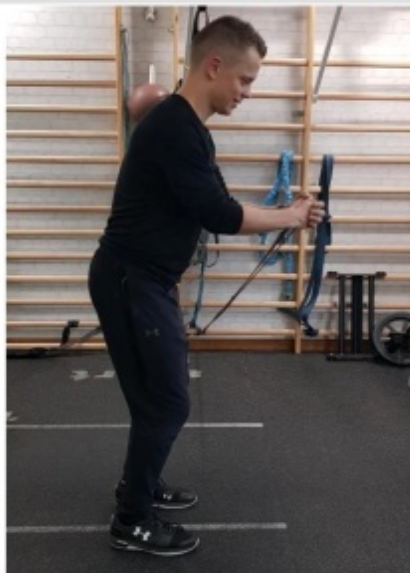




## TRENING CORE

ROZGRZEWKA - CARDIO 10 MIN

ROZRUCH HIIT - 2/4 rund po 30 sek.



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** POZYCJA AKTYWNA -  
BIODRA COFNIĘTE, KOLANA UGIĘTE W OSI  
STÓP

**RUCH:** BIEG W MIEJSCU - BOKIEM DO  
PUNKTU PRZYZCIEPIENIA GUMY

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



## CORE - TUŁÓW BOKIEM - 2/4 rund po 30 sek.



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** PODPÓR NA BOKU,  
BIODRO WYPCHNIĘTĘ W GÓRĘ I W PRZÓD  
(AKTYWNE POŚLADY)

**RUCH:** Z WYDECHEM PRZYSIĄGANIE GUMY -  
ŁOKIEĆ BLISKO PACHY

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** LEŻENIE NA  
PLECACH NOGI NA SZER. BIODER BLISKO

**RUCH:** MOCNE/AKTYWNE WYDECHY Z  
ZASSANIEM PĘPKA DO KRĘGOSŁUPA I  
DOKLEJENIEM PLECÓW DO MATY

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** PODPÓR NA BOKU,  
BIODRO WYPCHNIĘTĘ W GÓRĘ I W PRZÓD  
(AKTYWNE POŚLADY)

**RUCH:** Z WYDECHEM WYPYCHANIE GUMY -  
ŁOKIEĆ BLISKO PACHY

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** LEŻENIE NA  
BRZUCHU NN I RR WYPROSTOWANE

**RUCH:** Z WYDECHEM UNIESIENIE 5 CM NAD  
PODŁOGĘ RR I NN (GŁOWA POMIĘDZY RR,  
KLATKA UNIESIONA)

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



## CORE - TUŁÓW TYŁEM - 2/4 rund po 30 sek.



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** LEŻENIE NA PLECACH NOGI NA SZER. BIODER, RR WYPROSTOWANE NAD KLATKĄ PIERŚ.

**RUCH:** W WYDECHE UNOSIMY RAZ PRAWĄ RAZ LEWĄ NOGĘ Z JEDNOCZESNYM DOKLEJENIEM PLECÓW

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** LEŻENIE NA PLECACH NOGI NA SZER. BIODER, RR UGIĘTE W ŁOKCIACH, KCIUKI DO CZOŁA

**RUCH:** W WYDECHE SPIĘCIA BRZUCHA WRAZ Z GUMĄ (PLECY DOKLEJONE, 1 NOGA NAD PODŁOGĄ)

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH

**CORE - TUŁÓW PRZODEM - 2/4 rund po 30 sek.**



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** PODPÓR NA PRZEDRAMIONACH I KOLANACH (AKTYWNE POŚLADY)

**RUCH:** PROSTOWANIE KOLAN (1 LUB 2 NA RAZ) TUŁÓW STABILNY - MOCNY WYDECH

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH

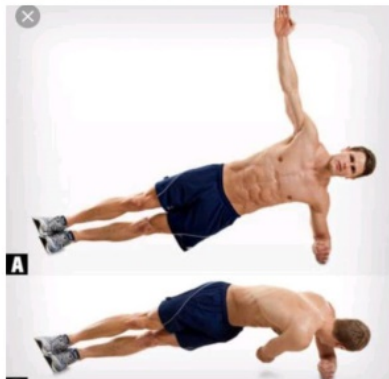


**POZYCJA WYJŚCIOWA:** KLĘK PODPARTY NA PIĘCE - AKTYWNY TUŁÓW

**RUCH:** WYJAZD I POWRÓT NA PIĘCE (UWAGA NA OPADAJĄCE BIODRA)

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** PODPÓR BOCZNY NA ŁOKCIU

**RUCH:** ROTACJA RAMIENIEM POD PACHĘ

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



## CORE - CHOPING & LIFTING - 2/4 rund po 30 sek.



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** KLĘK WYKROCZNY -  
POCHYLENIE W PRZÓD + AKTYWNY TUŁÓW

**RUCH:** PRZECIĄGANIE GUMY/WYCIĄGU Z  
DOŁU DO GÓRY , RR BLISKO CIAŁA

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** KLĘK WYKROCZNY -  
POCHYLENIE W PRZÓD + AKTYWNY TUŁÓW

**RUCH:** PRZECIĄGANIE GUMY/WYCIĄGU Z  
DOŁU DO GÓRY , RR BLISKO CIAŁA

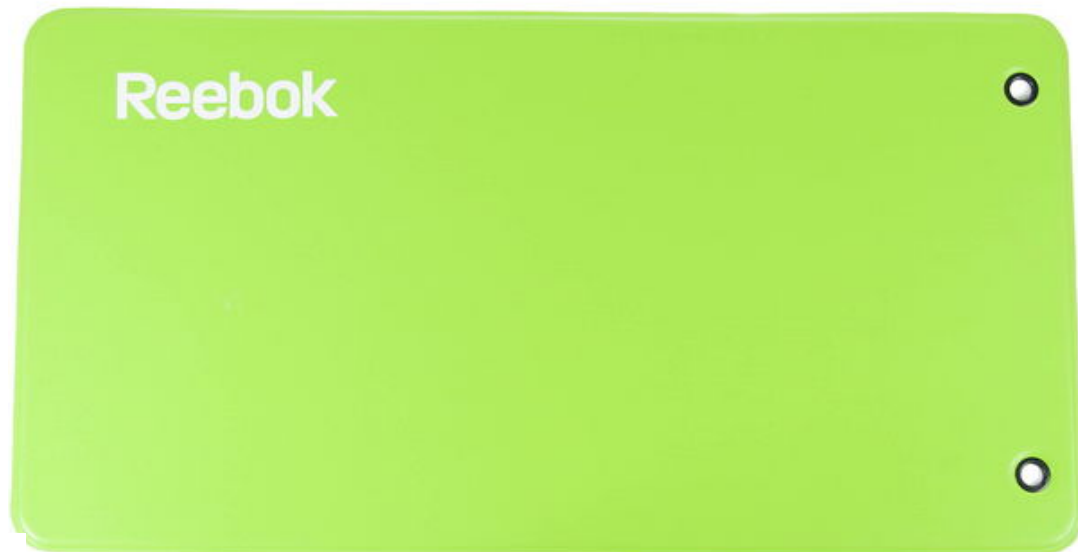
**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYL





# SPRZĘT / AKCESORIA



# MOBILNOŚĆ W UJĘCIU TYGODNIOWYM





## TYGODNIOWY SCHEMAT ĆWICZEŃ MOBILIZUJĄCYCH

| WTOREK                                                                             |                                                                                                                                                                               | CZWARTEK                                                                                                                                                                           |  | SOBOTA                                                                                                                                                              |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 - BIODRA PRZÓD                                                                   |                                                                                                                                                                               | 2 - BIODRA TYŁ / ŁYDKA / STOPA                                                                                                                                                     |  | 3 - PLECY (GÓRNA CZĘŚĆ) + KL. PIERSIOWA                                                                                                                             |  |
| ROLLER / PIŁKA                                                                     |                                                                                                                                                                               | ROLLER / PIŁKA / DUO BALL                                                                                                                                                          |  | ROLLER / PIŁKA / DUO BALL                                                                                                                                           |  |
| ROZŁUŻNIANIE - MIĘŚNIE / POWIĘZ                                                    | <b>ROLOWANIE (4-6 WOLNYCH PRZEJAZDÓW):</b> UDA PRZÓD, UDA WEWNĘTRZNA STRONA                                                                                                   | <b>ROLOWANIE:</b> UDA TYŁ, POŚLADKI, ŁYDKI, PODUDZIE PRZÓD, STOPY (MINI ROLER)                                                                                                     |  | <b>ROLOWANIE:</b> PLECY, SKRĘTY L/P NA WAŁKU, RAMIONA PROSTE ZA GŁOWĘ, BOKI POD PACHA                                                                               |  |
|                                                                                    | <b>PIŁECZKA (UCISK DO ZMINIEJSZENIA NAPIĘCIA MIN. 2'):</b> NAD KOLANEM L/ P, UDO WEW., KOLEC BIODROWY WEW. UDA (PACHWINA), KOLEC BIODROWY ZEW. UDA, KOLEC BIODROWY W KIERUNKU | <b>PIŁECZKA (UCISK DO ZMINIEJSZENIA NAPIĘCIA MIN. 2'):</b> STOPA (CAŁA), ŁYDKA, PODUDZIE PRZÓD (DUO BALL) + PIŁECZKA - ODDZIELANIE ŁYDKI OD KOŚCI - OBIE STRONY, UDO TYŁ, POŚLADKI |  | <b>PIŁECZKA (UCISK DO ZMINIEJSZENIA NAPIĘCIA 2'):</b> PLECY WZDŁUŻ KRĘGOSŁUPA (DUO BALL), KARK L/P, WOKÓŁ ŁOPATKI, POD PACHĄ NA BOKU, KŁATKA PIERSIOWA (PATRZ FOTO) |  |
|                                                                                    | <b>ROZCIERANIE (KIJEK PO GOŁEJ SKÓRZE / SZYBKIE RUCHY):</b> UDA PRZÓD, UDA WEW.                                                                                               | <b>ROZCIERANIE (KIJEK PO GOŁEJ SKÓRZE / SZYBKIE RUCHY):</b> UDA TYŁ, ŁYDKI, PODUDZIE PRZÓD, KOSTKI (PIŁECZKA)                                                                      |  | <b>UWAGA!</b> JEŚLI WYSTARCZY CZASU WRÓĆ DO NAJSŁABSZYCH ELEMENTÓW Z POPRZEDNICH DWÓCH TRENINGÓW                                                                    |  |
|                                                                                    | <b>DOCIĄGANIE, NAPIĘCIE 10s, LUZ 5s, POGŁĘBIENIE</b>                                                                                                                          | <b>DOCIĄGANIE, NAPIĘCIE 10s, LUZ 5s, POGŁĘBIENIE</b>                                                                                                                               |  | <b>DOCIĄGANIE, NAPIĘCIE 10s, LUZ 5s, POGŁĘBIENIE</b>                                                                                                                |  |
| STRETCHING / MOBILITY                                                              | LEŻENIE NA PLECACH - KOLANO DO KŁATKI PIERSIOWEJ                                                                                                                              | GŁĘBOKI SQUAT/PRZYSIAD                                                                                                                                                             |  | ROZCIĄGANIE KŁATKI PIERSIOWEJ                                                                                                                                       |  |
|                                                                                    |                                                                                              |                                                                                                  |  |                                                                                  |  |
| ROZCIĄGANIE KANAPOWE - KLĘK PODPARTY                                               |                                                                                                                                                                               | POŚLADEK STRETCH                                                                                                                                                                   |  | MOBILIZACJA MM. PIERSIOWY MNIEJSZY                                                                                                                                  |  |
|  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                 |  |                                                                                 |  |



# SPRZĘT / AKCESORIA





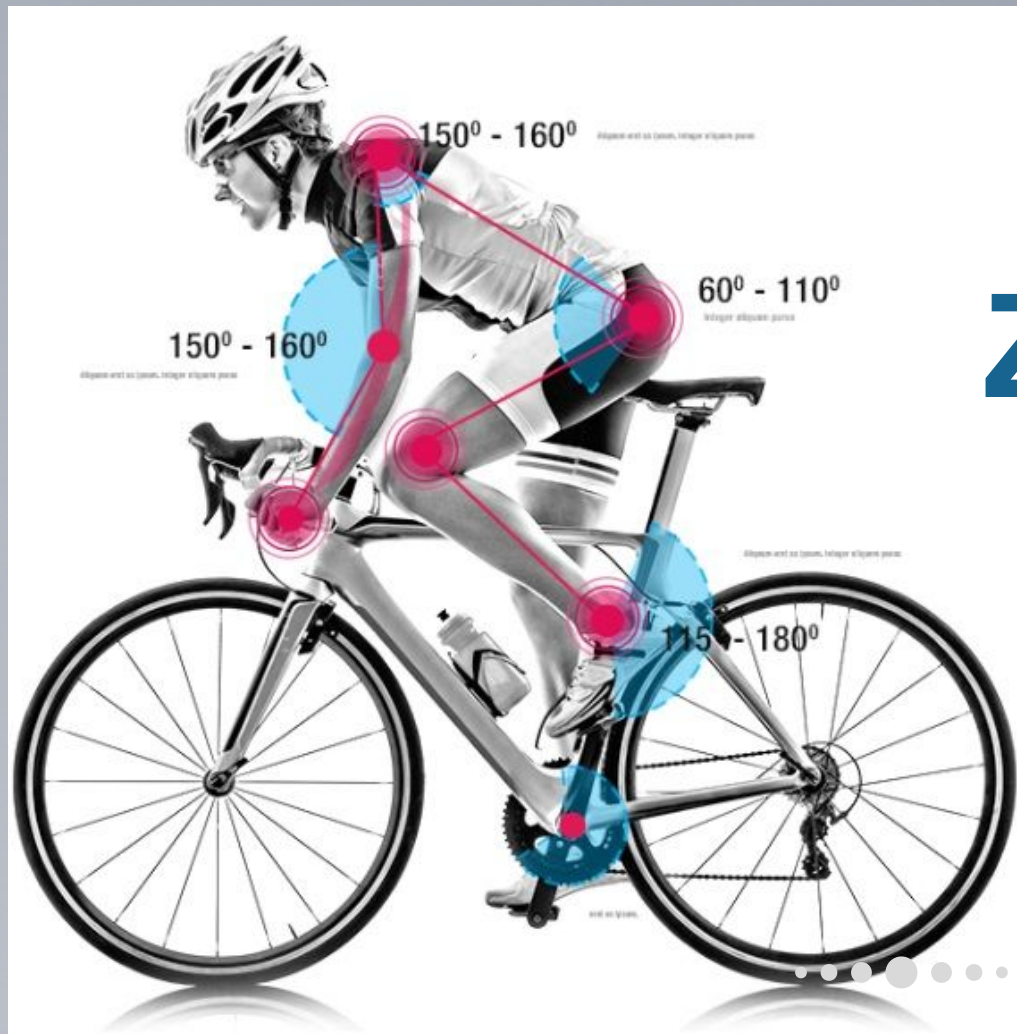
# PLAN DZIAŁANIA SCHEMATY



# TYGODNIOWY PLAN DZIAŁANIA

- ✓ MOBILIZACJE & STRETCHING DYNAMICZNY – PRZED TRENINGIEM (ELEMENT ROZGRZEWKI LUB PRZED TRENINGIEM CORE)
- ✓ TRENING CORE 2 x TYDZIEŃ (OSOBNĄ JEDNOSTKĄ LUB PRZED TRENINGIEM KOLARSKIM)
- ✓ MOBILNOŚĆ + REGENERACJA – 3 x TYDZIEŃ OSOBNĄ JEDNOSTKĄ (WIECZOREM PRZED SNEM)





# DZIĘKUJE ZA UWAGĘ!



**Tomasz Radzik**  
trener personalny