

EU Health Coach - GIBKOŚĆ -

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für
regionale Entwicklung



UNIA EUROPEJSKA
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



**BB-PL
INTERREG V A
2014-2020**

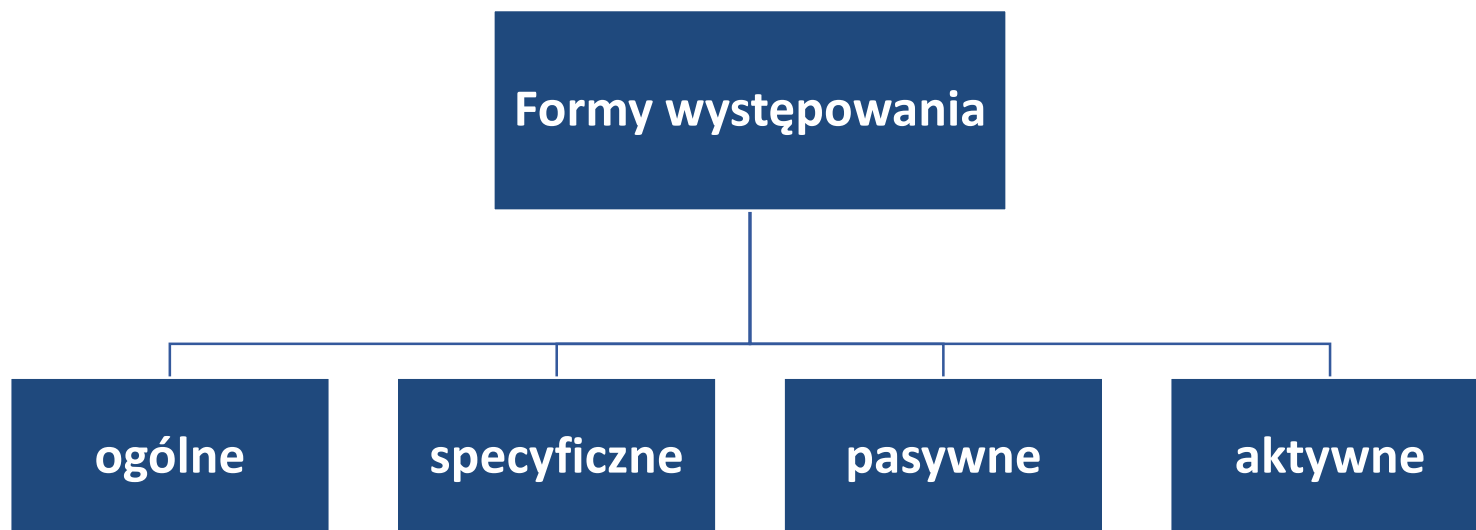
"Barrieren reduzieren - gemeinsame Stärken nutzen" / „Redukować bariery – wspólnie wykorzystywać silne strony”



- Definicja, formy występowania
- Skutki treningu gibkości
- Metody treningowe w treningu gibkości
- Tworzenie jednostek treningowych w gibkości kształtujących zdrowie

Gibkość w sporcie jest zdolnością motoryczną, do wykonywania, ewentualnie przyjmowania ruchów i czynności w ramach anatomicznie przypisanych amplitud ruchu. Podstawę tego stanowi ruchomość stawów, zdolność rozciągania torebek stawowych, ścięgien i mięśni jak również ich neuromięśniowe sterowanie.”

(Hottenrott & Neumann, 2010, str. 189)





**Zwiększenie
amplitudy gibkości**

**Tworzenie rezerwy
gibkości**

**Polepszenie jakości
życia**

**Polepszenie zdolności
do regeneracji**

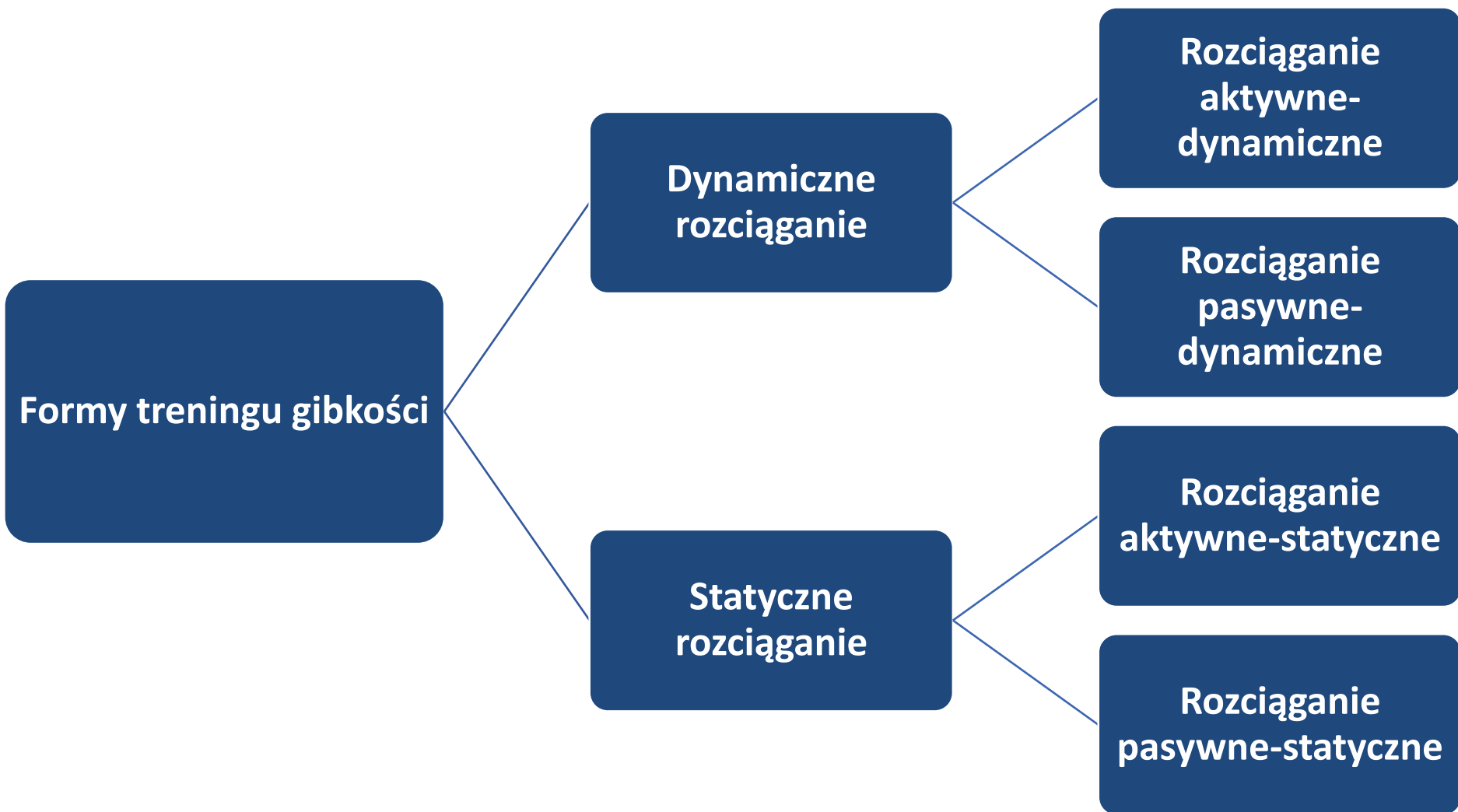
**Ekonomizacja
zapotrzebowania na
energię**

**Szybkie i wysokie
tworzenie napięcia**

**Minimalizowanie
ryzyka kontuzji**

Elastyczność

...



Tworzenie jednostek treningowych w gibkości kształtujących zdrowie



GRENZÜBERSCHREITENDE AKADEMIE
DER BILDUNG FÜR GESUNDHEITSPRÄVENTION
UND REHABILITATION

EU HEALTH COACH

Metody rozciągania	Poziom trudności	Grupa docelowa
Rozciąganie aktywne-dynamiczne	wysoki	zaawansowani
Rozciąganie pasywne-statyczne	niski	początkujący

	Metoda	Intensywność	Czas trwania / Objętość	Częstotliwość
Utrzymanie i wspieranie gibkości na co dzień	SS1, później również dalsze metody	14 – 16	10 - 15 sekund, 1 – 3 serii	1 - 2 x co tydzień
Ludzie obciążeni jednostronnie (czynności siedzące w biurze)	SS1, później również AC i CR-AC	≥ 16	10 - 30 sekund, 2 – 3 serii	2 - 3 x co tydzień
Rozwój maksymalnej gibkości (Wg Freiwald, 2009)	CR-AC > CR > DS > SS	19 – 20	10 - 30 sekund, 4 – 10 serii	10 – 20 sekund przerwy pomiędzy seriami 1 - 2 x dziennie



Pytania?

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für
regionale Entwicklung



UNIA EUROPEJSKA
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



**BB-PL
INTERREG V A
2014-2020**

"Barrieren reduzieren - gemeinsame Stärken nutzen" / „Redukować bariery – wspólnie wykorzystywać silne strony”