



Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



# Specjalizacja trener personalny- metody treningowe w treningu personalnym

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Sawczyn, Michał, magister, [mchsawczyn@gmail.com](mailto:mchsawczyn@gmail.com)

# Core training-trening mięśni posturalnych

Grafika związana z tematem prezentacji



# Core

---

W literaturze angielskiej core jest definiowany głównie jako region biodrowo-lędźwiowy, ze względu na dużą ilość mięśni przyczepionych w danym odcinku (ok. 29), które utrzymują naturalną postawę ciała . Jednakże należałoby włączyć również do pojęcia „core” odcinek piersiowy i szyjny kręgosłupa

# Mięśnie zapewniające stabilizację głęboką kręgosłupa

1. Poprzeczny brzucha razem z wewnętrznym skośnym brzucha
2. Przepona
3. Mięsień wielodzielny grzbietu
4. Mięśnie dna miednicy

# Mięśnie powierzchowne zapewniające stabilizację kręgosłupa oraz ruch

1. Skośne zewnętrzne brzucha
2. Prostownik grzbietu
3. Prosty brzucha
4. Najszerszy grzbietu
5. Pośladkowy wielki
6. Grupa przywodzicieli uda
7. Dwugłowy uda

# Bracing

Jednoczesna aktywacja mięśnia poprzecznego brzucha, skośnych wew. i zew. brzucha, prostego brzucha oraz prostowników grzbietu. Obwód w talii pozostaje bez zmian, mięśnie wkoło kręgosłupa są napięte i sztywne, zwiększając stabilność.

# Zalecenia do treningu mięśni posturalnych

- Osoby początkujące powinny zacząć od łatwych ćwiczeń statycznych
- Jeżeli osoba ćwicząca jest w stanie utrzymać określone ćwiczenie pomiędzy 0,5 min. a 1 min. należy przejść do ćwiczeń na nierównym podłożu
- Jeżeli osoba jest w stanie utrzymać od 0,5 min. do 1 min. ćwiczenie statyczne na nierównym podłożu, można przejść do ćwiczeń dynamicznych



# Bibliografia

---

1. ACSM's Resources for the Personal Trainer ,2009
2. Flanagan S, Kohler J., Whiting W. Activation Of Core Musculature During Exercise With Stable And Unstable Loads On Stable And Unstable Surfaces. Journal of Strength & Conditioning Research 2010
3. Juris P., Ed.D. The Truth on Fitness: Should We Use Unstable Surfaces? Cybex Institute , 2010
4. Mc Gill S. Ultimate Back and Performance. Wyd. IV. Backfitpro Inc. Waterloo, Ontario, Canada 2009
5. NASM Essentials of Personal Fitness Training ,2007
6. Willardson J. Core stability training: applications to sports conditioning programs. Journal of Strength and Conditioning Research 2010