

PLECY. Rozciąganie grzbietu

Jest to doskonałe ćwiczenie na wszystkie mięśnie grzbietowe, szczególnie grupę mięśni prostujących kręgosłup. Zajmij pozycję na maszynie do rozciągania pleców z łydkami za blokadami oraz miednicą i górną częścią ud ułożoną na desce. Biodra powinny być ponad brzegiem deski, a ciało utrzymane w linii prostej odpowiednio nachylonej do poziomu. Ręce skrzyżuj na piersiach.

Zegnij się w talii, tak aby górna część klatki piersiowej znalazła się na poziomie kilkunastu centymetrów ponad podłogą. Ręce nadal pozostają skrzyżowane na piersiach, a reszta ciała jak w pozycji wyjściowej. Unieś się z powrotem do pozycji wyjściowej, a następnie powtórz czynności. Powtarzaj ćwiczenie tyle razy, ile jesteś w stanie, nie przekraczając jednak ilości trzech serii po 20 powtórzeń.



Jednym z najłabszych obszarów u kolarzy (i większości ludzi) są mięśnie brzucha. Mięśnie te wpływają na moc, jaką kolarz jest w stanie przekazać na pedały podczas sprintów, podjazdów i jazdy na czas. Słabe mięśnie brzucha powodują ból dolnej części pleców, ponieważ równoważą mięśnie dolnego grzbietu. Trening siłowy może się tu naprawdę opłacić, szczególnie w czasie jazdy w górach, sprintu na stojąco oraz jako zapobieganie problemom dolnych partii grzbietu.

BRZUCH. Unoszenie tułowia w leżeniu

Zacznij od położenia się na plecach z rękami za głową lub skrzyżowanymi na piersiach. Podczas tego ćwiczenia nigdy nie ciągnij się za szyję, bo możesz uszkodzić kręgosłup. Stopy rozsunięte na kilkanaście centymetrów postaw płasko na podłodze. Kolana ugnij pod kątem 45 stopni.



Unieś klatkę do góry i w kierunku kolan tak wysoko, jak potrafisz. Podnoś tylko barki, a nie dolną część grzbietu. Poczuj napięcie w mięśniach brzucha i utrzymaj się przez chwilę w pozycji uniesionej. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz wszystko bez odpoczynku pomiędzy powtórzeniami. Kiedy mięśnie brzucha się wzmocnią, będziesz mógł do tego ćwiczenia kłaść na piersiach lekkie ciężarki.



Nacisk na pedał zależy głównie od zgięcia i wyprostowania stawu biodrowego wraz ze zgięciem i wyprostaniem kolana. Łydka nie ma większego wkładu w nacisk na pedał, ale trochę wzmacniających ją ćwiczeń warto zrobić.

NOGI. Ściągna podkolanowe / udowe

To proste ćwiczenie trenuje mięśnie znajdujące się z tyłu uda. Połóż brzuch na ławce maszyny i wyprostuj nogi. Podłóż ścięgna Achillesa pod wałki; kolana powinny być zaraz za skrajem ławki. Dla podtrzymania chwycić się przedniej części ławki. Stopy powinny być skierowane w dół, a kolana lekko ugięte.

Przyciskając miednicę do ławki (nie unosz bioder), powoli i płynnie przyciągnij obie pięty w kierunku pośladków, aż nogi będą zgięte pod kątem prostym, a następnie powoli obniż je do pozycji początkowej. Unikaj gwałtownych szarpnięć i nie przyspieszaj ćwiczenia, bo wtedy część pracy wykonają nie mięśnie, lecz bezwładność ciężarków. Wykonaj dwie serie po 15 uniesień z 10-sekundowym odpoczynkiem pomiędzy seriami.

**NOGI. Wyciskanie nogami**

Do wykonania tego ćwiczenia trzeba odpowiedniej maszyny do wyciskania nogami. Usiądź na ławeczce maszyny i oprzyj nogi o pedały (maszyna powinna być tak wyregulowana, żeby nogi były zgięte pod kątem prostym lub nieco mniejszym).

Złap za uchwyty po bokach i utrzymuj górną część ciała prostą, ale odprężoną.



Popchnij pedały stopami do przodu, aż nogi będą prawie wyprostowane. Nie blokuj kolan. Górna część ciała powinna pozostać prosta i odprężona, a ręce powinny trzymać uchwyty dla stabilności.

