

Informator

PZK^{ite}

Polski Związek Kiteboardingu

2018/2019



Jak zostać instruktorem
lub zawodnikiem

Niebezpieczeństwa na spocie

Gdzie zimą na kite'a

Jak poprawić popa

Pierwsze skoki na wypięciu

Wykaz certyfikowanych szkół kiteboardingu



Popraw swojego popa

Jeżeli kiedykolwiek oglądałeś zawody z cyklu PKRA i zastanawiałeś się, jak Youri Zoon kręci handle passy na takiej wysokości, to już śpieszymy z odpowiedzią: to technika, lata pływania na kicie i talent. Jest jeszcze jedna składowa sukcesu najlepszych kitesurferów na świecie – przygotowanie motoryczne. Przeczytaj ten artykuł do końca, wprowadź w życie wskazówki, które tu zdradzamy, a w krótkim czasie twój wyskok zadziwi nawet ciebie.

Polepszenie wyskoku wiąże się oczywiście ze zwiększeniem siły nóg oraz pośladków. Mięsień pośladkowy wielki jest najsilniejszym prostownikiem stawu biodrowego i to on wraz z mięśniem czworogłowym uda odgrywają kluczową rolę podczas każdego wyskoku. Nie będziemy jednak opisywać technicznie skomplikowanego i monotonnego treningu w siłowni. W zamian przedstawimy cztery proste ćwiczenia plymetryczne, które będziesz mógł wykonać w domu i na plaży. Ćwiczenia te nie tylko wykształcą twoją siłę, ale też zwiększą dynamikę, co w sposób bezpośredni przełoży się na łatwość, z jaką będziesz odrywać deskę od wody, oraz na wysokość twojego wyskoku. Za ich pomocą wzmocnisz swój gorset mięśniowy (core), co pozwoli ci utrzymać stabilną pozycję podczas lotu i pomoże czysto wylądować, wykonując najbardziej wymagające triki.

Cztery najlepsze ćwiczenia dla zwiększenia popa

1. Skok w dal z miejsca z dynamicznym wyskokiem do góry

1. Pozycja wyjściowa. Stań prosto, ściągnij topatki, zepnij pośladki i brzuch.



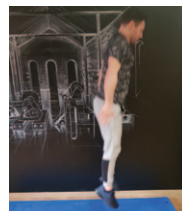
2. Przejdź do przysiadu. Zaczynj ruch od cofnięcia bioder, następnie ugnij kolana tak, aby nie wychodziły poza linię palców, a ciężar ciała spoczywał na całych stopach.



3. Wykonaj skok daleko w przód. Wyląduj na lekko ugiętych nogach.



4. Dynamicznie wyskocz do góry.



2. Wstępowanie na box

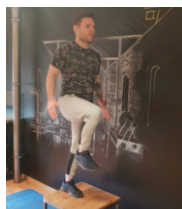
1. Ustaw się przed boxem. Stań prosto, ściągnij topatki, zepnij pośladki i brzuch.



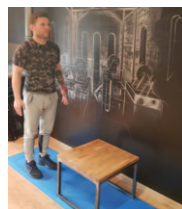
2. Postaw jedną stopę na przeszkodzie tak, by całą powierzchnią dotykała podłoża (boxu), a kolano nie wychodziło poza linię palców.



3. Dynamicznie wyprostuj nogę, napinając w końcowej fazie brzuch i pośladki.



4. Zejdź (nie zeskakuj) z boxu. Wróć do pozycji wyjściowej.



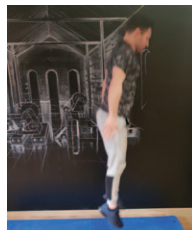
3. Wykrok z wyskokiem

1. Pozycja wyjściowa. Stań prosto, ściągnij łopatki, zepnij pośladki i brzuch.

2. Przejdź do wykroku. Kolano nogi wykroczonej nie może wychodzić poza linię palców.

3. Wykonaj dynamiczny wyskok w górę. W powietrzu wykonaj pionowy ruch nożycowy nogami, zmieniając ich położenie względem siebie.

4. Wyląduj w wykroku



4. Burpee

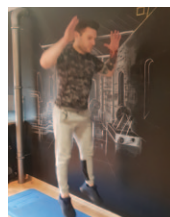
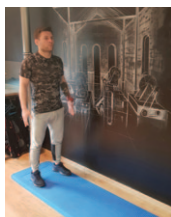
1. Pozycja wyjściowa. Stań prosto, ściągnij łopatki, zepnij pośladki i brzuch.

2. Połóż dłonie na podłodze.

3. Wyrzuć nogi do tyłu, przechodząc do podporu przodem.

4. Wybij się z nóg tak, żeby wylądowała obok dłoni. Podnieś pozycję do półprzysiadu.

5. Dynamicznie wyskocz w górę, unosząc ręce nad głowę.



Oto przykładowy trening z wykorzystaniem powyżej opisanych ćwiczeń.

UWAGA. Przed przystąpieniem do ćwiczeń solidnie się rozgrzej. Możesz skorzystać z przykładowej rozgrzewki opisanej na stronie pzkite.org.



Przykładowy trening

- Rozgrzewka – 10 minut
- Skok w dal z miejsca z dynamicznym wyskokiem do góry – 10 powtórzeń. Wykonaj 3 serie z 3-minutowymi przerwami między seriami. Wstępowanie na box – 10 powtórzeń na stronę. Wykonaj 3 serie z 2-minutowymi przerwami między seriami.
- Wykrok z wyskokiem – 30 s pracy. Wykonaj 3 serie z 2-minutowymi przerwami po każdej serii.
- Burpee 30 s pracy. Wykonaj 3 serie z 2-minutowymi przerwami między każdą serią.