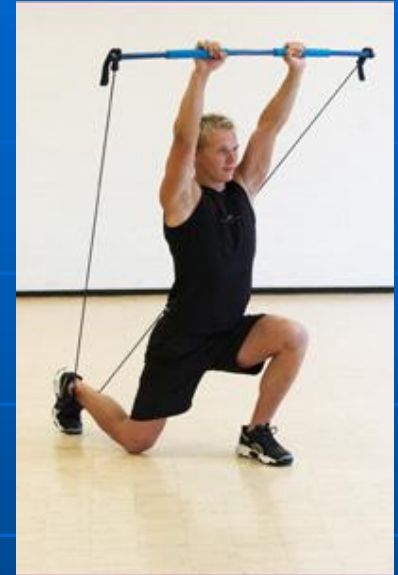


# Zastosowanie przyboru GYMSTICK

Jako alternatywna forma  
treningu siłowego  
dla piłkarzy nożnych

# Co to jest Gymstick?

Gymstick został stworzony kilka lat temu przez pracowników Fińskiego Instytutu Sportu w Lahti. Bazował na dwóch dobrze znanych koncepcjach ćwiczeń z przyborami: lasce gimnastycznej oraz gumowych pasach do ćwiczeń fizycznych. Wcześniej zdobyte doświadczenia w używaniu tych dwóch przyborów poddały twórcom pomysł połączenia ich w jedną całość, przez co można było stworzyć sprzęt bardziej skuteczny, który posiada dużo szersze zastosowanie.



## Co to jest Gymstick?

W ten sposób powstał przybór, który wygląda dość niepozornie. Jest to kij z włókna szklanego, do którego przymocowane są dwie elastyczne gumy. Gumy mają na obu końcach pętle, które podczas większości ćwiczeń są zaczepione o stopy. W ten sposób otrzymujemy np. sztangę lub hantle ważące zaledwie 30 dag. Dodatkowo możemy zwiększać obciążenie „w biegu”, w trakcie wykonywania ćwiczeń, nawijając gumy na drążek. Pozwala to znacznie zwiększyć efektywność ćwiczeń i dopasować je do możliwości ćwiczącego. Gymstick, to mały przybór o długości 130cm, szerokości 4cm i grubości 4cm



Podczas zajęć Gymstick bardzo istotne jest dopasowanie obciążenia do możliwości ćwiczącego. Do dyspozycji jest pięć rodzajów przyboru, różniących się oporem elastycznych gum. Dla ułatwienia każdy poziom oporu oznaczony jest innym kolorem:

Zielony - lekki (opór 1-10 kg), dla osób w podeszłym wieku oraz do rehabilitacji

Niebieski - średni (opór 1-15 kg), dla kobiet i juniorów

Czarny - mocny (opór 1-20 kg), dla sprawnych fizycznie kobiet, mężczyzn oraz młodych sportowców

Srebrny - ekstra mocny (opór 1-25 kg), dla mężczyzn i sportowców do ćwiczeń siłowych

Złoty - ekstra super mocny (opór 1-30 kg), dla wyczynowych sportowców do treningu siłowego

# Co dają ćwiczenia Gymstick?

- Gymstick jest przyborem fitness, mającym wiele zastosowań. Można dzięki niemu poprawić m. in. sprawność i kondycję fizyczną, gibkość i koordynację, siłę oraz wytrzymałość mięśni. Treningi Gymstick są łatwo dostępną, skuteczną i prostą formą ćwiczeń indywidualnych i grupowych.
- Trening za pomocą Gymstick poprawia krążenie krwi w mięśniach, ruchomość kręgosłupa i stawów, wpływa także na poprawę szybkości przekazywania impulsu nerwowego do mięśnia
- Ćwiczenia Gymstick są bardzo skuteczne, ponieważ są wszechstronne. Nie skupiają się tylko na dużych grupach mięśni, ale także na tak zwanych mięśniach posturalnych, pozwalają utrzymać prawidłową postawę ciała, a także uczą jak ją kontrolować oraz jak poprawić koordynację ruchową, szybkość reakcji i równowagę



# Co dają ćwiczenia Gymstick?

- Trening Gymstick jest świetnym sposobem polepszenia bilansu mięśniowego poprzez rozciąganie napiętych mięśni przy jednoczesnym wzmacnianiu ich słabych partii.
- Stosowanie Gymstick czyni trening bardziej kompletnym, rozwija ciało w sposób bardziej zróżnicowany niż to można osiągnąć, stosując powszechnie znane dotąd ćwiczenia i urządzenia dostępne w większości klubów fitness.



# Gymstick i piłka nożna

Bardzo istotną cechą motoryczną kształtowaną w okresie przygotowawczym jest siła. Zastosowanie przyboru gymstick może być uzupełnieniem, alternatywą lub zastąpieniem tradycyjnych ćwiczeń na siłowni, z piłkami lekarskimi lub partnerem. Umożliwia prowadzenie treningu siłowego na sali gimnastycznej co daje możliwości łączenia większości ćwiczeń z piłkami.

# Gymstick i piłka nożna

Stosując Gymstick trener może każdorazowo ustalać czas wykonania ćwiczenia, zmieniać rytm, tempo, prędkość, przyspieszenie danego ruchu, które to parametry wpływają na dynamiczną strukturę wykonywania ćwiczeń, a ta z kolei wpływa na większe lub mniejsze napięcie mięśni.

