

# Praca domowa

Wychodząc naprzeciw Waszym prośbom, chciałbym zaproponować codzienną gimnastykę tenisisty. Jest to zestaw ćwiczeń dla amatorów i zawodników, uzupełniających trening ogólnorozwojowy, ale w żadnym wypadku go nie zastępujących.

TEKST KRZYSZTOF GUZOWSKI\* | FOTO AGENCJA PRESSARO



**R**uch jest doskonałym lekarstwem na wiele dolegliwości cywilizacji, lecz – podobnie jak przy stosowaniu każdego innego medykamentu – trzeba wiedzieć, jaką dawkę i z jaką częstotliwością należy go aplikować.

Wprowadzenie rutyny wykonywania codziennej gimnastyki niesie ze sobą wiele korzyści. Chroni nas ona, przynajmniej częściowo, przed tym, czego nasze ścięgna najbardziej nie lubią, czyli zmianami w intensywności ich obciążania. Niewskazane jest przeplatanie okresów intensywnego uprawiania sportu z brakiem aktywności w ogóle.

Przedstawione ćwiczenia mają na celu profilaktykę najczęstszych urazów pleców,

barków, łokci i innych części ciała. Nawet 20-minutowa gimnastyka poprawi samopoczucie i dostarczy energii na resztę dnia. Wszak nie chodzi tylko o formę tenisową, lecz ogólnie jakość życia, która w sprawnie funkcjonującym ciele jest znacznie wyższa.

Najbardziej korzystny dla zdrowia jest ruch różnorodny, dlatego najlepiej jest, gdy tenis nie stanowi jedynej formy aktywności sportowej. Proponuję rozpocząć wykonywanie ćwiczeń dwa razy w tygodniu, stopniowo zwiększając ich częstotliwość do siedmiu. Nie zalecam realizowania zestawu tuż przed snem, ponieważ mogłyby wystąpić problemy z zaśnięciem z powodu dużego pobudzenia organizmu.





5a



5b



6

– rotacja zewnętrzna stawu ramiennego z gumą (fot. 4) – cztery serie po 15 powtórzeń; łokieć przy boku, stoimy na przeciwnej nodze (dla ręki prawej utrzymujemy równowagę na nodze lewej); łopatki utrzymujemy w pozycji ściągniętej do tyłu i w dół;  
 – most przodem z zapadaniem i wypychaniem tułowia (fot. 5) – 10 powtórzeń, każde utrzymanie bioder w górze trwa dotąd, aż wykonamy 10 wypchnięć tułowia w kierunku sufitu; należy zwrócić uwagę na utrzymanie wciągniętego i napiętego



7a



7b



8

Do przeprowadzenia tych ćwiczeń potrzebna będzie elastyczna, średniego oporu guma do ćwiczeń (wykonywane zadania nie powinny powodować bólu; nie mylić ze zmęczeniem, którego wystąpienie jest wskazane):

– krążenia bioder ze wspieraniem na palce (fot. 1) – po 10 w każdą stronę;

– krążenia ramion ze wspieraniem na palce (fot. 2) – 20 do przodu, 20 do tyłu;

– wypady w przód (fot. 3) – naprzemiennie na prawą i lewą nogę, 20 na każdą stronę; należy uważać, aby kolano nogi, na którą zrobiliśmy wypad, nie wysunęło się zbyt daleko do przodu (kolano nad stopą); tułów utrzymujemy pionowo;



9



10



11



12

- brzucha w celu uniknięcia powstania „dołka” w lędźwiowym odcinku kręgosłupa; głowa, tułów i nogi stanowią jedną linię;
- most bokiem (fot. 6) – 10 powtórzeń na każdą stronę, utrzymanie 10 sekund;
- most tyłem z wciskaniem łokci, rozczapieraniem palców i ściskaniem pięści (fot. 7) – 10 powtórzeń; każde utrzymanie trwa dotąd, aż wykonamy 20 zaciśnień pięści z równoczesnym, stałym naciskiem łokci w kierunku podłoża;
- sleeper stretch (fot. 8), gdy ćwiczymy w ciągu dnia, lub cross chest stretch (fot. 9), gdy gimnastykujemy się rano
- utrzymanie rozciągania przez 5 minut; jest to niezmiernie ważne ćwiczenie dla profilaktyki urazu barku u tenisistów, które wykonujemy jedynie dla ręki dominującej;
- rozciąganie mięśni grupy tylnej uda (fot. 10) – trzy powtórzenia, utrzymanie przez 10 sekund;
- rozciąganie mięśni grupy przedniej uda (fot. 11) – trzy powtórzenia, utrzymanie

przez 10 sekund; wypychamy w przód biodro po stronie nogi, na której kłęczymy;

- pretzel stretch (fot. 12) – trzy powtórzenia, utrzymanie przez 10 sekund; plecy proste;

manie przez 10 sekund; łokieć zgięty pod kątem prostym, przedramię w odwróceniu, ręka lekko przechylona na stronę małego palca; za pomocą drugiej ręki naciągamy na siebie dłoń ze zgiętymi palcami;

- rozciąganie zginaczy palców i nadgarstka (fot. 15) – trzy powtórzenia, utrzymanie przez 10 sekund; łokieć wyprostowany, przedramię w odwróceniu, za pomocą drugiej ręki naciągamy palce jak na zdjęciu;
- rozciąganie klatki piersiowej (fot. 16) – trzy powtórzenia, utrzymanie przez 10 sekund; łokieć na wysokości barku, zgięty pod kątem prostym, przedramię oparte o framugę, tułów wychylony do przodu; przy rozciąganiu strony prawej również prawa noga jest w lekkim wypadzie.

13



- przeprosty (fot. 13) – 10 powtórzeń, mięśnie pleców i pośladków rozluźnione; prostujemy łokcie, dzięki czemu odchylamy tułów, po czym wracamy do leżenia płasko;
- rozciąganie prostowników palców i nadgarstka (fot. 14) – trzy powtórzenia, utrzy-

*\* autor jest fizjoterapeutą w Centrum Rehabilitacji Sportowej oraz licencjonowanym instruktorem Polskiego Związku Tenisowego i PTR Professional*



14



15



16