

# Mobilność, stabilność, równowaga

*Przygotowanie motoryczne jako fundament sprawności*

**Bartosz Groffik**

**Gość: Piotr Pszczoła**

**Trener przygotowania motorycznego**

## Mobilność

- ***zdolność układu nerwowo-mięśniowego do wykonania efektywnego ruchu w stawie w pełnym, bezbolesnym zakresie ruchu***

# Stabilność

- **aktywna kontrola mięśniowa położenia stawu, pozwalająca przenosić siły i momenty sił w połączeniu z elastycznością tkanki mięśniowej i mobilnością stawu**

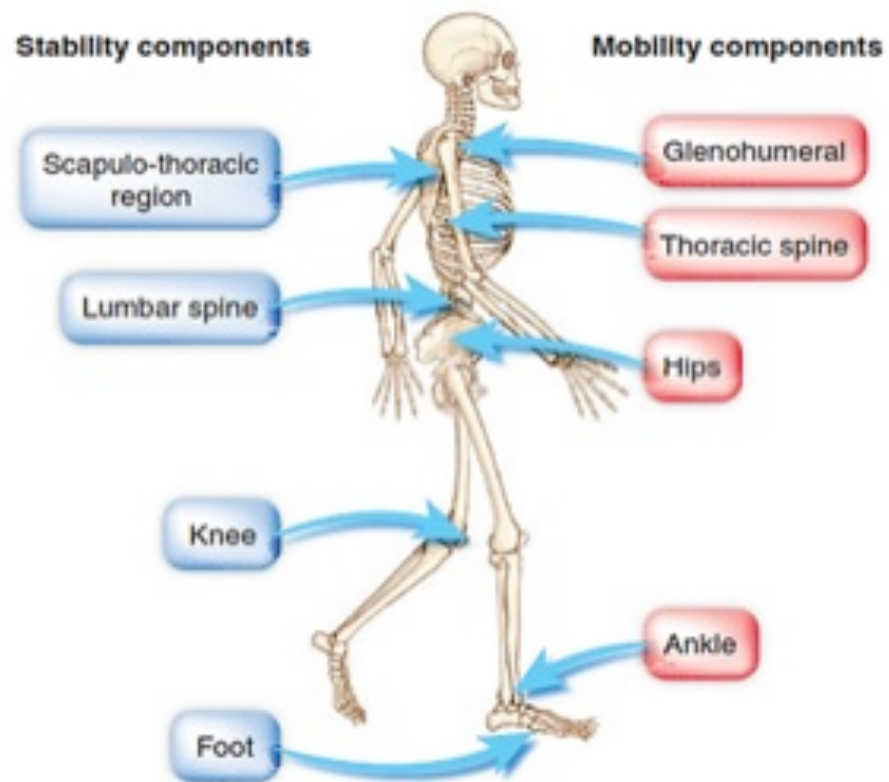
Piramida  
optymalnego  
przygotowania  
ruchowego

umiejętności  
techniczno-taktyczne

motoryczność ukierunkowana  
(siła, szybkość, wytrzymałość, moc)

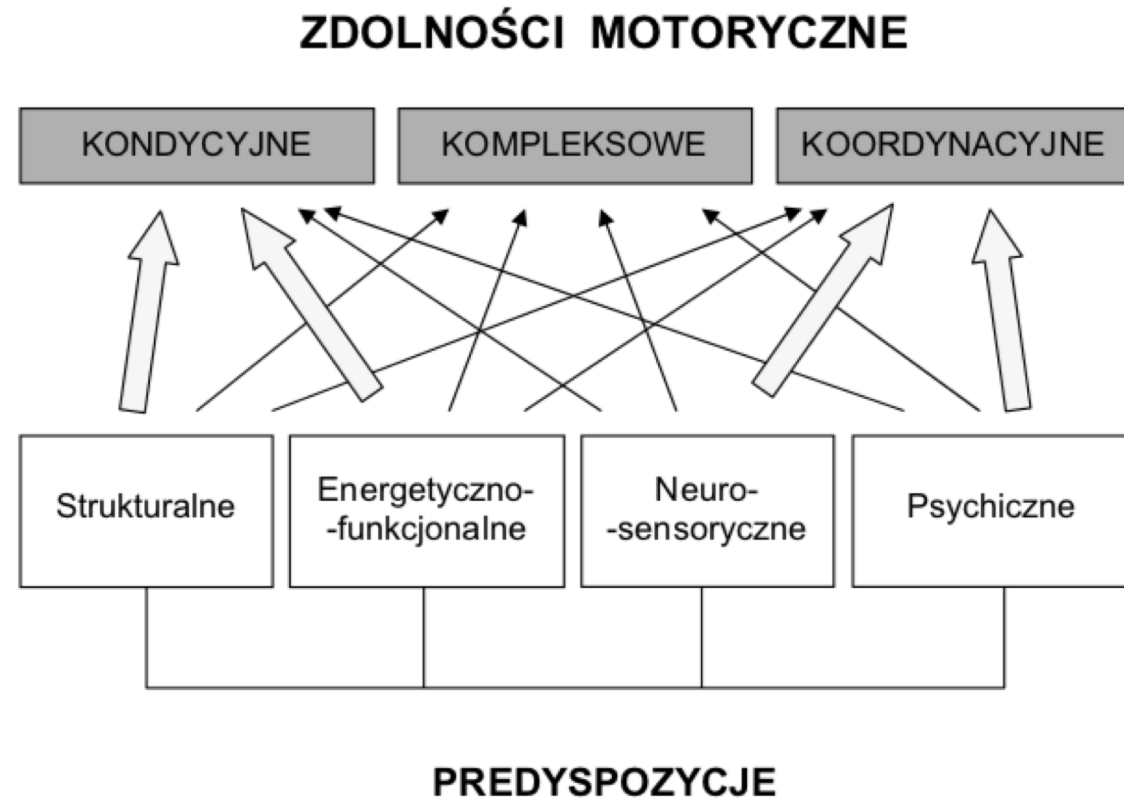
motoryczność podstawowa w ujęciu funkcjonalnym  
(stabilność, mobilność, kontrola nerwowo-mięśniowa)

Zależności  
stabilność -  
mobilność



## ***Zależności między zdolnościami motorycznymi i ich predyspozycjami***

Zdolności motoryczne a predyspozycje.



## ***Kompleksy koordynacyjnych zdolności motorycznych***

Równowaga,  
komponenta  
koordynacyjna



# Mobilność zestaw ćwiczeń

	ćwiczenie	liczba powtórzeń /czas	ilość serii
staw skokowy	<a href="#">Banded Ankle Distraction</a>	20	3
staw biodrowy	<a href="#">Bretzel Stretch</a>	60s	3
staw biodrowy	<a href="#">Wall Rectus Femoris Stretch</a>	60s	3
odcinek piersiowy k-pa	<a href="#">TS Extension</a>	20	3
odcinek piersiowy k-pa	<a href="#">TS Rotation</a>	20	3
odcinek piersiowy k-pa	<a href="#">Quadruped TS Rotation</a>	20	3
obręcz barkowa	<a href="#">Shoulder Floor Slide</a>	20	3
obręcz barkowa	<a href="#">Prone Rocking Y Raises</a>	20	3
obręcz barkowa	<a href="#">Overhead Positioning with ball</a>	20	3



# Stabilność zestaw ćwiczeń

ćwiczenie	liczba powtórzeń/ czas	ilość serii
<a href="#">Bird Dog Level 1</a>	15	3
<a href="#">Bird Dog Level 2 Alternate Arms</a>	15	3
<a href="#">Bird Dog Level 3 Alternate Legs</a>	15	3
<a href="#">Bird Dog Level 4 Opposite Arm and Leg</a>	15	3
<a href="#">Bird Dog Level 5 Elbow to Knee</a>	15	3
<a href="#">Bird Dog Level 6 with resistance</a>	15	3
	20	3
<a href="#">Plank ( forearms )</a>	20-30s	3
<a href="#">Plank (knees on the floor)</a>	20-30s	3
<a href="#">Hip Press Pallof Press</a>	15	3
<a href="#">Standing Pallof Press</a>	15	3
<a href="#">Standing Pallof Press with Shoulder Flexio</a>	15	3
<a href="#">Half Kneeling Pallof Press</a>	15	3
<a href="#">Tall Kneeling Pallof Press</a>	15	3
<a href="#">Pallof Press Split Squat Position</a>	15	3