

KLASA VI A Grupa p. Katarzyny Młynarczyk

Witam Was kochani! Propozycja na ten tydzień.



Sport zapewnia Ci wszystko: chwilę dla siebie, dla Twojego ciała i samopoczucia.

1. Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń gimnastycznych do poziomu swoich umiejętności.
Pamiętajcie o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.

2. Ćwiczenia poszczególnych grup mięśniowych - kształtowanie i wzmacnianie gorsetu mięśniowego.

Na czym polega trening gorsetu mięśniowego tułowia?

Przeznaczone zarówno dla sportowców, jak i dla uczniów o dowolnym poziomie umiejętności ćwiczenia mięśni tułowia idealnie wpisują się w każdy program treningowy. Wśród najbardziej popularnych wymienić można: pompki, ćwiczenia na mięśnie brzucha, przysiady i podciąganie. Ta technika stanowiąca doskonałą alternatywę dla klasycznych brzuszków polega na jak najdłuższym utrzymywaniu pozycji skurczu w celu wzmocnienia danego mięśnia lub grupy mięśni.

Do czego służy?

Trening ten angażuje większość mięśni tułowia, ale pozwala przede wszystkim wzmacniać mięśnie powierzchowne i głębokie brzucha (prosty, poprzeczny, skośne). Chroni krążki międzykręgowe wzmacniając plecy (mięśnie odcinka lędźwiowego).

Jak przetestować swój gorset mięśniowy tułowia?

Aby ocenić stan swojego gorsetu mięśniowego tułowia, przeprowadź prosty test. Przyjmij pozycję pompki lub deski opierając się na przedramionach, a nie na dłoniach. Utrzymaj ciało w linii prostej, nie wyginaj pleców. Napnij mięśnie, aby zablokować tułów. Pozostań w tej pozycji jak najdłużej.

Przerwij test, gdy biodra zaczynają opadać albo gdy kolana dotkną ziemi. Następnie oceń stan swojego gorsetu mięśniowego tułowia:

- poniżej 30 sekund: słaby stan gorsetu mięśniowego
- 30 sekund - 1 minuta: średni stan gorsetu mięśniowego
- 1 - 2 minuty: dobry stan gorsetu mięśniowego
- ponad 2 minuty: doskonały stan gorsetu mięśniowego

Jeśli chcesz robić postępy, pamiętaj zawsze o odpowiednim czasie odpoczynku pomiędzy treningami. Odpoczynek to niezbędny element procesu budowy mięśni.

3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.

Ćwiczenie rozciągające:

- Leżenie tyłem, jedna kończyna dolna zgięta w stawie kolanowym i oparta stopą o podłogę. Drugą kończynę (również zgiętą) założyć na pierwszą tak, aby kostka boczna dotykała obszaru przed stawem kolanowym. Wykonać uniesienie nogi opartej o podłogę rozciągając pośladki kończyny dolnej założonej.
- Pozycja wyprostowana, zgięcie jednej kończyny dolnej w kolanie i próba dotknięcia piętą do pośladka.
- Siad prosty rozkroczny, naprzemienne skłony do prostych kończyn dolnych. Należy zwrócić uwagę, aby stopa była zgięta grzbietowo, a palce kierowały się do góry.
- Pozycja stojąca, wypad kończyną dolną do tyłu i pochylenie tułowia do przodu, nie odrywając pięty nogi zakrocznej od podłogę.

Ćwiczenia wzmacniające :

- Leżenie na plecach, kończyny dolne i górne wyprostowane i uniesione do góry. Naprzemienne opuszczanie prostej kończyny górnej i przeciwległej nogi poprzez wytworzenie napięcia mięśni brzucha.

Wzmacnianie i rozciąganie mięśni posturalnych jest niezwykle ważne, ponieważ utrzymanie dobrej kondycji i sprawności tych mięśni umożliwia zachowanie zdrowia oraz wpływa na jakość życia. Dzięki temu łatwiejsze staje się przemieszczanie i wykonywanie różnego rodzaju czynności. Ćwiczenia mięśni posturalnych zapobiegają także schorzeniom kręgosłupa i stawów. Dbanie o ich dobry stan jest szczególnie ważne w dzisiejszych czasach, gdy większość osób prowadzi siedzący i niezbyt aktywny tryb życia.

4. Rozwijanie zmysłu równowagi, kształtowanie koordynacji ruchowej.

<https://www.youtube.com/watch?v=K-0CzPyIDv0> –poćwicz .

Pozdrawiam p. Kasia

