

Wychowanie Fizyczne kl. 7ab chł.

Temat: Poznajemy zestawy ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne.

Posiadanie silnych mięśni posturalnych pozwoli Ci na:

- Utrzymanie odpowiedniej postawy ciała;
- Łatwiejsze i bezpieczniejsze wykonywanie codziennych ruchów, takich jak sięganie i schyłanie;
- Posiadanie odpowiedniej wytrzymałości;
- Utrzymanie równowagi i stabilności. Kiedy osiągniesz silne i zrównoważone mięśnie posturalne, zmniejszysz tym samym ryzyko urazów z powodu upadków oraz co najważniejsze, usprawnisz działanie wielu innych obszarów Twojego ciała.
- Trening mięśni posturalnych, w szczególności mięśni brzucha, musi być wykonywany w różnych zakresach ruchu, pozycjach i pod różnymi kątami tak, aby zaangażować wszystkie mięśnie. Kluczem jest więc znalezienie ćwiczeń, które działają w danym przypadku najlepiej, stanowią wyzwanie i dają widoczne rezultaty.
- **Ćwiczenia tradycyjne** to te, które prawdopodobnie najbardziej Ci się podobają, takie jak standardowe brzuszki, brzuszki skośne, które angażują zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne mięśnie skośne lub skręty tułowia w pozycji stojącej z taśmą lub ciężarkami.
- **Ćwiczenia funkcjonalne** angażują większość mięśni w obrębie ściany brzucha i są wykonywane poprzez stabilizację ciała podczas ruchu. Przykładem takiego ćwiczenia może być trening z piłką, podczas którego ciało pracuje nad utrzymaniem równowagi na piłce.
- **Ćwiczenia stabilizujące**, z których najbardziej znane są ćwiczenia stabilizujące kręgosłup i poprawiające przyczepność mięśni skośnych brzucha do kręgosłupa, przez co zwiększają stabilność dolnej części pleców.

Doskonałym ćwiczeniem na rozpoczęcie takiego treningu jest położenie się na podłodze i „przyciśnięcie” brzucha w kierunku kręgosłupa. Utrzymując tę pozycję należy głęboko oddychać.

Po opanowaniu tego ćwiczenia możesz dodać ruch, taki jak powolny mostek lub rozciąganie nóg.

• **Ćwiczenia rozciągające** są wykonywane w celu wzmocnienia mięśnia prostownika grzbietu. Niestety, te ćwiczenia są często ignorowane podczas opracowywania podstawowego programu treningowego, a powinny stanowić integralną część Twojej podstawowej rutyny. Poniżej opisano jedno z ćwiczeń idealnych na początek.

Położ się na brzuchu z rękami wyciągniętymi nad głowę. Następnie podnieś obie ręce i obie nogi w tym samym czasie. Utrzymaj pozycję licząc do 5 lub przez 5

oddechów, a następnie powoli opuść ręce i nogi na podłogę.

W wolnych chwilach poćwicz!