

Wychowanie Fizyczne kl.8ab chł.

Temat: Burpees- sposób na poprawę kondycji fizycznej.

Cele:

- uczeń pozna nowy sposób na poprawienie sylwetki
- uczeń będzie umiał samodzielnie wykonać ćwiczenie

Burpees jest uznawane za jedno z najbardziej męczących, a przy tym najskuteczniejszych ćwiczeń fitnessowych. Angażuje do pracy wszystkie grupy mięśniowe i podnosi tętno do poziomu umożliwiającego szybkie spalanie tkanki tłuszczowej.

Burpees to ćwiczenie łączące w sobie zalety treningu siłowego i aerobowego. Wymyślił je w latach 30. XX wieku amerykański fizjolog, Royal H. Burpee, jako proste narzędzie do oceny kondycji fizycznej. Do dziś ćwiczenie to uchodzi za podstawowy miernik zwinności, koordynacji i siły, a poza tym stanowi doskonałe uzupełnienie treningu ogólnorozwojowego.

Największą zaletą burpees jest to, że są bardzo skutecznie, a jednocześnie proste do wykonania od strony technicznej. Na jedną sekwencję składają się 4 ćwiczenia wykonywane bez przerwy, jedno po drugim: przysiad, deska, pompka i wyskok. W praktyce zrobienie wszystkich ruchów kilkanaście lub kilkadziesiąt razy z rzędu to solidny wycisk dla organizmu. Nic dziwnego, że wielbicieli fitnessu mówią o burpees raz jak o najlepszym ćwiczeniu na świecie, a innym razem jak o torturze. Jedno jest pewne – nie ma drugiej takiej tortury, która w zamian dawałaby ciału tyle korzyści co burpees.

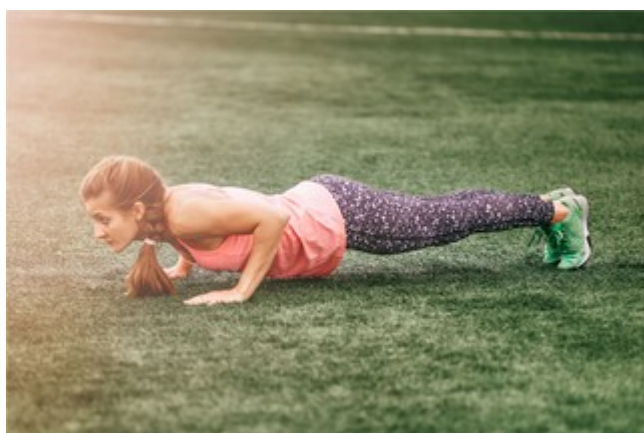
Najważniejsze zalety burpees:

- może je robić każdy w dowolnym miejscu i o dowolnej porze;
- wzmacniają każdą grupę mięśniową bez konieczności korzystania z dodatkowych przyrządów,
- nie są skomplikowane technicznie - sekwencja ruchów jest prosta do opanowania;
- dzięki temu, że w krótkim czasie mięśnie muszą pracować w wielu płaszczyznach, poprawiają koordynację ruchową oraz zwinność;
- aktywują do pracy całe ciało i są skuteczniejsze niż monotonne ćwiczenia wykonywane wielokrotnie i za każdym razem tak samo (udowodniono, że lepiej przez 10 minut robić burpees niż po kolei 20 przysiadów, 20 pompek, wyskoków itd.).

Burpees – technika wykonania

1. Stań prosto.
2. Zrób przysiad, a następnie dotknij rękami podłogi (uwaga! nie kucaj! stopy powinny w całości przylegać do podłoża – wymaga to nieco rozciągnięcia, dlatego jeśli masz z tym kłopoty, popracuj nad elastycznością).
3. Skokiem wyciągnij obie nogi do tyłu przechodząc tym samym do pozycji deski.
4. Zrób pompkę zbliżając klatkę piersiową do podłogi (pamiętaj o prostych plecach!).
5. Skokiem wróć do pozycji przysiadu.
6. Wstań.
7. Jeszcze zanim zupełnie się wyprostujesz, wyskocz do góry unosząc ręce nad głowę.

Spróbuj sam!



Początkujący: 4 serie po 2 minuty, pomiędzy każdą serią 1 minuta odpoczynku.

Średniozaawansowani: 6 serii po 2 minuty z 1 minutą odpoczynku między seriami lub 4 serie po 3 minuty z minutą odpoczynku między seriami.

Zaawansowani: 6 serii po 3 minuty, 1 minuta odpoczynku pomiędzy każdą serią.

Spróbuj sam!