

ĆWICZENIA MIĘŚNI GŁĘBOKICH

W ostatnich dniach spędzamy więcej czasu siedząc lub leżąc, dlatego warto zadbać o swoje ciało. Core stability, inaczej trening stabilności ogólnej lub trening mięśni głębokich to zestaw ćwiczeń, które pozwalają wzmocnić mięśnie otaczające tułów. Ich znaczenie jest ogromne, ponieważ odpowiadają za każdy nasz ruch.

Zalety treningu Core Stability:

- łatwość w utrzymaniu prawidłowej postawy,
- lepsze poczucie równowagi,
- lepszą koordynacją,
- większą siłą, którą możemy wykorzystać w treningu, sporcie,
- zmniejsza ryzyko odniesienia kontuzji,
- obniżone ryzyko pojawienia się bólów kręgosłupa,
- wzmocnienie mięśni tułowia (kontrola wszystkich ruchów człowieka),

Każde ćwiczenie wykonaj trzykrotnie i przejdź do następnego.

1/ deska bokiem – 2 x 15s (15s na stronę)

<https://www.youtube.com/watch?v=G3Jm3SUJzqI>

2/Bird-dog (naprzemienne unoszenie ramion i nóg w klęku podpartym) 2 x 10 powtórzeń(10 powtórzeń na stronę)

<https://www.youtube.com/watch?v=0QuPtNr3Vvo>

3/ koci grzbiet - 10 powtórzeń

<https://www.youtube.com/watch?v=NRQS-5wthPs>

4/Single leg deadlift (jaskółka), 2 x 5 powtórzeń (5 powtórzeń na nogę)

<https://www.youtube.com/watch?v=HtHxnWmMgzM>

5/ wznosy bioder - 20s

<https://www.youtube.com/watch?v=t-q-R9CKtZc>

Poprzez zdjęcie lub krótki filmik pokażcie jak ćwiczycie. Udanego treningu !

*Uczennice klasy 6AC, 7AB oraz 8AB proszę o zapoznanie się z wiadomościami na temat Igrzysk Olimpijskich zawartymi w filmach (linki poniżej).

https://www.youtube.com/watch?v=e2_SZDUCEP8

<https://www.youtube.com/watch?v=DjW10fFpVIs>