

ĆWICZENIA W PODPORACH -

– idealne na wzmocnienie mięśni utrzymujących prawidłową postawę ciała !



„Wyobraź sobie dźwig który ma podnieść ładunek na 10 piętro, tym ładunkiem jest Twoja ręka podczas gry w tenisa, lub noga kopiąca piłkę, natomiast kabina dźwigu jest twoim kręgosłupem lędźwiowym. Jeśli kabina dźwigu stoi w miejscu, ładunek podnoszony jest z łatwością. Natomiast jeśli tylko kabina zaczyna się poruszać, obracać się w prawo lub lewo, ruch natychmiast przenosi się na ładunek, który kołysze się w powietrzu. Ten sam rysunek można dopasować do naszego ciała. Im bardziej tułów (kabina dźwigu) jest stabilny, tym łatwiej jest wykonać nawet najbardziej ekstremalne ruchy – zarówno w życiu codziennym, jak i w sporcie. Na tym właśnie polega idea stabilności – *core stability exercise*”

dr n. med. Tomasz Chomiuk

<https://www.mobilemed.pl/core-stability-exercise/>



CORE STABILITY – CO TO TAKIEGO ???

„Core z języka angielskiego oznacza rdzeń, podstawę, centrum, istotę lub sedno. Dokładniej core w tym znaczeniu tłumaczy się jako centrum ciała człowieka, które składa się z gorsetu mięśniowego otaczającego tułów. Gorset mięśniowy odpowiada za utrzymanie prawidłowej postawy ciała oraz stabilizację kręgosłupa. Stabilizacja

to odpowiednio zsynchronizowana współpraca wielu grup mięśniowych – antagonistów oraz agonistów – oraz zharmonizowanie ich z układem kostno-stawowo-więzadłowym. Stabilizacja centralna, czyli core stability, odpowiada za wydolność głębokich mięśni tułowia, których rola polega na kontroli centrum ciała człowieka zarówno w statyce, jak i w dynamice”.

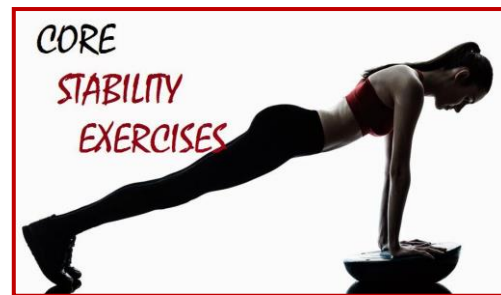
Emila Bednarczyk

<https://margocenter.pl/articles/core-stability.pdf>



ĆWICZENIA W PODPORACH

Zapoznaj się z poniższymi linkami. W prezentowanych filmach możesz zobaczyć w jaki sposób wykonuje się dane ćwiczenie, poniżej prezentowanego filmu znajduje się opis mięśni biorących udział w ćwiczeniu oraz sposób jego wykonania 😊



- ✓ Wybierz coś odpowiedniego dla siebie.
- ✓ Zauważ, że ćwiczenia są o zróżnicowanym stopniu trudności.
- ✓ Zawsze zaczynaj od łatwiejszych do wykonania dla Ciebie, stopniowo możesz zwiększać stopień trudności i liczbę powtórzeń.
- ✓ Ćwicz tylko jeśli masz zapewnione poczucie bezpieczeństwa. Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń to najważniejsza sprawa.
- ✓ Pamiętaj o rozgrzewce.
- ✓ Zwróć uwagę na dokładność i poprawność wykonywanych ćwiczeń aby zapobiec kontuzji.
- ✓ Ćwicz zawsze spokojnie w miarę swoich własnych możliwości. One będą się stopniowo zwiększać – sam zauważysz.
- ✓ Liczbę ćwiczeń i powtórzeń zawsze dostosuj do swojej aktualnej formy i kondycji jaką masz danego dnia.

Linki do ćwiczeń

Izometryczny skurcz mięśni brzucha w podporze przodem.

<https://www.fabrykasily.pl/cwiczenia/na-brzuch/izometryczny-skurcz-miesni-brzucha-w-podporze>

Pompki z podparciem kolan

<https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/cwiczenia-domowe/pompki-z-podparciem-kolan>

Pompki do pozycji T

<https://www.fabrykasily.pl/cwiczenia/domowe/pompki-do-pozycji>

Unoszenie bioder w górę w podporze bokiem

<https://www.fabrykasily.pl/cwiczenia/domowe/unoszenie-bioder-w-gore-w-podporze-3>

Unoszenie nogi w górę w kłku podpartym

<https://www.fabrykasily.pl/cwiczenia/domowe/unoszenie-nogi-w-gore-w-kleku-3>

Naprzemienne wznosy ręki i nogi w kłku podpartym

<https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/cwiczenia-domowe/naprzemienne-wznosy-reki-i-nogi-w-kleku-podpartym>

PAMIĘTAJ
noś maseczkę!



#ZOSTAŃ W DOMU

POWODZENIA!
TRZYMAMY KCIUKI!

WASI NAUCZYCIELE
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO