

ZADANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - CHŁOPCY

Dzień dobry.

Temat 1: Analiza klasycznej pompki - prawidłowość wykonania i najczęściej popełniane błędy.

Pompki jakby nie patrzeć są chyba najczęściej wykonywanymi ćwiczeniami zwłaszcza teraz, gdy jesteśmy odcięci od ćwiczenia w salach gimnastycznych czy siłowniach. Tym bardziej musimy skoncentrować się nad prawidłową techniką ich wykonywania. Jest szereg błędów jak złe pochylenie miednicy, nienaturalne układanie łokci na zewnątrz czy niepełne wykonywanie ruchów, które mogą zrobić więcej szkody niż pożytku dla naszego organizmu.

Proszę oglądnąć poniższy link opisujący prawidłowe wykonanie ćwiczenia, w którym jest dokonana analiza techniki klasycznej pompki.

<https://www.youtube.com/watch?v=chaet3YXK40>

Po zapoznaniu się z się powyższym linkiem proszę zwrócić uwagę na przedstawione błędy w linku następnym.

https://www.youtube.com/watch?v=_spPW1YR0bE

W ostatnim linku chciałbym zachęcić Was do wykonywania ćwiczeń w sposób prawidłowy. Jeżeli któryś z Was ma jeszcze problemy z wykonywaniem pompek to w nim są przedstawione ćwiczenia wdrażające, które na pewno ułatwią ich wykonywanie.

<https://www.youtube.com/watch?v=45rqLcnHCnA>

Pozdrawiam i zachęcam do wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Jak się spotkamy na zajęciach w szkole na sali myślę, że każdy z was będzie mógł zaprezentować wykonywanie prawidłowych pompek na ocenę.

Temat 2: Ćwiczenia siłowe wzmacniające organizm.

Trening siłowy bez sprzętu to trening, w trakcie którego wykorzystuje się ciężar własnego ciała. Jego celem jest spalenie tkanki tłuszczowej, ukształtowanie umięśnionej sylwetki i poprawa siły ćwiczącego. Trening siłowy bez sprzętu jest przeznaczony praktycznie dla każdego, także dla osób, które nie mają czasu na systematyczne treningi. Na czym polega trening siłowy bez sprzętu i jakie są jego efekty?

Trening siłowy bez sprzętu to trening, podczas którego wykorzystuje się jako opór ciężar własnego ciała. Celem treningu siłowego jest spalenie zbędnej tkanki tłuszczowej, wypracowanie równomiernej sprawności fizycznej całego układu mięśniowego i poprawienie siły względnej, czyli maksymalnej siły, jaką jest w stanie osiągnąć osoba ćwicząca w stosunku do swojej masy. Osiąga się to poprzez ćwiczenia, takie jak m.in. pajacyki, pompki, przysiady czy bieg z wysokim unoszeniem kolan.

Trening siłowy bez sprzętu jest przeznaczony dla każdego, kto chce poprawić wydolność organizmu, spalić zbędną tkankę tłuszczową i/lub uzyskać muskularną sylwetkę. Poleca się go

również osobom, które nie mają czasu i ochoty na systematyczne treningi, ale nie oczekują widocznych rezultatów, tylko po prostu chcą od czasu do czasu poćwiczyć.

Trening siłowy bez sprzętu mogą wykonywać także osoby, które regularnie trenują na siłowni i mają doświadczenie w ćwiczeniu ze sprzętem sportowym. Wówczas tego typu trening może być odskocznią, urozmaiceniem lub uzupełnieniem ćwiczeń na siłowni.

Trening siłowy powinna poprzedzać ok. 10-minutowa rozgrzewka (wówczas można skakać na skakance jeździć na rowerze treningowym, wykonać podskoki).

Właściwy trening siłowy bez sprzętu jest treningiem obwodowym. Oznacza to, że ćwiczenia wykonuje się jedno po drugim, z małymi przerwami pomiędzy (ideałem byłoby, gdy cały obwód był zrobiony bez przerwy). Tradycyjny trening siłowy składa się z 10-12 ćwiczeń na poszczególne grupy mięśniowe, a ilość powtórzeń i obciążenie zależą od zamierzonego celu:

Najmniej obciążenia wymagają ćwiczenia, których celem jest spalenie zbędnej tkanki tłuszczowej. Wówczas powinno być ono niewielkie (tak, aby osoba ćwicząca mogła wykonać ok. 15-20 powtórzeń). Po wykonanym obwodzie należy zrobić 2-3 minutową przerwę, a następnie powtórzyć całość jeszcze raz lub dwa.

Zwiększenia obciążeń, czyli silniejszego nacisku na mięśnie, wymagają ćwiczenia, których celem jest ich budowa. W tym przypadku liczba powtórzeń waha się do 8 do 10. Po wykonanym obwodzie należy zrobić 2-3 minutową przerwę, a następnie powtórzyć całość jeszcze 3-4 razy

Największego wysiłku wymagają ćwiczenia na siłę, których liczba powtórzeń waha się od 3 do 5. Po wykonanym obwodzie należy zrobić 2-3 minutową przerwę, a następnie powtórzyć całość jeszcze 3-4 razy

Trening siłowy bez sprzętu zaleca się wykonywać 3 razy w tygodniu, najlepiej co dwa dni. W ten sposób daje się mięśniom czas na regenerację i zyskuje się siłę. W przeciwnym razie efekty są odwrotne od zamierzonych.

Niektórzy uważają, że najlepsze efekty daje trening poranny. Wystarczy wstać 30 minut wcześniej, wy-pić szklankę wody i poświęcić 20-25 minut na rozgrzewkę i ćwiczenia. Dzięki porannemu treningowi można szybciej spalić zbędną tkankę tłuszczową. Ponadto dostarcza on niezbędnej energii na resztę dnia, a w nocy zapewnia zdrowy sen. Niestety, po porannym treningu odczuwa się wzmożony głód, dlatego należy kontrolować posiłki.

Po treningu należy poświęcić ok. 20 minut na ćwiczenia, których celem jest „uspokojenie”, rozluźnienie mięśni i całego ciała.

Odmianą treningu siłowego bez dodatkowego obciążenia jest kalistenika. Celem ćwiczeń kalistenicznych jest nie tylko poprawa siły i ogólnej sprawności fizycznej, ale także rozwój masy mięśniowej. Przykładowe ćwiczenia stosowane w tym treningu to np. pompki, pompki na poręczach (dipy), podciąganie na drążku, przysiady i wykroki.

Temat 3: Zestaw ćwiczeń siłowych do wykonania w warunkach domowych.

Zachęcam do obejrzenia i wykonywania ćwiczeń, które prowadzi Kura Workout. Każdy z nas przy konkretnym zaangażowaniu może w swoim pokoju poczuć się jak na prawdziwej siłowni.

<https://www.youtube.com/watch?v=X75pEADfuGo>

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

