

ZADANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - DZIEWCZĘTA

Dzień dobry.

Temat 1 - 2 : Ćwiczenia prostujące plecy. Sposoby na korekcję postawy po długotrwałej pracy przy komputerze.

Na dzisiejszych zajęciach poznajcie kilka krótkich i prostych ćwiczeń, które przeciwdziałają garbieniu się i nieprawidłowej postawie ciała. Są to ćwiczenia wskazane przede wszystkim dla tych osób, które zbyt dużo czasu spędzają w pozycji siedzącej czy przed komputerem - co obecnie na pewno Was dotyczy.

Ćwiczenia na proste plecy mogą skorygować nieprawidłową postawę i zapobiec garbieniu się. Warunkiem skuteczności jest regularne wykonywanie ćwiczeń i zmiana szkodliwych nawyków, które sprzyjają pogłębianiu się wad postawy.

Odpowiednie ćwiczenia mogą w dużym stopniu skorygować wystający garb lub nieprawidłowe krzywizny kręgosłupa. Wykonywane co 2-3 dni wzmocnią mięśnie pleców i pomogą w utrzymaniu prawidłowej postawy na co dzień.

Aby ćwiczenia na garbienie się przyniosły spodziewane efekty, ważne jest nie tylko ich regularne wykonywanie, ale także codzienna dbałość o kondycję kręgosłupa. Duże znaczenia ma nasza postawa w trakcie pracy, szczególnie jeśli wiele godzin spędzacie za biurkiem czy przed komputerem, tak jak to zapewne obecnie jest w Waszym wypadku w dobie pandemii i zdalnego nauczania. Więc postarajcie się zmienić Wasze szkodliwe nawyki na rzecz prostych pleców, a co za tym idzie – zdrowego kręgosłupa.

Zasady ćwiczeń:

Ćwiczenia wykonujcie 2 – 3 razy w tygodniu. Możecie traktować je jako samodzielny trening lub włączyć do swojego dotychczasowego planu treningowego. Bądźcie systematyczni – pierwsze efekty powinny pojawić się po ok. 4 tygodniach.

Podczas wykonywania ćwiczeń pamiętajcie o stabilizacji sylwetki – napiętym brzuchu, prostych plecach i napiętych pośladkach. Każdy ruch wykonujcie symetrycznie, tzn. na jedną i na drugą stronę – dzięki temu zachowasz równowagę mięśniową.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń głównych pamiętajcie o rozgrzewce, która powinna trwać 10 – 15 minut, a po zakończeniu ćwiczeń o rozciąganiu, szczególnie tych mięśni, które były najbardziej zaangażowane.

Jak dbać o proste plecy

Aby ćwiczenia przyniosły pozytywne efekty, należy pamiętać o właściwej postawie ciała na co dzień:

1. Jeśli uczysz się na siedząco, zadbaj o ergonomiczny fotel, który odciąży twój kręgosłup. Dobry fotel ma specjalnie wyprofilowane oparcie i podłokietniki.

2. W czasie nauki rób sobie przerwy – co najmniej raz na godzinę wstań i rozprostuj nogi, pospaceruj przez 5 minut po pokoju.
3. Staraj się nie spędzać dużo czasu w pozycji pochylonej, a jeśli tego wymaga od Ciebie praca pamiętaj o rozciąganiu klatki piersiowej – w tym celu co jakiś czas rób głęboki wdech i wypychaj klatkę piersiową do przodu mocno ściągając łopatki.
4. Siedząc wykonuj ćwiczenia rozciągające i rozluźniające kręgosłup – np. skreć cały tułów w prawo, jedną ręką przytrzymaj oparcie fotela, a drugą złap za podłokietnik. Wytrzymaj tak 5 – 10 sekund, a następnie zmień stronę.
5. w czasie wolnym od nauki nie siedź zbyt długo przed telewizorem czy telefonem – postaw na aktywny wypoczynek, na. Spacer, nordic walking czy rower. Jeśli jesteś zbyt zmęczony, odpoczywaj na leżąco.
6. Jeśli masz tendencję do garbienia się, kup tzw. „pajaczek”, który za pomocą dźwięku sygnalizuje nieprawidłową postawę lub po prostu włóż na plecach między ramiona jakiś kij, trzonek (np. od miotły).

Ćwiczenia na proste plecy:

a) ściąganie łopatek na krześle – ćwiczenie rozciągające przykurczone mięśnie klatki piersiowej i wzmacniające mięśnie grzbietu:

Usiądź na krześle w pozycji wyprostowanej. Zachowaj kąt prosty pomiędzy łydką a udami oraz udami i tułowiem. Załóż ręce na kark i powoli ściągnij łopatki do tyłu odchylając łokcie. Jednocześnie naciskaj głowę w tył, jakbyś chciał stawiać opór rękami. Po maksymalnym odchyleniu łokci rozluźnij łopatki i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 8 razy.

b) unoszenie hantli w opadzie - zamiast hantli możesz litrowe butelki z wodą – ćwiczenie polecane szczególnie osobom z tendencją do garbienia się:

Dwie hantelki lub butelki połóż przed sobą na podłodze. Stań w rozkroku na szerokość barków, ugnij kolana, pochyl tułów ustawiając go równoległe do podłoża. Pośladki wypnij do tyłu. Cały czas utrzymuj proste plecy i wciągnięty brzuch, głowa ma być przedłużeniem tułowia. Chwyć hantle do obu rąk i unieś je do wysokości klatki piersiowej ściągając jednocześnie łopatki. W trakcie unoszenia ciężarków ręce i łokcie trzymaj blisko ciała. Następnie opuść hantle aż do wyprostowania rąk. Powtórz 10 razy w 3 – 4 seriach.

c) ćwiczenie McKenziego - ćwiczenie dla osób z problemem tzw. okrągłych pleców oraz spędzających dużo czasu w pozycji siedzącej.

Położ się na brzuchu na twardej, stabilnej powierzchni. Dłonie połóż po obu stronach głowy ustawiając je na szerokość nieco większą niż szerokość barków. Zrób głęboki wdech i powoli prostując ramiona unieś tułów do góry (biodra i nogi pozostają w pozycji leżącej). Gdy maksymalnie wyprostujesz ręce, zrób powolnych wdech (ok. 4 -5 sekund), następnie powoli opuść tułów aż całkowicie położysz klatkę piersiową na podłodze. Powtórz 5 razy.

d) unoszenie tułowia i nóg na leżąco – ćwiczenie wzmacniające górne partie pleców i mięśnie pośladkowe.

Położ się na brzuchu, dłonie umieść po bokach głowy (między ramieniem a przedramieniem

powinien być kąt prosty). Unieś tułów, ręce i nogi kilka centymetrów nad ziemię, wytrzymaj 2 – 3 sekundy, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Zrób 8 powtórzeń.

e) ćwiczenia izometryczne na mięśnie brzucha – ćwiczenia izometryczne polegają na napięciu mięśni bez zmiany ich długości. W ten sposób można wzmocnić między innymi mięśnie brzucha odpowiedzialne za stabilizację sylwetki.

Położ się na plecach i ugnij nogi w kolanach. Prawą stopę oprzyj na lewym kolanie. Unieś głowę i barki nad podłogę, jednocześnie sięgając lewą dłoń do prawego kolana. Mocno naciśnij ręką na kolano – noga powinna stawiać opór dłoni. Wytrzymaj 6 sekund, po czym wróć do pozycji leżącej. Zrób po 5 powtórzeń na każdą stronę, następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 8 razy.

Temat 3: Ćwiczenia mięśni brzucha - turbo ABS

Jak zapewne wiecie, mięśnie brzucha częściowo odpowiadają za prawidłową postawę oraz są wyznacznikiem silnego kręgosłupa. To mięśnie brzucha pomagają nam w dźwiganiu przez kręgosłup całego naszego ciała. Warto więc o nie zadbać.

W linku znajdziecie kilka ćwiczeń na mięśnie brzucha - wykonajcie ich od 3 - 5 serii, przy czym pamiętajcie o rozgrzewce przed ćwiczeniami i rozciągnięciu tych mięśni po ćwiczeniach.

<https://youtu.be/oYZDBg3dFtM>

Pozdrawiamy i życzymy zdrowia - nauczyciele wychowania fizycznego