

## Temat 27 Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające.

Uczeń demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, przeprowadza ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej.

**Ćwiczenia mają na celu:** zwiększenie siły mięśni dzięki większemu zakresowi ruchów, lepszą regenerację zmniejszenie ryzyka kontuzji, ulgę w napięciach na poziomie mięśni i stawów, zwiększenie elastyczności i pozbycie się sztywności.

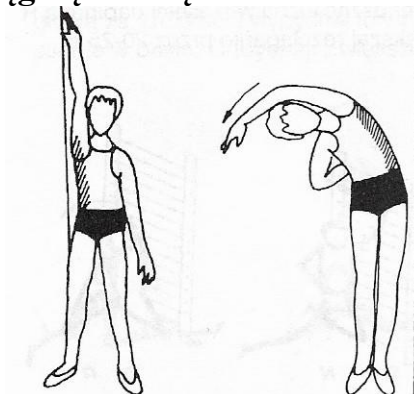
**Elastyczność** oznacza możliwość wykonywania ruchów ciała o największym możliwym zakresie ruchomości stawów i mięśni.

Systematycznie każdego dnia wykonaj zestaw ćwiczeń w domu.

### Rozgrzewka obowiązkowa !

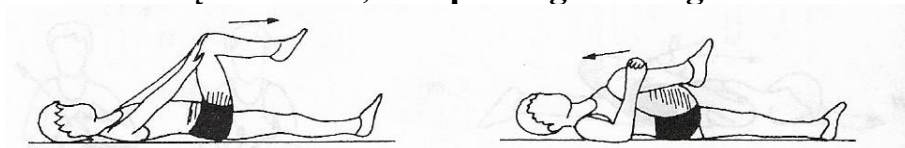
marsz w miejscu, krążenia ramion w przód i tył, podskoki w miejscu, przysiady, skłony w przód i tył, krążenie bioder.

### Ćwiczenie 1 rozciąganie mięśni tułowia i ramion



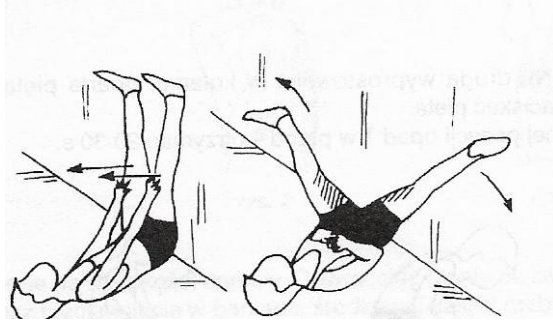
- Pozycja wyjściowa stojąc w małym rozkroku bokiem do ściany, Ręka prawa w górze naciskamy na ścianę tułowiem
- Ćwiczenie - skłon tułowia w bok, ręka nad głową druga na biodrze, zmiana ustawienia

### Ćwiczenie II wzmacnianie mięśni bioder, uda prawego i lewego



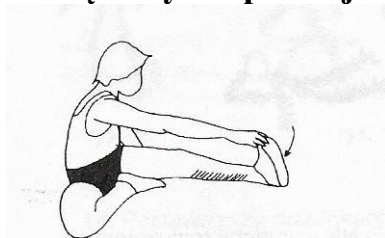
- Pozycja wyjściowa leżenie tyłem, chwyt splecionymi dłońmi za kolano, naciśnij rękami na kolano do przodu wytrzymaj 5 sek.
- Ćwiczenie - w tej samej pozycji przyciągnij kolano do klatki piersiowej, wytrzymaj 5 sekund

### Ćwiczenie III rozciąganie mięśni ud



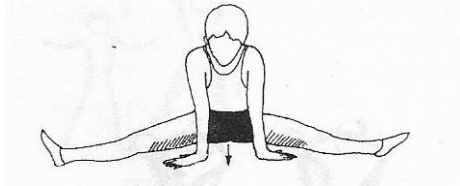
- Pozycja wyjściowa leżenie tyłem
- Ćwiczenie - nogi oparte o ścianę przez 5 sekund próbuj złączyć nogi pokonując opór dłoni między kolanami, w tej samej pozycji oddalaj nogi od siebie do rozkroku, trzymaj pięty, wytrzymaj 5 sekund oparte o ścianę

### Ćwiczenie IV rozciąganie mięśni łydki prawej i lewej



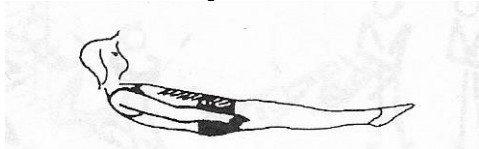
- Pozycja wyjściowa siad wykroczny
- Ćwiczenie - chwyć przeciwną ręką stopę nogi wyprostowanej i delikatnie przyciągaj ją do siebie wytrzymaj 5 sekund, zmień nogę do kolejnego ćwiczenia

### Ćwiczenie V zwiększenie ruchomości stawów biodrowych



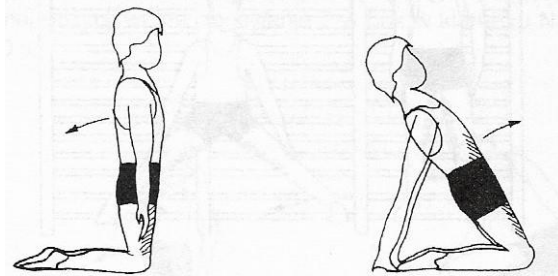
- Pozycja wyjściowa siad rozkroczny
- Ćwiczenie - z postawy rozkroczej rozciągaj mięśnie wytrzymaj 5 sek.

### Ćwiczenie VI wzmacnianie mięśni brzucha



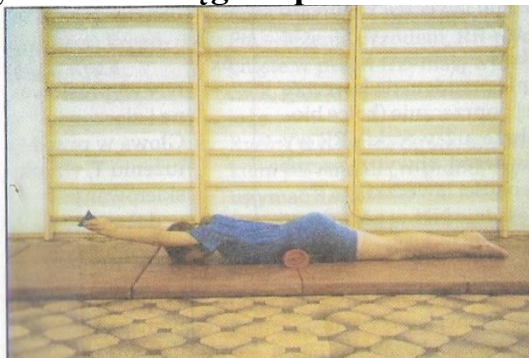
- Pozycja wyjściowa leżenie tyłem
- Ćwiczenie - nieznaczne podniesienie głowy i tułowia wytrzymaj 5 sekund

## Ćwiczenie VII utrzymanie prawidłowej postawy w klęku



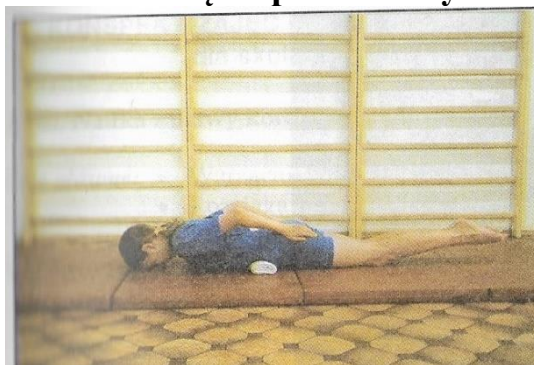
- Pozycja wyjściowa klęk prosty obunóż
- Ćwiczenie - wykonaj opad tułowia w tył i dotknij rękami stóp, powtórz 3 razy

## Ćwiczenie VIII wydłużanie kręgosłupa



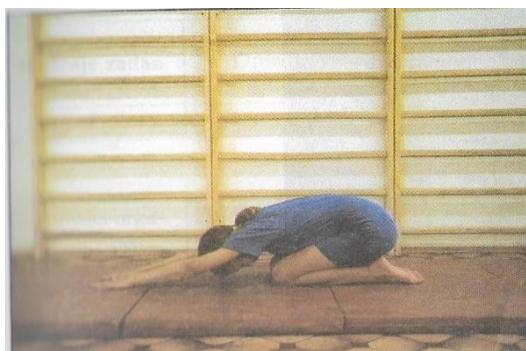
- Pozycja wyjściowa leżenie przodem, Nogi wyprostowane, ramiona wyprostowane w przód w rękach piłeczka, głowa oparta o podłogę
- Ćwiczenie – wysunięcie ramion jak najdalej w przód wytrzymaj 5 sekund

## Ćwiczenie IX wzmocnienie mięśni pośladkowych



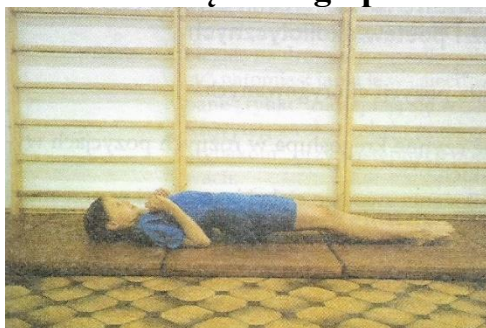
- Pozycja wyjściowa leżenie przodem, Nogi wyprostowane, ręce na pośladkach, czoło przylega do podłogi
- Ćwiczenie - odrywanie prostych nóg od podłogi na wysokość 5cm i wytrzymanie 5 sekund

## Ćwiczenie X wydłużenie kręgosłupa i rozciągnięcie mięśni piersiowych



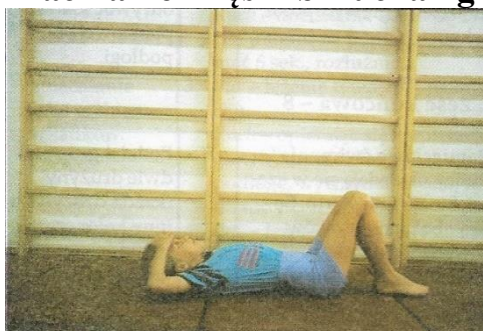
- Pozycja wyjściowa siad klęczny, pozycja niska
- Ćwiczenie –maksymalne wyciągnięcie rąk po podłodze w przód, wytrzymaj 3 sekundy

### Ćwiczenie XI wzmacnianie mięśni nóg i pośladków



- Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona na podłodze, przedramiona zgięte
- Ćwiczenie- unieś biodra 5 cm nad podłogę na łokciach, wytrzymaj 5 sekund

### Ćwiczenie XII wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu



- Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, Nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, łokcie szeroko dłonie oparte na czole
- Ćwiczenie- podnoszenie stóp lekko nad podłogę z jednoczesnym unoszeniem głowy, ręce opierają ruch, wytrzymaj 6 sekund, rozluźnij mięśnie

#### Bibliografia:

Marciniak J., 1998, Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych – rys. 1-11

Romanowska A., 2000, Konspekt zajęć z gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej - fot. 8-12