

## **Temat lekcji 1: Ćwiczenia izometryczne - trening wzmacniający mięśnie .**

**Ćwiczenia izometryczne** (wzmacniające) to zestaw ćwiczeń polegających na napinaniu i rozluźnianiu mięśni ciała. Podczas ich wykonywania najważniejsza jest technika ćwiczenia, natomiast tempo i liczba powtórzeń nie odgrywają już tak istotnej roli. Ćwiczenia izometryczne można robić w zasadzie wszędzie, nie wymagają one specjalnego sprzętu i nie zabierają wiele czasu.

### **Ćwiczenia izometryczne (wzmacniające) – zasady**

Ćwiczenia izometryczne wykonuje się utrzymując napięcie mięśni w określonej pozycji przez wyznaczoną ilość sekund. Następnie należy rozluźnić ciało. Trzeba przy tym pamiętać, że nie wolno ćwiczyć tzw. „zrywami”, czyli od stanu całkowitego spoczynku nie powinno przechodzić się do intensywnego napięcia.

Ważne jest także, by w czasie ćwiczeń nie zmniejszać siły oporu, z jaką wykonywany jest wysiłek. W trakcie powtórzeń należy oddychać równomiernie, w miarę spokojnie. Często popełnianym błędem jest wstrzymywanie oddechu podczas wysiłku. Ćwicząc w ten sposób, nie dostarczamy mięśniom odpowiedniej ilości tlenu

**Po wykonaniu powtórzenia należy odpocząć, a przerwa musi trwać dwa razy dłużej niż ćwiczenie.**

### **3 rodzaje ćwiczeń izometrycznych:**

- Samodzielne, polegają na napięciu mięśnia i jego rozluźnieniu bez użycia dodatkowych obciążeń.
- Z obciążeniem własnym, kiedy pokonuje się opór stawiany przez masę własnego ciała.
- Z obciążeniem mechanicznym, czyli z zastosowaniem obciążeń, takich jak: hantle, obręcze, sztangi itp.

### **Przykładowe ćwiczenia izometryczne (wzmacniające)**

#### **Ćwiczenie 1. Wzmacniające kręgosłup szyjny**

Ćwiczenie możesz wykonać każdego dnia przed wstaniem, bądź przed zaśnieciem. Połóż się na plecach, rozluźnij ciało, ręce ułóż wzdłuż tułowia. Napnij mięśnie szyi i mocno wciskaj głowę w poduszkę. Wytrzymaj 5 sekund, odpocznij 10 sekund i powtórz całą serię jeszcze 4 razy.

#### **Ćwiczenie 2. Wzmacniające mięśnie brzucha**

Leżąc na podłodze w pozycji prostej, unieś szyję, barki i plecy, nie zapomnij o napięciu mięśni. Ciało staraj się utrzymać w linii prostej, zatrzymaj się nie wyżej niż 1 cm nad podłożem. W pozycji uniesionej wytrzymaj 10 sekund, następnie odpocznij w pozycji leżącej i powtórz ćwiczenie 8 razy.

#### **Ćwiczenie 3. Wzmacniające mięśnie nóg**

Usiądź na krześle, nogi rozstaw na szerokość bioder. Obie kończyny oprzyj o wewnętrzną część nóg krzesła i napieraj na nie, starając się jak najdalej odsunąć swoje nogi. To samo ćwiczenie możesz wykonać przekładając nogi i opierając je o zewnętrzną część nóg krzesła, napierasz wtedy na nogi

krzesła, swoim oporem próbując złączyć nogi. Utrzymuj napięcie mięśni tyle czasu, ile możesz, jednak nie więcej niż przez 30 sekund. Następnie odpocznij i powtórz ćwiczenie.

#### **Ćwiczenie 4. Wzmacniające mięśnie rąk**

Usiądź na krześle, ręce opuść wzdłuż ciała, złap z dwóch stron za siedzenie krzesła. Jednocześnie mocno wciskając ciało w krzesło, staraj się przyciągnąć siedzenie. Wytrzymaj 5 sekund i odpocznij, powtórz serię co najmniej 5 razy.

#### **Ćwiczenie 5. Wzmacniające mięśnie grzbietu**

Stań prosto, ręce oprzyj o framugę. Spróbuj mocno napierać rękami na ramę drzwi, a ciężarem ciała staraj się przejść przez linię drzwi. Napinaj mięśnie przez 10 sekund, następnie opuść ręce, odpocznij. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

**Poniżej znajduje się link do lekcji z przykładami ćwiczeń izometrycznych.**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=XgfmJRE4KMxJD2PHCe7bIN1CKaQwwL04WOFaw8CQbrEhjnNRhg>

**Zadanie : Bardzo proszę wypełnić okienko „Wiadomość dla nauczyciela „**

#### **Temat lekcji 2: Odpoczynek aktywny i bierny.**

Bez niego człowiek nie jest w stanie funkcjonować, a nawet jeśli to bardzo krótko. Ma ogromne znaczenie dla zachowania dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Jest nam potrzebny, niezbędny, wręcz konieczny do życia — jak powietrze, woda czy jedzenie. Odpoczynek, bo o nim mowa bywa niestety w ostatnich latach dość mocno bagatelizowany. Życie w biegu, pogoń za pieniędzmi, karierą. To wszystko powoduje, że brakuje nam czasu na wszystko. Cierpi na tym życie prywatne, rodzina, i my sami, bo niejednokrotnie rezygnujemy też z czasu dla samych siebie.

**Link do lekcji:**

<https://epodreczniki.pl/a/odpoczynek/Dp2leZXzx>

**Zadanie domowe: Wymień skutki stosowania tylko jednego rodzaju wypoczynku: albo aktywnego, albo biernego.**

Odpowiedzi proszę przesłać na adres email nauczyciela prowadzącego zajęcia [wdobosz78@interia.pl](mailto:wdobosz78@interia.pl)

Pozdrawiam serdecznie☺