

Ćwiczenia z własnym ciężarem ciała.

Po co?

Dlaczego?

Korzyści z tego płynące.

Wstęp

Podczas dzisiejszej lekcji chcemy, abyś poznał ćwiczenia, które nie wymagają ani sprzętu, ani pójsia na siłownię. Wpływają świetnie na sen, metabolizm a dodatkowo pozwolą Ci wyrzeźbić ciało. Jesteś gotowy/a?

Slajd 1

Ćwiczenia z własnym ciężarem ciała, bo o nich właśnie mowa, to sposób na budowanie masy mięśniowej, czyli rozwijanie mięśni, wytrzymałości, a także poprawę samopoczucia i zdrowia.

Slajd 2

Teraz już żadna wymówka nie powinna stanowić bariery!

Slajd 3

Ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała świetnie wpływają na mięśnie, które utrzymują Cię w pozycji wyprostowanej, czyli tzw. mięśnie posturalne. Dodatkowo dzięki nim możesz wyrzeźbić swoją sylwetkę. Pomagają w koordynacji ruchowej, poprawiają stabilność i mobilność. Budują siłę w sposób zrównoważony i z czasem prowadzą do wzmocnienia całego ciała.

Slajd 4

Dlaczego nie z ciężarami?

Ćwiczenia z własnym ciężarem ciała są o tyle skuteczniejsze, że nie wpływają na prawidłowy rozwój twoich kości i stawów. Pozwalają na wyćwiczenie wszystkich partii ciała, poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia, pozytywnie wpływają na pracę serca.

Slajd 5

Dużym plusem takiego rodzaju ćwiczeń jest to, że możesz je wykonywać, kiedy chcesz i gdzie chcesz, nawet w zaciszu własnego pokoju.

Slajd 6

Jak możesz to zrobić?

Najważniejsze, to podjąć decyzję, że chcesz zadbać o swoje zdrowie, ciało i samopoczucie.

Trochę jak bohater filmu „Za duży na bajki”.

Slajd 7

A teraz do dzieła.

Slajd 8

Podczas wcześniejszych lekcji dowiedziałeś się jak ważną rolę pełni rozgrzewka.

Aby ćwiczenia były bezpieczne poświęć około 5 minut na rozgrzewkę całego ciała. Jeśli nie pamiętasz – zerknij do lekcji o rozgrzewce i przypomnij sobie, dlaczego jest ważna przed treningiem.

Slajd 9 (punkty wyświetlaną się po kolei)

Jakie ćwiczenia jesteś w stanie wykonać z własnym ciężarem ciała?

- Pompki
- Przysiady
- Brzuszki
- Mostki
- Stanie na rękach
- Podciąganie na drążku
- Muscle up
- Wskoki
- Wykroki, zakroki
- Unoszenie nóg
- Skipy
- Plank

Slajd 10

Aby trening był wartościowy nie powinieneś się skupić na jednej wybranej partii np. brzuchu. Należy pamiętać, że ciało to jedna całość, dlatego aby osiągnąć najlepsze efekty trening powinien być tak ułożony, abyś ćwiczył wszystkie partie ciała.

W treningu z własnym ciężarem ciała, najważniejszą rolę odgrywa technika.

Slajd 11

Unikaj błędów:

- Nigdy nie wykonuj pompek z szeroko rozstawionymi łokciami!

- Nie wyginaj odcinka lędźwiowego kręgosłupa!
- Pamiętaj o prawidłowym oddechu - wdech podczas unoszenia ciała, wydech przy jego opuszczaniu.
- Podczas przysiadów miej proste plecy i stój na całych stopach! Pilnuj by ich nie unosić, nie odrywać od podłoża!
- Na początku wykonuj ćwiczenia przed lustrem, aby kontrolować prawidłową postawę ciała!
- Podczas przysiadu pilnuj pozycji kolan, które powinny być w linii ze stopami!
- Wykonując „deskę” pamiętaj o prostych plecach i napiętych mięśniach brzucha!
- Nie spiesz się - wykonuj ćwiczenia powoli i dokładnie!
- Pamiętaj o piciu wody!

Slajd 12-16

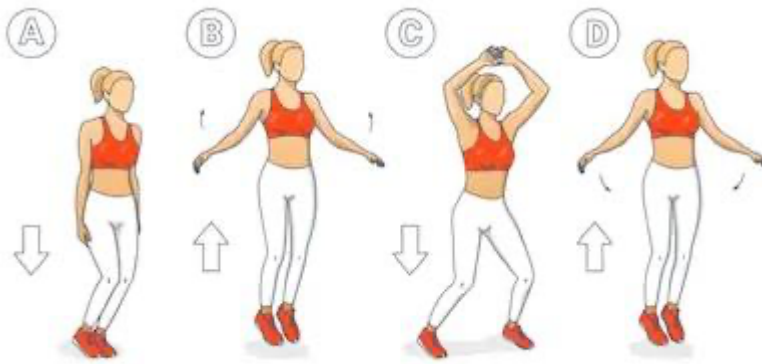
Przykładowy trening całego ciała w formie tabaty.

Tabata czyli krótki trening składający się z serii ćwiczeń przerywanych 10 sekundowym odpoczynkiem. Trening o bardzo dużej intensywności, wpływający na całe ciało.

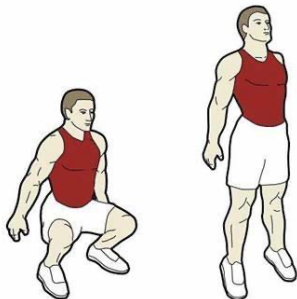
Zapamiętaj to słowo! Tabata to...

20 sekund ćwiczeń plus 10 sekund przerwy na każde ćwiczenie. Zaczynamy!

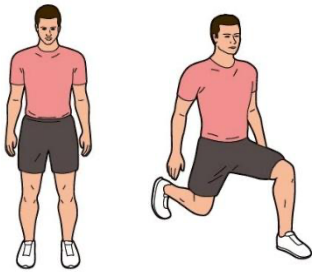
1. Pajacyki



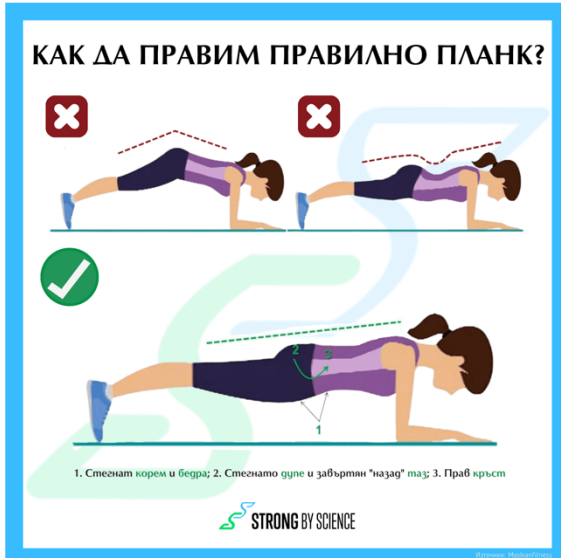
2. Przysiady z wyskokiem



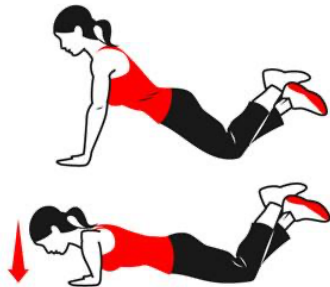
3. Wykroki



4. Plank



5. Pompki „damskie”



6. Skrety (russian twist)

RUSSIAN TWIST

PRO VERSION

(A)



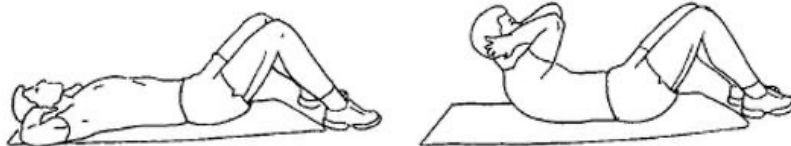
(B)



dreamstime.com

© 194601517 © Polgajewski

7. Brzuski



8. „padnij - wstań”



Trening obejmuje 4 serie z 1-minutową przerwą pomiędzy seriami.

Slajd 17

Ciekawostki

Zasada 3x30x130

Według zaleceń lekarzy minimalna ilość tygodniowej aktywności fizycznej potrzebnej do prawidłowego rozwoju to 3 treningi po minimum 30 minut z tętnem 130 uderzeń na minutę.

Slajd 18

Czym jest kalistenika?

Kalistenika to ćwiczenia polegające na wykorzystaniu własnego ciężaru ciała, bez użytku sprzętu i obciążenia. Ćwiczenia składają się z takich elementów jak skakanie, podciąganie, ciąганie, zginanie, pchanie. Ten rodzaj treningu ma za zadanie zwiększenia sprawności i elastyczności ciała, poprawienie kondycji mięśniowej, a co za tym idzie koordynacji, równowagi i zwinności.

Slajd 19

Słuchanie muzyki podczas ćwiczeń wpływa na ich intensywność, ponieważ ciało dostosowuje się do rytmu.

Spróbuj znaleźć muzykę, która zmotywuje Cię do ćwiczeń przynajmniej 3 razy w tygodniu i trenuj w rytm muzyki.

Slajd 20

Największym mięśniem w ciele człowieka jest mięsień pośladkowy wielki.

Slajd 21

W trakcie ćwiczeń produkują się endorfiny, które dają energię i radość z życia.

Slajd 22

Uprawianie sportu wpływa na produkcję serotoniny, dzięki której poprawia się humor, a obniża poziom kortyzolu odpowiadającego za stres.

Jeśli ćwiczysz w ciągu dnia, dajesz szansę, by cały szkolny stres opadł i masz dobry humor. Zastanów się więc, czy warto rezygnować z w-f albo czy warto rozpocząć dodatkowo własne treningi, które pozwolą Ci zachować humor i zdrowy wygląd.

Slajd 23

To ciało decyduje skąd spala tłuszcz, a nie ćwiczenia ukierunkowane na dane partie.

Dlatego ćwicz i zaufaj swojemu ciału!