

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. 7-8

Data: 27.05.2020r

Temat: **Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała - Edukacja Zdrowotna – 2 godz.**

Proste plecy

Długie godziny spędzone przed komputerem i częste korzystanie z telefonu, mają ogromny wpływ na postawę ciała. Zaokrąglone plecy, garb, wystające łopatki i bolący kark to nie jedyne skutki tego trybu życia. Kręgosłup w takim stanie sprawia ból i dyskomfort. Bez odpowiednich ćwiczeń i zmiany nawyków, przyszłość nie będzie zbyt kolorowa.

Ćwiczenia na proste plecy mogą skorygować nieprawidłową postawę i zapobiec garbieniu się. Warunkiem skuteczności ćwiczeń jest ich regularne wykonywanie i zmiana szkodliwych nawyków, które sprzyjają pogłębianiu się wad postawy. Jak ćwiczyć, żeby wzmocnić i wyprostować krzywy kręgosłup?

Ćwiczenia na proste plecy: zasady

Ćwiczenia wykonuj 2-3 razy w tygodniu. Możesz traktować je jako samodzielny trening lub włączyć do swojego dotychczasowego planu treningowego. Dbaj o systematyczność – pierwsze efekty powinny pojawić się po ok. 3-4 tygodniach. Wykonując ćwiczenia pamiętaj o stabilizacji sylwetki – zawsze utrzymuj wciągnięty brzuch, proste plecy (nie zaokrąglaj ich!), napięte pośladki. Każdy ruch wykonuj symetrycznie, tzn. na jedną i na drugą stronę ciała. W ten sposób zachowasz równowagę mięśniową.

Jak dbać na co dzień o proste plecy?

Żeby ćwiczenia na proste plecy przynosiły rezultaty, trzeba pamiętać o właściwej postawie na co dzień:

- Jeśli pracujesz na siedząco, zadбай o ergonomiczny fotel, który odciąży kręgosłup. Dobry fotel tego typu ma specjalnie wyprofilowane oparcie i podłokietniki. Jeśli masz powyżej 164 cm wzrostu, warto aby posiadał dodatkowy zagłówek.
- W czasie pracy rób sobie przerwy – co najmniej raz na godzinę wstań i rozprostuj nogi, pospaceruj przez 5 minut po biurze.
- Staraj się nie spędzać dużo czasu w pozycji pochylonej, a jeśli tego wymaga od Ciebie praca pamiętaj o rozciągnięciu klatki piersiowej – w tym celu co jakiś czas rób głęboki wdech i wypychaj klatkę piersiową do przodu mocno ściągając łopatki.
- Siedząc wykonuj ćwiczenia rozciągające i rozluźniające kręgosłup – np. skręć cały tułów w prawo, jedną ręką przytrzymaj oparcie fotela, a drugą złap za podłokietnik. Wytrzymaj tak 5-10 sekund, a następnie zmień stronę.

Poniżej przedstawiam kilka ćwiczeń . Wybierzcie kilka z nich i wykonujcie, zwłaszcza wtedy, gdy długo pracujecie przy komputerze.

Ćwiczenia na proste plecy:

Ściąganie łopatek na krześle

Usiądźmy na krześle w pozycji wyprostowanej. Zachowajmy kąt prosty między łydką a udami oraz udami i tułowiem. Załóżmy ręce za kark i powoli ściągajmy łopatki do tyłu odchylając łokcie. Powtórzmy 8 razy.

Ćwiczenie McKenziego

Ćwiczenie dla osób z problemem tzw. okrągłych pleców oraz spędzającym dużo czasu w pozycji siedzącej. Połóżmy się na brzuchu na twardej, stabilnej powierzchni (podłoga, mata do ćwiczeń). Dłonie połączmy po obu stronach głowy ustawiając je na szerokość nieco większą niż szerokość barków. Zróbmy głęboki wdech i powoli prostując ramiona unieśmy tułów do góry (biodra i nogi pozostają w pozycji leżącej). Gdy maksymalnie wyprostujemy ręce, zróbmy powolny wydech (ok. 4 – 5 sekund). Następnie powoli opuśćmy tułów aż całkowicie położymy klatkę piersiową na podłodze. Powtórzmy ćwiczenie co najmniej 5 razy.

Unoszenie tułowia i nóg na leżaco

Ćwiczenie to nie tylko wzmacnia górne partie pleców, ale także mięśnie pośladkowe, od których w dużym stopniu zależy utrzymanie prostej postawy. Połóżmy się na brzuchu, dłonie umieścmy po bokach głowy (między ramieniem a przedramieniem powinien powstać kąt prosty). Unieśmy tułów, ręce i nogi kilka centymetrów nad ziemię, wytrzymajmy 2 – 3 sekundy, a następnie powoli wróćmy do pozycji wyjściowej. Zróbmy 5 – 10 powtórzeń.

Ćwiczenie izometryczne na mięśnie brzucha

Ćwiczenia izometryczne polegają na napięciu mięśni bez zmiany ich długości. W ten sposób można wzmacniać między innymi mięśnie brzucha odpowiedzialne za stabilizację sylwetki. Połóżmy się na plecach i ugnijmy nogi w kolanach. Prawą stopę oprzyjmy na lewym kolanie. Unieśmy głowę i barki nad podłogę, jednocześnie sięgając lewą dłonią do prawego kolana. Mocno naciśnijmy ręką na kolano – noga powinna stawiać opór dłoni. Wytrzymajmy 6 sekund, po czym wróćmy do pozycji leżącej. Zróbmy po 5 powtórzeń na każdą stronę.

Skłony w bok

Stańmy w rozkroku, z rękoma wzdłuż tułowia. Podnieśmy ręce tak, by były równoległe do podłoża. Obróćmy głowę w prawo Wykonajmy skłon w bok,

postaramy się dotknąć lewą dłonią, lewej stopy. Wytrzymajmy ok. 30 sekund. Powoli wróćmy do pozycji wyjściowej, obróćmy głowę w lewo i schylmy się w prawą stronę. Powtórzmy 3 – 4 razy.

Dotknijmy stóp

Mięśnie kręgosłupa wzmacniają najprostsze skłony. Usiąźmy na podłodze z wyprostowanymi nogami. Unieśmy wyprostowane ręce i powoli róbmy skłon, tak, by dłońmi objąć stopy (pamiętajmy o wyprostowanych nogach!). Jeśli nie uda nam się dosięgnąć stóp, nie martwmy się. Następnym razem będzie lepiej.

„Koci grzbiet”

To ćwiczenie na plecy, zacznijmy od położenia się na brzuchu. Następnie podnieśmy się na wyprostowanych rękach. Zacznijmy podnosić cały tułów do tyłu wypinając pośladki, tworząc coś w rodzaju „kocięgo grzbietu”. Ćwiczenie wykonujemy w dwóch seriach po 10 razy z przerwą 15 sekund.

Ukłon

Usiąźmy na piętach, zróbmy klęk podparty. Wypinając powoli plecy do góry przesuwajmy ciężar ciała do pozycji wyjściowej. Starajmy się, wysuwać ręce jak najdalej ciała. Ćwiczenie wykonujemy w trzech seriach po 10 razy z przerwą 15 sekund.

Podsumowując, by ćwiczenia przynosiły spodziewane efekty ważne jest nie tylko ich regularne wykonywanie, ale również codzienna dbałość o kondycję kręgosłupa. Bardzo duże znaczenie ma nasza postawa ciała w trakcie pracy, zwłaszcza jeżeli cały dzień spędzamy za biurkiem. Bez diametralnej zmiany szkodliwych nawyków nawet najstaranniej wykonywane ćwiczenia nie wyprostują naszej sylwetki.

Pozdrawiam ☺