

Zajęcia z Wychowania Fizycznego dla studentów GUMed

Temat zajęć: Wzmacnianie mięśni posturalnych, ćwiczenia stabilizujące w treningu funkcjonalnym

Ze względów bezpieczeństwa prosimy abyś ćwiczył uważnie, trzymał się kolejności ćwiczeń i stosował przerwy minimum 1'30"sekundowe pomiędzy zadaniami. Nie ćwicz na dużym zmęczeniu, mierz siły na zamiary. Dozowanie ćwiczeń jest tylko naszą propozycją, możesz ćwiczyć krócej a dłużej wypoczywać, jeśli to sprawia Ci trudność. Pamiętaj najważniejsze jest Twoje zdrowie i bezpieczeństwo.

Zadania szczegółowe :

Zadania usamodzielniające(wychowawcze): samokontrola









Motoryczność: kształtowanie siły mięśni posturalnych

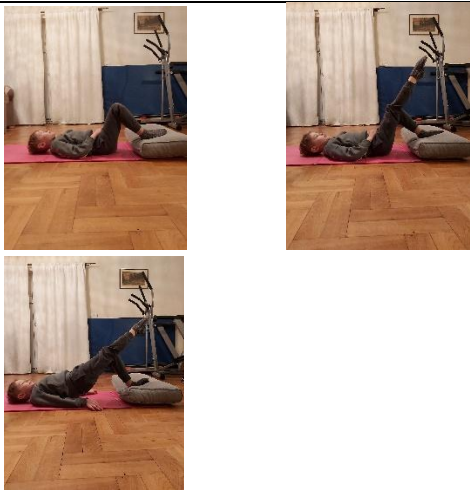
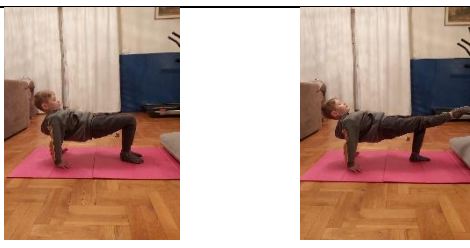
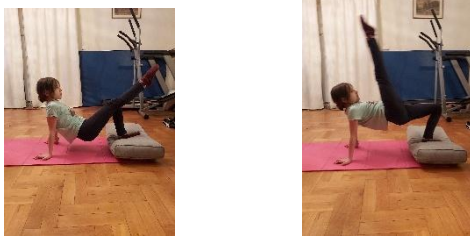
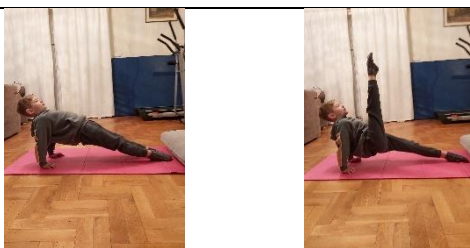
Umiejętności : Potrafi wpływać na kształtowanie właściwych postaw



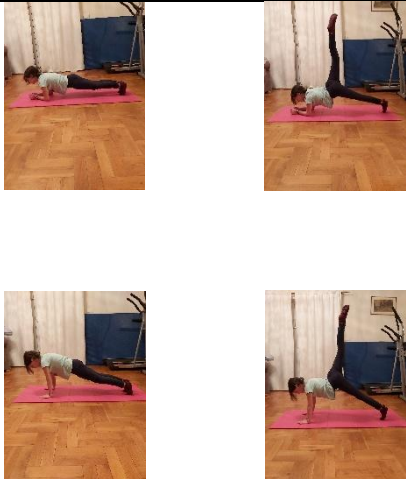
Wiadomości: Zna zależności działań w zakresie propagowania prozdrowotnych zachowań













Przybory i przyrządy: krzesło, ręcznik, butelki z wodą










Cel zadania	Treść i zadania	Dozowanie	Uwagi
Rozgrzewka psychomotoryczna	Marsz, marsz z wysokim unoszeniem kolan		Ćwiczenia wykonywane w miejscu
Ćwiczenia pobudzające układ krążeniowo oddechowy	Trucht, skip C, skip A, podskoki obunóż, podskoki rozkroczone, podskoki rozkroczo- wykroczone(wypady),	1min. Po 30" każde ćwiczenie	
Ćwiczenia kształtujące Mm głowy i szyi	skłony głowy w przód i w tył, skręty głowy w prawo i w lewo, odrzuty ramion w bok, krążenia ramion w przód, krążenia ramion w tył,	Po 10X każde ćwiczenie	Ćwiczenia w postawie rozkroczonej
Mm RR			
Mm tułowia	skręty tułowia prawo i w lewo, skłony tułowia w bo (prawa, lewa strona), skłony tułowia w przód, skłony tułowia w tył, krążenia tułowia w prawo i w lewo,	j.w.	Ćwiczenia w postawie rozkroczonej



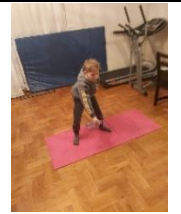
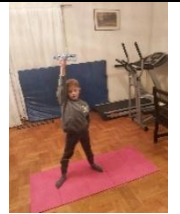

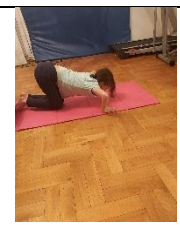




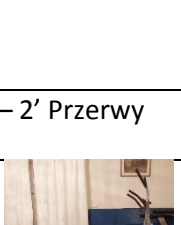
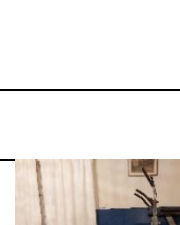


Mm NN	wymachy nóg w przód, w bok, w tył	2x15 Prawa i Lewa noga	Ćwiczenia wykonujemy z oparciem o ścianę lub bez opierania się, wówczas ramiona trzymamy w bok	
Część główna Kształtowanie siły mięśni posturalnych (ćwiczenia stabilizujące) Siła NN. Wzmacnianie mm czworogłowych	Wejście na krzesło/ stopień/ schodek Wejście naprzemienne raz prawą raz lewą nogą	1 X 10 na każdą NN		
	1'30" – 2' Przerwy			
j.w	W siadzie na krześle, wstajemy do postawy i ponownie siadamy	1 X 20		
	1'30" – 2' Przerwy			
j.w	Wykroki. W celu zwiększenia trudności można użyć butelek jako ociężenia	1 X 10 na każdą NN		
	1'30" – 2' Przerwy			
j.w	Przysiad na jednej nodze z oparciem nogi o krzesło.	1 X 10		


Ćwiczenia na mięśnie „dwugłowe” i pośladkowe	1'30" – 2' Przerwy		
	<p>Z leżenia tyłem, NN ugięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem prostym, RR wzdłuż TT, wyprost nogi ugiętej i wznos bioder w górę.</p> <p>W celu zwiększenia trudności nogę postawną należy postawić na podłożu niestabilnym: np. poduszce, piłce, bosu itp.</p>	1 X 10 na PN i LN	
Ćwiczenia na mięśnie „dwugłowe” i pośladkowe	1'30" – 2' Przerwy		
	<p>W podporze tyłem.</p> <p>Wyprost nogi i powrót</p> <p>W celu zwiększenia trudności nogę postawną należy ułożyć na podłożu niestabilnym: np. poduszce, piłce, bosu itp.</p>	1 X 10 na PN i LN	
	1'30" – 2' Przerwy		
Ćwiczenia na mięśnie „dwugłowe” i pośladkowe	<p>W podporze tyłem na jednej nodze, uniesienie bioder w górę z jednoczesnym zgięciem nogi w stawie biodrowym i uniesieniem nogi w górę</p>	1 X 10 na PN i LN	
	1'30" – 2' Przerwy		
	<p>W podporze tyłem o nogach prostych, naprzemienne zgięcie nogi w stawie biodrowym</p>	1 X 10	
1'30" – 2' Przerwy			

j.w	<p>Stabilizacja łopatek Wzmacnianie m. grzbietu</p>	<p>W leżeniu na brzuchu uniesienie klatki piersiowej i łokci z jednoczesnym ściąganiem łopatek do siebie.</p> <p>Ćwiczenie można utrudnić trzymając w rękach butelki z wodą</p>	<p>1 X 12</p>	
	1'30" – 2' Przerwy			
	<p>Kłęk podparty, następnie jednoczesne uniesienie prawej ręki i lewej nogi w górę. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie stabilizując łopatki, napinając mięśnie brzucha i mięsień pośladkowy wielki.</p>	<p>1 X 12 na stronę</p>		
1'30" – 2' Przerwy				
<p>Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków</p>	<p>Tak zwana na przedramionach „deska” przodem. Trudniejsza wersja: naprzemiennie unoszenie nogi raz prawej raz lewej</p> <p>Tak zwana „deska” w podporze przodem. Trudniejsza wersja: naprzemiennie unoszenie nogi raz prawej raz lewej</p>	<p>1x12 na każdą NN</p> <p>Wersja A</p> <p>lub</p> <p>Wersja B</p>		
	1'30" – 2' Przerwy			

Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków	Tak zwana „deska boczna” w bocznym podporze. Trudniejsza wersja: uniesienie nogi zewnętrznej w górę	1x30”		
	j.w z butelką pomiędzy kostkami	Wersja A		
	Tak zwana „deska boczna” w bocznym podporze na przydramieniu. Trudniejsza wersja: uniesienie nogi zewnętrznej w górę	Wersja B		
1’30” – 2’ Przerwy				
j.w	W podporze przodem ręce ułożone na ręczniku złożonym w kulkę	1x12 na każdą nogę		
1’30” – 2’ Przerwy				
j.w	<i>Opierając się o bokiem przedramieniem o krzesło w pozycji lekko wychylonej w bok unoszenie NN zewnętrznej jak najwyżej</i>	1 X 12 na prawą i lewą NN		
1’30” – 2’ Przerwy				
j.w	Z kłuku podpartego wyprostowane nogi z jednoczesnym uniesieniem przeciwległego ramienia	1 X 12 na prawą i lewą NN		

Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków	1'30" – 2' Przerwy		
	<i>Dla chętnych:</i> Tak zwana „deska boczna” w bocznym podporze z ułożeniem nogi np. na krześle	1 X 12 na prawą i lewą NN	
	1'30" – 2' Przerwy		
	<i>Leżenie na plecach z nn ugiętymi pod kątem prostym w stawie kolanowym i biodrowym ułożonymi na podwyższeniu np. na krześle. Wznos bioder z jednoczesnym ugięciem nogi w stawie biodrowym.</i>	1 X 12 na prawą i lewą NN	   
j.w	1'30" – 2' Przerwy		
	<i>Leżenie na plecach z nn ugiętymi pod kątem prostym w stawie kolanowym oraz biodrowym i ułożonymi łydkami na podwyższeniu np. na krześle. Skłon TT w przód napinając mm brzucha</i>	1 X 12	 
	1'30" – 2' Przerwy		
j.w	<i>Z leżenia tyłem NN ugięte, oparte o krzesło, RR splecione na karku wznosy tułowia w górę (brzuszki) ze skretem tułowia w prawo i w lewo oraz wznosem NN naprzemian</i>	1x12	 
	1'30" – 2' Przerwy		

Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków	Leżenie na plecach. Jednoczesne unoszenie TT i NN. tzw „ scyzoryki”	1X12		
	1'30" – 2' Przerwy			
j.w	Z postawy zasadniczej przenoszenie butelki po przekątnej od lewej nogi do wznosu ramienia w prawo w górę . To samo druga strona	1x12 na prawą i lewą stronę		
Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków	„Pompki” uginanie ramion (wersja do wyboru)	1 X 10		
	W klęku podpartym	Wersja A lub		
	W podporze z nogami na podwyższeniu	Wersja B lub		
W podporze przodem	Wersja C			
Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków	1'30" – 2' Przerwy			
	Dla chętnych: W podporze przodem (jedna ręka ułożona na niestabilnym podłożu) wykonujemy ugięcia ramion. Następnie zmiana ręki	1:6 prawa i lewa ręka		

Ćwiczenia stabilizujące: wzmacnianie mięśni brzucha, klatki piersiowej, tułowia, ramion, nóg, pośladków	1'30" – 2' Przerwy		
	Dla chętnych: Z postawy zasadniczej, wyprost nogi w stawie biodrowym z jednoczesnym pochYLENIEM w przód. Wyprost ramion w górę skos tzw. „jaskółka” utrudnieniem będzie trzymana woda w rękach. Następnie ćwiczenie wykonujemy na drugą stronę	30"	
	1'30" – 2' Przerwy		
Część końcowa Ćwiczenia rozciągające RR	Wznos RR w górę i odwodzenie jak najdalej w tył.	15"	Ćwiczenia wykonywane w miejscu
	Rozciąganie PR - przywodzenie do klatki piersiowej Rozciąganie LR - przywodzenie do klatki piersiowej	15" 15"	Ćwiczenia wykonywane w miejscu Ćwiczenia wykonywane w miejscu
	Chwyt dłoni za plecami PR w górze Chwyt dłoni za plecami LR w górze	15" 15"	Ćwiczenia wykonywane w miejscu Ćwiczenia wykonywane w miejscu
	Ćwiczenia rozciągające NN Rozciąganie mm brzuchaty łydki	30'	W pozycji stojącej oprzyj ręce o ścianę, nogę rozciągana odstaw do tyłu, piętę dociśnij do podłoża, i wyprostuj kolano. Druga noga z przodu, zgięta w kolanie. Delikatnie, uginając ręce w łokciach, wychul się w przód do momentu, kiedy poczujesz rozciąganie łydki nogi ustawionej z tyłu. Pozycję utzymaj 30"

Ćwiczenia rozciągające mm brzucha.	Rozciąganie mm kulszowo-goleniowych	30''	W siadzie prostym, skłan tułowia w przód do kolan. Pozycję utrzymaj 30'
	Rozciąganie mm czworogłowego	30''	W leżeniu na brzuchu złap obiema RR na kostę PN i przycignij do pośladka. Tą samą czynność wykonaj na LN. Pozycję utrzymaj 30''
Ćwiczenia rozciągające mm naramienne	W leżeniu na brzuchu połóż RR na podłożu jak najbliżej żeber. Prostując Ramiona unieś klatę piersiową i rozciągnij mm brzucha	15''	Ćwiczenia wykonywane w leżeniu na brzuchu
	W klęku podpartym (pozycja Klappa) połóż ramiona jak najdalej w przód i usiądź na piętach. Rozciągnij mm naramienne	15''	Ćwiczenia wykonywane w pozycji Klappa
Ćwiczenia oddechowe	Z siadu klęcznego wznos ramion w górę z jednoczesnym głębokim wdechem. Podczas wydechu ramiona wracają do pozycji wyjściowej.	1 min	Ćwiczenia wykonywane w siadzie klęcznym
DZIĘKUJEMY ZA WSPÓLNE ĆWICZENIA			