

## Temat 36 Ćwiczenia Wytrzymałościowe.

Uczeń demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

### TRENING W 15 MINUT—ZASADY

**Bardzo krótkie treningi również są efektywne pod kątem budowania siły i wytrzymałości organizmu.**

Proponowany zestaw ćwiczeń nie wymaga korzystania ze specjalistycznego sprzętu. Można go wykonać w każdym miejscu — w domu, na zewnątrz. Jeśli zrealizujemy go o poranku, zyskamy dawkę energii na cały dzień.

Trening obejmuje 6 ćwiczeń: pajacyki, przysiady, wykroki, walkę z cieniem, pompki i plank. Ich sekwencję należy wykonać 3 razy z 2 minutami przerwy (osoby z lepszą sprawnością fizyczną mogą odpoczywać tylko 30 sekund) między każdą z serii. **Ćwiczenia nie są trudne, a ich efektywność zależy od szybkości wykonania — powinniśmy je robić tak szybko, jak to jest możliwe.**

### TRENING W 15 MINUT—PAJACYKI

**Trening rozpoczynamy od zrobienia 20 pajacyków.** Jest to świetne ćwiczenie na rozgrzewkę. W trakcie jego wykonywania pracuje wiele partii mięśni. Pajacyki poprawiają ukrwienie organizmu i minimalizują ryzyko nabawienia się kontuzji. Istotą tego ćwiczenia jest wyskok z jednoczesnym wymachem rąk ku górze (powinny złączyć się nad naszą głową) i rozstawieniem nóg do boku.

<https://www.youtube.com/watch?v=iH7bfIDSPR8>

### TRENING W 15 MINUT—PRZYSIADY

**Następnie przechodzimy do przysiadów. Wykonujemy ich 20.** Jest to ćwiczenie nie tylko na mięśnie pośladków ale angażują również łydki i uda. Bardzo często wykonują je osoby walczące z nadmiarem kilogramów, gdyż pomagają spalać kalorie. Istotą przysiadów jest naprzemiennie zginanie i prostowanie nóg w stawie kolanowym. Efektem tego ćwiczenia jest również wzmocnienie mięśni i poprawa ruchomości stawów.

<https://www.youtube.com/watch?v=qkY9DQaW0tM>

### TRENING W 15 MINUT—WYKROKI

**Przechodzimy do ćwiczeń na nogi. Wykonujemy 20 wypadów kończyn dolnych do przodu (wykroków)** - naprzemiennie, raz lewą, raz prawą nogą. Na pozór jest to proste ćwiczenie. Wykonując je, musimy pamiętać, aby, po pierwsze, staw kolanowy podczas zejścia w dół nie przekroczył linii wyznaczonej przez palce stóp, po drugie, zachować proste plecy. Łopatki powinny być ściągnięte, a klatka piersiowa wypięta.

<https://www.youtube.com/watch?v=kG4dL2jkdaE>

## TRENING W 15 MINUT—POMPKI

**Przechodzimy do treningu mięśni pleców i klatki piersiowej — robimy 10 pompek.** Klasyczna wersja tego ćwiczenia zakłada, że dłonie ćwiczącego znajdują się dokładnie pod barkami. Nogi, biodra i tułów powinny stanowić jedną linię. W tym przypadku najmocniej pracują mięśnie piersiowe.

Można również wykonywać inne warianty tego ćwiczenia, na przykład pompki na wąsko rozstawionych dłoniach, pompki z rękoma na podwyższeniu. Zmiana w rozstawieniu rąk sprawia, że uaktywniamy inne partie mięśniowe.

<https://www.youtube.com/watch?v=dNuVxk6P75U>

## TRENING W 15 MINUT—UDERZENIA BOKSERSKIE

**Następnie 40 razy wykonujemy uderzenia pięścią w powietrzu, imitujące ruchy boksera.** Ćwiczenie to przypomina walkę z cieniem. Rozwija koordynację ruchową i spala tkankę tłuszczową. Należy pamiętać, aby w trakcie ćwiczenia nie ustawiać stóp w jednej linii. Trzymamy gardę, jedna ręka powinna znajdować się nieco wyżej względem drugiej. Cios wyprowadzamy w próżnię, prostując rękę w łokciu.

## TRENING W 15 MINUT—PLANK

Ostatnie ćwiczenie to plank. Deska to ćwiczenie izometryczne, które angażuje mięśnie głębokie brzucha. **Wykonujemy jego klasyczną wersję.**

Istotą tego ćwiczenia jest podpór przodem na przedramionach (ręce zgięte w łokciach pod kątem prostym), w którego trakcie napinamy mięśnie i staramy się utrzymać ciało w jednej linii (nogi mają kontakt z podłożem tylko za pośrednictwem palców stóp). W trakcie tego ćwiczenia powinniśmy głowę i wzrok skierować do dołu. W tej pozycji należy wytrzymać 1 minutę.

<https://www.youtube.com/watch?v=pXoTXV4YUZw>