

Temat 11: Ćwiczenia izometryczne.

### Uczeń:

- 
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżącej,
  - demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.
- 

**Ćwiczenia izometryczne** – specyficzna forma treningu siłowego metodą skurczów izometrycznych, podczas którego mięśnie są napięte, ale nie zmienia się ich długość.

---

Metoda opiera się na zasadzie, że mięsień jest tym intensywniej ćwiczony, im większy opór jest mu stawiany.

Podstawowe ćwiczenie polega na dociskaniu częścią ciała do nieruchomego przedmiotu napinając mocno mięśnie, wytrzymaniu tak przez pewien czas i rozluźnieniu mięśni. Aby osiągnąć zadowalające efekty, należy trenować regularnie. Z czasem mięśnie stają się prężne, nabierają elastyczności i sprawności.

Ćwiczenia izometryczne nie wymagają specjalnego pomieszczenia ani przyrządów. Trenować można wszędzie, w każdym momencie dnia. Zarówno leżąc w łóżku, jak i siedząc przy biurku, stojąc koło ściany itp.

Na przykład leżąc na plecach z rękami wzdłuż tułowia, można wciskać mocno głowę w poduszkę licząc wolno do sześciu, co powoduje naprężenie mięśni szyi i karku i tym samym ich wzmocnienie.

### Zasady ćwiczeń izometrycznych

- Każde ćwiczenie należy wykonywać przy stuprocentowym nakładzie siły.
- Oddychać spokojnie podczas ćwiczenia.
- Każde ćwiczenie ma trwać sześć sekund.
- Nie napinać nigdy mięśni zrywami.
- Opór przeciwstawiany mięśniom musi być tak duży, żeby wykluczał wszelki ruch.

Zestaw kilku ćwiczeń izometrycznych na kręgosłup.

1/9

## Kręgosłup szyjny – ćwiczenia mobilizujące



**1. Stań w rozkroku i zejź do ćwierćprzysiadu. Dłonie oprzyj na udach. Plecy wyprostowane. Nie pochylaj tułowia. 2. Skręć głowę w prawo, następnie płynnym ruchem przenieś głowę w dół przed siebie, a potem w lewo. Znow opuść głowę przed siebie i unieś w prawą stronę. Powtórz 10 razy. Uwaga: Nie odchylaj głowy do tyłu!**

2/9

## Kręgosłup szyjny – ćwiczenia mobilizujące 2



Fot.: Konrad Kaliszewski

**Pozycja wyjściowa:** Usiądź, rozstaw stopy, a ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Plecy i głowa wyprostowane. **Ruch:** Patrząc na wprost, odchylaj wyprostowaną głowę jak najdalej do tyłu, odpocznij i wyciągnij głowę w przód. **Powtórz 15 razy.**

3/9

## Kręgosłup szyjny – ćwiczenia mobilizujące 3



Fot.: Konrad Kalbarczyk

**Pozycja wyjściowa:** Usiądź i rozstaw stopy na szerokość bioder. Plecy i głowa wyprostowane. Spleć dłonie i wyciągnij przed siebie. **Ruch:** Nie zmieniając ułożenia bioder i głowy, przenieś ręce w prawo i jak najdalej w tył. Ręce cały czas trzymaj na wysokości barków. Powtórz 5 razy na każdą stronę.

4/9

## Kręgosłup szyjny – ćwiczenia wzmacniające 1



Fot.: Konrad Kalbacznyk

**Usiądź i rozstaw nogi na szerokość bioder. Trzymając plecy i głowę wyprostowane, patrz na wprost. Przyłóż dłonie do podbródka, mocno na niego naciskając. Staraj się przez cały czas nie zmieniać pozycji głowy. Ćwiczenie wykonuj przez 10 sekund, po których zrób 6 sekund przerwy. Wykonaj 3-4 powtórzenia.**

5/9

## Kręgosłup szyjny – ćwiczenia wzmacniające 2



Fot.: Konrad Kalbarczyk

**Usiądź, wyprostuj plecy oraz głowę i patrz przed siebie. Połóż jedną lub dwie dłonie na czole i staraj się nimi z całej siły naciskać, nie zmieniając pozycji głowy. Wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund, po czym przez 6 sekund odpoczywaj. Powtórz ćwiczenie 4 razy.**

6/9

## Kręgosłup szyjny – ćwiczenia wzmacniające 3



Fot.: Kalbar ARCHIWUM MURATOR

**Przyłóż lewą dłoń do lewego ucha i przez 10–15 sekund mocno naciskaj. Powtórz ćwiczenie na prawym uchu. Wykonaj po 3–4 serie na każdą stronę.**

7/9

## Kręgosłup szyjny – ćwiczenia wzmacniające 4



Fot.: Kalbar ARCHIWUM MURATOR

**Spleć dłonie z tyłu głowy i przez 10 sekund mocno naciskaj dłońmi na głowę. Odpocznij kilka sekund i powtórz ćwiczenie 10 razy.**



8/9

## Kręgosłup szyjny – ćwiczenia rozciągające 1



Fot.: Kalbar ARCHIWUM INKATOR

**Spleć dłonie z tyłu głowy i wysuń podbródek do przodu. Pociągnij głowę w przód i w dół, licząc do 5. Odpocznij i powtórz ćwiczenie 6 razy.**

9/9

## Kręgosłup szyjny – ćwiczenia rozciągające 2



Fot.: Kalbar ARCHIWUM NURATOR

Złap siedzisko prawą ręką. Lewą ręką obejmij głowę i przechyl ją wraz z tułowiem w lewą stronę (w miarę możliwości jak najdalej). W takiej pozycji utrzymaj się przez około 15 sekund. To ćwiczenie możesz wykonywać patrząc wprost, lub z lekko uniesioną głową, patrząc w górę.