

KLASA VI-VIII

1. Ćwiczenia prostujące plecy, czyli sposoby na korekcję postawy po długotrwałej pracy przy komputerze – „oderwij się od kompa”

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 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.

Nie zapomnij o rozgrzewce i rozciąganiu. Przed przystąpieniem do ćwiczeń poświęć przynajmniej 5 minut na ogólny rozruch (np. trucht w miejscu, pajacyki, krążenie ramion, krążenie bioder). Po skończonym treningu poświęć minimum 5 minut na rozciąganie, zwłaszcza mięśni pleców.

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

- W czasie zajęć szkolnych rób sobie przerwy – co najmniej raz na godzinę wstań i rozprostuj nogi, pospaceruj przez 5 minut po pomieszczeniu w którym się uczysz.
- Staraj się nie spędzać dużo czasu w pozycji pochylonej, a jeśli tego wymaga od ciebie praca pamiętaj o rozciąganiu 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 (krzesła) a drugą złap za podłokietnik. Wytrzymaj tak 5-10 sekund, a następnie zmień stronę.

Po zakończeniu lekcji nie siadaj na kanapie przed telewizorem (lub przed monitorem komputera czy telefonu) – postaw na aktywny wypoczynek, np. spacer, nordic walking, rower. Jeśli jesteś bardzo zmęczony, odpoczywaj na leżąco.

Ćwiczenia na proste plecy: ściąganie łopatek na krześle

To ćwiczenie możesz wykonywać nawet podczas zajęć lekcyjnych. Rozciąga przykurczone mięśnie klatki piersiowej i wzmacnia mięśnie grzbietu.

Usiądź na krześle w pozycji wyprostowanej. Zachowaj kąt prosty między łydką a udami oraz udami i tułowiem. Załóż ręce za kark i powoli ściągaj łopatki do tyłu odchylając łokcie. Jednocześnie naciskaj głową w tył, jakbyś chciał stawić opór rękom. Po maksymalnym odchyleniu łokci rozluźnij łopatki i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 8 razy.

Ćwiczenia na proste plecy: unoszenie tułowia i nóg na leżąco

Ćwiczenie to nie tylko wzmacnia górne partie pleców, ale także mięśnie pośladkowe, od których w dużym stopniu zależy utrzymanie prostej postawy

.Połóż się na brzuchu, dłonie umieść po bokach głowy (między ramieniem a przedramieniem powinien powstać kąt prosty). Unieś tułów, ręce i nogi kilka centymetrów nad ziemię, wytrzymaj 2-3 sekundy, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Zrób 5-10 powtórzeń.

2. Zabaw się i poćwicz

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia>

3. I na koniec, masz w domu/mieszkańiu schody?

Narzekałeś – przestań!

Tutaj też możesz ćwiczyć, chodź po nich góra/dół ile wlezie!

Nie żałuj sobie, możesz nawet podbiec, **ale ostrożnie.**

Potraktuj schody jak przyrząd do ćwiczeń,

taki stepper za darmo 😊