Witajcie,

W najbliższych tygodniach zajmujemy się następującymi tematami:

1. Piłka siatkowa – Nauka bloku pojedynczego.
2. Piłka siatkowa – Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym”.
3. Piłka siatkowa – Nauka nabiegu, naskoku i wyskoku – przygotowanie do ataku.
4. Piłka siatkowa – Nauka ataku przez „plasowanie”.
5. Piłka ręczna – Nauka rzutu na bramkę z wyskoku.
6. Piłka ręczna – Nauka rzutu na bramkę z przeskokiem.

Wszystkie materiały dotyczące gier zespołowych tj. piłka siatkowa oraz piłka ręczna otrzymacie na grupie. Dla chętnych ćwiczenia w domu na wzmocnienie pleców. W razie pytań piszczcie jak zwykle na portalu społ.

Dlaczego warto wzmacniać mięśnie pleców?

W plecach znajduje się kilkadziesiąt mięśni. Dzielą się one na głębokie odpowiadające m.in. za stabilizację kręgosłupa oraz powierzchniowe, których rozwinięcie gwarantuje piękną rzeźbę pleców. Dwa najważniejsze z nich to mięśnie najszersze grzbietu oraz mięsień czworoboczny. Ich praca jest bezpośrednio związana z pracą rąk, stąd ćwiczenia które je wzmacniają oddziałują również na wygląd i siłę ramion. Z kolei trening mięśni głębokich związany jest z kształtowaniem mięśni brzucha.

Ćwiczenia na plecy:

- **superman**

Świetnym ćwiczeniem na plecy jest tak zwany superman, bądź grzbiety. Polega ono na położeniu się na brzuchu. Nogi trzymamy proste, a ręce wyciągamy maksymalnie przed siebie. Z takiej pozycji unosimy maksymalnie odcinek piersiowy kręgosłupa wraz z nogami do góry. Przytrzymujemy w punkcie największego napięcia mięśni przez około 1-3 sekundy i opuszczamy ciało w dół. Ćwiczenie ma na celu wzmocnienie prostowników pleców.

- **Unoszenie rąk i nóg w leżeniu na brzuchu**

Połóż się na brzuchu. Nogi i ręce wyprostuj na przedłużeniu ciała. Głowa i szyja powinny być przedłużeniem kręgosłupa. Utrzymuj czoło tuż nad podłożem. Cały czas delikatnie zbliżaj pępek do kręgosłupa. Unieś wyprostowane ręce i nogi. **Zatrzymaj ruch na 2-3 sekundy**. Wróć do pozycji wyjściowej i powtarzaj.

- **Unoszenie ręki i nogi w klęku podpartym**

Przyjmij pozycję klęku podpartego: dłonie ustaw pod barkami, a kolana pod biodrami. Ciężar ciała rozłóż na dłonie i kolana. Kręgosłup utrzymuj w linii prostej. Jednocześnie unieś prawą rękę w przód, a lewą nogę w tył (i wyprostuj ją w kolanie). Tułów staraj się **trzymać nieruchomo**! Opuść rękę i nogę do pozycji wyjściowej. Powtarzaj unosząc na zmianę prawą rękę z lewą nogą i lewą rękę z prawą nogą.

- **Podpór bokiem na przedramieniu**

Połóż się na boku, nogi lekko ugnij w kolanach. Biodra, barki i kolana ułóż w linii prostej. Oprzyj tułów na przedramieniu dolnej ręki, a łokieć ustaw pod barkiem. Wolną rękę połóż na karku, a łokieć skieruj do sufitu. Robiąc wydech, **unieś biodra w górę** i utrzymaj pozycję 2-3 sekundy. Wdychając powietrze, połóż biodra na macie. To samo ćwiczenie wykonaj na drugą stronę.

- **Unoszenie tułowia w leżeniu przodem**

Połóż się na brzuchu. Wyprostuj nogi. Weź hantle lub butelki z wodą. Zegnij łokcie, a dłonie z obciążeniem zbliż do barków i połóż na podłodze. Czoło trzymaj tuz nad podłożem. Zbliż pępek do kręgosłupa. Oderwij od podłoża ręce i klatkę piersiową. Nie opuszczając ich, **wyprostuj ręce w przód** na przedłużeniu tułowia. Zegnij ręce, cofając dłonie do barków i opuść je oraz klatkę piersiową na podłoże. Powtarzaj.

- **Ćwiczenia na bolące plecy**

Jeśli często bolą Cię plecy, spróbuj wykonać kilka przeprostów. Tego typu ćwiczenia powinny być stałym elementem treningu u osób, które pracują w pochyleniu lub przy biurku. Jeśli na co dzień ciągle siedzisz przed komputerem, koniecznie pamiętaj o przeprostach! W przeciwnym razie możesz doprowadzić do uszkodzenia części lędźwiowej kręgosłupa.

Połóż się na brzuchu, dłonie ustaw przy ramionach. Nogi niech leżą bezwładnie. Podnieś się i spójrz w sufit. Staraj się jak najmocniej wygiąć część lędźwiową. W tym celu próbuj tak kierować wzrok, by widzieć jak najwięcej tego, co jest za Tobą. W takiej pozycji wytrzymaj parę sekund. Powtórz ćwiczenie parę razy.