

Witajcie,

W najbliższych tygodniach zajmujemy się następującymi tematami:

1. Lekkoatletyka – Nauka zmiany pałeczki sztafetowej.

Krótko mówiąc technika zmian sztafetowych polega na podawaniu i odbieraniu pałeczki. Ma to wszystko odbyć się sprawnie i umiejętnie. Zawodnicy powinni być zgrani. Odbierający pałeczkę startuje w momencie, gdy podający ją przebiega obok ustalonego znaku kontrolnego. Odbierającemu nie powinny krępować żadne ruchy, gdy wyciąga rękę do tyłu po pałeczkę (w końcowej części strefy zmian). Pozostałe materiały na portalu społ.

2. Piłka siatkowa – Doskonalenie ustawienia na boisku przy odbiorze i własnej zagrywce.
3. Piłka siatkowa – Doskonalenie gry systemem par podstawowych we fragmentach gry.
4. Piłka siatkowa – Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym”
5. Piłka siatkowa – Gra właściwa.
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 piszcie 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 rozwiniecie gwarantuje piękną rzeźbę pleców. Dwa najważniejsze z nich to mięśnie najszerze 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**

Położ 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**

Położ 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 połącz na karku, a łokieć skieruj do sufitu. Robiąc wydech, **unieś biodra w górę** i utrzymaj pozycję 2-3 sekundy. Wdychając powietrze, połącz biodra na macie. To samo ćwiczenie wykonaj na drugą stronę.

- **Unoszenie tułowia w leżeniu przodem**

Położ się na brzuchu. Wyprostuj nogi. Weź hantle lub butelki z wodą. Zegnij łokcie, a dłonie z obciążeniem zbliż do barków i połącz na podłożu. Czoło trzymaj tuż nad podłożem. Zbliź 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.

Położ 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.