

24.06.2020 r.

Technikum Kształtowania Środowiska
Klasa: III TBa

Przedmiot : Wychowanie fizyczne

Witam, Moi drodzy przesyłam Wam ćwiczenia do wykonania w tym tygodniu.

W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: r.warda@poczta.onet.pl

Pozdrawiam Anna Warda

1. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe biernie

Mięśnie piersiowe to partia mięśni zlokalizowanych na przedniej powierzchni górnej części tułowia (klatka piersiowa). Przykurcz tych mięśni sprzyja powstawaniu tzw.: pleców okrągłych, które są wadą postawy. Na tą wadę narażone są w szczególności osoby przebywające długo w pozycji siedzącej, pracujące przy komputerze, wykonujące prace biurowe, a przede wszystkim Wy-uczniowie. Można wykonywać szereg ćwiczeń przeciwdziałających tej wadzie postawy mających charakter bierny- mięśnie rozciągają się naturalnie za pomocą odpowiednio przyjętej skorygowanej postawy ciała lub czynnie- mięśnie rozciągamy poprzez wykonanie konkretnego ruchu w odpowiedniej pozycji wyjściowej.

Przykłady ćwiczeń rozciągających mięśnie piersiowe biernie:

Ćwiczenie 1.

PW- klęk przodem do ściany/drabinki w odległości około 0,5m, ręce wyprostowane w górze, dłonie oparte o ścianę lub dłonie chwytają szczebel drabinki.

R- wypychamy klatkę piersiową do przodu, wytrzymujemy przez około 10s i rozluźniamy mięśnie.

Ćwiczenie wykonujemy w serii- 10 powtórzeń.

To samo ćwiczenie można wykonać w pozycji wyjściowej- siad skrzyżny

Ćwiczenie 2.

PW- stanie twarzą do ściany/drabinki w odległości około 1m.

R- Opad tułowia w przód, ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie trzymają szczebel drabinki lub dłonie opierają się o ścianę. Biodra zgięte pod kątem prostym.

Pogłębiaamy opad, wypychamy klatkę piersiową do przodu.

Ćwiczenie powtarzamy w serii- 10x.

Ćwiczenie 3.

PW- Klęk prosty przodem do drabinki/ściany w odległości około 0,5m od niej. Ręce w pozycji „skrzydełek” ale dłonie w górze.

R-Opad całym ciałem (przy wyprostowanym tułowiu) w stronę drabinki/ściany, z oparciem dłoni o szczebel drabinki/o ścianę na wysokości barków i wypchnięciem klatki piersiowej do przodu.

Ćwiczenie powtarzamy w serii- 10x.

Ćwiczenie 4.

PW- Klęk prosty przodem do drabinki/ściany. Dłonie oparte o szczebel drabinki/o ścianę na wysokości i na szerokość barków.

R- Przechodzimy z klęku do siadu klęcznego nie odrywając dłoni i nie przesuwając ich.

Wykonujemy wypchnięcie klatki piersiowej do przodu.

Ćwiczenie powtarzamy 10x.

Ćwiczenie 5.

PW- Kłęk podparty.

R- Przesuwanie dłoni po podłodze z równoczesnym przejściem do siadu klęcznego.

Wytrzymanie w pozycji 10s. Następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie powtarzamy 10x.