

Zestaw ćwiczeń izometrycznych do samodzielnego wykonania.

Wszyscy nasi uczniowie w czasie nauki stacjonarnej w trakcie rozgrzewki spotkały się już z takim zestawem ćwiczeń. Nie będzie to więc dla Was jakimś dużym zaskoczeniem. Ćwiczenia są wybrane w taki sposób aby można było je wykonać w każdych warunkach, bez potrzeby angażowania osób trzecich ani wykorzystania dodatkowego sprzętu czy przyborów treningowych. Na początek trochę teorii.

Nasz układ mięśni szkieletowych odpowiada za naszą motorykę (nie wszystkie mięśnie organizmu związane są z ruchem). Aby pokonać opory zewnętrzne (podnoszenie, dźwiganie, przemieszczanie się z różnymi prędkościami, podskoki, rzuty, pchanie, przeciąganie, ruchy złożone wykonywane przez Was w ramach realizacji swoich sportowych czy okołosportowych pasji czy w końcu reakcje w sytuacjach alarmowych) zachodzi w nich kilka zjawisk, które mają różną charakterystykę fizyczną pracy tych mięśni.

Specjalnie pominę tu charakterystykę różnic w budowie mięśni oraz procesy fizyczne, chemiczne i mechanikę ich skurczu, bo jest to w tej chwili mało istotne.

Nasze mięśnie wykonują zatem kilka rodzajów skurczów:

Skurcze koncentryczne, w których zachodzi skrócenie mięśnia (np. napinanie bicepsa, ale ruch z pełnego wyprostu do pełnego zgięcia w łokciu).

Skurcze ekscentryczne, w których zachodzi rozciąganie skróconego mięśnia (np. tylko faza opuszczania się na drążku gimnastycznym).

Skurcze izometryczne, w których wykonujemy napięcie mięśni ale nie wykonujemy żadnego ruchu (np. znane wam ćwiczenia typu plank, krzeselko itp.).

Dzisiaj chcę Was namówić do pracy w warunkach skurczu izometrycznego poprzez wykorzystanie ćwiczeń izometrycznych więc jeszcze kilka krótkich informacji.

Ćwiczenia izometryczne można podzielić na trzy rodzaje:

1. **ISO HOLD** - cechą charakterystyczną jest statyka (bezruch); ćwiczenia muszą być wykonywane nieruchomo, w konkretnych pozycjach i w określonym czasie.

2. **ISO PRESS** - cechą charakterystyczną jest również statyka; w odróżnieniu od ISO HOLD, ćwiczenia te imitują pchanie bądź przeciąganie jakiegoś przedmiotu.

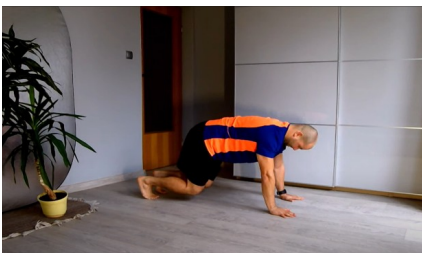
3. **ISO CONTRAST** - cechą charakterystyczną jest dynamika - zachodzi w nich ruch ale poprzedza go kilkusekundowe, maksymalne napięcie mięśni. Angażują one najwięcej włókien nerwowych.

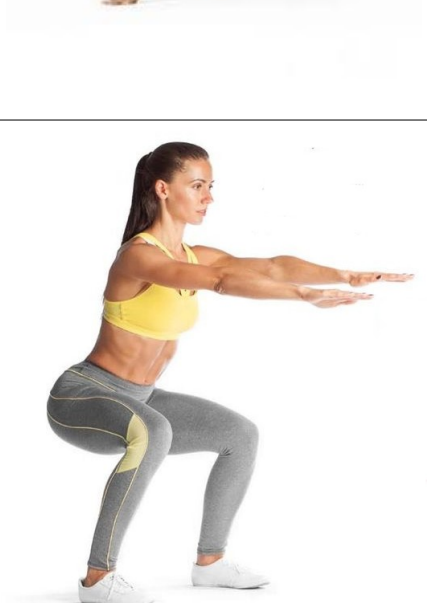
Podam teraz taki zestaw w układzie tabelarycznym, który proszę abyście samodzielnie wykonali w domu.

Wszystkie ćwiczenia należy wykonać w rodzaju Iso Hold.

UWAGA ważne: po każdej serii robimy 2x dłuższą przerwę, a po wykonaniu wszystkich serii jednego ćwiczenia 2 minuty przerwy

Nazwa ćwiczenia	I seria (czas trwania w sek)	II seria (czas trwania w sek)	III seria (czas trwania w sek)	Schemat / zdjęcie
Napięcie mięśni grzbietu w leżeniu przodem z rękoma nad głową (łódka). Ręce i nogi oderwane od podłogi.	10	20	30	 ARCH HOLD

Podpór na przedramionach (plank)	10	20	30	
Podpór bokiem na lewej ręce, prawa ręka w bok	10	20	30	
Podpór bokiem na prawej ręce, lewa ręka w bok	10	20	30	
Podpór przodem o nogach ugiętych (kolana nie dotykają podłogi)	10	20	30	
Siad równoważny (ręce w dół, w bok lub w górę)	10	20	30	
Waga przodem na prawej nodze z rękoma w górę (nad głową)	10	20	30	

Waga przodem na lewej nodze z rękoma w górze (nad głową)	10	20	30	
Kłęk podparty (lewa noga i prawa ręka) z wyprostem prawej nogi i wznosem lewej ręki w górę (nad głowę)	10	20	30	
Kłęk podparty (prawa noga i lewa ręka) z wyprostem lewej nogi i wznosem prawej ręki w górę (nad głowę)	10	20	30	
Półprzysiad (nogi w rozkroku)	10	20	30	
Z leżenia na plecach o nogach ugiętych i rękach w dół, wypchnięcie bioder w przód.	10	20	30	

Podpór bokiem na lewym przedramieniu, prawa ręka w bok, nogi w rozkroku	10	20	30	
Podpór bokiem na prawym przedramieniu, lewa ręka w bok, nogi w rozkroku				
Podpór tyłem	10	20	30	
Wspięcia na palce, ramiona w bok	10	20	30	
Z siadu ugiętego podpartego, podpór na lewej nodze i prawej ręce. Prawa noga wyprost, lewą ręką sięgamy w kierunku palców prawej nogi.	10	20	30	

Z siadu ugiętego podpartego, podpór na prawej nodze i lewej ręce. Lewa noga wyprost, prawą ręką sięgamy w kierunku palców lewej nogi.	10	20	30	
Z leżenia na plecach o nogach ugiętych i rękach w dół, wypchnięcie bioder w przód i wyprost prawej nogi	10	20	30	
Z leżenia na plecach o nogach ugiętych i rękach w dół, wypchnięcie bioder w przód i wyprost lewej nogi	10	20	30	
Podpór na przedramionach w leżeniu tyłem (odwrotny plank)				

Przygotował:
Nauczyciel WF - Rafał Tłokiński