

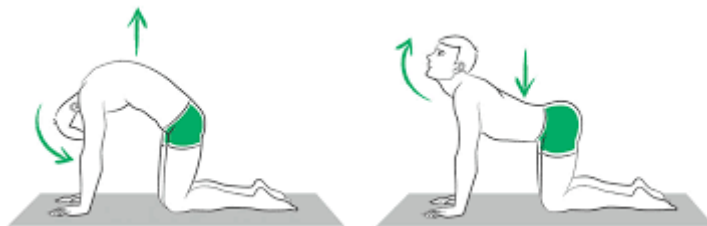
Dzień dobry.

Po powrocie do szkoły czeka Was pomiar siły mięśni brzucha, który był zaplanowany na ten tydzień. W ramach przygotowania do sprawdzianu wykonajcie codziennie lub przynajmniej 5 razy w tyg. 50 brzuszków (w tempie dostosowanym do Waszych możliwości) wcześniej wykonując rozgrzewkę.

Podczas rozgrzewki wykonajcie ćwiczenia rozciągające mięśnie brzucha i ćwiczenia aerobowe, które zwiększają temperaturę mięśni. Kiedy mięśnie są rozgrzane i rozciągnięte trudniej ulegają kontuzji, której na pewno nie chciałbyście się nabawić.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie brzucha:

1. Połóż się na plecach, wyprostuj nogi i wyciągnij ręce złączone za głowę. Podczas rozciągania staraj się wyciągnąć nogi jak najdalej do przodu a ręce jak najdalej za głowę. Wytrzymaj 10-20 s, rozluźnij mięśnie poprzez ułożenie rąk wzdłuż tułowia i powtórz ćwiczenie 5 razy.
2. „Koci grzbiet” – uklęknij i podeprzyj się dłońmi. Kolana ustaw w jednej linii z biodrami. Dłonie rozstaw na szerokość barków. Rozciągnij plecy wypychając je do góry wytrzymaj 10-20 s, a następnie wypchnij brzuch do dołu, wytrzymaj 10-20 s). Wykonaj ćwiczenie 5 razy.



3. Pozycja kobry – połóż się na brzuchu, a dłonie oprzyj o podłogę tuż przy klatce piersiowej. Nogi rozsuń na szerokość bioder. Stopniowo prostuj ręce unosząc klatkę piersiową do góry, aż do momentu kiedy biodra zaczną się odrywać od podłogi. Wytrzymaj 10-20 s. Powtórz ćwiczenie 5 razy.



Ćwiczenia aerobowe:

1. Bieg w miejscu z nisko uniesionymi kolanami 20 s.
2. Bieg w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami 10 s.
3. 10 przysiadów z rękami wyciągniętymi do przodu zwracając uwagę aby nogi były rozstawione na szerokość bioder, a pośladki podczas przysiadu mocno wypychane do tyłu.
4. 20 pajacyków.
5. Na koniec powtarzamy bieg w miejscu z nisko uniesionymi kolanami 20 s.

Kolejno wykonaj 50 brzuszków. Jeśli czujesz się na siłach możesz wykonać je w jednej serii, jeśli nie na początku zrób ćwiczenie w kilku seriach. W kolejnych dniach stopniowo zwiększaj ilość wykonanych brzuszków w jednej serii.

Na koniec treningu koniecznie ćwiczenia rozciągające jw.
Podczas ćwiczeń pamiętaj o prawidłowym oddychaniu.

Poniżej przedstawiam Wam opis prawidłowo wykonywanych brzuszków podczas sprawdzianu.

- a) wykonanie- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów; Przed każdym treningiem właściwym, przeznaczonym na kształtowanie mięśni brzucha,



POWODZENIA :)

