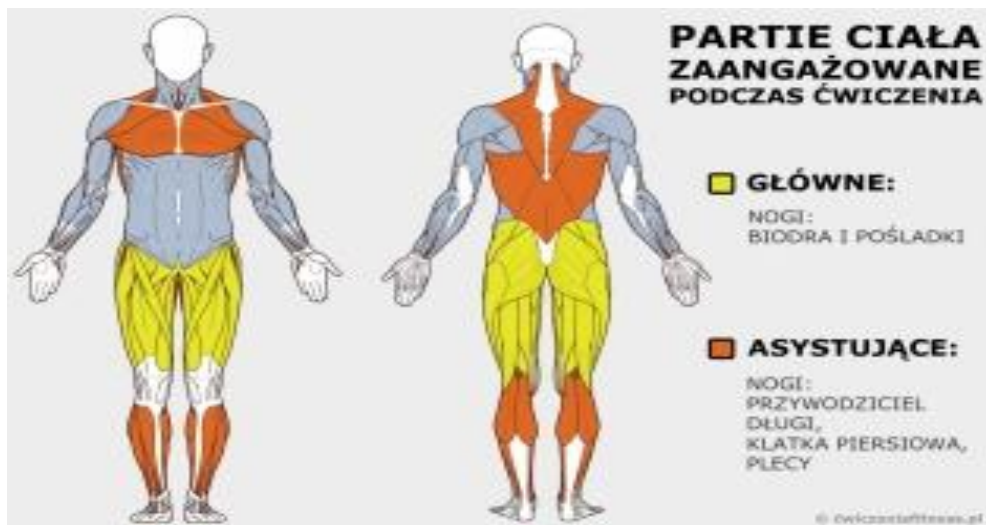


Wychowanie Fizyczne temat nr 4 – przysiad jako najważniejsze ćwiczenie w kształtowaniu mięśni nóg



Dzisiaj dowiemy się:

- Dlaczego to jedno z najważniejszych ćwiczeń?
- Na jakie mięśnie oddziałuje to proste z pozoru ćwiczenie?
- Jak poprawnie wykonać przysiad?

Każdy myśli że to proste ćwiczenie, jednak wiele osób robi to w sposób niepoprawny co może skutkować brakiem efektów ćwiczeń lub przeciążeniem stawów kolanowych a nawet nadwyrężeniem kręgosłupa. Dziś dowiemy się jak ćwiczyć poprawnie i jak chłopcy mogą tym ćwiczeniem zbudować mięśnie a dziewczyny wyszczuplić uda i pośladki. Kolejnym atutem ćwiczenia jest to, że możemy wykonać przysiad w każdym miejscu i czasie. Nie potrzebne nam przyrządy dodatkowe ani też obecność na siłowni czy sali sportowej. Wystarczy trochę miejsca w pokoju i możemy ćwiczyć. Ćwiczenie bardzo angażuje duże grupy mięśniowe, poprawia ruchomość stawów, jest jednym z 5 głównych WZORCÓW RUCHOWYCH. Jest ćwiczeniem funkcjonalnym które wykonuje każdy sportowiec bez względu na dyscyplinę. Z czasem dokładając np. ciężar lub zmieniając techniki, można efektywnie budować masę mięśniową.

PODSTAWOWE BŁĘDY:

1. Łączenie kolan do środka!
2. Wyginanie pleców w trakcie robienia przysiadu!
3. Odrywanie pięt od podłoża
4. Ustawianie tułowia prostopadłe do podłoża - biodra wypycham do tyłu
5. Kolana nie powinny znacznie przekraczać linii palców (zależy od budowy ciała, chociaż na szkoleniach spotkałem się z opinią że to ma mniejsze znaczenie)

JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ PRZYSIAD?

Rozgrzej się!



Rozciągnij się po wykonaniu ćwiczenia

ŹRÓDŁO: FITNESSMAMY

Film instruktażowy - > <https://www.youtube.com/watch?v=AWNMe94Ya2I>

Podczas wykonywania jednego przysiadu zaangażowany jest cały kompleks mięśni:

- **czworogłowe ud,**
- **pośladkowe wielkie,**
- **przywodziciele wielkie,**
- **płaszczkowate łydek.**

Dodatkowo przy przysiadach, pozycję ćwiczącego stabilizują mięśnie:

- **goleniowo-kulszowe (półbłoniasty, półścięgnisty, dwugłowy uda),**
- **brzuchate łydki,**
- **prostownik grzbietu,**
- **prosty brzucha,**
- **skośne brzucha wewnętrzne i zewnętrzne.**

Oczywiście to, czy chcemy tym ćwiczeniem modelować sylwetkę czy budować masę mięśniową zależy od czynników jak: ilość powtórzeń, ciężar, technika ćwiczenia, DIETA.

Przykład: budowanie masy mięśniowej – przysiady z ciężarem ale mniej powtórzeń w serii np. 6-8. Modelowanie ciała – przysiady bez ciężaru, więcej powtórzeń w serii np. 12-15

Zadanie dla Ciebie 😊 - **wykonaj TRENING**, PROSZĘ ŻEBY
ĆWICZENIE NADZOROWAŁA OSOBA DOROSŁA. Plank (deskę)
poznaliście ostatnio. Przygotuj stoper i do boju!

Jeśli jesteś leniem kanapowym, nie musisz tego wykonać ale miej świadomość, że są osoby w Twojej klasie które takie ćwiczenia regularnie wykonują i są krok przed Tobą a Ty starzejesz się szybciej.

1. Trucht w miejscu – 3 minuty (podniesienie temperatury mięśni, żeby je łatwiej rozciągać 😊)
2. Wykonaj 10 ćwiczeń rozciągających które znasz z lekcji wychowania-fizycznego.
3. W miejscu Skip C – 20 sek , Skip – A – 20 sek

TERAZ ZACZYNA SIĘ ZABAWA – przysiady rób wolniej, skup się na technice:

1. 10 przysiadów + 60 s deski i 60 s przerwy
2. 9 przysiadów + 50 s deski i 50 s przerwy
3. 8 przysiadów + 40 s deski i 40s przerwy
4. 7 przysiadów + 30 s deski i 30 s przerwy
5. 6 przysiadów + 20 s deski i 20s przerwy
6. 5 przysiadów i..... Gratuluje, jeśli wykonałeś/aś wyzwanie to jesteś zdeterminowaną osobą która lubi WF, sport i zależy jej, żeby była zdrowa, sprawna i pewna siebie 😊

Nie zapomnij podać wyniku na librusie! 6 stopień trudno zdobyć ale może komuś się uda?



Opracował: Miłosz Kołodziejczyk