

WF Zadanie nr 6 – “pompka”

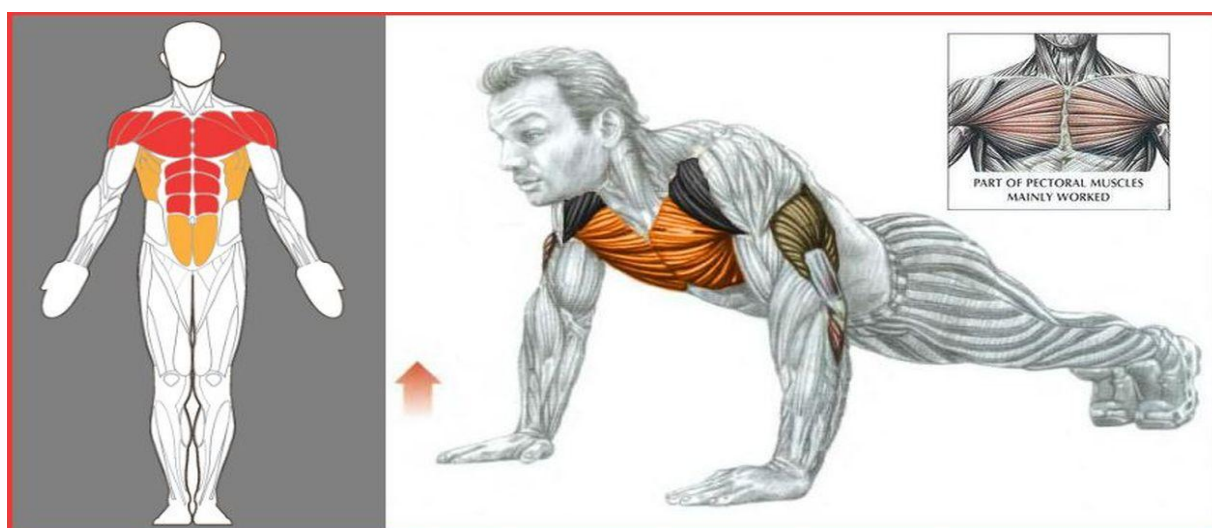


Z ręką na sercu kto się dał nabrać? ☺ Oczywiście, że nie mam na myśli pompki do piłki lub roweru. Dziś zajmiemy się jednym z najpopularniejszych i najbardziej przystępnych ćwiczeń jakie wymyślili wasi przodkowie ☺ popularna **POMPKA – to nic innego jak ćwiczenie polegające na podnoszeniu i opuszczaniu tułowia będąc w pozycji poziomej do podłogi, twarzą do ziemi.** Światowy rekord Guinnessa w robieniu pompek należy od 1980 r do pewnego Japończyka, który zrobił ich.... 10 tysięcy 507! Chorwat – Krunoslav Budiselic z kolei wykonał 140 pompek w ciągu minuty! Jednak największym wyczynem popisał się BRUCE LEE który wykonał 50 pompek... UŻYWAJĄC TYLKO KCIUKA I PALCA WSKAZUJĄCEGO :O

Dowiesz się dzisiaj:

- Co to jest ta “pompka”i jak wygląda?
- Jakie grupy mięśniowe mogą ćwiczyć stosując to ćwiczenie?
- Poznam jak robić pompki prawidłowo i czego unikać
- Wykonam plan treningowy i pochwalę się na librusie !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Mięśnie na które możemy oddziaływać treningiem pompek:



1. *Mięśnie klatki piersiowej*
2. *Mięśnie naramienne*
3. *Mięsień trójgłowy ramienia czyli TRICEPS*
4. *Grupa mięśni odpowiedzialna za stabilizację tułowia – bardzo ważne! Takie jak: mięśnie brzucha czy mięśnie pośladkowe!*

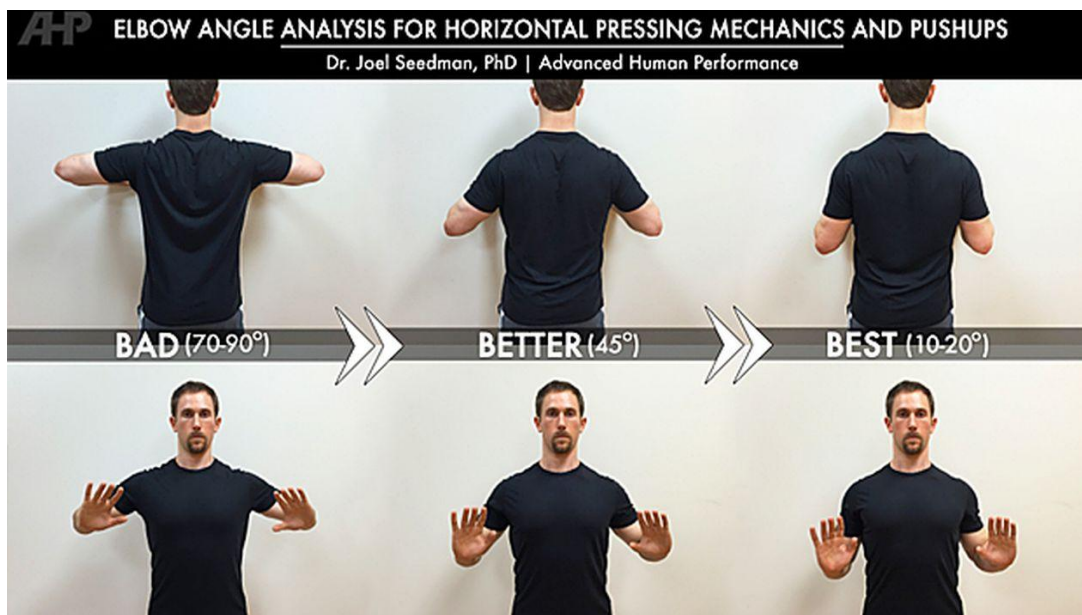
Nie ma sensu robić pompek, jeśli możemy zrobić ich zaledwie 2 lub 3. To nic wam nie da, tylko może zniechęcić lub narazić na kontuzje. Lepiej na początku przez kilka tygodni wykonywać łatwiejsze odmiany, skupić się na technice, poprawnym pełnym ruchu i wzmocnić swoją wytrzymałość 😊

1. Pompki przy ścianie
2. Pompki na kolanach
3. Pompki na ławce – ręce trzymamy na wzniesieniu, np. ławce.

<https://www.youtube.com/watch?v=fjo2RnMQRf8> <- film z pokazem – KONIECZNIE!

Największym błędem jaki dostrzegam u uczniów to ustawienie rąk!

Oczywiście ustawienie ramion może być różne, zależy jakie partie mięśni chcemy mocniej zaangażować. Jeśli np. dłonie będą bliżej siebie – mocniej zaangażujemy TRICEPS i odcinek piersiowy znajdujący się przy mostku. Jeśli zaś dłonie będą daleko od siebie – szeroko to angażujesz i rozciągasz bardzo mięśnie piersiowe. Prawidłowe ustawienie (BEST):



Czyli mamy takie błędy w tym wspaniałym ćwiczeniu:

1. Prowadzenie łokci na boki!
2. Zaokrąglone plecy
3. Opuszczanie się niewystarczająco nisko – wtedy mniejsze efekty
4. Sylwetka nie tworzy linii – a ciało ma tworzyć jedną linię podczas wykonywania ćwiczenia, szyja ma być przedłużeniem kręgosłupa!

Trening na zaliczenie

(najlepiej pod nadzorem rodziców, weźcie stoper, zaangażujcie całą rodzinę, pamiętajcie o technice, obejrzyjcie dwa lub 3 razy filmik, obrazki)

1. Trucht w miejscu – minuta ->20 pajacyków + krążenia ramion w przód, w tył (na przemian i obustronnie), krążenie nadgarstków + krążenie bioder + skrętoskłony - 10.
2. W podporze przodem wyrzucanie nóg na przemian prawa-lewa – 20 - **ZACZYNAMY!**
3. Przechodzenie z podporu przodem do podporu tyłem - 4

1. POMPKI PRZY SCIANIE 2 x 10 (powoli opuszczamy i dynamicznie wypychamy! FILMIK)

2. Pompki na kolanach(połóż coś pod kolana):

- I. 5 pompek i 60 sek odpoczynku
- II. 6 pompek i 50 sek odpoczynku
- III. Plank – 40 sekund
- IV. 7 pompek i 30 sek odpoczynku
- V. 8 pompek i 20 sek odpoczynku
- VI. 10 pompek i 60 sek odpoczynku
- VII. 2 prawidłowe pompki z zachowaniem zasad

...i mierzymy sobie tętno! – wiecie z poprzedniego zadania jak to zrobić!
KONIEC – GRATULUJE! 😊

Ranga po zaliczonym etapie:

- I. calineczka i dzwoneczek
- II. ugryzienie komara
- III. kanapowy drapieżnik
- IV. sprawna osoba
- V. bardzo dobra kondycja
- VI. żołnierz do zadań specjalnych
- VII. przyszły mistrz olimpijski

Wyniki przesyłacie na librusa – macie dwa dni! Powodzenia!



Opracował: Miłosz Kołodziejczyk