**WF 12.05.20r.**

Temat: Dobór ćwiczeń wzmacniających.

Przykładowe ćw. wzmacniające:

Ćwiczenia izometryczne to forma ćwiczeń siłowych. Podczas powtórzeń należy naprzemiennie napinać i rozluźniać mięśnie. Zaletą ćwiczeń wzmacniających jest to, że trenując nie wykonujesz praktycznie żadnych ruchów, dlatego możesz bez obaw ćwiczyć przy biurku w pracy. Sprawdź, jak poprawnie wykonywać ćwiczenia izometryczne.

**Ćwiczenia izometryczne** polegają na naprzemiennym napięciu mięśni konkretnej partii ciała i ich rozluźnieniu. [Gimnastyka](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/zajecia-i-treningi/gimnastyka-definicja-rodzaje-przyklady-cwiczen-gimnastycznych_46481.html)  nie wymaga od ćwiczącego specjalnego przygotowania, pozwala zregenerować ciało, a efekt w postaci rozluźnienia napiętych partii mięśniowych, odczuwany jest już po kilku powtórzeniach.

**Ćwiczenia izometryczne - jak zacząć ćwiczyć?**

Żeby zacząć ćwiczyć nie potrzebujesz specjalnego pomieszczenia do ćwiczeń, przyrządów, ani ubrania. Wystarczy, że poznasz technikę ćwiczeń izometrycznych i postarasz się, by opór, który stawiasz mięśniom, był jak najsilniejszy. Ćwiczenia polegają na napinaniu i rozluźnianiu konkretnych partii mięśni. Można ćwiczyć samodzielnie, z obciążeniem własnej masy lub obciążeniem mechanicznym w postaci hantli, sztangi itp.

**Podstawowe zasady ćwiczeń izometrycznych:**

1. Regularny oddech. Dbaj, by zarówno podczas ćwiczeń, jak i w fazie odpoczynku twój oddech był spokojny i miarowy.

2. Napięcie mięśni powinno być jak najsilniejsze.

3. Podczas ćwiczenia napięcie powinno być stałe, nie zaczynaj od najintensywniejszego napięcia i nie zmniejszaj go, gdy nie masz już siły.

4. Faza odpoczynku powinna trwać co najmniej tyle, ile faza napięcia. Na początku może trwać nawet dwa razy dłużej.

5. Czas napięcia na początku może być krótki i trwać od 5 do 10 sekund, potem można go wydłużać. Jeśli nie jesteś w stanie wytrzymać 5-10 sekund w stanie napięcia, możesz zacząć od 3-6 sekund i spróbować wydłużyć ten czas przy kolejnych powtórzeniach.

Zadanie: Wykonaj co najmniej 3 x w tygodniu ćw. wzmacniające. Poszukaj przykładowych ćw. w Internecie.