

## Witam moje ulubione uczennice!

W tygodniu chce Was zachęcić do wysiłku fizycznego w domu.

Proszę przygotować bezpieczne miejsce do ćwiczeń w domu i wygodny strój. Zaczniemy od poprawnej rozgrzewki.

Oto link z rozgrzewką [https://www.youtube.com/watch?v=\\_xE6BL3m3nk](https://www.youtube.com/watch?v=_xE6BL3m3nk)

Dzisiaj dowiedziecie się co dzieje się z Waszym ciałem, kiedy robicie „deskę” i jak poprawnie ją wykonać.

**Tzw. deska to ćwiczenia, które są bardzo niedoceniane. Niektórzy ludzie myślą, że by zdobyć formę, muszą wypłacić pół wypłaty na członkostwo w siłowni. To oczywiście nonsens**

W tak zwanym ćwiczeniu minimalistycznym jest wiele wartości. **Deski to różnorodne ćwiczenia, które są wysoce skuteczne.**

**Zaczniemy jednak od początku: Rdzeń składa się z mięśni brzucha, pleców i miednicy, które są rozbite na mięśnie pierwotne i wtórne.**

**Rdzeń ma wiele ważnych funkcji. W rzeczywistości mięśnie rdzenia są zaangażowane w niemal każdą możliwą rzecz, którą robisz, w tym: oparcie, postawę, rutynowe ruchy i stabilność oraz równowagę.**

**Jeśli chodzi o podstawowe zdrowie, nie jest dobrym pomysłem przecaprowywanie się lub niedostateczna praca tych mięśni**

Przecaprowanie lub przetrenowanie mięśni brzucha zwiększa ryzyko długotrwałych urazów.

**Deska jest prostym, zawsze i wszędzie podstawowym ćwiczeniem, które może przynieść fantastyczne korzyści dla całego ciała. Tak - całe ciało; nie tylko mięśnie rdzenia**

Klasyczna deska aktywuje mięśnie brzucha, bicepsów, ramion, pośladków, mięśnia czworogłowego i goleni! Co więcej, według American Council on Exercise, wykonywanie klasycznej deski regularnie, **zmniejsza ryzyko dolnego i górnego bólu pleców**. To jednak nie koniec. Deska działa na:

- **Wzmocnienie metabolizmu:** Deski spalają więcej kalorii niż brzuszki lub przysiady.
- **Poprawa definicji rdzenia:** Plank angażuje wszystkie główne grupy mięśni podstawowych.

- **Lepsza postawa:** Deski pomagają zachować równowagę kości i stawów, co sprzyja dobrej postawie.
- **Większa elastyczność:** Deski rozciągają wszystkie tylne grupy mięśni - ramiona, łopatki i obojczyk, ścięgna podkolanowe, łuki stóp i palce u nogi

Oto kilka wskazówek, które pomogą prawidłowo wykonać Ci to ćwiczenie. Po pierwsze, pamiętaj, aby mięśnie brzucha były napięte i nie zapominaj, że plecy należy trzymać prosto. Po drugie, pamiętaj o prawidłowym oddychaniu

1. Połóż się twarzą do podłogi.
2. Trzymając górną i dolną część ciała prosto i sztywnie, podnieś się za pomocą przedramion. (Ramiona i przedramiona powinny tworzyć niemal idealny kąt 90 stopni).
3. Wspierając całe ciało przedramionami i palcami, utrzymuj ciało tak prosto jak to możliwe od stóp do głów.
4. Włącz mięśnie brzucha, przyciągając brzuch do wewnątrz w kierunku kręgosłupa.

Podczas wykonywania deski pamiętaj, że technika jest znacznie ważniejsza niż czas. Nie ma sensu utrzymywać 30-sekundowej pozycji deski, jeśli brzuch opada ku podłodze. Jeśli musisz, zacznij od 10-sekundowego trzymania i stopniowo zwiększaj czas, gdy Twój rdzeń staje się silniejszy!



POZDRAWIAM  
WASZA ULUBIONA NAUCZYCIELKA ☺

