

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Jako „urodzony sportowiec” uważam, że ruch to życie. Nie wyobrażam sobie życia bez ruchu i bez uprawiania sportu. Oczywiście sportu wyczynowego nie można zaliczyć do miana zdrowej aktywności fizycznej natomiast, amatorskie uprawianie sportu jak najbardziej.

Na początek przedstawiam Państwu **Rekomendacje Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego** dotyczące aktywności ruchowej:

1. Systematyczność wykonywanych ćwiczeń.
2. Częstotliwość sesji treningowych: ćwiczenia 4-5 razy w tygodniu, minimum 3 razy w tygodniu.
3. Długość trwania ćwiczeń: główny trening 30-45 minut, poprzedzony rozgrzewką, zakończony ćwiczeniami wyciszającymi, czyli rozciąganiem.
4. Intensywność treningu: 60-75% maksymalnej częstości rytmu serca - osoby zdrowe
5. Maksymalna częstość skurczów serca: $HR = 220 - \text{wiek}$ (prosty wzór na obliczenie tętna maksymalnego). Dla osób nie posiadających pulsometru, częstość ta oznaczać będzie ćwiczenia o umiarkowanym tempie wraz z przerwami, które trwać będą do pełnego wypoczynku.
6. Trening wytrzymałościowy: ćwiczenia dynamiczne i cykliczne, angażujące duże grupy mięśniowe, długotrwałe (60 minut), umiarkowanie intensywne, przemiany tlenowe – aerobowe, trening wytrzymałościowy. Tłumacząc prostym językiem wszystkie ćwiczenia poczynając od spacerów (w miarę intensywnym krokiem), Nordic Walking (spacer z kijami), rower, pływanie, oraz trening oporowy (siłowy) z wykorzystaniem urządzeń lub masy swojego ciała.

Trzymam za Państwa kciuki i życzę udanych i aktywnych sportowo dni.

BURPESS

Chciałbym dzisiaj opisać tzw. BURPEE (padnij-powstań), bardzo proste a zarazem skuteczne ćwiczenie, służące poprawie wydolności oraz spalające mnóstwo kalorii a co za tym idzie pomagające pozbyć się tkanki tłuszczowej. Skuteczność tego ćwiczenia polega na zaangażowaniu wielu grup mięśniowych naraz, co jest równoznaczne z dużym zapotrzebowaniem na kalorie.

Ćwiczenie może być wykonywane wszędzie, zarówno w terenie np. trawa, ściółka leśna, bieżnia na stadionie ale również w domu, na sali sportowej. Jest to bardzo duża zaleta **Burpees**. Ćwiczenie można dowolnie modyfikować jak i również przeplatać innymi ćwiczeniami. Jego elastyczność i funkcjonalność to kolejne zalety.

A oto schemat wg., którego należy wykonywać padnij-powstań:



Jak już wspominałem wcześniej prostota tego ćwiczenia jest jego największą zaletą. Chcąc zmodyfikować lub utrudnić sobie **Burpees** wystarczy dodać po jego wykonaniu wyskok z wysokim uniesieniem kolan lub wyskok np. na ławkę lub tzw. „lateral jump”, czyli przeskok nad przeszkodą bokiem obunóż itd.

Przykładowe zestawy ćwiczeń z użyciem **Burpees**

1. 100 Burpees na czas! Na początek można zeskalować liczbę powtórzeń do 20, 40, 60 , 80 ...
2. 10 Burpees 20 pompek 10 Burpees 20 przysiadów 10 Burpees 20 podciągnięć na drążku, wykonujemy 3 rundy.
3. 21 Burpees 21 przysiadów 15 Burpees 15 przysiadów 9 Burpees 9 przysiadów
4. 1 km biegu 33 pompki, 1 km biegu 33 przysiady, 1km biegu 33 Burpees.

50+

Dzisiaj w artykule chciałbym się skupić w ćwiczeniach dla osób po 50 roku życia. Aktywność fizyczna dla grupy 50+ jest jak najbardziej wskazana a nawet konieczna. Pierwszym argumentem, który za tym przemawia jest utrata siły, która niestety następuje z wiekiem. To nie brak kondycji, czy mobilności (zakresów ruchu w stawach) jest problemem osób 50+ ale właśnie utrata podstawowej cechy motorycznej jaką jest siła. Jak więc o nią zadbać?

Przede wszystkim pod okiem profesjonalistów, ponieważ wykonując samemu ćwiczenia z niewłaściwą techniką łatwo nabawić się kontuzji. Chcąc zwiększyć siłę mięśniową należy wykonywać ćwiczenia oporowe, z ciężarem lub wagą własnego ciała. Ćwiczenia wykonujemy w tempie wolnym lub umiarkowanym, w 4 seriach między 8 a 10 powtórzeń. Przerwy pomiędzy seriami powinny wynosić około 1,5 minuty.

Trening siłowy warto wykonywać 3 razy w tygodniu w odstępach jednodniowych: np. poniedziałek, środa, piątek. Każdy trening siłowy powinien być poparty odpowiednią rozgrzewką i zakończony stretchingiem (rozciąganiem).

Serdecznie zapraszamy na zajęcia z TRENINGU ZDROWOTNEGO
do Spółdzielczego Ośrodka Kultury
w każdy wtorek i czwartek o godzinie 10.00

Życzę udanych treningów !