

## Ćwiczenia izometryczne

Ćwiczenia polegają na intensywnym napinaniu mięśnia poprzez stawianie mu oporu – naprzemiennie z jego rozluźnieniem. Ich wygoda polega na tym, że mogą być stosowane gdziekolwiek, wszędzie tam, gdzie masz jakiś nieruchomy przedmiot (stół, podłogę, ścianę) i trwają krótko (sześć sekund na każde ćwiczenie). Podczas każdego ćwiczenia oddychaj swobodnie. Najlepiej, aby po jego przeprowadzeniu i chwili na odprężenia, powtórzyć ćwiczenie raz jeszcze.

I oczywiście nie przesadzaj z ilością ćwiczeń, stosuj je z umiarem, traktuj jako „przerywnik” w nauce.

Masz przecież zadbać o siebie jak o najlepszego przyjaciela.

Powodzenia. 😊

### Propozycje ćwiczeń do przeprowadzenia w domu

- ◆ Siedząc za biurkiem, wyciągnij ramiona, oprzyj ręce szponowato zgiętymi palcami na blacie biurka i ciśnij mocno przez sześć sekund w dół. Zrób przerwę dla rozluźnienia i powtórz ćwiczenie.
- ◆ Siedząc z nogami wyprostowanymi przed siebie, weź kosz na papiery między stopy i ściśnij go z maksymalną siłą. Wytrzymaj tak przez sześć sekund, potem rozluźnij mięśnie i powtórz ćwiczenie. Możesz zwiększyć działanie ćwiczenia, napinając mięśnie pośladków podczas ściskania kosza.
- ◆ Usiądź na krześle możliwie jak najprościej. Trzymaj nogi ściśle zwarte i połóż dłonie pod uda. Spróbuj unieść barki w górę, utrzymuj jednak ramiona dobrze wyprostowane. Aby ręce nie uniosły się, przyciskaj je do nóg. Posiedź tak przez sześć sekund, odpręż mięśnie, i powtórz ćwiczenie.
- ◆ W chwili przerwy. Usiądź na krześle z nogami wyprostowanymi przed siebie. Oprzyj ręce na goleniach i naciśnij mocno w dół. Jednocześnie, nie uginając kolan, napieraj nogami w górę. Wykonaj ćwiczenie przez sześć sekund, nie wstrzymując oddechu.
- ◆ Stań na jednej nodze, drugą mocno podegnij i uchwycj staw skokowy ręką. Przez sześć sekund pchaj podudzie w dół, wbrew oporowi mocno trzymającej ręki. Zrób chwilę przerwy dla odpoczynku i powtórz ćwiczenie z drugą nogą.
- ◆ Dokrwienie mózgu. Oprzyj na biurku łokcie. Złóż ręce na czole i wbrew oporowi rąk pchaj przez sześć sekund głowę do przodu. Potem odpręż mięśnie szyi i karku oraz powtórz ćwiczenie od nowa.
- ◆ Połóż przedramiona na bocznych oparciach fotela i ciśnij energicznie w dół. Napnij mocno mięśnie przez sześć sekund i podczas tego wysiłku oddychaj swobodnie. Przerwij, odpocznij, i powtórz ćwiczenie.
- ◆ Ugnij lekko ręce w łokciach, zwiń dłonie w pięści i przyłóż kostki palców do brzegu stołu. Pchaj ręce z całą energią w przód. Oddychaj swobodnie, licząc powoli do sześciu.

- ◆ Ćwiczenie mięśni nóg. Siedząc przy biurku ułóż nogę na nogę. Wsuń kolano leżące wyżej pod blat i naciśnij nim z całej siły ku górze. Poczuj, jak przy tym prężą się mięśnie nóg. Utrzymaj stan napięcia przez sześć sekund, odpocznij i powtórz ćwiczenie.
- ◆ Usiądź z wyciągniętymi nogami, unieś stopy z podłogi i załóż w powietrzu jedną stopę na drugą. Naciskaj jedną nogą w dół, a drugą przeciwstawiaj się naciskowi. Po sześciu sekundach oprzyj nogi na podłodze, odpręż się, i powtórz ćwiczenie.
- ◆ Przeciwdziałanie skurczom mięśni karku. Siedząc prosto, odchyl głowę do tyłu, a ręce wsuń pod podbródek. Teraz próbuj opuścić podbródek, przeciwstawiając temu energiczny opór dłoni. Po sześciu sekundach jak najintensywniejszego napięcia mięśni rozluźnij je, a potem wsuń pod podbródek drugą rękę i powtórz ćwiczenie.
- ◆ Wzmacnianie mięśni grzbietu. Siedząc na krześle, załóż ręce na oparcie i próbuj pochylić się do przodu wbrew oporowi ramion. Próba ma trwać sześć sekund, po czym odpocznij.
- ◆ Wzmacnianie ramion i górnych części ciała. Siedząc prosto, unieś ugięte ramiona poziomo przed sobą tak, by rozczapierzone palce obu rąk zetknęły się na wysokości szyi. W tej pozycji napieraj jedną ręką tak mocno, jak tylko możesz. Gdy odpoczniesz, powtórz ćwiczenie z drugą ręką.
- ◆ Siedząc przy komputerze, wyciągnij ręce do przodu na wysokości ramion i złoż je dłońmi ku sobie. Z wyprostowanymi łokciami ściskaj ręce przez sześć sekund. Powtórz ćwiczenie po odprężeniu.
- ◆ Siedząc, połóż ręce swobodnie na krześle. Podnieś jedną wyprostowaną nogę tak, by podeprzeć blat stołu od spodu palcami nogi. Postaraj się przez sześć sekund podnieść nogą stół. Powtórz ćwiczenie drugą nogą.
- ◆ W lekkim skłonie do przodu, rozstawiwszy palce, obejmij dłońmi biurową szafkę i próbuj ją ściskać, nie poruszając ramionami - tak, jakbyś chciał szafkę zmiażdżyć. Po chwili odpoczynku, powtórz ćwiczenie.

*Za: Ilse Buck, Gimnastyka Izometryczna*