

Temat: Bezpieczna siłownia-trening z butelkami.

Dzień dobry☺



Czy korzystanie z siłowni w Waszym wieku jest dobrym pomysłem?

Regularne ćwiczenia na siłowni to dla Was doskonała dawka ruchu, pod warunkiem odpowiedniego dostosowania rodzaju aktywności do możliwości fizycznych. **Jest jednak jeden warunek:** Wasze kości i stawy nie są do końca wykształcone i w związku z tym są bardzo elastyczne i podatne na odkształcanie. To oznacza, że **nie możecie podnosić ciężkich przedmiotów, ważących więcej niż 10 - 15 % Waszej masy ciała.**

Dlatego idąc na siłownię warto zwrócić uwagę, aby unikać ćwiczeń siłowych z obciążeniem jak np. przysiady, czy inne ćwiczenia z wolnymi ciężarami szczególnie w pozycji stojącej (jak już musisz to pamiętaj, uginaj lekko kolana aby odciążać kręgosłup i stawy). **Szczególnie jeżeli oddziałują na kręgosłup.** W przeciwnym wypadku zamiast poprawić zdrowie i kondycję możecie doprowadzić do wad postawy i problemów ze stawami.

Podczas pobytu na siłowni powinniście pozostawać pod stałą opieką rodzica lub trenera.

Efekty ćwiczeń u dzieci:

Trening na siłowni nauczy Was świadomości własnego ciała oraz dbania o sylwetkę. Nie tylko pod względem rozwoju fizycznego (nabierania masy mięśniowej, smuklejszej sylwetki czy poprawy gibkości). Często poprawie ulega również rozwój umysłowy, **jak lepsza koncentracja czy pamięć.**

Przed zapisaniem się na siłownię warto zwrócić uwagę czy trenerzy, którzy tam pracują mają doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą. Niektóre obiekty zatrudniają trenerów z doświadczeniem pedagogicznym i specjalnym sprzętem do ćwiczeń dla najmłodszych.

Szczególnie chłopcy mają tendencję do przesadzania z natężeniem ćwiczeń. Często rywalizują z kolegami o to, kto zdoła podnieść największy ciężar. **Pamiętajcie!:** Udając się na siłownię musicie być w pełni gotowi na ten krok nie tylko pod względem fizycznym, ale także psychicznym.

Kluczową kwestią, na którą bezwzględnie należy zwrócić uwagę, jest prawidłowa technika wykonywanych ćwiczeń, gdyż nieprawidłowe przeprowadzenie treningu może skutkować mniej lub bardziej poważnymi kontuzjami. Dzieci i młodzież powinny rozpocząć swoją przygodę ze sportem od treningu ogólnorozwojowego, wykonywanego 2-3 razy w tygodniu. Na efekty, będzie trzeba poświęcić nieco czasu (najczęściej kilka miesięcy), jest to jednak **idealny sposób na kształtowanie regularności i silnej woli od najmłodszych lat.**

Zadanie dla Was na dziś: trening z butelkami z Panem Michałem Kręcickim. Powodzenia☺

https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE

Pozdrawiam M.P.

