

ODN
S Ł U P S K



JEDNOSTKA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
POMORSKIEGO

Zdrowie dzieci i młodzieży

Sieć współpracy 22a:

Wykorzystanie nowoczesnych metod treningu na lekcjach WF

Kliknij, aby dodać tekst

Ćwiczenia z gumami oporowymi

Power band i Power Mini Band

Wstęp

Dynamiczny rozwój nauki i nowych technologii systematycznie wprowadza wiele rozwiązań ułatwiających ludziom funkcjonowanie i poruszanie się w określonej przestrzeni. Z drugiej jednak strony doprowadza do niekorzystnych ograniczeń w zakresie układu ruchu. Człowiek będący z natury istotą wygodną, chętnie taką sytuację wykorzystuje.



SPRAWNOŚĆ OGÓLNA DZIECI I MŁODZIEŻY

- Rozwijanie możliwości wytrzymałościowych, siłowych czy szybkościowych uczniów to jeden z podstawowych obowiązków nauczycieli wychowania fizycznego. Dla zachowania zdrowia i ogólnej sprawności najważniejsze są takie ćwiczenia ogólnorozwojowe, które realizowane w odpowiednich proporcjach kształtują w pełnym wymiarze motorykę młodych osób. Przygotowują zarówno w zakresie sprawności funkcjonalnej, niezbędnej w życiu codziennym, jak i specjalnej. Dzięki ich różnorodności i wszechstronności niejednokrotnie mają zastosowanie w treningu sportowym, treningu zdrowotnym lub w dowolnej aktywności indywidualnej. Sprawność ogólna obejmuje ćwiczenia rozwijające moc/siłę mięśniową, szybkość, wydolność tlenową i beztlenową, którym towarzyszy przyswajanie określonych nawyków ruchowych. Niektóre z powyższych zdolności mają jednak pewne ograniczenia, które powinny zabezpieczać ćwiczących przed przeciążeniem. W przypadku ćwiczeń o charakterze siłowym, należy przede wszystkim dostosować pokonywany opór do możliwości sprawnościowych uczniów (m.in. siłowych, koordynacyjnych czy fizjologicznych).



Mięśnie posturalne w pigułce:

- Mięśnie posturalne odpowiedzialne są za kształtowanie prawidłowej sylwetki człowieka. Należą do nich przede wszystkim mięśnie pleców (mięśnie grzbietu), mięśnie naramienne (mięśnie barków), a także mięśnie tłoczni brzusznej (mięśnie brzucha oraz odcinka lędźwiowo-krzyżowego pleców). Osłabienie tych mięśni zaburza prawidłową postawę. Doprowadzają m.in. do powstania skrzywień kręgosłupa, które są dość często skutkiem zaniedbań już w okresie dziecięcym.

(Aby mięśnie posturalne były bardziej rozwinięte (silne, wzmocnione) zaleca się wykonywanie regularnych ćwiczeń fizycznych, w których pokonywany jest pewien opór. Pamiętać należy, aby podczas aktywności/lekcji angażować wszystkie mięśnie posturalne, wykorzystując różne formy ruchu)



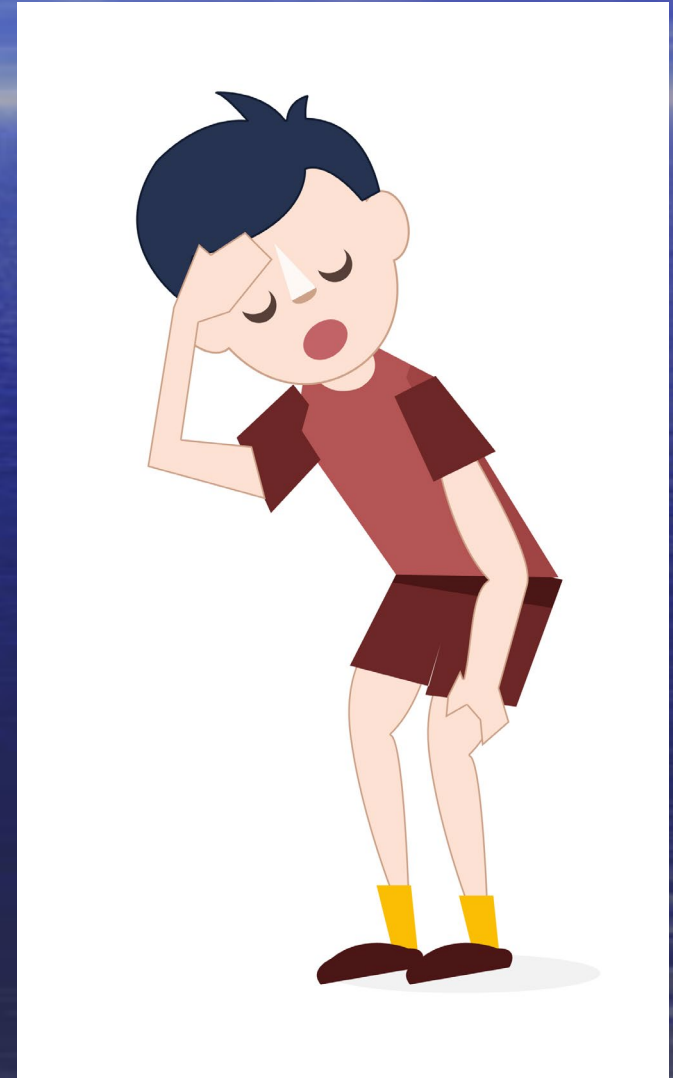
Osłabienie mięśni posturalnych zaburza prawidłową postawę. Doprowadzają m.in. do powstania skrzywień kręgosłupa, które są dość często skutkiem zaniedbań już w okresie dziecięcym.



OBCIĄŻENIE – PRZECIĄŻENIE?

- **Dobór metod i obciążeń kształtujących siłę musi być odpowiednio dopasowany do wieku dzieci i młodzieży.** Szczególnie u osób w wieku szkolnym zastosowanie właściwego sprzętu (jego ciężaru) wykorzystywanego do ćwiczeń siłowych ma związek z bezpieczeństwem. Zbyt duże obciążenie może być przyczyną m.in. przeciążenia aparatu ruchu, a nawet powstania urazów. Nieodpowiednio dobrane i stosowane przez dłuższy czas ćwiczenia mogą powodować też zahamowanie wzrostu. Czasem wywołują zniechęcenie i działają demotywująco w przypadku, gdy przekraczają możliwości fizyczne ćwiczących.

- **Niezwykle ważna jest różnorodność stosowanych ćwiczeń siłowych.** Typowe zadania realizowane na тренаżerach są zazwyczaj monotonne i jednostajne, dlatego pomysłowe, atrakcyjne zaplanowanie lekcji z akcentem siłowym stanowi nie lada wyzwanie dla każdego nauczyciela wf. Korzystnie jest prowadzić takie zajęcia regularnie, np. raz w tygodniu, ponieważ efekty będą widoczne (budowa zewnętrzna ciała, proporcje wagowo-wzrostowe, muskulatura) i odczuwalne (większa siła/moc) przez samych ćwiczących w różnych sytuacjach dnia codziennego.



WZMOCNIONY UKŁAD RUCHU – KORZYŚCI

Odpowiedni poziom siły mięśniowej w dużym stopniu zabezpiecza przed powstawaniem kontuzji czy nawet poważniejszych urazów. Silne mięśnie wzmacniają cały aparat ruchu, przeciwdziałając powstawaniu m.in. wad postawy. Regularnie pobudzane mięśnie odpowiednimi ćwiczeniami:

- wzmacniają kości, więzadła, ścięgna i odciążają stawy (w młodym wieku wpływa to na prawidłowy rozwój (wzrost) aparatu ruchu i poprawę koordynacji nerwowo-mięśniowej);
- wpływają na redukcję bólu kręgosłupa;
- przeciwdziałają osteoporozie i niekorzystnej utracie masy mięśniowej (szczególnie w dorosłym i starszym wieku).



Gumy oporowe (treningowe)

- Gumy treningowe wykonuje się z lateksu lub lateksu z domieszką innych tkanin. Działają one, stawiając opór mięśniom. Na rynku spotkacie wiele rodzajów gum, które można wykorzystać podczas treningu (i nie tylko, bo przydają się także do rozciągania oraz rehabilitacji). Mini band i power band to gumy o zamkniętym obwodzie. Te pierwsze są krótkie i cienkie, drugie zaś – długie i grubsze. Do tego są jeszcze taśmy, czyli gumy bez zamkniętego obwodu – są grubości mini bandów, tylko dłuższe. Każdy rodzaj gum można wykorzystywać na wiele sposobów, dają one duży wachlarz ćwiczeń praktycznie całego ciała.



Rodzaje gum treningowych

Gumy treningowe są dostępne w kilku wersjach kolorystycznych. Każdy kolor oznacza inny rodzaj stawianego oporu. Wykonane są ze wzmocnionej gumy tekstylnej lub z mieszanki lateksowej, która cechuje się bardzo dużą odpornością na rozciąganie i nie traci swoich właściwości oporowych nawet przy długotrwałym użytkowaniu. Wśród gum treningowych, wyróżniamy:

1. Gumy Mini Band
2. Gumy Power Band
3. Guma do ćwiczeń fitness - taśma rehabilitacyjna

Gumy Mini Band

to mniejsze odpowiedniki gum power band. Są od nich krótsze i szersze oraz oferują mniejszy zakres oporu. Mogą być używane do rozwijania siły i stabilności górnej i dolnej części ciała. Najlepiej nadają się do ruchów bocznych. Zazwyczaj są oferowane w trzech wersjach o różnej grubości i oporze wynoszącym od 5 do 20 kilogramów. Dzięki temu ich zastosowanie jest bardzo różnorodne.



Gumy Power Band

To długie taśmy o zamkniętym obwodzie. Dostępne są w kilku wersjach kolorystycznych, które odpowiadają poszczególnym siłom oporu. Mogą być wykorzystywane do różnorodnych ćwiczeń siłowych, takich jak podciąganie na drążku, pompki, przysiady czy wyciskanie na barki. Gumy o mniejszej sile oporu są przydatne w ćwiczeniach rehabilitacyjnych oraz do ruchów rozgrzewkowych i mobilizujących. Można je łączyć z dodatkowym sprzętem treningowym (wolne ciężary, maszyny) i dzięki temu stworzyć specyficzny rodzaj oporu.

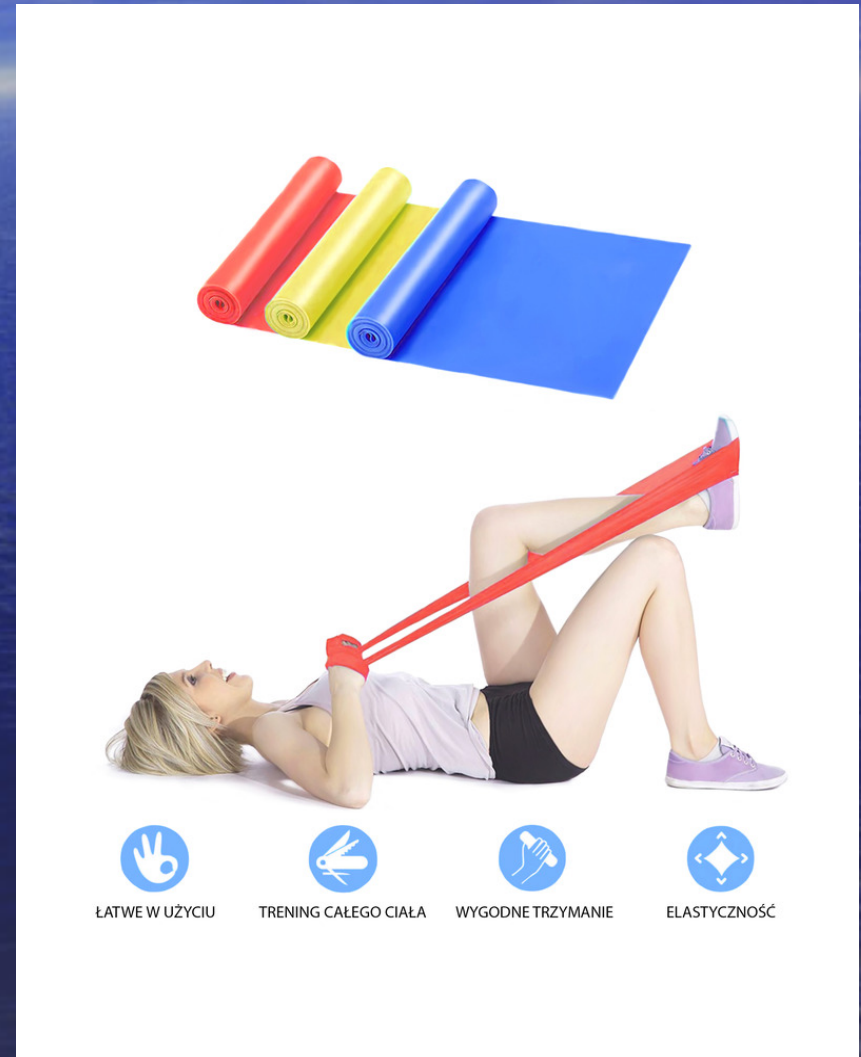


Zazwyczaj, im szersza guma, tym większy opór. Podczas wyboru sprzętu, można kierować się poniższą klasyfikacją:

- 22 mm – dają opór ok. 10–15 kg;
- 32 mm – dają opór ok. 15–25 kg;
- 44 mm – dają opór ok. 25–35 kg;
- 64 mm – dają opór ok. 25–45 kg;
- 83 mm – dają opór ok. 45–55 kg.

Guma do ćwiczeń fitness taśma rehabilitacyjna

- Taśmy to gumy wyprodukowane ze specjalnego lateksowego tworzywa, które jest cienkie, rozciągliwe i jednocześnie bardzo wytrzymałe.
- Taśma przypomina nieco rozciągnięty nienapompowany balon. Dzięki delikatnemu, lateksowemu tworzywu możemy z powodzeniem używać taśm bezpośrednio na skórę, nie obawiając się podrażnień i zbytniego ucisku tkanek miękkich.
- Taśmy mają szerokie zastosowanie w terapiach, rehabilitacji, fizjoterapii oraz zajęciach fitness. Taśmy najczęściej trzyma się za pomocą własnych dłoni i zaczepia się je o stopy lub inne części ciała, np. plecy czy uda.



Poprawa mobilności

- Rozgrzewka przed zasadniczym treningiem jest świetnym momentem do wykorzystania gum oporowych. Będą one stanowiły narzędzie do poprawy mobilności i zwiększenia zakresów ruchów stawów, co przełoży się na efektywniejsze i bezpieczniejsze wykonywanie wielu ćwiczeń.

Zwiększenie czucia mięśniowego

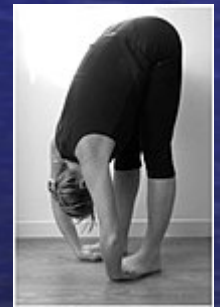
- Gumy oporowe, poprzez zwiększanie napięcia wraz ze zwiększaniem rozciągnięcia, będą efektywnie poprawiały czucie mięśniowe w opornych grupach mięśniowych.
- Przykład: w przypadku problemów z pracą mięśnia najszerzego grzbietu należy chwycić taśmę i przyciągnąć ją do boku tułowia w ten sposób, aby łokieć znalazł się możliwie blisko bioder. Przytrzymanie gumy w momencie jej największego naciągnięcia pozwoli efektywnie zapracować docelowej grupie mięśni.

Dodatkowy opór w czasie ćwiczeń

- Niewątpliwą zaletą gum oporowych jest zwiększanie napięcia wraz z wzrostem ich rozciągnięcia. Można to efektywnie wykorzystać podczas wielu ćwiczeń.
- Przykład: klasyczne pompki- jeśli podstawowa wersja tego ruchu nie sprawia już kłopotów, a liczba możliwych do wykonania powtórzeń przekracza 20, to warto utrudnić ćwiczenie o umiejscowienie dodatkowego obciążenia na grzbiecie lub zastosowanie gum oporowych, które zwiększą napięcie na mięśniach piersiowych w górnej fazie ruchu bez znacznego utrudniania jego dolnej części.

Kształtowanie fundamentalnych wzorców ruchowych

- Przysiad
- Przyciąganie
- Pchanie
- Skłon tułowia
- Skręt tułowia
- Chód, bieg
- Wchodzenie



Podsumowanie

- Gumy oporowe są obecnie niezwykle popularnym akcesorium treningowym
- Pozwalają podnieść jakość rozgrzewki poprzez efektywną pracę nad ruchomością stawów oraz zwiększenie napięcia w opornych grupach mięśniowych.
- Stanowią świetne uzupełnienie wielu ćwiczeń oraz umożliwiają wykonywanie podciągnięć czy pompek na poręczach nawet w przypadku braku wystarczającej ilości siły.
- Duża uniwersalność gum oporowych typu *power band* i *mini band* w połączeniu z ich niewielkim rozmiarem powinna zainteresować wszystkie osoby , które nie mają możliwości ćwiczeń z ciężarami
- Gumy oporowe mogą mieć zastosowanie w gimnastyce korekcyjnej i rehabilitacji

Źródła:

- Brzuch Uda Pośladki Ćwiczenia z taśmą elastyczną, Christof Baur, Bernd Thurner, Wydawnictwo Klub Dla Ciebie, Warszawa 2009
- Współczesny trening siły mięśniowej , Adam Zając, Michał Wilk, Stanisław Poprzędzki, Bogdan Bacik, wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2009.
- Polubić siłę – wzmacnianie mięśni posturalnych podczas ćwiczeń w parach Dorota Kamień, <https://www.wychowaniefiz.pl/artukul/polubic-sile-wzmacnianie-miesni-posturalnych-podczas-cwiczen-w-parach>
- Edukacja zdrowotna w profilaktyce urazów i promocji bezpieczeństwa. Filmy instruktażowe zrealizowano w ramach projektu „Edukacja zdrowotna w profilaktyce urazów i promocji bezpieczeństwa”, finansowanego ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020, realizowanego w ramach Celu operacyjnego nr 5: Promocja zdrowego i aktywnego starzenia się.
- Gimnastyka korekcyjna (15 latki) "Trzymaj się prosto,, Filmy wyprodukowane przez Grupę GoodEye w ramach projektu „Trzymaj się prosto” realizowanego przez Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZÓZ <https://www.youtube.com/watch?v=gLPfKxoSumY>
- Trening z gumami powerband, <https://www.newlevelsport.pl/trening-z-gumami-miniband/>
- Ćwiczenia z gumami. Jakie efekty przynoszą ćwiczenia z gumami? Przykładowe ćwiczenia z gumą, <https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/7,166737,24758727,cwiczenia-z-gumami-jakie-efekty-przynosza-cwiczenia-z-gumami.html>
- Gumy do ćwiczeń - power band i mini band, <https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/stroj-i-akcesoria/sprzet-i-akcesoria/gumy-do-cwiczen-power-band-mini-band-aa-Qa7Q-6QHx-BaDb.htm>