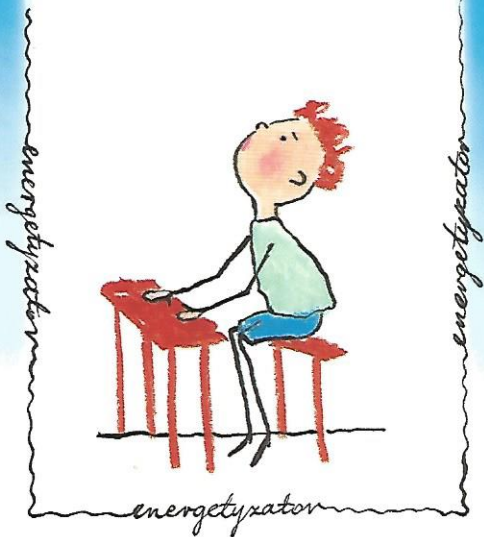


# Energetyzator



# Oddychanie brzuszkiem



# Stoń



# Ruchy naprzemienne na leżąco



# Krażenie szyją



# Kotyska



## Siła

Zanik mięśni jest jedną z najwidoczniejszych oznak utraty formy. Można ją dostrzec już u całkiem młodych ludzi, którzy unikają ruchu. Tak jak rzeźbiarz dłutem nadaje kształt bryle granitu, tak ćwiczenia siłowe rzeźbią sylwetkę człowieka. Dzięki odpowiednio dobranym ćwiczeniom możesz ładnie wyglądać i zachować silne, sprawne mięśnie przez bardzo długi czas. Jeśli nie będziesz zmuszać swoich mięśni do większego wysiłku, niż wymaga tego na przykład podniesienie szkolnego plecaka lub wejście po schodach, staną się one słabe i zwiotczałe jak u staruszka.



**Jeśli chcesz być silnym człowiekiem, ćwicz siłę co drugi lub trzeci dzień.**

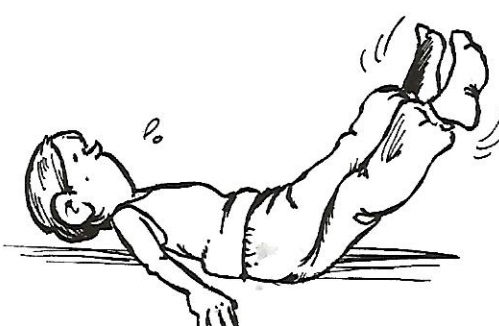

Co daje trening siły?

- Wzmacnia mięśnie,
- pomaga utrzymywać prawidłową postawę ciała dzięki odpowiedniej sile mięśni brzucha, grzbietu i pośladków,
- zmniejsza niebezpieczeństwo bólu kręgosłupa,
- ułatwia wykonywanie codziennych czynności wymagających podnoszenia, przesuwania, wspinania się itp.

Szczególne znaczenie ma siła mięśni tułowia (brzucha, grzbietu) oraz pośladków. Jeśli te mięśnie są wystarczająco silne, łatwiej jest utrzymywać prawidłową postawę.



Wzmacniając mięśnie, trzeba zachować ostrożność. W młodości należy unikać ćwiczeń z dużym obciążeniem. Najkorzystniejsze są takie, w których pokonuje się ciężar własnego ciała. Są też ćwiczenia, których nie należy wcale wykonywać, ponieważ ich działanie na organizm jest niekorzystne. Jednak nie powinno to zniechęcać do treningu, gdyż każde złe ćwiczenie można zastąpić prawidłowym, poprawiającym sprawność i zdrowie.

jeśli wzmacniasz mięśnie brzucha	
unikaj	możesz zastąpić
	

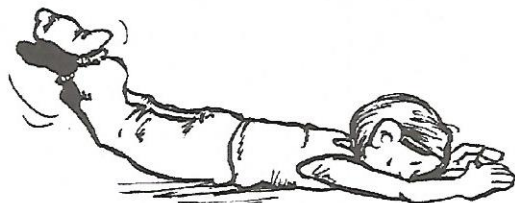
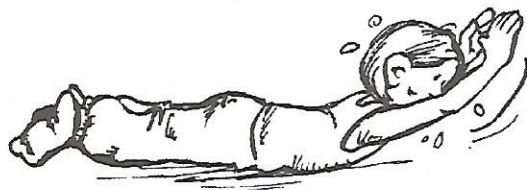


jeśli wzmocniasz mięśnie grzbietu

unikaj



możesz zastąpić



jeśli wzmocniasz mięśnie nóg

unikaj



możesz zastąpić

