

VERONICA MINOIU

VERONICA MINOIU

**100 EXERCİȚII DE GIMNASTICĂ
RECOMANDATE ÎN TIMPUL LIBER**



Editura UNIVERSITARIA

Craiova, 2020

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Dorina Orțănescu

Prof.univ.dr. Germina Alina Cosma

Copyright © 2020 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MINOIU, VERONICA

100 exerciții de gimnastică recomandate în timpul liber / Veronica

Minoiu. - Craiova : Universitaria, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1680-6

796

Foto: Ionel Croitoru

© 2020 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

CUVÂNT ÎNAINTE

Autoarea prezentei cărți elaborează un material valoros prin conținutul său într-o perioadă în care obligația de a restrânge timpul și aria de deplasare a afectat un segment important de populație, nevoia de mișcare fiind resimțită și probabil abia acum conștientizată. Iată de ce considerăm oportună elaborarea unui astfel de material și felicităm autoarea pentru realizarea acestuia.

Procesul de degradare structurală și funcțională a organismului uman datorat lipsei de mișcare și rezultatele nefaste ale sedentarismului, a fost semnalat încă de acum 2000 de ani.

Substituirea disponibilităților organismului prin tehnică și tehnologie, readuce în preocupările specialiștilor problematica acestei trăsături primare și condiție a vieții omului, care este mișcarea motrică. Studiile și cercetările diseminate prezintă situații alarmante referitoare la deteriorarea stării de sănătate a unor segmente tot mai mari de populație, cu vârstă din ce în ce mai scăzută, cauzată de periculoasa combinație dintre sedentarism și abundența de mâncare care, de cele mai multe ori este nesănătoasă.

Educarea populației, cu deosebire a tinerilor pentru un stil de viață activ urmărește în principal alocarea unui procent cât mai mare din cuantumul timpului liber exercițiilor fizice.

Practicarea independentă a exercițiilor fizice nu este un deziderat nou, aceasta fiind unul din obiectivele educației fizice menționat constant în toate programele școlare ale disciplinei, dar îndeplinirea sa a fost și este un deziderat dificil. Dificultatea determinării individului de a pune în mișcare propriul corp se datorează unor comportamente sociale sau de grup promovate din interese strict economice, greu de contracarat prin apeluri la conștiința fiecăruia de a lupta împotriva curentului, cu atât mai mult cu cât activitatea este dezavuată și împinsă în derizoriu chiar de cei care se luptă cu efectele lipsei de mișcare fizică. Sunt necesare intervenții politice prin care să se sprijine efortul specialiștilor preocupați de starea de sănătate a populației.

Acești specialiști au încercat și încearcă pe diferite canale de informare să promoveze exercițiul fizic. În acest sens sunt utilizate mijloacele

media pentru spoturi publicitare, reportaje sau emisiuni prin care sunt prezentate fizic o serie de exerciții. În prezent informații despre conținutul și adresabilitatea unor seturi de exerciții pot fi obținute prin internet sau CD-uri.

Cartea de specialitate rămâne însă mijlocul recomandat deoarece conținutul său are ca surse documentarea aprofundată, certificarea științifică ce îi conferă încredere.

Din aceste considerente recomandăm cititorilor prezentul material în care autoarea a realizat seturi de exerciții pentru activarea diferitelor grupe musculare, urmărind obiective clar precizate pentru atingerea scopului declarat respectiv de mobilizare a tuturor indiferent de vârstă pentru practicarea exercițiului fizic. Marea majoritatea a acestor exerciții sunt realizate în baza vastei experiențe pe care autoarea o are ca Maestru al sportului, titlu acordat datorită numeroaselor medalii obținute în îndelungata sa carieră dar și ca antrenor și cadru didactic în învățământul universitar. Cartea cuprinde exerciții descrise conform terminologiei de specialitate, structurate pe timpi astfel încât să poată fi executate și însoțite de acompaniament muzical, cu o dozare ce urmărește potențialul unor executanți începători. Pentru fiecare structură a realizat o imagistică sugestivă pentru facilitarea înțelegerii exercițiului prezentat.

Majoritatea oamenilor au încă instincte de locomoție naturale astfel încât tentațiile pot fi stopate, cartea prezintă oferind o oportunitate practică de începere sau continuare a unui stil de viață activ prin sport, dincolo de aserțiunile plicticoase, pompoase și vide de acțiune.

Felicit încă odată autoarea pentru realizarea acestui material iar „adresaților” curaj în deblocarea inițială, cu recunoașterea că începutul este greu, dar cu timpul, inerția comodității va fi înlocuită de satisfacții multiple.

Prof.univ.dr. Dorina Orănescu

CAPITOLUL I

EXERCITIILE FIZICE – MIJLOACE EFICIENTE DE ÎMBUNĂTĂȚIRE ȘI MENȚINERE A SĂNĂTĂȚII

Motto

Omul este încurajat de efecte, asupra căror cauze nu se poate abține să nu-și pună întrebări.

Ca ființă comodă, el acceptă cauza cea mai importantă ca fiind cea mai bună și cu aceasta este satisfăcut.

Goethe

Exercițiile de gimnastică reprezintă chintesența activității sportive practicate oriunde și oricând. Ele mențin corpul puternic tonifiat, ajută la corectarea posturii, stimulează activitatea principalelor sisteme ale corpului uman, dezvoltă calități cum sunt agilitatea, flexibilitatea și contribuie la creșterea capacității de efort. Pentru aceasta este însă nevoie, ca zilnic să acorzi atenție acestei activități sportive, iar numărul repetărilor să crească treptat.

Depunerea de grăsime cu preponderență pe zona abdominală, sau pe alte zone ale corpului, este ușor vizibilă și destul de dificil să eviți acest lucru, mai ales când ai un regim de viață sedentar.

Astfel, creșterea treptată a stratului adipos, odată cu înaintarea în vârstă și lipsa practicării activităților fizice, conduc la atrofierea mușchilor, iar rata metabolismului este din ce în ce mai scăzută, ceea ce înseamnă arderea a unui număr din ce în ce mai mic de calorii.

Cei care pun în aplicare un program zilnic de antrenament, automat adoptă și un obicei nutrițional sănătos, ajutând astfel la susținerea efortului fizic. Acestea sunt principalele motive care ne determină să facem sport, în mod regulat indiferent de vârstă sau greutate, desigur cu acordul medicului acolo unde situația o impune.

Efectul practicării activităților sportive în combinație cu alți factori, pot promova un stil de viață sănătos, nivel scăzut de stres și un somn liniștit, cu alte cuvinte „*Minte sănătoasă în corp sănătos*”. Pe lângă efectul benefic asupra stării de sănătate, exercițiile fizice pot avea și efect de deconectare de la stresul zilnic, generat după o zi de muncă obișnuită, în care ne dorim să ieșim din starea de supraîncordare specifică vieții actuale.

Prin practicarea exercițiului fizic se vor optimiza funcțiile scoarței cerebrale, în special ale sistemului nervos vegetativ (SNV- „responsabilul” coordonării tuturor funcțiilor organelor interne, a aparatelor și sistemelor organismului uman).

Lipsa practicării exercițiilor fizice, alături de alți factori cheie, reprezintă un risc real pentru sănătatea fizică și psihică a omului în ziua de azi. Creșterea numărului de persoane cu probleme de obezitate sau cu alte boli cronice, reprezintă o dovadă certă că este nevoie de un stil de viață sănătos, cu accent pe practicarea sportului și o alimentație echilibrată, atât la copii cât și la adulți.

Sportul în general, este unul din factorii care contribuie la îmbunătățirea calității vieții cu accent crescut pe starea de sănătate fizică și mentală. Efectul practicării exercițiilor fizice și/sau a altor activități sportive este condiționat de durata și intensitatea cu care sunt susținute.

„Nu există nu pot, există nu vreau!”

Întotdeauna există mijloace de practicare a sportului, atunci când este vorba de sănătate, important este să existe dorință în acest sens. Problema se pune probabil, ce sport este mai potrivit pentru fiecare. În general, se urmărește ca acea activitate sportivă, să fie practică cu plăcere, cât mai aproape de casă, în cele mai bune condiții de securitate.

În această carte, veți găsi modalitatea de a practica diverse exerciții de gimnastică, pentru menținerea sau îmbunătățirea stării de sănătate, pentru obținerea stării de bine, alături de cei dragi. Exercițiile prezentate în această carte sunt în mare parte libere, sunt ușor de executat, iar pentru îngreunarea unora dintre ele, putem folosi sticle mici cu apă sau nisip, gantere ușoare etc.

Practicarea activităților fizice conduce către numeroase beneficii, printre care intensificarea circulației sângelui la nivelul creierului, ceea ce previne în mare parte apariția unor boli degenerative. De asemenea, influențând pozitiv activitatea sistemului nervos central, stimulează viteza de transmitere a influxurilor nervoase cu efecte deosebite în creșterea randamentului psihic, prin mărirea capacității de concentrare, îmbunătățirea memoriei și atenției. Studiile de specialitate spun că, 30 minute de activitate fizică practică zilnic reduce riscul apariției bolii Alzheimer cu 50%.

Efortul fizic acționează asupra centrilor nervoși oboseți, solicitați în exces, fiind un bun mijloc de refacere al acestora. Exercițiile fizice pe lângă stimularea dezvoltării motrice, solicită capacitatea de concentrare și atenție, spiritul de observație, memoria, imaginația, voința, activând stări afective deosebite, în acord cu sau fără acompaniamentul muzical.

Executarea exercițiilor pe muzică, pe lângă conferirea unei eleganțe aparte, a mișcării se creează o „stare emoțională pozitivă ce înlătură oboseala, plictiseala, stresul, iar ritmicitatea execuției impusă de ritmul muzical, favorizează un efort susținut pe o durată mai lungă” (Viorica Mociani, 1985).

Exercițiile și mișcarea în general, executate pe muzică, creează „emoții superioare, îmbogățind viața interioară a executanților” (Vasilica Grigore, 2001), educă ritmul, contribuie la educația muzicală prin îmbogățirea culturii muzicale. Acest lucru își pune amprenta „nu numai asupra mișcării ci și a întregii activități a omului, insuflându-i optimism” (Vasilica Grigore, 2001).

Sedentarismul conduce către o reducere dramatică a activităților fizice ca volum, intensitate și complexitate. Prin practicarea exercițiilor de gimnastică și nu numai, ficatul nu va mai produce colesterol rău în exces, așa cum se întâmplă în general în cazul sedențarilor.

Lipsa activității fizice este una dintre principalele cauze de deces din lume, sedentarismul putând cauza aproximativ 2 milioane de decese la nivel global, considerat a fi printre primele 10 cauze de deces din lume, studiile OMS arătând că 60% dintre locuitorii planetei duc o viață sedentară.

Beneficii

În concluzie, cele mai importante beneficii ale practicării exercițiilor fizice sunt:

- ✓ Menținerea, îmbunătățirea stării de sănătate și predispunerea la buna dispoziție;
- ✓ Oferă o stare de bine prin eliminarea stresului zilnic și a oboselii psihice, stimulând activitatea sistemului nervos, cantitatea de oxigen și nutrienți din sânge crește, conducând la eliberarea de mai multă energie;
- ✓ Funcția cardiorespiratorie va fi mai eficientă iar oboseala fizică și psihică va apărea mai greu;
- ✓ Crește amplitudinea respirației și a capacității vitale;
- ✓ Îmbunătățește circulația sângelui și a limfei, mușchiul cardiac devine mai puternic pulsând mai mult sânge în organism;
- ✓ Datorită creșterii nivelului de oxigenare la nivelul creierului, practicarea exercițiilor fizice conduce la reducerea riscului de apariție a unor boli degenerative precum Alzheimer;
- ✓ Crește elasticitatea arterelor, iar capilarele din mușchi se lărgesc;
- ✓ Datorită volumului mare de lucru se dezvoltă capacitatea la efort a organismului;
- ✓ Funcțiile celulelor osoase vor fi și ele stimulate, astfel oasele vor deveni mai puternice, scăzând riscul apariției osteoporozei;
- ✓ Elimină toxinele din organismului;
- ✓ Stimulează activitatea metabolismului care ajută la scăderea în greutate prin arderea caloriilor;
- ✓ Stratul adipos va scădea iar retențiile de apă de asemenea;
- ✓ Dezvoltă forța principalelor grupe musculare, elasticitatea musculară și articulară;
- ✓ Crește capacitatea de coordonare, echilibrul și multe altele;
- ✓ Îmbunătățește calitatea somnului și tensiunea arterială;
- ✓ Organismul devine mai rezistent în fața bolilor, deci crește imunitatea.

Beneficiile practicării activităților sportive în rândul copiilor

- ✓ Menținerea sau chiar îmbunătățirea stării de sănătate;
- ✓ Dezvoltarea sistemelor organismului cu preponderență sistemului muscular, osos, respirator, circulator, etc.;
- ✓ Menținerea sub control a greutateii corporale;
- ✓ Dezvoltarea personalității, a abilităților de socializare, respectare a regulilor în general, spiritul de echipă, corectitudinea, consolidează faptul că trebuie să respecte regulile activității sportive practicate;
- ✓ Devine responsabil pentru acțiunile și faptele pe care le comite în general;
- ✓ Dezvoltarea mobilității, elasticității musculare și articulare;
- ✓ Efect pozitiv asupra memoriei și al puterii de concentrare mai ales în condiții de stres;
- ✓ Dezvoltă capacitatea de efort în funcție de tipul activității sportive practicate;
- ✓ Stimulează activitatea metabolismului;
- ✓ Practicarea activităților sportive în timpul liber reprezintă un mod de relaxare în care întregul organism se oxigenează;
- ✓ Dezvoltă imunitate în fața diverselor bolilor;
- ✓ Îmbunătățirea calității somnului.

Încălzirea

Rolul principal al încălzirii este acela de a pregăti organismul pentru efort intens și efectuarea activităților sportive propuse. Ea este perioada de timp care are loc înainte de efectuarea activității fizice și va consta în exerciții cardiovasculare ușoare (alergare ușoară, combinate cu exerciții de gimnastică, ușoare întinderi musculare, exerciții din școala alergării).

Aceste exerciții sunt concepute pentru a crește viteza circulației sângelui, determinând creșterea frecvenței ritmului cardiac, în timp ce se întind mușchii, ligamentele și articulațiile, vor fi pregătite pentru efectuarea exercițiilor fizice propuse. Procesul de pregătire a organismului pentru efort determină creșterea temperaturii corpului, facilitând creșterea eficienței reacțiilor biochimice ce se produc în mușchi.

Grupele musculare se încălzesc și pregătesc organismul pentru activitatea fizică intensă, solicitantă, prevenind totodată leziunile musculare, articulare sau de ligamente. Încălzirea este de asemenea, o bună oportunitate

pentru un individ de a se pregăti mental, pentru antrenamentul ce va urma, dar și de a exersa abilitățile și de a socializa dacă este cazul. Starea de bine apare ca urmare efectului mișcării mai ales dacă se practică în aer liber.

Durata

În funcție de activitatea sportivă ce urmează a fi efectuată, de nivelul de pregătire și vârstă, durata procesului de pregătire a organismului pentru efort este diferită.

De obicei, aceasta poate să fie între 10-20 de minute în funcție de nivelul de pregătire al fiecăruia și ce activitate fizică intensă urmează a se lucra. Dar, pentru începători 10-15min, în care frecvența cardiacă ajunge la 120 pulsații/min, este suficient.

Cel mai important motiv pentru a face o încălzire este de a preveni o accidentare în timpul sesiunii de antrenament. Menținerea mușchilor calzi, va preveni leziunile musculare și articulare, susține efortul mult mai bine pe o perioadă mai mare, evită o oarecare suprasolicitare. În acest fel organismul începe să se lucreze în mod constant și în condiții de siguranță, crescând astfel calitatea antrenamentului, iar capacitatea de efort este mult mai mare .

Lucrați zilnic cel puțin 30 de minute, alegând din aceste complexe de exerciții de gimnastică ce considerați că se potrivește nivelului vostru de pregătire, astfel se va îmbunătăți rezistența musculară la efort specific, în timp ce stimulează creșterea masei musculare mușchilor abdominali, fesierii, coapse, umeri triceps, etc.

Pentru un consum mare de calorii este recomandat sesiuni scurte de antrenament dar efectuate cu intensitate mai mare.

Recomandări pentru a face mișcare cât mai motivat

- Lucrează în fiecare zi pentru dezvoltarea capacității de efort, elasticitate musculară și relaxare psihică.
- Stabilește-ți obiectivele pentru antrenamentul propus.
- Cumpără echipament nou vei fi motivat să lucrezi în el.
- Alege-ți pentru început exercițiile care crezi că sunt mai ușor de executat pentru tine, urmând ca apoi, sa le încerci altele care te provoacă.

- Dacă ai doar 30 min la dispoziție pentru a face sport încearcă să acorzi 10 min încălzirii apoi lucrezi intensiv cel puțin 15 min, restul fiind pentru refacerea organismului după efort, vei fi foarte mulțumit!
- Oriunde și oricând poți lucra pentru corpul și sănătatea ta!
- Referitor la hidratare Dr. Alex Ratelle, fost mare alergător masters recomanda astfel: „Hidratează-te, hidratează-te, hidratează-te! Pe vreme rece sau caldă. Folosim apa pentru a transpira, pentru a lubrifia articulațiile, tendoanele, ligamentele și pentru a transporta sânge eficient către organele majore. Lucrează toată ziua la hidratare!”.
- Benji Durden, maratonist Olimpic S.U.A. in 1980 vă încurajează spunând că: „În antrenamente, să nu-ți fie frică să fii un aiurit, excentric sau extremist. Doar prin a îndrăzni să mergi împotriva tradiției pot fi învățate noi modalități de antrenament. Trucul este să recunoști rapid atunci când o noua abordare este contraproductivă.”
- Pentru fiecare activitate sportiva practică în timpul liber propune-ți un obiectiv! – Jeff Galloway, alergător Olimpic/autor/antrenor recomandă astfel: „Gândește-te la obiectivele de antrenament mai întâi, apoi scrie-le pe foaie. Scrie-le cu un creion pentru a putea schimba unele date specifice atunci când realitatea își spune cuvântul.” Marty Liquori avertizează : „Doar tine minte acest lucru: Nimeni nu a câștigat vreodată coroana de măslin cu un jurnal impresionant de antrenament!”.
- Dr. George Sheehan recomandă: Ascultă-ți corpul(da, din nou!) „Corpul încearcă întotdeauna să-ți spună unde ești. Ai grijă atunci când devii obosit sau apatic, atunci când îți pierzi interesul în antrenamente și le abordezi ca pe o corvoadă în loc de plăcere”.
- Respectarea principiilor de antrenament : „De la ușor la greu, de la simplu la complex, de cunoscut la necunoscut”. Așadar, adoptă un program de antrenament variat, progresiv, pentru nivelul tău de pregătire și nu uita de refacere! Dacă te-ai plictisit de exerciții de gimnastică, mergi în parc și aleargă sau practică orice sport dorești, important este să te simți bine și mulțumit de tine!
- Crește treptat intensitatea și volumul antrenamentelor și menține-o atunci când corpul tău o cere și o permite!

- Oprește-te de îndată ce apar dureri persistente în timpul antrenamentului!
- Încearcă să faci mișcare, de cele mai multe ori alături de persoane dragi pozitive!
- Ken Sparks, Ph.D., maratonist masters de top recomandă : „Solicită organismul la fiecare antrenament (indiferent de sportul pe care-l practici) pentru ca apoi sa te bucuri de el! Calitatea contează, daca vrei sa fii rapid. Nu-ți fă toate antrenamentele în zona de confort!”.
- Dacă ai febră musculară nu uita că există mijloace de refacere!
- **Dezvoltă voința:** Continuă să lucrezi la atitudinea mentală. Trebuie să lupți cu presupusa voce rațională care spune: „Am 50 de ani, nu este necesar să mai fac asta de acum încolo.” – Ken Sparks, Ph. D.
- Uneori este indicat să faci mișcare în are liber, singur pentru a îndepărta stresul cotidian.
- **Dar fă ceea ce trebuie să faci:** „Dacă cineva se poate ține de antrenament pe parcursul a multor ani, atunci voința nu mai este o problema. Plouă? Nu contează. Sunt obosit? Nici nu e vorba. Este pur și simplu că trebuie sa o fac”. – Emil Zapotek. Să învățăm de la cei experimentați.
- **Acordă atenție refacerii.** Pentru încheiere executa exerciții de stretching, alergare ușoară și/sau mers cu mișcări de relaxare.

Măsuri de prevenire a accidentărilor

- Efectuarea încălzirii;
- Servirea ultimei mese să fie nu mai puțin de două ore;
- Asigurarea unei hidratări corespunzătoare (cel puțin 2 litri de lichid pe zi) ;
- Purtarea unui echipament confortabil, în special se acordă o atenție sporită încălțămintei purtate în timpul efectuării unui program de antrenament;
- Volumul de lucru să corespundă cu nivelul actual de pregătire, urmând ca el să crească treptat;
- După terminarea programului de antrenament, acordă atenție odihnei;
- Nu ezitați să cereți sfaturi profesioniștilor din domeniu, dacă situația o cere.