

Witajcie:

Moi Drodzy zbliżamy się do okresu przedświątecznego, dlatego aktywność fizyczna to także czynności związane z codziennymi obowiązkami i pomocą rodzicom w podstawowych pracach domowych. Przesyłam wam także kolejne propozycje ćwiczeń w domu.

Rozgrzewka:

1. Część dynamiczna:

- marsz w miejscu z unoszeniem kolan,
- szybki bieg w miejscu,
- przekładanka,
- kilka przysiadów,
- trucht w miejscu z krążeniem ramion
- kilka pajacyków,
- wykroki z wymachami ramion w bok

2. Część statyczna rozgrzewki (ćwiczenia rozciągające)

- ćwiczenia głowy, krążenie ramion, przedramion, bioder, podudzi, stóp,
- wymachy ramion w bok z pogłębianiem aż do złączenia łopatek,
- skręty tułowia z rękami na biodrach,
- skłony w przód z chwytem za kostki (przetrzymaj w tej pozycji 20 sek.),
- przetrzymaj stopę na pośladku (rozciąganie przednich mięśni ud),
- skłony w bok (rozciąganie mięśni bocznych),
- unoszenie się na palcach naprzemiennie z oparciem stóp tylko na piętach i unoszeniem palców stóp (rozciąganie łydek).

Trening I (wersja łatwiejsza): Czas trwania poszczególnych ćwiczeń - 30 sekund

Trening wykonaj w 2-3 seriach ( w zależności od stopnia wytrenowania) z przerwą minimum 2minuty między seriami.

1.Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.

2.Marsz w miejscu z dotykaniem piętami o pośladki,

3.Pajacyki

4.Przysiady ( minimum 20),

5.Pozycja: leżenie tyłem (na plecach) ręce wzdłuż tułowia - powstań (przejdź do pozycji wyprostowanej )- następnie przejdź do leżania tyłem itd.,

6. Pozycja: siad prosty - przejdź do skłonu w przód z pogłębieniem, następnie przejdź do leżenia unieś nogi w górę - opuść nogi , przejdź do siadu -wykonaj skłon itd.

7. W leżeniu tyłem wykonuj nożyce pionowe nogami,

8. W leżeniu przodem (na brzuchu) wykonuj naprzemianstronne wznosy nóg w górę,

9. W leżeniu tyłem (na plecach) ręce wzdłuż tułowia - unieś zgięte nogi w górę i wykonaj rowerek w przód,

10. W leżeniu na plecach: nogi wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia, przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej następnie wyprostuj nogę (powrót do leżenia tyłem) - ćwicz na zmianę prawą i lewą nogę.

11. Przysiad podparty, prawa noga z tyłu - zmieniaj poskokami prawą i lewą nogę.

12. Ćwiczenia rozluźniające:

-pozycja stojąca: przeskakuj swobodnie z nogi na nogę; rozluźnij ręce; reguluj oddech,

-pozycja stojąca: unieś ręce w górę i wykonaj wspięcie na palce nóg; następnie przejdź do skłonu w przód o nogach prostych (przy wznosie rąk górę wykonaj głęboki wdech przy skłonie wydech).

W dalszym ciągu zachęcam do aktywności fizycznej. Pamiętajcie ruch jest filtrem zdrowia .

Pozdrawiam do zobaczenia.