

W ramach akcji Zostań w domu – ćwicz przesyłam kolejny trening (wersja trudniejsza), który można realizować w warunkach domowych.

1. Rozgrzewka:

Powtórz rozgrzewkę z poprzedniego treningu:

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).

Pamiętajcie; trening składa się z 2 - 3 serii (w zależności od stopnia wytrenowania), a poszczególne ćwiczenia powinny trwać około 30 sekund (przerwa między seriami minimum 2 minuty lub do pełnego wypoczynku). Jeżeli któreś ćwiczenie jest zbyt ciężkie należy je zastąpić wersją łatwiejszą np. z poprzedniego treningu. Starajcie się ćwiczenia wykonywać starannie a ich tempo dostosować do swoich możliwości.

Trening II (wersja trudniejsza):

1. Pozycja stojąca - bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan; dodatkowo wykonuj krążenie rąk w przód;
2. Pozycja stojąca - bieg w miejscu z dotykiem pięt o pośladki; dodatkowo wykonuj krążenie rąk w tył;
3. Pozycja stojąca, ręce wzdłuż tułowia - wykonuj pajacyki;

4. Pozycja stojąca, ręce wzniesione przed siebie na wysokość klatki piersiowej - wykonaj przysiad i podskok z wznosem rąk w górę; powrót do pozycji wyjściowej, przysiad - wyskok itd.

5. Pozycja: leżenie tyłem (na plecach)-powstań i wykonaj podskok z równoczesnym uniesieniem rąk w górę, następnie powrót do pozycji leżącej - powstań wykonaj podskok itd.,

6. Pozycja: siad prosty, ręce wzdłuż tułowia - wykonaj skłon w przód, a następnie przejdź do leżenia przewrotnego (nakrywka); wróć do siadu itd.;

7. Pozycja: leżenie tyłem (na plecach) nogi ugięte, ramiona wzdłuż tułowia - unieś nogi w górę i zataczaj nimi jak największe okręgi;

8. Leżenie przodem (na brzuchu), wyprostowane ramiona z przodu - wykonaj równoczesne naprzemienne nożyce pionowe ramionami i nogami;

9. Leżenie na plecach, nogi zgięte w stawach kolanowych uniesione w górę, ręce splecione za głową jak poduszka - wykonuj brzuszki starając się dotknąć łokciami kolan;

10. Przysiad podparty - podskokiem przejdź do leżenia podpartego (jak do pompki), wróć do przysiadu itd.,

11. Pozycja stojąca: wykonuj przeskoki z nogi na nogę, rozluźnij ręce - reguluj oddech,

12. Pozycja stojąca: wykonaj wspięcie na palce nóg z równoczesnym wznosem rąk w górę - wdech następnie skłon w przód o nogach prostych - wydech (ćwiczenie powtórz 8x).

Pamiętajcie - ruch jest filarem zdrowia więc zaproście do udziału w treningu domowników (rodzeństwo, rodziców).

Życzę miłych wrażeń