

ĆWICZENIA DO WYKONYWANIA W DOMU PODCZAS PRZERWY OD SZKOŁY

Na samym początku włóżcie sportowe ubranie oraz obuwie.

Zadbajcie o bezpieczne miejsce tak, żeby nie zrobić sobie krzywdy.

Zachęćcie do ćwiczeń Rodziców lub rodzeństwo – w grupie ćwiczy się przyjemniej! ☺

Do treningu będzie Wam potrzebna karimata, koc lub coś innego na czym będziecie mogli się położyć.

Na początku każdego wysiłku fizycznego należy pamiętać o rozgrzewce.

Wykonujemy ją samodzielnie. Wystarczy 5 minut. Pamiętajmy o dwóch zasadach wykonywania ćwiczeń:

- od „góry” do „dołu” – czyli zaczynamy od głowy, poprzez obręcz barkową, biodra, kolana i na samym końcu stopy,
- od „środka” na „zewnątrz” – czyli zaczynamy od części ciała położonych najbliżej kręgosłupa czyli np. najpierw rozgrzewamy barki, potem łokcie i na końcu nadgarstki.

Do rozgrzewki można wykorzystać takie ćwiczenia jak:

- krążenia głowy, ramion, bioder,
- skrętoskłony, skłony,
- rozgrzanie nadgarstków i stóp,
- pajacyki,
- trucht w miejscu

Możecie oczywiście wykonać inne ćwiczenia, które znacie.

Po wykonanej rozgrzewce przechodzimy do treningu! ☺

1. Leżenie na lewym boku, z tym, że ciało nie jest w linii prostej, nogi są lekko przed ciałem

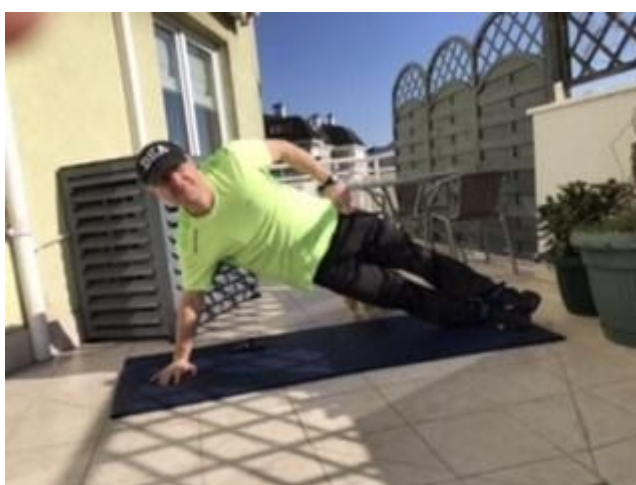
- ✓ Wykonujemy wznos prawej nogi, najwyżej do kąta 45°,



Wykonujemy 15 powtórzeń na każdą stronę.

2. Deska na lewym ręku.

- ✓ Brzuch i pośladki napięte,
- ✓ Ciało staramy się, aby było ułożone w linii prostej.



Wytrzymujemy tę pozycję przez 20 sekund,

3. Wykonujemy ćwiczenie nr 1 na drugą stronę (ćwiczysz lewą nogą) z tą samą ilością powtórzeń.

4. Wykonujemy ćwiczenie nr 2 na drugą stronę (deska na prawej ręce), z takim samym czasem.

5. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce wzdłuż ciała.

- ✓ Wykonujemy wznos bioder w górę i w dół, zwracając uwagę, aby podczas wykonywania powtórzeń nie kłaść ich na podłogę.



Wykonujemy 20 powtórzeń,

- DLA CHĘTNYCH ĆWICZENIE DODATKOWE

- ✓ Wznos bioder z jedną nogą w górę,
- ✓ 10 powtórzeń z lewą nogą i 10 powtórzeń z prawą nogą.



6. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce wzdłuż ciała.
✓ Wykonujemy brzuszki tak, aby dotknąć naszych stóp.



Wykonuję 20 powtórzeń,

7. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce wzdłuż ciała.

- ✓ Podnosimy lekko tułów nad podłogę i wykonujemy ćwiczenie cały czas w takiej płaszczyźnie,
- ✓ Dotykamy na zmianę – lewą ręką lewej kostki, prawą ręką prawej kostki.



Wykonujemy po 10 powtórzeń na każdą stronę,

8. Przekręcamy się na brzuch i wyciągamy przed siebie ręce.

- ✓ Wykonujemy naprzemienny wznos: lewą ręką z prawą nogą i na odwrót – prawą ręką z lewą nogą.
- ✓ Głowa patrzy cały czas w podłogę.



Wykonujemy po 10 powtórzeń na każdą stronę,

9. Wykonujemy deskę na wyprostowanych rękach.
- ✓ Staramy się, aby ciało było w linii prostej.
 - ✓ Brzuch i pośladki napięte.



Wytrzymujemy pozycję 15 sekund,

10. Klęk podparty.

- ✓ Wykonujemy wznos prawej ręki z lewą nogą,
- ✓ Brzuch mocno napięty,
- ✓ Głowa patrzy w podłogę.



Wykonujemy 10 powtórzeń,

11. Wykonujemy takie samo ćwiczenie jak wcześniej, z tym, że pracuje prawa noga i lewa ręka – taka sama ilość powtórzeń.

12. Pompki – damskie lub męskie do wyboru ☺



Wykonujemy 10 powtórzeń,

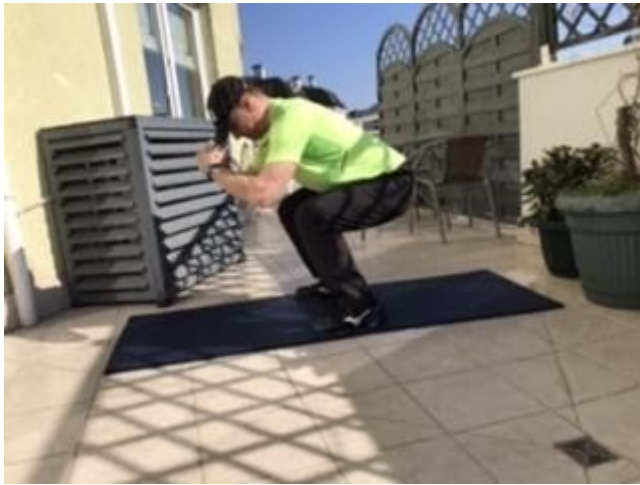
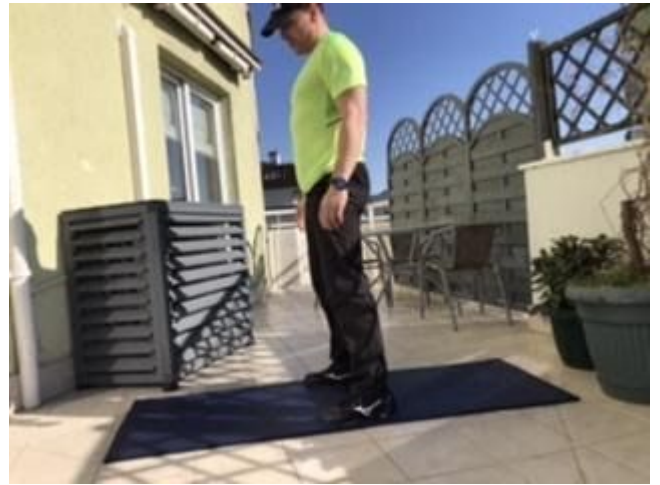
13. Wykonujemy niską pozycję Klappa.

- ✓ Stopy złączone,
- ✓ Pośladki przyklejamy do stóp,
- ✓ Ręce wyciągamy daleko w przód.



- Wykonujemy 3 głębokie oddechy

14. Przysiady 15 powtórzeń



15. Siad rozkroczny – wykonujemy skłony.
✓ Staramy się, aby kolana były wyprostowane.



15. Na koniec siad skrzyżny, plecy wyprostowane i 3 głębokie oddechy. JESTEŚCIE SUPER!!!