

Dzień dobry, w tym tygodniu Waszym zadana będą zarówno dla ciała jak i głowy :)

Dla ciała przygotowane zostały 3 zestawy ćwiczeń kształtujących Wasze ramiona, nogi i korpus. Ćwiczenia są zarówno siłowe, stabilizujące Wasz kręgosłup jak i ćwiczenia zwiększające obszerność ruchu. Czyli każdy znajdzie coś dla siebie :)

Natomiast dla duszy - prezentacje nt:

- Ćwiczeń relaksacyjnych wraz z przykładowymi ćwiczeniami
- Jak się nawadniać?

Informacje zawarte w obu prezentacjach pozwoli dowiedzieć się spraw, które przydadzą się Wam na całe życie.

Plik są zamieszczone w plikach na Microsoft Teams w folderze 25-29 Maja.

Osoby, które nadal nie wywiązały się w dwóch poprzednich zadań, proszę aby zrobiły to do końca tygodnia a w przypadku pytań o kontakt ze mną przez komunikator Teams.

Pozdrawiam

Ćwiczenia wzmacniające mm. rąk i brzucha- ćwiczenia z butelką

Pamiętajcie wykonać rozgrzewkę !!!; Przykładowa rozgrzewka : - bieg w miejscu 2 min.

- krążenia naprzemiennie krążenia ramion 10 razy w przód i w tył
- skip A i C po 15s.
- skrętoskłony 10razy
- stajemy w rozkroku i skłon tułowia 5 razy
- w staniu przyciąganie kolana do pośladka po 2 razy na nogę
- w podskokach jednoczesne krążenia ramion po 10 razy w przód i w tył
- w staniu ramiona wyprostowane przed sobą na wysokości klatki piersiowej ,wymachy nóg do przeciwnej ręki po 10 razy na stronę

Będzie Wam potrzebna tylko butelka wody 0,5l .

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=0QPtrS9jFa8> (oglądajcie od 0:50)

Każde ćwiczenie wykonujecie 10 razy. , przerwa 5 s. między ćwiczeniami

Ćwiczenia :

1. Unoszenie barków góra ,dół
2. Unoszenie ramion w górę ,w bok
3. W staniu naprzemiennie unoszenie ramion w przód i w górę.
4. Krążenia ramion w przód 5 razy, krążenia ramion w tył 5razy
5. Stajemy w lekkim rozkroku ,robiąc przysiad ,unosimy ramiona w górę w bok na wysokość barków
6. W opadzie tułowia unoszenie ramion w górę w bok
7. Wypad nogi w bok ,jednocześnie ramiona ugięta odwodzimy w bok.
8. Tak samo ze stania robimy zakroki ,ramiona pracują tak samo j. w.

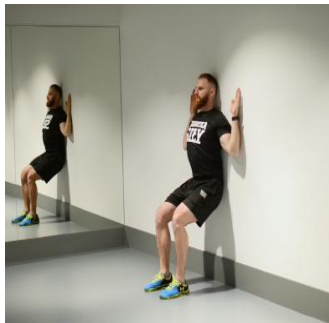
9. Butelka trzymana w obu dłoniach i wykonujemy krążenia tułowia – 5 razy w lewo ,5 razy w prawo
10. Marsz w miejscu unosimy butelkę naprzemiennie w górę i w przód
11. Marsz w miejscu ,butelka w rękach trzymana zza głowę
12. Pozycja j.w. wykonujemy naprzemiennie uginanie ramion
13. Leżenie tyłem ,nogi ugięte, butelki w dłoniach wykonujemy „brzuszki” unosząc łopatki
14. Pozycja j.w. wykonujemy pełne „brzuszki”
15. W siadzie kolana ugięte ,wykonujemy skręty z butelkami

Ćwiczenia siłowe kończyn górnych i dolnych. Ćwiczenia stabilizujące.

1. Rozgrzewka - 2 minuty biegu w miejscu

2. Mobilizacja

- mobilizacja łopatki i obręczy barkowej
- w staniu przy ścianie, ręce zgięte w łokciach poniżej linii uszu dotykając ściany, wyprost ramion nad głowę cały czas dotykając ramionami i przedramionami ściany - 1 seria/ 6 powtórzeń



- mobilizacja górnego odcinka pleców- leżąc na jednym z boków, nogi ugięte w biodrach i kolanach, ręce złączone, odwiedzenie ręki do boku, 1 seria/ 6 powtórzeń na każdą stronę



- mobilizacja mięśni kulszowo- goleniowych - leżenie tyłem, podniesienie wyprostowanej nogi, chwyt dłońmi nogi w połowie długości mięśnia kulszowo- goleniowego, zginanie podudzia i wyprost, 1 seria/6 powtórzeń na stronę

https://static.fabrykasily.pl/atlas/rozciąganie_miesni_dwuglowych_w_lezeniu.mp4



- Leżenie przewrotne - pozycja wyjściowa - siad rozkroczny, 1 seria/5 powtórzeń



- Mobilizacja biodra w trzech kierunkach - klęk jednoonóż, kolano nogi wykroczonej w jednej linii z klatką piersiową, wypchniecie biodra w przód jak najdalej zachowując neutralną pozycję kręgosłupa, powrót do pozycji wyjściowej. Drugi kierunek, noga wykroczonej 45 stopni względem klatki piersiowej, wypychanie biodra i w kierunku nogi wykroczonej, 3 kierunek noga 90 stopni względem klatki piersiowej - 1 seria/ 10 powtórzeń na każde ustawienie i na dwie nogi



mobilizacja_bioder_w_kleku_wykrocznym.mp4

- Hydrant - klęk podparty, uniesienie nogi do boku 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę



- Pompka z jogi - podpór przodem, ugięcie ramion i wyprost ramion w łokciach zginając się w biodrach i stawach ramiennych, ciało przypomina odwróconą literę V, powrót do pozycji wyjściowej - 1 seria/6-8 powtórzeń



- Dzień dobry - postawa z nogami na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, ręce złączone na wysokości klatki, ugięcie w biodrach do kąta prostego, powrót do pozycji wyjściowej, 1 seria/10 powtórzeń



- Przysiad w wykroku - pozycja wyjściowa wykroczo- zakroczna, przysiad, kiedy kolano nogi zakrocznej dotknie lekko ziemi, powrót do pozycji wyjściowej. 1 seria/ 8 powtórzeń na stronę



- Przysiad do boku - stajemy szerzej niż linia barków, ręce na biodrach, przeniesienie ciężaru na jedną ze stron. 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę



- Przysiad - pozycja wyjściowa jak wyżej, palce stóp odwiedzione lekko do boku, ręce uniesione przed siebie, przysiad schodząc jak najniżej, kolana skierowane na zewnątrz, powrót do pozycji wyjściowej. 1 seria/ 10 powtórzeń



- Wymachy nogi prostej na bok w oparciu o ścianę 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę



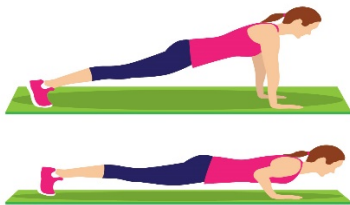
- Wymachy prostej nogi - przód - tył – postawa jak wyżej, 1 seria/ 10 powtórzeń na stronę
3. Aktywacja układu nerwowego
- pajacyki lub skakanka 2 serie/ 15 s pracy/ 30 sekund przerwy

4. Część główna

A1 Air Squat – przysiad bez obciążenia x 10 30 s. przerwy
<https://www.youtube.com/watch?v=bqosOIZLp9k>



A2 Pushup HR – pushup hand release – pompka z oderwaniem rąk (kładziemy się klatką na ziemi i odrywamy ręce) x 10 45 s. przerwy
https://www.youtube.com/watch?v=kHtt49_Pljw



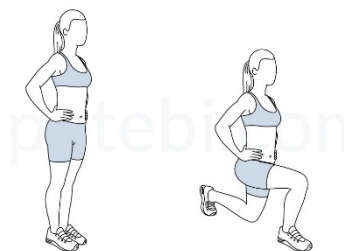
A3 Plank – tzw. deska. Podpór przodem na ramionach. Nogi złączone razem, plecy wyprostowane, biodra podwinięte, pośladki oraz brzuch napięty. 2 serie 15s. pracy ,przerwa 30s.



2 min przerwy

Całość powtarzamy 2 razy ,jeżeli ktoś da radę zachęcam do zrobienia 3 razy.

B1 Lunges– wykroki 8 na stronę 30 sek przerwy
<https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ>



B2 Burpee – padnij powstań. Kucamy, wyrzucamy nogi do tyłu, kładziemy się na ziemi (biodra ,klatka),podciągamy obydwie nogi pod klatkę, wstajemy i odrywamy się od ziemi klaszcząc dłońmi nad głową 2serie 8razy ,45s.przerwy
<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>

B3 Side plank – planu na jednej ręce, druga ręka położona na boku lub uniesiona w górze - 30 sek na stronę



2 minut przerwy

Całość powtarzamy 2 razy ,jeżeli ktoś da radę zachęcam do zrobienia 3 razy.

C1 Hip bridge - leżenie tyłem, nogi ugięte, pięty blisko pośladków, ręce wzdłuż tułowia, wznosy bioder x 12, 30 sek przerwy
<https://www.youtube.com/watch?v=MiVHq0EM234>



C3 Hollow body position – w leżeniu na plecach, nogi wyprostowane, ręce wyprostowane nad głową
20s. pracy

<https://www.youtube.com/watch?v=4xRpGgttca8>



Ćwiczenia rozciągające : 3-4 min. (rozciągamy mm. Nóg, rąk, brzucha, mm .klatki piersiowej)

Wzmacnianie mm. nóg

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=OZNeVzkvPkw>

Ćwiczenia wykonujemy po 10 razy. Przerwa między seriami 5-10 s.

Ćwiczenia :

1. W staniu wykonujemy wspięcia na palcach
2. Przysiad- 2 serie wykonujemy
3. Przysiad z wyskokiem
4. Podskoki ze zmianą nóg
5. W staniu unoszenie nogi w bok po dwie serie na stronę
6. Klęk podparty unosimy nogę w górę w tył
7. Leżenie tyłem ,nogi ugięte ,unosimy biodra 2 serie
8. [Tego ćwiczenia nie róbcie]
9. Leżenie przodem ,ramiona nad głową, unosimy prostą nogę w górę
10. Leżnie bokiem ,unoszenie nogi w górę na każdą stronę