Wszyskie klasy.

Drodzy uczniowie, przekazujemy Wam zestaw ćwiczeń, które możecie wykonywać w domu jak i na spacerze.

 Ćwiczenia fizyczne w domu, które w połączeniu ze spacerami i aktywnością fizyczną w parkach i do tego przeznaczonych miejscach nie tylko będą sprzyjać naszemu ciału, ale również wpłyną na lepsze samopoczucie psychiczne i wyższy poziom energii życiowej.

W tym tygodniu (19.10 – 23.10) realizujemy zajęcia zdalne z rekreacji. Ponadto proponuję Wam kilka prostych ćwiczeń, które można wykonać zarówno w domu jak i na świeżym powietrzu. Możemy skorzystać z kawałka miejsca w pokoju, na balkonie lub w ogrodzie, wystarczą tylko chęci.

Podczas wykonywania ćwiczeń zachowaj zasady bezpieczeństwa :

• Przygotowanie miejsca

• Przewietrzenie pokoju

• Ćwiczenie w stroju sportowym / obuwie sportowe/

• Dostosowanie intensywności ćwiczeń do swoich możliwości

Rozgrzewka:

Pamiętajmy, że to bardzo ważne wprowadzenie do każdej aktywności fizycznej, pozwoli przygotować nasz organizm do wysiłku. Jeśli dysponujemy jakimś sprzętem typu rowerek czy orbitrek możemy z niego skorzystać. Dla osób, które takim sprzętem nie dysponują proponuję:

• 6-minutowy trucht w miejscu z jednoczesną naprzemianstronną pracą ramion

• po 8 skłonów ciała w przód i w tył, ramiona w górę

• 8 skrętów tułowia w każdą stronę z ramionami w bok

• 8 przysiadów, stopy równolegle na szerokość bioder, ramiona w przód

• 8 podskoków z przysiadu podpartego do pełnego wyprostu

Część główna:

Wykonujemy ćwiczenia przy wykorzystaniu własnego ciężaru ciała, gdzie nie są nam potrzebna żadne przybory.

Ćwiczenia wykonujemy w 3 seriach do 10 powtórzeń:

1. Leżenie przodem, ramiona w przód. Unosimy równocześnie wyprostowaną prawą nogę i

lewą rękę i na odwrót (po 10 powtórzeń na stronę).

2. Klęk podparty. Unosimy równocześnie wyprostowaną prawą nogę i lewą rękę i na odwrót,

noga wyprostowana w linii tułowia (po 10 powtórzeń na stronę).

3. Leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach. Ręce skrzyżowane na klatce piersiowej. Wraz z wdechem wykonujemy przesunięcie klatki piersiowej w kierunku do nóg (odrywamy łopatki od podłoża). Wracając do pozycji wyjściowej, wykonujemy wydech (do 10 powtórzeń).

4. Pozycja jw. wraz z wdechem wykonujemy przesunięcie klatki piersiowej w kierunku nóg i wytrzymujemy 3 sek. (do 10 powtórzeń).

5. Leżenie tyłem, stopy oparte na podłodze, kolana ugięte, ramiona wzdłuż. Staramy się ustawić stopy i kolana, tak żeby były równolegle do siebie na szerokość bioder. Podnosimy biodra do góry, starając się, żeby unosiły się równo. Modyfikacją tego ćwiczenia jest unoszenie jednej stopy nad podłogę na kilka sekund i utrzymanie bioder równo (do 10 powtórzeń na każdą stronę).

Ćwiczenia rozciągające:

Zaproponowane ćwiczenia mają na celu dbanie o prawidłowy zakres ruchu w stawach biodrowych i kolanowych oraz sprzyjają dobrej kondycji dolnego odcinka kręgosłupa, szczególnie u osób pracujących w pozycji siedzącej.

1. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych. Leżenie tyłem, blisko futryny. Jedną nogę opieramy na futrynie z wyprostowanym stawem kolanowym, druga noga jest ułożona na podłodze. Im bliżej ściany przesuwamy ciało, tym bardziej będziemy odczuwali rozciąganie. Jeśli czujemy ból, lub zbyt mocne ciągnięcie, odsuńmy się od ściany. Podczas rozciągania będziemy czuć tylną cześć uda. W pozycji powinno wytrzymać się około 20 sek. i powtórzyć 3-5 razy na każdą nogę.

2. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy. Klęk jednonóż (druga noga wysunięta do przodu, oparta na stopie). Przesuwamy biodra do przodu, wyobrażając sobie, że podciągasz kość ogonową pod siebie. Rozciąganie powinno być odczuwane w pachwinie nogi , która znajduje się z tyłu. Czas wytrzymania i liczba powtórzeń jak wyżej.

Regularne ćwiczenia wpłyną nie tylko na poprawę naszej sprawności i kondycji fizycznej ale również podniesienie się nasza odporność i samopoczucie psychiczne. W związku z tym, że zdecydowanie więcej czasu spędzamy teraz w domu, czas kwarantanny możemy wykorzystać na bardziej przemyślane pod względem zdrowotnym posiłki. Pomyślmy o zdrowych przekąskach. Internet ugina się pod ilością ciekawych i zdrowych przepisów kulinarnych. Jeśli w tym wymagającym dla wszystkich czasie zadbamy o siebie, organizm z pewnością podziękuje nam większym poziomem energii życiowej.