

Witam serdecznie!

W związku z przedłużającą się sytuacją epidemiczną chcę zachęcić Was do codziennej aktywności fizycznej. Wszystkie proponowane i inicjowane przez Was ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem względów bezpieczeństwa.

Przed przystąpieniem do proponowanych ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę :

- Trucht w miejscu
- Trucht w miejscu i krążenie ramion (w przód , tył ,na przemian , jednocześnie)
- W miejscu wymachy nóg do wyciągniętych ramion
- Skręty tułowia
- Krążenie bioder
- Krążenie nadgarstków i w stawach skokowych

Propozycja ćwiczeń :



Brzuszek

pozycja wyjściowa:

- połów się na podłodze, ugnij nogi w kolanach, ręce oprzyj na karku

ćwiczenie:

- unieś głowę i postaraj przyciągnąć ją wraz z klatką piersiową do kolan

- wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie kilka razy



## przodem

## Naprzemienne przyciąganie kolan w podporze

Pozycja wyjściowa:

- wykonaj podpór przodem. Napnij mięśnie, ciało powinno znajdować się w linii prostej

ćwiczenie:

- przyciągnij jedno z kolan do klatki piersiowej
- cofnij nogę jednocześnie przeskakując drugą w stronę klatki piersiowej.
- powtórz ćwiczenie kilka razy



## Przysiady

Pozycja wyjściowa:

- stań wyprostowany, ramiona skieruj w dół
- napnij mięśnie pośladków oraz brzucha
- stopy ustaw na szerokości barków

ćwiczenie:

- utrzymując wyprostowane plecy zrób powolny przysiad tak, aby kolana tworzyły kąt prosty, ręce wysuń przed siebie
- wytrzymaj w pozycji kilka sekund i wróć do pozycji wyjściowej
- powtórz ćwiczenie kilka razy



## Wznosy ramion w leżeniu na brzuchu

Pozycja wyjściowa:

- połóż się na brzuchu, wyciągnij ręce na boki, kciuki skierowane w górę
- napnij mięśnie brzucha

ćwiczenie:

- napinając brzuch i łopatki unieś ręce maksymalnie do góry
- wytrzymaj w pozycji kilka sekund i opuść ręce, wracając do pozycji wyjściowej
- powtórz ćwiczenie kilka razy



## Unoszenie bioder w podporze boczny

### **Unoszenie bioder w górę w podporze boczny**

Pozycja wyjściowa:

- połóż się na boku, ciało oprzyj na przedramieniu. łokieć powinien znajdować się pod barkiem
- jedną nogę połóż na drugiej

ćwiczenie:

- unieś biodra, aby znalazły się w jednej linii prostej z nogami
- napnij mięśnie pośladkowe i brzucha - wytrzymaj kilka sekund
- wykonaj ćwiczenie na drugim boku



## Pompki

pozycja wyjściowa:

Zrób podpór przodem, ręce powinny być ustawione szerzej niż rozstaw barków, równoległe do siebie, prostopadle do osi ciała, nogi wyprostowane, a stopy złączone. Napnij mocno pośladki oraz brzuch.

ćwiczenie:

- wykonaj pompkę zginając ręce w łokciach. Ciało cały czas powinno być wyprostowane.
- powróć do pozycji wyjściowej poprzez wyprostowanie ramion.
- przenieś ciężar ciała na jedno z wyprostowanych ramion. Otwórz swoją postawę - stopy ustaw na bok i unieś drugie ramię w górę, tworząc ciałem literę T. Wytrzymaj w takiej pozycji przez kilka sekund
- wróć do pozycji wyjściowej i powtórz w drugą stronę

Opracowano na podstawie [gazetakrakowska.pl/koronawirus-proste ćwiczenia](http://gazetakrakowska.pl/koronawirus-proste-ćwiczenia),

Polecam strony internetowe, które prezentują ćwiczenia w domu (schematy, filmy itp.)

Proszę przygotować pisemnie następujące informacje :

Wymiary boiska do gry :

1. W piłkę siatkową
2. W piłkę ręczną
3. W piłkę nożną
4. W piłkę koszykową

Pozdrawiam i życzę powodzenia. W przyszłym tygodniu kolejne zestawy ćwiczeń.

Jacek Zajkowski