

DODATKOWY WF!

**DRODZY SPORTOWCY ☺ PROSIMY, DBAJCIE O SWOJE CIAŁO, NAWET TERAZ, BĘDĄC W DOMU!!!
CHĘTNI, AMBITNI UCZNIOWIE MOGĄ WYKONAĆ PONIŻSZE ZADANIA RUCHOWE (w ramach swoich możliwości – możecie zmniejszyć lub zwiększyć np. liczbę powtórzeń w rozgrzewce).**

Życzymy powodzenia i efektywnego ćwiczenia ☺ Tamara Kaśnicka, Adam Miśnik

WZMACNIAMY MIĘŚNIE POSTURALNE.

1) ROZGRZEWKA

krążenia głową	15 powtórzeń
krążenia ramion	przód i tył / 15-20 powtórzeń
skłony tułowia	do prawej i lewej nogi/ 15 powtórzeń
krążenie bioder	w prawo i lewo/ 10 powtórzeń
wymachy nóg	prawa i lewa noga/ 10 powtórzeń
krążenie stopą	prawa i lewa stopa/ 10 powtórzeń
pajacyki	15 powtórzeń
bieg w miejscu	2x20 sekund

2 WZMACNIANIE NAJWAŻNIEJSZYCH MIĘŚNI CIAŁA (mięśni brzucha, mm.grzbietu, mm.ramion, mm.nóg , mm. pośladkowych)

P O M P K I 3serie x 5 pompek (5pompek - przerwa 30sek., 5pompek - przerwa 30 sek., 5 pompek)



Położ się na brzuchu, dłonie położ płasko na ziemi na wysokości barków. Unieś ciało do góry do wyprostowania ramion, tak aby opierać się jedynie na dłoniach i palcach stóp. Następnie unieś i opuszczaj ciało przez zginanie i prostowanie ramion. **Nie kładź się na podłożu pomiędzy pompkami.**

Jeśli nie możesz wykonać pompki klasycznej spróbuj wersji light, czasami nazywa się tę wersję „pompkami damskimi”. Wykonuje się je tak, jak klasyczne pompki z tym, że zamiast na palcach stóp ciężar ciała opiera się na kolanach.

PRZYSIADY 2 serie x 10 przysiadów



Stać w rozkroku, stopy na szerokość bioder, palce stóp lekko odchylone na boki. Przysiad zrób poprzez ugięcie kolan i jednoczesne wypchnięcie bioder do tyłu. Ważne, aby nie pochylać się zbyt do przodu, nie łączyć kolan i nie odrywać pięt od podłoża.

WYKROKI 2 serie x po 5 wykroków na każdą nogę



Stać prosto, stopy na szerokość bioder, jedną nogą zrób krok w przód z jednoczesnym obniżeniem bioder i ugięciem obu nóg, następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie robiąc tym razem krok w przód drugą nogą.

DESKA 2 serie x po 15 sekund



Położ się na podłożu, stopy i nogi ułóż na szerokość bioder, palce stóp powinny być w pozycji flex, czyli zadarte. Ugnij ręce w łokciach i **przenieś ciężar ciała na przedramiona oraz na palce stóp**.

Tułów powinien być w linii prostej z głową i nogami. Prawidłowo wykonana deska angażuje wszystkie najważniejsze mięśnie i bardzo dobrze wpływa na pracę mięśni brzucha.

BRZUSZKI 3 serie x po 10 brzuszków



Położ się na płasko na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, dłonie splecione za głową, łokcie szeroko rozchylone. Unieś tułów na **ok. 45 stopni** od podłoża przy jednoczesnym spięciu mięśni brzucha.

PIESKI –3 serie x po 8 powtórzeń na każdą nogę



Ustaw się w pozycji klęku podpartego, kolana na szerokość bioder, dłonie na szerokość barków. Unieś nogę zgiętą w kolanie, a następnie ją opuść. Po wykonaniu serii zmień nogę.

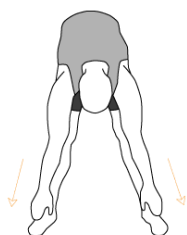
BIEG BOKSERSKI 2 serie x 1 minuta

Bieg bokserski to bieg w miejscu z jednoczesnym „boksowaniem” ważne, aby dość wysoko podnosić kolana, dłonie zaciskać w pięści, a przedramion nie do końca zginać w łokciach.



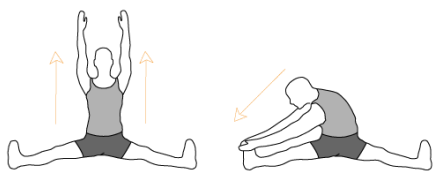
3) ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Słonik



Pozycja wyjściowa: stojąca, nogi w lekkim rozkroku, tułów pochylamy w przód, dłonie dotykają stopy.

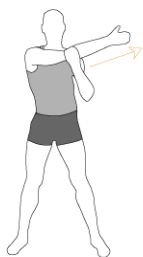
Skłony skośne w siadzie rozkrocznym



Pozycja wyjściowa: Siad rozkroczny , ręce w górze.

Skłon do prawej nogi, do środka, do lewej nogi, powrót do pozycji wyjściowej

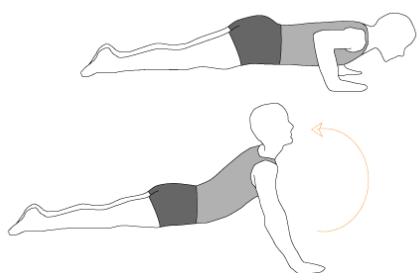
Rozciąganie obręczy barkowej



Pozycja wyjściowa: stojąca, nogi w lekkim rozkroku.

- jedną rękę prostujemy przed siebie równoległe do podłogi
- drugą chwytamy podchwytem za łokieć ręki wyprostowanej
- przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę (musi pozostawać ona w pozycji równoległej do podłogi)
- zmieniamy rękę

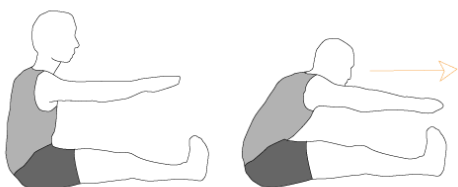
Rozciąganie mięśni brzucha



Pozycja wyjściowa: leżenie przodem na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce zgięte w stawach łokciowych na szerokości i wysokości barków.

prostujemy ręce jednocześnie odchylając głowę i kręgosłup w tył

Skłony w przód



Pozycja wyjściowa: Siad z nogami równoległe do siebie, złączonymi w stopach; stopy pionowo do góry.

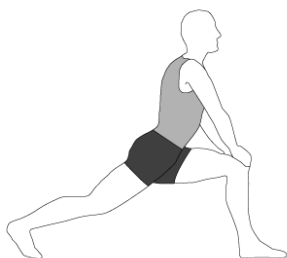
Przyciąganie nogi



Pozycja wyjściowa: Stanie na jednej nodze (najlepiej z podparciem), druga noga ugięta w kolanie.

- chwytamy ręką za stopę w kostce i przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry
- zmieniamy nogę (lewa noga - lewa ręka, prawa noga - prawa ręka)

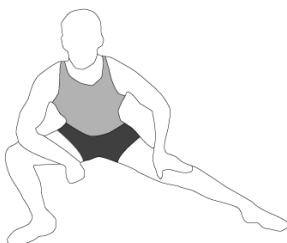
Wykrok do przodu



Pozycja wyjściowa: Stanie w szerokim rozkroku, jedna noga zgięta w kolanie ustawiona do przodu; tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu.

- kucamy raz na jedno kolano, raz na drugie

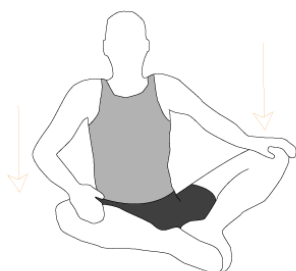
Kucanie w rozkroku



Pozycja wyjściowa: Stanie w szerokim rozkroku, tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu.

- kucamy na boki raz na jedno kolano, raz na drugie

Żabka



Pozycja wyjściowa: Nogi w „żabkę” (stopa dotyka stopy, nogi ugięte w stawach kolanowych), dłonie na wewnętrznej stronie ud.

- dłońmi dociskamy kolana do podłoża i wytrzymujemy 5-10 sekund
- wykonujemy na przemian pogłębianie piętą

Powodzenia !!! ;-)