

Dzień dobry

Przekazuję Wam pierwszy zestaw ćwiczeń, które pomogą utrzymać kondycję w sytuacji w jakiej się teraz znajdujemy. Wkrótce otrzymacie kolejne zestawy tematyczne możliwe do wykonania w mieszkaniu.

Wszystkie ćwiczenia możecie wykonać w mieszkaniu, potrzeba wam ok 6 m² wolnej powierzchni, nawierzchnia na której będziecie ćwiczyć jest praktycznie dowolna, ważne jest żeby nie była niebezpiecznie śliska, proszę nie opierajcie się o meble z szybami i szklanymi przedmiotami. Najwyższe i najwyżsi proszę uważajcie przy ćwiczeniach skocznościowych na zwisające z sufitu lampy i inne elementy wystroju mieszkania. Nie ćwiczcie bezpośrednio po obfitych posiłkach, starajcie się ćwiczyć w strojach sportowych dresach etc. Do ćwiczeń w leżeniu możecie wykorzystać np. złożony koc, do ćwiczenia 11 potrzebna jest skakanka ale bez niej również można to ćwiczenie poprawnie wykonać.



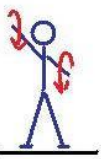



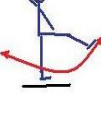


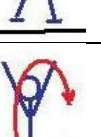
Uwagi dotyczące proponowanych ćwiczeń.

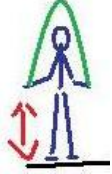

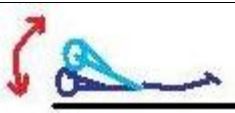



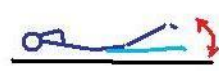




Ćwiczenia są zestawione zgodnie z metodyką wychowania fizycznego i sportu, angażują różne grupy mięśniowe, powodując zmęczenie wybranych grup mięśniowych waszego organizmu. W tym zestawie nacisk położony jest na wytrzymałość waszego organizmu. Wszystkie określenia, nazwy postaw i pozycji ćwiczebnych są takie same jakimi posługujemy się na lekcjach wychowania fizycznego.

Do każdego ćwiczenia dołączona jest instrukcja jego wykonania, piktogram umożliwiający schematyczne zobrazowanie tego ćwiczenia, oraz ilość powtórzeń które należy wykonać lub czas wykonywania ćwiczenia. Ilość możecie sobie dozować zależnie od Waszych możliwości kondycyjnych: zielony kolor minimalne, niebieski średni poziom, czerwony najwyższy. Starajcie się zawsze wykonać ten wyższy trudniejszy „level”. Warto do tych ćwiczeń włączyć sobie dobrą muzykę i ruszamy.

Powodzenia Katarzyna Bialic

Zestaw nr 1

Num ćwicz	Opis ćwiczenia	Obrazowy schemat wykonania tego ćwiczenia	Ilość powtórzeń lub czas wykonania w zależności od możliwości		
1	Szybki marsz w miejscu		2 min	3 min	5 min
2	Bieg w miejscu		1,30 min	2,30 min	4 min
3	Naprzemiannostronne krążenia ramion w przód		7x	12x	17x
4	Naprzemiannostronne krążenia ramion w tył		7x	12 x	17x
5	Obustronne krążenia ramion w przód w podskokach w miejscu		5x	10x	15x
6	Obustronne krążenia ramion w tył w podskokach w miejscu		5x	10x	15x
7	Wymachy nogi w przód i w tył prawa i lewa noga ręką różnoimienną opieracie się o mebel, ścianę etc.		10x	15x	20x
8	Podskoki w górę z przeniesieniem rąk do góry nad głowę i powrót do postawy z opuszczeniem ramion „Pajacyki”		10x	15x	20x
9	Krążenia bioder w prawo i w lewo		10x	12x	15x
10	Krążenia tułowia w prawo i w lewo		7x	10x	12x

11	Podskoki na skakance(kto nie ma proszę wykonać to ćwiczenie bez skakanki)		30 sek	45 sek	60 sek
12	Leżenie tyłem i przejście do siadu i powrót do leżenia „brzuszeki”		10x	15x	20x
13	Leżenie przodem, skłon w tył i powrót do leżenia „kołyska”		10x	15x	20x
14	Ugięcia ramion w podporze leżąc przodem „pompki”		2-3x	5-8x	10-15x
15	Podskoki po obwodzie trójkąta (długość boku ok 30-40 cm) zgodnie z ruchem wskazówek zegara : godz 8,12,4 i odwrotnie 8,4,12		4 obwoły	6 obwoły	8 obwoły
16	Leżenie tyłem, unoszenie złączonych nóg, unieś powoli stopy na wysokość ok 20-30 cm i opuść powoli		10x	15x	20x
17	Leżenie przodem unieś złączone stopy i biodra i opuść		10x	15x	20x
18	Ugięcia ramion w podporze o ścianę (szafę)		10x	15x	20x
19	Wyskoki w górę z przysiadu z lądowaniem do przysiadu		10x	15x	20x
20	W leżeniu tyłem nogi uniesione na wysokość ok 30 cm i „nożyce pionowe”		14x	20x	26x
21	Kłęk prosty, podparty przodem, na przemian stronnie unoszenie nogi i ręki różnoimiennej prawa ręka/lewa noga, lewa reka/prawa noga		14x	20x	26x