

Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające

W okresie pandemii koronawirusa i tzw. zdalnego nauczania wychowanie fizyczne staje się specyficznym przedmiotem. Nauczyciele wychowania fizycznego mogą Wam jedynie zaproponować ćwiczenia, które powinniście wykonać w domu w pojedynkę na własnym podwórku. Bardzo ważnym jest abyście słuchali komunikatów władz rządowych i ściśle się do nich stosowali. Zaproponowane ćwiczenia stosujcie w miarę swoich możliwości a przynajmniej raz w tygodniu udajcie się na dłuższą przejażdżkę rowerową czy spacer. Ruch, aktywność fizyczna poprawia waszą odporność oraz jest niezbędny dla zdrowia fizycznego oraz psychicznego.

Rozgrzewka ogólnorozwojowa – proponuję skakankę(różne rodzaje przeskoków).

Ćwiczenia rozciągające, wzmacniających do wykonania w domu lub na podwórku.

1. Bieg w miejscu z jednoczesnym krążeniem ramion w przód
2. Naprzemienne wyskoki w górę w miejscu(prawa ręka lewa noga i na odwrót)
3. Wykop nogą do przodu(prawą nogą staramy dotknąć lewej ręki i na odwrót)
4. Wykrok do przodu na przemian raz prawa raz lewa noga z jednoczesnym uniesieniem przeciwległej ręki do góry(jeżeli robimy wykrok prawą nogą to lewa ręka do góry)
5. Naprzemienne półprzysiady na jednej nodze(drugą zakładacie na kolano nogi na której robicie przysiad) pamiętajcie, że jest to półprzysiad czyli lekko uginacie nogę z jednoczesnym uniesieniem ramion w przód
6. Na przemian przyciągamy kolano do klatki piersiowej i kiedy już przyciągniemy robimy dynamiczne wspięcie na palce stopy
7. Ustawiamy stopy szeroko i przenosimy ciężar ciała raz na jedną raz na drugą stronę jednocześnie dotykając palcami przeciwległej ręki stopy nogi którą uginamy
8. Robimy wypad(noga z przodu ugięta w kolanie, noga z tyłu wyprostowana, ręce opieramy na ugięte kolano i pamiętając o wyprostowanej tylnej nodze dociskamy biodra do dołu (oczywiście zmieniamy co jakiś czas nogę).

Pamiętamy, że wszystkie ćwiczenia wykonujemy powoli robiąc odpoczynek między ćwiczeniami. Czas wykonywania ćwiczeń proszę dostosować do indywidualnych swoich możliwości.

Po tych ćwiczeniach możecie sobie pobiegać według własnych możliwości. Bardzo popularne są bieg i marsz na przemienne(biegniemy ile damy rade następnie idziemy do pełnego odpoczynku i znowu biegniemy).

Pamiętajcie, że każda aktywność fizyczna w obecnych czasach jest wskazana czyli spacer, jazda rowerem, bieganie. Oczywiście przestrzegając zaleceń rządowych.

Pozdrawiam. Cezary Zyskowski

W razie pytań możecie odnaleźć mnie na Messengerze, WhatsAppie a także dzwonić na numer: 501 374 276 lub pisać wiadomości mailowe na adres: zyskowskicezary@gmail.com