



ZAJĘCIA SPORTOWE

Witajcie,

mam dla Was kolejną porcję ćwiczeń.

W związku z tym, że ponownie lasy i parki są otwarte to zachęcam do wykonywania ćwiczeń na świeżym powietrzu. Pamiętajcie, że dzieci do 13 roku życia nie mogą same wychodzić z domu, a więc zachęćcie dorosłych do wspólnego spaceru.

Z pewnością w domu ciężko jest znaleźć motywację do nauki, dużo rzeczy może Was rozpraszać. Dlatego pamiętajcie, że właśnie ćwiczenia fizyczne poprawiają koncentrację i pamięć.

Na następnej stronie znajdziecie zestaw ćwiczeń do wykonania, przystosowany jest do aktywności w lesie 😊

Jeśli nie macie możliwości spaceru w lesie podsyłam również link z ćwiczeniami, które wykonacie w domu:

https://www.youtube.com/watch?v=LVSMZjOwcTQ&list=RDCMUCOC9IfHv-1f1f_a36WMC6Q&index=2

Pozdrawiam 😊



Zestaw ćwiczeń dla każdego do wykonania w lesie.
Wydrukuj i zabierz ze sobą.

1. Rozciąganie na leśnym pniu



Ćwiczenie dynamicznie rozciąga przywodziciele i odwodziciele stawu biodrowego. Pozycja na jednej nodze powoduje pobudzenie najsłabszych mięśni przykregostupowych.

Stań na pniu, dla równowagi ręce oprzyj na biodrach. Kolejno prawą i lewą nogą wykonuj wymachy do przodu i do tyłu. Następnie zrób serię wymachów na boki.

Wykonaj 2 serie ćwiczenia po 10 powtórzeń na każdą stronę

2. Silne nogi



Skoki są dobrym sposobem na rozgrzanie ciała przed dalszymi ćwiczeniami.

Stań przed pniem o wysokości ok. 30 cm. Z przysiadu wykonaj dynamiczne wskoki na pień. Wskok powinien być zakończony powolnym schodzeniem, aby nie obciążać stawów kolanowych.

Wykonaj 3 serie po 5 wskoków

3. Skręty tułowia



Stań tyłem do drzewa w odległości ok. 0,5 m. Złóż stopy i starając się ich nie odrywać, wykonuj skręty tak, aby złapać drzewo. Pozostań przez około 3 sek. w pozycji skrętnej.

Wykonaj 20 powtórzeń

4. Wzmocnienie dolnych partii ciała



Podczas tego ćwiczenia bardzo dobrze pracują mięśnie nóg i pośladków.

Chwyć kij tak, aby dłoń znalazły się na szerokości barków. Unieś ręce nad głowę i wykonaj przysiad, zwracając uwagę na to, aby plecy były wyprostowane, a głowa znajdowała się równolegle do rąk.

Zrób 3 serie po 10 przysiadów

5. Kształtowanie boków brzucha



Ustaw się przodem do drzewa, chwyć je oburącz na wysokości barków. Staraj się „przesunąć” drzewo to w prawo, to w lewo, wykorzystując siłę skośnych mięśni brzucha.

Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń na każdą stronę

6. Silne barki



Skuteczne rozciągnięcie przedniej części barków oraz skośnych mięśni brzucha.

Do tego ćwiczenia wykorzystaj kij, który bez problemu znajdziesz w każdym lesie. Połóż go na barku, kładąc na nim ręce równolegle do podłoża. Pozostań w lekkim rozkroku. W tej pozycji wykonuj skręty tułowia.

Zrób po 10 skrętów na każdą stronę

7. Podciąganie na gałęzi



Ćwiczenie doskonale rzeźbi brzuch.

Do tego ćwiczenia wykorzystaj gałąź, na której można się bezpiecznie zawiesić. Chwyć obiema rękami za gałąź i unieś jak najwyżej wyprostowane, złączone nogi.

Wykonaj 3 serie po 7 powtórzeń

8. Mięśnie twarde jak kamień



To ćwiczenie kompleksowo wzmacnia mięśnie praktycznie całego ciała, głównie nóg, grzbietu i barków.

Do tego ćwiczenia wykorzystaj 3-5-kilogramowy kamień. Unieś go oburącz za głowę i staraj się rzucić nim jak najdalej przed siebie. Uważaj, żeby nikt nie znalazł się na linii rzutu.

Wykonaj 10 powtórzeń