






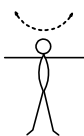



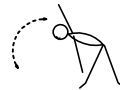


W związku z ponowną edukacją w formie zdalnej ,będziemy ponownie musieli podjąć aktywność fizyczną w warunkach domowych. Oto propozycja zestawów ćwiczeń do wykonania w domu.

Pamiętajcie! Udowodnione jest, że aktywność fizyczna podnosi odporność organizmu i w związku z tym pomaga zapobiegać infekcjom. Jest to szczególnie istotne w obecnej sytuacji. Stosujcie się do zaleceń powszechnie artykułowanych w mediach Przestrzeganie tych zasad pomaga chronić organizm przed chorobami. Pamiętajcie o maseczkach , o zachowaniu dystansu społecznego , częstym myciu rąk oraz o ograniczaniu wyjść z domu .Tylko w ten sposób możemy szybciej pokonać wirusa.

Oto propozycje ćwiczeń na cały tydzień;

Rozgrzewka - 20 powtórzeń każdego ćwiczenia

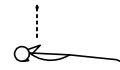
- 1) Wymachy ramion 6)
 Przysiady w przód

- 2) Krążenia ramion 7) Wypadki
 w przód w przód


- 3) Krążenia tułowia 8) Skłony
 ramion w tył przód

- 4) Krążenia9) nadgarstków
 ramiona w bok



- 5) Skłony, skręty,
10) Skrętoskłony krążenia głowy


Ćwiczenia kształtujące lokalną wytrzymałość siłową (LWS) i siłę
Wykonujemy 4 serie każdego ćwiczenia po 10-15 powtórzeń

Ugięcia ramion w podporze przodem - pompki mięśnie klatki piersiowej (wykonanie alternatywne w klęku podpartym)





Unoszenie łokci w leżeniu przodem mięśnie grzbietu - napięcie mięśni 5 sek



Ugięcia ramion w podporze tyłem na krześle - mięśnie trójgłowe ramion



Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem  - mięśnie brzucha

Podpór leżąc przodem na przedramionach plank (deska) - ćwiczenie izometryczne głównych  grup mięśniowych - wytrzymać 10 sekund

Przysiad z oparciem plecami o ścianę - wytrzymać 10 sekund



Ćwiczenia dobieramy do indywidualnych możliwości.

Ćwiczymy minimum 3 razy w tygodniu.

Na koniec wykonujemy ćwiczenia oddechowe i rozluźniające.

Zestaw ćwiczeń dla osób poruszających się na wózkach

Rozgrzewka - 20 powtórzeń każdego ćwiczenia. Zestaw ćwiczeń - 4 serie

po 10-15 powtórzeń

Wymachy ramion w przód



na

Skręty
tułowia - ręce
karku Skłony
tułowia w
Pionizowanie



Naprzemienne ugięcia i
wyprosty ramion



bok



Krążenia ramion w przód



Prostowanie
ramion w
podporze na
wózku



Krążenia ramion w tył



Ugięcia
ramion w
podporze
przodem
(pompki)



Krążenia nadgarstków



Unoszenie
w leżeniu przodem
mięśnie
grzbietu napięcie mięśni 5



Skłony głowy w przód i w tył



łokci

sek

Skręty głowy



W

leżeniu przodem
unoszenie prostych
ramion w górę - jw

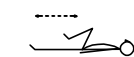
Skłony tułowia w przód



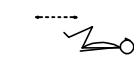
Podpór łukiem leżąc
przodem



Naprzemienne
ugięcia nóg w
leżeniu tyłem

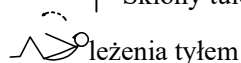


Jednoczesne ugięcia
w leżeniu tyłem



nóg

Skłony tułowia w przód z



Unoszenie bioder w leżeniu tyłem-
wytrzymać 5 sekund

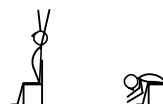


Ćwiczenia dobieramy do indywidualnych możliwości (minimum 5 ćwiczeń z zestawu).

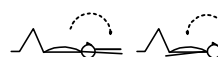
Ćwiczymy minimum 3 razy w tygodniu.

Na koniec wykonujemy ćwiczenia oddechowe i rozluźniające.

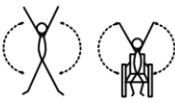



Ramiona w górę - wdech, luźny skłon w przód
- wydech 30 razy



Leżenie tyłem, kolana ugięte unoszenie
ramion - wdech, opust wydech - 30 razy



Leżenie tyłem, kolana ugięte - ramiona w bok - wdech, ramiona

Lp	Sprawdziany	Data				
1	<p>"Pajacyki" - na wózku unoszenie i opuszczenie prostych ramion bokiem - ćwiczenia wykonujemy przez 5 min w umiarkowanym tempie, następnie mierzymy tętno na tętnicy szyjnej - wynik zapisujemy w tabeli</p> <p style="text-align: center;">LUB</p> <p>Wchodzenie na podwyższenie prawą i lewą nogą na zmianę - ćwiczenie wykonujemy 5 min. jw.</p>					
2	<p>Podpór leżąc przodem na przedramionach - plank (deska) - mierzymy czas utrzymania tej pozycji - wynik zapisujemy w tabeli</p>					
3	<p>Ugięcia ramion w podporze przodem - pompki - wybór wersji zależny od możliwości - liczymy maksymalną ilość powtórzeń - wynik zapisujemy w tabeli</p>					
4	<p>Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem - ilość skłonów w ciągu 1 min - zapisujemy w tabeli.</p>					

skrzyżowane   na klatce piersiowej - wydech - 30 razy

Sprawdziany dobieramy do indywidualnych możliwości i wykonujemy przy braku przeciwwskazań. Najbardziej zainteresowani rozwojem swojej sprawności mogą wykonywać wszystkie zadania ale niezbędne minimum to przynajmniej jedno ćwiczenie (zawsze to samo) wykonywane cyklicznie w formie sprawdzianu co 2 tygodnie. _____

Proszę o kontakt ze mną pisząc na adres ;Mariusz.rosinskiWsoswdnr.pl

Poinformujcie mnie o wykonywaniu ćwiczeń w przyszłym tygodniu. Możecie załączyć zdjęcia z ćwiczeń.

Mariusz Rosiński